
COACH- BOEKJE

Voor iedereen die (jonge)
tafelnissers begeleidt





INHOUD

1. En toen was je coach...	2
2. Het seizoen begint	6
3. Jij als coach	10
4. Je eigen spelers	14
5. Afspraken maken met je team	18
6. Je spelers aanspreken op ongewenst gedrag	24
7. Je spelers ontwikkelen	28
8. Aandacht voor ouders	34
9. De wedstrijd of het toernooi	40
10. Spelen bij een andere vereniging	46
11. Terugblik: een mooi seizoen!	50
12. Je eigen tafeltennisvereniging	54
13. Achtergrond en doel 'Naar een veiliger sportklimaat'	58



1. EN TOEN WAS JE COACH...

'Wil jij trainer, coach of begeleider worden?' De vraag is gemakkelijk gesteld. Vaak volgt het antwoord net zo snel. 'Ja hoor, dat wil ik best.' Waarom ook eigenlijk niet? Je bent toch al elke keer van de partij tijdens de tafeltennistraining of -wedstrijd van je kind. Je rijdt telkens weer met een auto vol enthousiaste tafeltennissers. En ach, als de spelers en de tafeltennisvereniging daar behoefte aan hebben, kun je toch net zo goed trainer of coach zijn?

Er komt heel wat bij kijken

Het heeft veel leuke kanten om trainer, coach of begeleider te zijn. Maar realiseer je wel: er komt nog heel wat bij kijken. Je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een team (vaak van jeugdspelers) onder je hoede. Dat betekent dat je niet alleen aandacht hebt voor die ene uitblinker, maar ook voor alle andere teamleden.

Je krijgt te maken met ouders en veel organisatorisch werk. Vervoer, ziekte, motivatie en beleving van de tafeltennissers, hun gedrag. Contacten met bestuur en technische commissie. En ga zo nog maar even door.

Dit boekje helpt je

Dit coachboekje van de Nederlandse Tafeltennis Bond (NTTB) staat vol met handige tips over alles wat je in de praktijk tegenkomt. Ook vind je extra pagina's waar je je aantekeningen op kunt maken. De bedoeling is dat je je als begeleider optimaal 'Thuis in Tafeltennis' gaat voelen!

Belangrijk

In verband met de leesbaarheid gebruiken we in dit boekje af en toe alleen het woord 'coach'. Hiermee bedoelen we iedereen die tafeltennissers begeleidt, dus zowel trainers, coaches als begeleiders. Overal waar 'hij' staat kun je ook 'zij' lezen.

Voor wie?

Dit boekje is bruikbaar voor elke trainer of coach: de beginnende, maar ook de meer ervaren. Of je nu een trainer of coach bent van jonge tafeltennissers of juist aan de slag gaat met oudere spelers. Of je nu in een dorpje actief bent of in een grote stad. Of je nu een topteam begeleidt of een beginnende tafeltennisser. Doe je voordeel met dit handige boekje!

Jongere of oudere spelers

Hier en daar maken we in dit boekje onderscheid tussen jongere spelers (6 tot 12 jaar) en oudere spelers (12 tot 19 jaar of volwassenen). Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen het trainen en coachen van deze twee leeftijdsgroepen.

Jouw rol is belangrijk!

Iedere tafeltennisser moet zich thuis voelen bij de tafeltennisvereniging. In een veilige en prettige omgeving kan hij met plezier sporten. Zo steekt hij sneller iets op. Als trainer en coach heb je hierin een belangrijk aandeel. Als jij je fijn voelt en goed functioneert, werkt dat direct door op je spelers. Redenen genoeg dus om dit boekje aandachtig door te nemen.

Wissel samen ervaringen uit

De NTTB wil je aan de hand van dit boekje stimuleren om je ervaringen met andere trainers en coaches te bespreken.

Veel succes in je rol als trainer, coach of begeleider!



2. HET SEIZOEN BEGINT

Wat komt er allemaal kijken bij je taak als coach?

