

**Aanbod  
licentiewaardige  
trainersbijscholingen**

**aangeboden door  
Academie voor Sportkader**

Deze folder licht de bijscholingen van de Academie voor Sportkader toe die Badminton Nederland als licentiewaardig heeft erkend. De organisatie van deze bijscholingen ligt bij de Academie voor Sportkader: [www.noc-nsf.nl/academie-voor-sportkader](http://www.noc-nsf.nl/academie-voor-sportkader).

## DOPING (één dagdeel)

Informatie over doping niet relevant voor uw sport? Zeker wel! In iedere sport spelen vragen als: 'Hoe vraag ik dispensatie aan bij gebruik van medicijnen?' 'Hoe onschuldig is het roken van een jointje?' In elke sport heeft u rechten en plichten bij dopingcontrole. Het is dus belangrijk goed geïnformeerd te zijn.

Alle bij NOC\*NSF geregistreerde topsporters en talenten, coaches en begeleiders moeten op de hoogte zijn van de rechten en plichten uit de World Anti-Doping Code. Sporters en coaches krijgen te maken met reglementering en controles. Daarnaast zijn voorlichting en educatie belangrijke preventiemiddelen. Het is dus belangrijk dat er in de opleidingen van trainers, coaches en instructeurs aandacht besteed wordt aan dit onderwerp. Doping kan, helaas, in bijna alle takken van sport voorkomen.

### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- kennis op het gebied van doping toe te passen;
- op de juiste manier te handelen wanneer u in bepaalde situaties terechtkomt;
- een mening te vormen over bepaalde dilemma's.

### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 3 of 4 en voor trainers, coaches en instructeurs in opleiding op niveau 3 of 4.

### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Meer informatie over kosten, datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader: [www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod)

## SPORTMEDISCH NIVEAU 3 (één dagdeel)

### (Herkennen van) overbelastingsblessures

Als sportleider kunt u te maken krijgen met sportongevallen. Het is belangrijk dat u onderscheid kunt maken tussen ernstige (levensbedreigende en invaliderende) en milde letsels. Voor alle ernstige en voor u onbekende letsels regelt u direct professionele hulp (arts, EHBO'er). Letsels die niet bedreigend zijn en die u kunt overzien, laat u door de sporter behandelen of u doet dat zelf. Hierbij gaat het om de milde letsels aan de huid of het bewegingsapparaat en overige letsels die het direct verder sporten in de weg staan. Maar hoe kan u dit verschil onderscheiden?

Bovendien is voorkomen beter dan genezen. Dit geldt voor alles, maar zeker voor sportblessures. Sportblessures kunnen acuut optreden (bijvoorbeeld als gevolg van een botsing) maar ook langzaam inslijpen. Lichte pijnklachten kunnen uitgroeien tot serieuze blessures als niet tijdig en adequaat wordt ingegrepen. Wat kan u als sportleider doen om dit te voorkomen?

### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- risico's van de sport te herkennen en maatregelen te treffen ter voorkoming ervan;
- de oorzaken en gevolgen van pijnklachten beter in te schatten;
- na te denken over de rol van sportleider bij sportongevallen;
- onderscheid te maken tussen levensbedreigende, invaliderende en overige letsels;
- te handelen bij veelvoorkomende milde sportletsels.

### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 3 of trainers, coaches en instructeurs in opleiding op niveau 3.

### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Meer informatie over kosten, datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader: [www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod)

## SPORTMEDISCH NIVEAU 4 (één dagdeel)

### Niveau 4: Overbelasting en overtraining

Sporters met een blessure vragen om een aparte aanpak. Soms zijn aangepaste trainingen mogelijk, soms moet de blessure op een andere manier genezen, bijvoorbeeld onder behandeling van een sportarts of fysiotherapeut. En ook sporters die na een blessure de draad weer oppakken, hebben meestal aangepaste trainingen nodig. Als sportleider is het belangrijk dat u op een gefundeerde en planmatige manier een programma op kunt stellen voor een individuele sporter die herstellend is van een blessure.

