

Activiteitenkaart

Jij bent een
rolmodel!

WEEK VAN RESPECT



Jij bent een rolmodel!

Je bent als coach van een team natuurlijk bezig met jouw spelers met alle individuele uitdagingen en ontwikkelingen. Maar sta je er genoeg bij stil dat jij een heel belangrijk rolmodel bent voor jouw pupillen? Neem met deze kaart de tijd om even goed naar jezelf te (durven) kijken en bewust te kiezen voor het rolmodel dat jij wil zijn!

Rolmodel... ik? Yep, jij ja!

Of je nu wilt of niet, je bent een rolmodel voor je pupillen. Met jouw korte lontje, jouw commentaar op de scheids, jouw onvrede na een punt tegen, maar ook jouw positieve vechtlust, jouw geduld tijdens een uitleg of jouw vertrouwen in je spelers. Alles wat je laat zien is een voorbeeld. Laat dit goed op je inwerken!

Wat voor coach/trainer wil ik zijn?

Met deze opdracht ga je actief aan de slag met jezelf als trainer/coach. Je bent natuurlijk wie je bent, maar het is goed om bij jezelf te kijken naar wat er beter zou kunnen. Wat voor coach/trainer wil jij eigenlijk zijn?

Stap 1: Twee positieve dingen

Denk goed na. Wat zou je goed willen kunnen of doen als trainer/coach? Dit kan van alles zijn: goed luisteren naar je spelers, complimenten geven, geduldig zijn, etc. Verzin twee positieve dingen die jij graag (nog) beter wil doen. Deze ga je komende

tijd bewust inzetten. Misschien doe je dat al. Helemaal goed, ga het dan bewust méér doen. Misschien moet je het jezelf nog eigen maken? Bedenk dan voor jezelf hoe je dit zou kunnen doen.

Stap 2: Weg met één mindere eigenschap!

Een perfecte trainer/coach die bestaat niet! Iedereen heeft wel iets wat beter kan. Denk even na over jezelf. Zijn er dingen waarvan je denkt: *"Hmmm, als ik eerlijk ben is dat misschien niet zo'n goed voorbeeld voor jongeren"*? Spreek met jezelf af dat je deze eigenschap of houding bewust stopt of vermindert. Jij bent immers het voorbeeld voor de jongere generatie!

Tip: Het helpt als je dit hardop uitspreekt. Zeg het tegen je partner aan de keukentafel, bespreek het met een collega-trainer/coach of deel het met je spelers, als je durft ;) Als je hardop uitspreekt wat je wilt, dan is het makkelijker om je eraan te houden.

Tip 2: Je kunt deze kaart met een of meer collega's doen. Samen kun je sparren over wat er goed en beter kan. En je kunt elkaar ondersteunen en feedback geven.

Tot slot: Dan, het allermoeilijkste, het moment van de waarheid! Je gaat straks de volgende training of wedstrijd in met dit in je achterhoofd. Dat is best wel pittig. Natuurlijk zul je meteen in een van je valkuilen stappen, dat doet iedereen! Deze oefening gaat over bewust worden. Je denkt dan bij jezelf: *"Oh, nu doe ik het weer"*. Na een tijdje wordt het gemakkelijker en zelfs automatisme om een andere houding te kiezen! Zo word je langzaam de Supercoach en een fantastisch rolmodel voor iedereen om je heen.