Handig om te weten voor je begint

- Wat verwacht je tafeltennisvereniging precies van je (is er een overzicht van taken)?
- Heeft je vereniging afspraken over omgangsvormen, bijvoorbeeld gedragsregels?
- Zijn er afspraken over veiligheid, zoals EHBO?
- Weet je voldoende van de (spel)regels van de leeftijds-klasse van je tafeltennissers? En van de interpretatie van die regels?
- Ben je voldoende op de hoogte van de reglementen van de NTTB?
- Organiseert je vereniging een informatieavond voor trainer, coaches en begeleiders?
- Weet je hoe je je spelers vooraf, tijdens en na het tafeltennissen kunt coachen?

PRAKTISCHE TIPS VOOR JE BEGINT

- Vraag een lijst met namen, (e-mail)adressen en telefoonnummers van spelers en ouders of maak deze zelf.
- Van nieuwe tafeltennissers is het handig om een ingevuld aanmeldingsformulier te hebben. Hierop kan extra informatie staan over de gezondheid van het kind, op welke school het zit en of het ook nog andere sporten beoefent.
- Kijk en spreek af wie jou kan vervangen bij ziekte of vakantie. Dat kan ook een ouder zijn met een vaste taak ('hulpcoach').
- Maak afspraken over het beheer van de materialen en benodigdheden.
- Spreek met je spelers en ouders af waar en hoe lang van tevoren je de spelers verwacht voor een training of wedstrijd.
- Spreek af hoe je de spelers laat weten als de training of wedstrijd niet doorgaat. Maak bijvoorbeeld een bellijst, e-maillijst of appgroep.
- Zorg ervoor dat je spelers de benodigde bondskaarten bij zich hebben bij wedstrijden.
- Zorg ervoor dat je weet hoe je het wedstrijdformulier invult (zie daarvoor Beleidskaart 6 in deze verenigingsbox).





3. JIJ ALS COACH

De kern van jouw rol: plezier in sport!

In je rol als coach ben jij de leider. Daar komt misschien meer bij kijken dan je zelf denkt.

De kern van jouw rol is: (jonge) tafeltennissers met plezier beter leren tafeltennissen en zelfvertrouwen schenken!

Daar hoort ook bij dat je spelers leert:

- omgaan met verlies en winst;
- leiding accepteren;
- omgaan met afspraken die je met ze maakt.

Jij bent het voorbeeld voor je spelers

Jonge spelers leren meer van wat je doet dan van wat je zegt! Je gaat veel vrije tijd besteden om er als coach met je spelers wat van te maken dit seizoen. Je wilt dat je tafeltennissers het beste uit zichzelf halen. Dat gaat alleen als je een goede band met ze opbouwt. Respect krijgen betekent dat je eerst respect moet geven. Dit doe je door de manier waarop je tegen je spelers praat, uitleg en opdrachten geeft en ze probeert iets te leren.

TIPS VOOR RESPECTVOLLE OMGANG MET JE SPELERS

- Gebruik humor. Met een grapje krijg je een ontspannen sfeer.
- Leer jezelf aan om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat. Benoem dat, eerlijk en concreet.
- Zorg dat je vaker iets zegt of doet met een positieve lading dan iets met een negatieve lading. Op die manier stimuleer je spelers.
- Praat vooral over wat je spelers zélf kunnen doen, in plaats van wat het gevolg daarvan is.
- Praat rond spannende wedstrijden niet over alles wat met resultaten te maken heeft.
- Wees je bewust van verschillen. Iedere speler is anders, als sporter, maar ook door een andere thuissituatie, soms een andere cultuur. Kijk hoe je hem of haar het beste kunt aanspreken: bij de een is de directe manier het beste, bij een ander kies je een ander moment of andere toon (minder streng). Sommige spelers hebben meer behoefte aan strenge, duidelijke regels dan andere.
- Ook je houding en de toon waarop je praat zijn belangrijk: varieer je volume en toonhoogte. Door zacht en duidelijk te praten krijg je vaak meer aandacht dan door te schreeuwen.





4. JE EIGEN SPELERS

Hoe leer je je 'eigen' tafeltennissers kennen?

- Spreek elkaar aan bij de voornaam: dat is voor jou en voor je spelers belangrijk.
- Vraag wat elke speler verwacht van het komende seizoen. Behalve goed presteren willen ze misschien specifieke dingen oefenen of leren.
- Vraag bij elke speler naar zijn of haar voorkeuren en bespreek wat je hier mee kunt doen.

Hoe ga je om met jongere spelers?