Het doel van een jaarplan is een verantwoorde opbouw van trainingen en wedstrijden die gericht is op het realiseren van een bepaalde prestatie. Voor de sporters waar een sportleider op niveau 4 mee werkt, gaat het om een geperiodiseerd jaarplan. Dit betekent dat u de belasting opvoert en de grenzen van de belastbaarheid opzoekt. Blessures kunnen het gevolg zijn van een 'verkeerde' jaarplanning of van een jaarplan dat onvoldoende is afgestemd op de belastbaarheid van de individuele sporters. Als sportleider is het belangrijk dat u op een systematische manier kunt kijken naar de blessures van zijn sporters.

### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- op een gefundeerde en planmatige manier een programma op te stellen voor een individuele sporter die herstellend is van een blessure;
- op een systematische manier te kijken naar de blessures van de sporters.

### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 4 of trainers, coaches en instructeurs in opleiding op niveau 4.

### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Meer informatie over kosten, datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader: [www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod)

## PRAKTIJKBEGELEIDERS IN DE SPORT (twee dagdelen)

Meer én beter opgeleide trainers door adequate praktijkbegeleiders! Verenigingen zitten te springen om goede trainers. Daarbij tellen niet alleen de aantallen, maar gaat het om trainers die inhoudelijk nét iets meer te bieden hebben. Trainers die hun enthousiasme en passie voor de sport als geen ander kunnen overbrengen.

Deze vakmensen worden bij de sportbonden of het beroepsonderwijs opgeleid tot sportleider niveau 2, 3 of 4. Het lopen van stage is voor hen belangrijk om daarbij praktijkervaring op te doen. Cruciaal voor een leerzame, inspirerende en effectieve stage is een adequate begeleiding op de werkvloer, de praktijkbegeleider!

U als praktijkbegeleider stelt samen met de toekomstige trainer persoonlijke leerdoelen op voor de stage en begeleidt de trainer na afloop met de evaluatie. Om de begeleiding van toekomstige trainers te optimaliseren en kwalitatief te waarborgen, hebben de Academie voor Sportkader, Calibris en Calibris Contract de cursus 'Praktijkbegeleider in de sport' ontwikkeld.

### Leerdoelen

Na afloop is de praktijkbegeleider in staat om:

- sporttechnisch kader aan te sturen;
- competentieontwikkeling van sporttechnisch kader te bevorderen.

### Voor wie?

De cursus is bestemd voor trainers die beschikken over een diploma op niveau 3 (of vergelijkbaar) en minimaal twee jaar trainerservaring. Bij twijfel over uw diploma kunt u contact opnemen met uw sportbond.

### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Meer informatie over kosten, datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader: [www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod)

## ER IS MEER TE WINNEN:

### Coachen op sociaal gedrag (vier dagdelen)

Iedere trainer, coach of begeleider heeft ongetwijfeld regelmatig te maken met sporters die zich anders gedragen dan hij of zij zou willen. Vaak voel je je onmachtig om daar werkelijk verandering in aan te brengen. Waarom gebeurt er wat gebeurt? En hoe kan ik daar verandering in brengen? Hoe geef ik goede constructieve feedback, dusdanig dat het ongewenste gedrag wordt bijgestuurd? Hoe zorg ik dat iedereen met plezier mee blijft doen? En als ik werkelijk moet ingrijpen ... hoe doe ik dat dan?

De deelnemers leren allereerst een positief, waardierend, stimulerend sportklimaat te creëren. Een klimaat waar plezier centraal staat, waarin iedereen zich kan ontwikkelen en waar de regels en grenzen duidelijk zijn. De didactische vaardigheden op dit gebied worden versterkt.

Maar deze bijscholing gaat verder: Je leert hoe je om kunt gaan met de opvoedende rol die je als trainer van jeugdige sporters nu eenmaal ook hebt. Je krijgt inzicht in het dilemma tussen accepterend gedrag en eisend gedrag. Naast structureren en stimuleren leer je ook wanneer negeren van ongewenst gedrag effectiever is. Aan de hand van een eenvoudig model leer je gedrag te begrijpen om van daaruit feedback te geven die bijdraagt aan de ontwikkeling van gewenst gedrag.

#### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- een positief, waardierend en stimulerend sportklimaat te creëren;
- de basisprincipes van een goede training toe te passen: structureren, stimuleren en grenzen stellen;
- ongewenst gedrag effectief bij te sturen: negeren, isoleren en aan de hand van een eenvoudig gedragsmodel effectief feedback geven.

#### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 3. De bijscholing is licentiewaardig voor trainers met een licentie SL3B, SL4B of C.

#### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Er zijn geen kosten aan deelname verbonden, want deze scholing wordt kosteloos aangeboden vanuit het programma 'Naar een Veiliger Sportklimaat'. Meer informatie datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader:

[www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod)

## WEERBAARHEID VOOR TRAINERS:

### de-escalerend gedrag in spanningsvolle situaties (twee dagdelen)

De deelnemers krijgen vaardigheden aangereikt die hen helpen om te gaan met situaties die uit de hand dreigen te lopen.

Vanzelfsprekend start dit met het tijdig herkennen van dergelijke situaties en daarin grenzen stellen. Wat zijn de belangrijkste fases en kenmerken van dergelijke situaties? Vervolgens staan er twee vragen centraal: Hoe kan de trainer of coach die zich geprovoceerd voelt, die voelt dat zijn emoties de overhand dreigen te nemen, zichzelf weer *in control* brengen? En welk gedrag kan hij of zij vertonen (naar zijn eigen sporters, toeschouwers, scheidsrechter of tegenstanders) om verdere escalatie te voorkomen?

#### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- adequaat te blijven handelen in spanningsvolle situaties en in situaties die uit de hand dreigen te lopen;
- zichzelf weer onder controle te brengen als de spanning hoog oploopt (*stay cool under pressure*);
- op te treden op een wijze die bijdraagt aan deëscalatie van de situatie.

#### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 3. De bijscholing is licentiewaardig voor trainers met een licentie SL3B, SL4B of C.

#### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Er zijn geen kosten aan deelname verbonden, want deze scholing wordt kosteloos aangeboden vanuit het programma 'Naar een Veiliger Sportklimaat'. Meer informatie datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader:

[www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijcholingsaanbod/bijcholingsaanbod)

## HERKENNEN EN VOORKOMEN VAN SEKSUELE INTIMIDATIE

### (1 dagdeel)

De georganiseerde sport heeft een structuur opgezet om seksuele intimidatie in de sport te voorkomen en waar nodig hulp te bieden.

De bijscholing voor trainers-coaches maakt onderdeel uit van deze structuur. Tijdens deze bijscholing wordt de trainer-coach zich bewust van wat seksuele intimidatie is, wat de gevolgen kunnen zijn, wat de gewenste omgangsvormen binnen de sport zijn en wat signalen van seksuele intimidatie zijn en hoe deze te herkennen.

#### Leerdoelen

Na afloop is de deelnemer in staat om:

- aan te geven welk gedrag seksueel intimiderend is of daartoe kan leiden;
- ongewenst gedrag op de juiste manier te melden bij de verantwoordelijke trainer of de vertrouwenspersoon;
- toe te lichten wat de gevolgen van seksuele intimidatie zijn voor slachtoffer en beschuldigde;
- om te gaan met verschillen in opvatting over grensoverschrijdend gedrag.

#### Voor wie?

De bijscholing is bestemd voor gediplomeerde trainers, coaches en instructeurs op niveau 3. De bijscholing is licentiewaardig voor trainers met een licentie SL3B, SL4B of C.

#### Inschrijven

Wilt u deelnemen aan deze scholing? Er zijn geen kosten aan deelname verbonden, want deze scholing wordt kosteloos aangeboden vanuit het programma 'Naar een Veiliger Sportklimaat'. Meer informatie datum/locatie van de scholing en wijze van inschrijving vindt u op de website van de Academie voor Sportkader:

[www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader/kader/bijscholingsaanbod/bijscholingsaanbod)