- Laat jongere tafeltennissers (6 tot 12 jaar) in het begin zo veel mogelijk ervaren en proberen. In de loop van de tijd ontwikkelen ze dan vanzelf een voorkeur.
- Kinderen hebben maar kort aandacht. Bereid daarom spelletjes, humor en veel afwisselende interactie voor.
- Geef ze de kans om binnen hun eigen mogelijkheden zelfstandig op te treden en de leiding te nemen.

Hoe ga je om met oudere spelers?

- Vaak kennen oudere tafeltennissers (12 tot 19 jaar en volwassenen) elkaar al van vorige jaren. Toch heb je elk jaar wisselingen. Daarom is het belangrijk om er met elkaar weer een groep van te maken. Let erop dat er niet eentje buiten de boot valt. Besteed wat extra aandacht aan de nieuwkomers.
- Organiseer een gesprek aan het begin van het seizoen. Bespreek de wederzijdse verwachtingen. Ook ieders voorkeuren kun je aan de orde laten komen.
- Laat je tafeltennissers zo veel mogelijk zelf de beslissingen nemen en stuur zo nodig bij. Houd wel in de gaten of de speler de taken ook echt aankan en uitvoert. Naarmate spelers ouder worden, kunnen ze meer verantwoordelijkheid aan. Je kunt daar als trainer of coach veel aan hebben.

Organiseer een gesprek aan het begin van het seizoen. Bespreek de wederzijdse verwachtingen. Ook ieders voorkeuren kun je aan de orde laten komen.



5. AFSPRAKEN MAKEN MET JE TEAM

Waarom teamafspraken?

Verenigingsregels zijn vaak algemeen en breed geformuleerd. Daarom is het belangrijk ze op teamniveau praktisch te maken. Goede teamafspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer binnen je tafeltennisteam. Maak daarom duidelijke afspraken met je spelers: welk gedrag verwachten wij van elkaar?

Welke soorten teamafspraken zijn er?

- **Praktische afspraken**

Bijvoorbeeld: op tijd komen, afmelden als je niet kunt komen.

- **Sportafspraken**

Bijvoorbeeld: over de doelen en hoe je die wilt bereiken.

- **Afspraken over materialen**

Bijvoorbeeld: opruimen van de ballen, hekjes en andere materialen in de zaal; de kleedkamer netjes achterlaten.

- **Gedragsafspraken**

Hoe gaan we om met elkaar? Tafeltennissers onderling, met jou als coach, met andere tafeltennissers, scheidsrechters en toernooileiders. Behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect.

Respecteer de beslissingen van de arbitrage en begeleiding.

TIPS VOOR SUCCESVOLLE TEAMAFSPRAKEN

- Neem als basis de (omgangs)regels van je tafeltennisvereniging, als die er zijn. Bespreek die met je spelers en maak met elkaar je eigen afspraken.
- Zorg dat de afspraken duidelijk zijn: leg uit wanneer de kleedkamer netjes is, hoe ze met sportmaterialen om moeten gaan.
- Leg ook uit waarom de afspraken belangrijk voor hen zijn: als je weet waarom je iets niet mag, kun je je daar beter aan houden. En als iedereen zich aan de regels houdt, heb je meer plezier en meer tijd om lekker te tafeltennissen.
- Vertel waarom je gewoon Nederlands spreken belangrijk vindt, in plaats van bijvoorbeeld straattaal. Er kunnen anders misverstanden ontstaan of een ander kan zich buitengesloten voelen. Dat bevordert niet de goede sfeer en het onderling contact.
- Houd bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en culturele achtergrond van je teamleden. Zorg dat iedereen ze begrijpt.
- Bij spelers met een andere culturele achtergrond kan er verschil zijn in acceptatie van gedrag of de waarde van afspraken.
- Het spel 'Vrienden achter de tafel' in deze verenigingsbox laat jongere spelers nadenken over alle zaken die belangrijk zijn voor een goed sociaal verband en sportief gedrag in een team. Het is dus handig dit samen te spelen in aanloop naar het maken van teamafspraken.

Afspraken maken met jonge spelers

Bij deze spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel en wat doen we niet?

Bijvoorbeeld:

Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen.

Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter.

Afspraken maken met oudere spelers

Oudere spelers kunnen meestal heel goed zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun 'eigen afspraken' zijn. Bij oudere spelers kun je beginnen met de vraag: wat vind je zelf acceptabel? Zo krijg je een dialoog en kunnen verschillen tussen spelers duidelijk worden.

Als er binnen de tafeltennisvereniging afspraken zijn rond sportiviteit en respect, gebruik die dan als uitgangspunt. Vraag wat spelers vinden van een regel en wat die voor ze betekent. Probeer de regels concreet te maken: wat is sportief spelen? Wanneer heb je respect voor je teamgenoot of een andere speler (bijvoorbeeld: niet uitschelden bij een gemaakte fout). Probeer met elkaar tot afspraken te komen die passen bij de leeftijd. Ook hier kan het spel 'Vrienden achter de tafel' een positieve rol spelen.

Waar ligt de grens?

Natuurlijk is de grens tussen wat gewenst en wat ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk af te bakenen. Wat voor de een nog wel kan (een bepaald scheldwoord bijvoorbeeld) gaat voor de ander te ver. Onacceptabel gedrag is in ieder geval gedrag dat algemeen niet aanvaardbaar wordt gevonden. Bijvoorbeeld het uitschelden of duwen van de scheidsrechter of toernooileider. Of het smijten met een batje.

Met het maken van afspraken aan het begin van het seizoen geef jij als coach aan wat je van je spelers verwacht. Dat maakt het niet alleen voor je spelers makkelijker, maar ook voor jou! Nu kun je ze bij ongewenst gedrag aanspreken: *'We hebben toch afgesproken dat ... ?'*

Probeer met elkaar tot afspraken te komen die passen bij de leeftijd. Ook hier kan het spel 'Vrienden achter de tafel' een positieve rol spelen.



6. JE SPELERS AANSPREKEN OP ONGEWENST GEDRAG

Niet makkelijk, wel belangrijk!

Je spelers aanspreken op ongewenst gedrag is niet altijd makkelijk. Soms wil je iets liever niet zien. Maar realiseer je: uiteindelijk levert het jou als coach veel op als je het consequent doet. Je investeert in je spelers. In de loop van het seizoen betaalt jouw inspanning zich uit door een betere teamgeest en meer gemotiveerde tafeltennissers. En met een betere sportprestatie hoop je natuurlijk ook op veel plezier!

gewenst gedrag
belonen



ongewenst gedrag
aanspreken



onacceptabel gedrag
sancties



Hoe spreek je spelers op een goede manier aan?

- Vraag na waarom iemand iets doet. Er kan soms een 'goede' reden zijn: de speler verdedigde zich bijvoorbeeld. Laat iemand uitleggen waarom hij iets gedaan heeft.
 - Geef niet te snel een oordeel, vraag door naar het waarom.
 - Ga na wat er feitelijk is gebeurd.
 - Behandel iedereen gelijk.
 - Zorg ervoor dat iemand geen gezichtsverlies lijdt. Zet niemand openlijk voor schut.
 - Maak het niet te zwaar als het niet nodig is, humor doet wonderen.
- Soms hoeft je alleen aan te spreken. Verwijs naar gemaakte afspraken: *Ik zie/hoor je doen. We hebben toch afgesproken dat we zouden doen?*
- Soms moet je bestraffen. Een time-out (even niet meedoen) kan goed werken, want ze willen allemaal graag sporten.
- Belonen van iemand mag in het openbaar. Iemand bestraffen of aanspreken op zijn gedrag werkt vaak beter door diegene even apart te nemen.
- Pas op voor te veel regels en afspraken: ze zijn een middel, geen doel op zich!

Regels zijn regels?

Regels lijken soms vanzelfsprekend, maar kinderen worden niet hetzelfde opgevoed. Wat de één gewoon vindt om te doen, mag de ander thuis niet. En zelf heb je ook je 'eigen regels'. De regels bieden jou als trainer of coach ook houvast.

- Bedenk van tevoren wat je doet als je spelers zich er niet aan houden.
- Als een speler zich vaker niet aan de afgesproken regels houdt, kan een gesprek hierover wonderen doen. Neem even de tijd om uit te leggen wat je ervan vindt.
- De plek die je daarvoor kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van de situatie en de leeftijd. Even een gesprekje in de zaal of ga je heel serieus in de bestuurskamer zitten? Dit laatste helpt mee om de speler te laten voelen dat het menens is wat je gaat zeggen.

Problemen? Schakel hulp in

Kom je er alleen niet uit bij problemen met een of meer spelers? Blijf er niet alleen mee zitten: jij bent echt niet de enige die dit tegenkomt met je tafeltennissers. Bespreek het met iemand binnen je vereniging. Soms is er iemand verantwoordelijk voor gedrag in en rond de sportzaal. Dit kan de jeugdcoördinator zijn of iemand van het jeugd-bestuur. Je kunt natuurlijk ook een collega-trainer of -coach om tips vragen.

Als een speler zich vaker niet aan de afgesproken regels houdt, kan een gesprek hierover wonderen doen.



7. JE SPELERS ONTWIKKELEN

Hoe kun je als coach je spelers goed begeleiden, zodat ze zich ontwikkelen in tafeltennis?

TIPS VOOR HET GEVEN VAN INSTRUCTIES

- Zoek een plek waar spelers niet afgeleid worden. Weet wat er achter je rug gebeurt wat hun aandacht kan afleiden.
- Wees goed verstaanbaar. Praat niet te snel.
- Probeer de aandacht vast te houden als je iets uitlegt. Betrek de spelers erbij. Stel vragen zoals: 'Hoe zou jij dit doen?'
- Geef degene die veel aandacht vraagt een taak: vraag hem bijvoorbeeld de warming-up voor te doen; door extra aandacht verdwijnt dit soort gedrag vaak vanzelf.

>>

- Ga na of datgene wat je over wilt brengen aan je spelers ook echt overgekomen is. Dit kun je doen door te vragen of ze het begrepen hebben. Vaak zullen ze ja knikken ook al weten ze het nog niet precies. Door een vraag over de inhoud te stellen, bijvoorbeeld 'Waarom gaan we eerst dit en dit doen en dan?', blijft je instructie beter hangen.
- De jongere spelers zijn gauw afgeleid. Probeer ze op een speelse manier bij de les te houden en spreek ze persoonlijk aan.
- De oudere spelers blijven eerder geïnteresseerd als je hun mening vraagt en ze kunnen meedenken.

Vragen die je kunt stellen bij instructies

- Hoe zou jij dat in deze situatie (bijvoorbeeld een wedstrijdsituatie) doen?
- Wat vertelde ik net over deze techniek?
- Waarom is dat belangrijk? Hoe kun je dat tijdens het tafeltennissen gebruiken?

Een plan van aanpak maken

Hoe maak je het beste plan van aanpak? Je kunt dit alleen of in overleg met de rest van de begeleiding maken. Betrek ook je spelers erbij: zo krijg je een plan waar iedereen zich prettig bij voelt. Maak het plan niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor.

- Zet het plan op papier als een speler daardoor beter zijn tactiek en taak weet.
- Zorg dat iedereen weet wat hij moet doen. Leg dit uit op het niveau dat bij de leeftijd van de spelers past.

- Laat jonge tafeltennissers ook verschillende taken uitvoeren. Dit kan bijdragen aan hun ontwikkeling.
- Leg uit wat het doel van een bepaalde taak is.
- Er zijn redenen om een keer niet te trainen of bij een wedstrijd te zijn, bijvoorbeeld een proefwerkweek, bijzondere verjaardag, familiebezoek of ziekte. Vertel aan je spelers wie waarom niet aanwezig kan zijn. Maak hier vooraf met elkaar afspraken over. Dat geeft duidelijkheid voor iedereen.
- Tijdens de ramadan kunnen kinderen sneller moe zijn en minder energie hebben. Laat ze dan bijvoorbeeld op halve kracht of beperkt meesporten.

Hoe inspireer je je spelers om met meer plezier beter te sporten?

- Beloon altijd als ze het goed doen: goed gedrag of een goede uitvoering is niet vanzelfsprekend!
- Wees gul met complimenten. Dat werkt het beste om spelers nog meer te stimuleren.
- Beloon de inspanning die een speler doet om zijn taak goed uit te voeren, ook al is het resultaat nog onvoldoende.
- Niet alleen de uitbinker heeft het goed gedaan; ook de andere spelers hebben op hun eigen manier goed gepresteerd.
- Geef alle tafeltennissers op hun beurt een compliment. Als je wilt dat ze beter gaan sporten is dat een belangrijke stimulans! Noem iedereen bij de naam.

- Maak nooit bestraffende of sarcastische opmerkingen. Dat maakt onzeker. De meeste spelers gaan dan juist minder goed presteren en zijn bang om fouten te maken.
- Wees wel altijd authentiek en geloofwaardig: als het gedrag of de inspanning waarvoor je een speler een compliment geeft niet wordt herkend, komen ook andere complimenten niet meer aan.

Hoe zorg je dat een speler je aanwijzingen opvolgt?

Gebruik drie stappen:

- Begin met een compliment. Dit compliment moet gemeend, herkenbaar en specifiek zijn.
- Geef dan je instructie of tip.
Formuleer op de toekomst gericht:
'Als je straks in ... situatie zit, zorg dan dat je ... doet.'
- Voel je aan dat de speler nog onzeker is? Geef tot slot een aanmoediging!

Fouten zijn om van te leren!

Fouten zijn om van te leren. Wie geen fouten maakt, kan nooit een goede tafeltennisser worden. Geef ondersteuning en zeg hoe het anders kan. Geef liefst geen kritiek. Kritiek krijgen binnen een groep is voor iedereen verschillend: bij sommigen komt het harder aan dan bij anderen. Vooral kinderen (en zeker de oudere jeugd) voelen zich al snel in hun eer aangetast. Dit kan soms te maken hebben met een andere culturele achtergrond of eerdere negatieve ervaringen. Of gewoon gebrek aan zelfvertrouwen.



8. AANDACHT VOOR OUDERS

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen in hun sport en erbij betrokken zijn. Hoe betrek je ouders op een positieve manier bij het tafeltennissen van hun kind? Hoe voorkom je dat ze het sporten van hun kind negatief beïnvloeden?

Tip 1. Organiseer een ouderbijeenkomst

Organiseer aan het begin van het seizoen een bijeenkomst met de ouders van je spelers. Beantwoord de volgende vragen:

- Wat leren de kinderen op de training? (informatie door de trainer)
- Hoe gaat het tijdens het sporten? Houd je een nabespreking na afloop? (ouders kunnen hier dan rekening mee houden)
- Wat is je manier van begeleiden? (veel positieve aanmoediging)
- Welke afspraken over (on)gewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt?

- Wat is je aanpak van belonen en straffen?
(bijvoorbeeld: een tafeltennisser speelt minder als hij zonder reden niet op de training is geweest)
- Hoe kunnen ouders hun kind het beste motiveren?
(positief belonen in plaats van negatieve opmerkingen; niet te hoge verwachtingen uiten; plezier en zelfvertrouwen bevorderen)

Bedenk van te voren antwoorden op veel voorkomende vragen van ouders. Als je het antwoord niet meteen weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dat dan ook doen!

Tip 2. Betrek ouders bij de vereniging

Leg - bijvoorbeeld tijdens de ouderbijeenkomst - uit wat ouders kunnen doen voor hun kind en de tafeltennisvereniging.

- Ieder kan een eigen taak vervullen die het best bij hem of haar past:
 - rijden (een rijschema is handig);
 - kantinedienst;
 - schoonmaken in of rondom de accommodatie;
 - drinken verzorgen;
 - de sportmaterialen beheren;
 - een verslag maken voor het clubblad of de website;
 Maak hierover goede afspraken.
- Zoek een ouder die zich wil inzetten als hulptrainer of -coach bij bepaalde activiteiten.

Tip 3. Zorg voor een goed contact met ouders

- Zorg voor een goed contact met jou als trainer of coach en tussen ouders onderling. Zo raken ouders meer betrokken bij de spelers. Vertel hoe belangrijk dat voor hun kind is.
- Maak altijd even een praatje met ouders als ze er zijn. Zo voelen ze zich betrokken bij het team en de tafeltennisvereniging. Sommige ouders zijn wat moeilijker te benaderen. Probeer in zo'n geval een keertje thuis langs te gaan.

Tip 4. Voer een 'tienminutengesprek'

Voer na twee of drie maanden met elke ouder een 'tienminutengesprek'. In dit gesprek kun je:

- vertellen hoe het met hun kind gaat: hoe vordert hij met het tafeltennissen?
- vragen naar bijzonderheden: hoe gaat het op school, of bijvoorbeeld: is er een reden waarom hij vaak te laat komt, vindt hij het niet leuk?

Tip 5. Maak afspraken met ouders over hun gedrag

Maak ook met ouders afspraken over wat gewenst en ongewenst gedrag is tijdens het tafeltennissen van hun kind.

Leg ze ook uit waarom dat zo is. Wat niet mag:

- instructies of kritiek schreeuwen naar hun kinderen tijdens het tafeltennissen (je leidt kinderen af, ze horen verschillende adviezen en raken in de war);
- je bemoeien met de tactiek (tijdens trainingen is de trainer de baas en tijdens wedstrijden de coach);
- het speelveld inlopen (je verstoort het sporten);
- de scheidsrechter, toernooileider of een andere speler beledigen (je geeft het slechte voorbeeld);
- je negatief uitlaten of te fanatiek zijn tegen de tegenstander (je geeft het slechte voorbeeld).

Maak altijd even een praatje met ouders als ze er zijn. Zo voelen ze zich betrokken bij het team en de tafeltennisvereniging.



9. DE WEDSTRIJD OF HET TOERNOOI

Ook voor, tijdens en na een wedstrijd of toernooi speel jij als coach een belangrijke rol. Hoe zorg je voor een goed en sportief verloop van een wedstrijd of toernooi?

Hoe help je in de voorbereiding mee aan een prettige sfeer?

- Ontvang de tegenstander goed. Wees gastheer en wijs ze bijvoorbeeld de kantine, de kleedkamers en de tafel of tafels waarop ze spelen.
- Kijk vooraf of de voorzieningen, bijvoorbeeld de kleedkamer, in orde zijn.
- Maak zo snel mogelijk kennis met de trainer of coach van het andere team. Onthoud zijn naam en maak een praatje.
- Betrek ook de scheidsrechter er nog even bij en bespreek eventuele te verwachten problemen.
- Laat de tafeltennissers met elkaar kennismaken.
- Straal als coach naar je spelers uit hoe jij de andere tafeltennissers ziet: je hebt tegenstanders nodig om een leuke wedstrijd te kunnen spelen!
- Geef adviezen mee voor tijdens het spelen die begrijpelijk zijn voor je spelers.

Hoe zorg je dat de wedstrijd sportief verloopt?

- Jouw houding is belangrijk voor je spelers: zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met je spelers, maak een ontspannen indruk.
- Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je spelers; de scheidsrechter of teller ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je de spelers bijvoorbeeld een time-out geven. Blijf je eigen regels hanteren die je hebt afgesproken met je spelers.
- Bedenk bij incidenten wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat het niet verder uit de hand loopt. Maak daarover van tevoren ook afspraken met je spelers.
- Zorg dat de spelers van jouw team die als teller optreden voldoende kennis (spelregels) en vaardigheden hebben. Coach en begeleid hen daarin waar nodig en mogelijk.

Maak duidelijke afspraken over het omgaan met de scheidsrechter: geen discussie, respecteren, accepteren. De scheids bepaalt!

Hoe zorg je dat je spelers de scheidsrechter accepteren?

- Maak duidelijke afspraken over het omgaan met de scheidsrechter: geen discussie, respecteren, accepteren. De scheids bepaalt!
- Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter of toernooileider te zijn.
- Als je tafeltennisvereniging een keer een spelregelavond (bijvoorbeeld in quizvorm) organiseert, snapt iedereen hoe moeilijk het eigenlijk is. Kinderen krijgen vanzelf meer respect voor de scheidsrechter. Zorg dat de spelers van jouw team bij zo'n avond aanwezig zijn.
- Speel zelf eens een spelregelquiz met je team. Je kunt daarvoor ook het spel 'Vrienden achter de tafel' in deze verenigingsbox gebruiken.
- De scheidsrechter is meestal van de eigen sportvereniging, meestal zelfs van het eigen team. Hij of zij neemt soms beslissingen die in het voordeel zijn van de eigen partij. Bespreek met je spelers van tevoren hoe je daarmee om moet gaan.

Hoe bereik je dat je spelers steeds met 'nieuwe energie' verder gaan?

- Zorg dat een ouder het drinken verzorgt.
- Bespreek met je spelers wat er goed ging en wat beter kan. Je kunt je spelers ook hun eigen mening laten geven.
- Ga vol goede moed, positief enthousiasme en met nieuwe instructies verder.

Hoe zorg je dat je spelers een goed gevoel overhouden (ook als de prestatie minder was)?

- Laat de spelers elkaar na afloop handen geven. Contact houden is belangrijk, ook na een wat minder sportieve prestatie. Benadruk in zo'n geval dat het sporten klaar is: dus geen verbale of fysieke acties op weg naar de kleedkamer.
- Bedank de betrokken officials. Maak afspraken of je dat alle spelers laat doen. Afspreken is ook nakomen!
- Zorg dat je na het sporten nog even contact hebt met de coach van de tegenstander. Dit kan een handdruk zijn, maar ook een kort gesprekje over het verloop. Je komt elkaar weer tegen; een goed contact met de anderen is ook voor jou als coach prettiger. Wees je bewust van het voorbeeld voor je eigen spelers!
- Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking in de sportzaal of in de kleedkamer doen. Bij jongere tafeltennissers houd je het kort; voor hen is verliezen lastiger dan voor oudere spelers. Daarnaast willen ouders vaak snel naar huis. Bespreek met je spelers het verloop van de wedstrijd: laat alle spelers hun mening geven.
- Benoem positieve momenten en kijk wat er volgende keer anders of beter kan.
- Beloon spelers als ze zich maximaal hebben ingespannen om hun taak goed uit te voeren.

- Laat je eigen emotie niet de boventoon voeren.
Bespreek de gebeurtenissen rustig en relativeer ze.
- Zorg voor een verslagje voor het clubblad of de website.
Maak het zelf of vraag een van de ouders dit te doen.
Zorg dat er over iedere spelers iets geschreven wordt.
Houd de toon positief, ook bij minder goede prestaties:
volgende keer gaan we het nog beter doen!

**Benoem positieve momenten en
kijk wat er volgende keer anders
of beter kan.**



10. SPELEN BIJ EEN ANDERE TAFELTENNIS-VERENIGING

Spelen bij een andere tafeltennisvereniging kan heel anders zijn dan bij je eigen vereniging. Welke verschillen in beleving kun je tegenkomen? Hoe kun je je spelers daarmee leren omgaan?

Iedere tafeltennisvereniging is anders!

Thuis bij jouw tafeltennisvereniging ontvang je andere spelers in jullie eigen sfeer. De ander zal zich aanpassen.

Op bezoek bij een andere tafeltennisvereniging kom je met je spelers in de sfeer van de andere vereniging.

De verschillen kunnen groot zijn, bijvoorbeeld:

- van de stad naar het platteland of andersom;
- van heel prestatiegericht naar puur voor de lol of andersom;
- van een zeer homogene vereniging naar een club met diverse culturen of andersom.
- van een vereniging met bijna alleen jongens naar een meer gemengde vereniging of andersom;

- van temperamentvol of fanatiek (snel emoties als woede of blijdschap laten zien) naar nonchalant of andersom;
- van hoge waardering voor individuele technische hoogstandjes naar waardering voor teamspirit of andersom;
- van een zeer sterk groepsgevoel naar een minder sterk groepsgevoel of andersom.

Natuurlijk kunnen er nog veel meer verschillen zijn.

In verschillende sportculturen wordt het sporten verschillend beleefd. In de puberteit kan het zoeken naar de eigen identiteit zich uiten in een sterkere hang naar de eigen cultuur.

Hoe ga je om met de verschillen?

Bespreek met je spelers welke verschillen je denkt tegen te komen bij een andere tafeltennisvereniging. Benadruk dat jullie vereniging niet 'beter' is dan die van de anderen, maar 'anders'. Bedenk ook hoe jij en je spelers met jullie gedrag overkomen bij de ander. Het kan gaan om dingen als:

- fanatieke supporters;
- discriminerende opmerkingen;
- elkaar niet begrijpen door cultuurverschillen.

Bereid je spelers voor op deze andere sportbeleving.

Je spelers zijn zich dan meer bewust van de invloed van hun eigen gedrag op de ander en omgekeerd. Zo kunnen ze er makkelijker mee omgaan.



11. TERUGBLIK: EEN MOOI SEIZOEN!

Vorbereiden, inspireren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van jou als trainer of coach. Maar uiteindelijk gaat het er natuurlijk om dat je tafeltennissers steeds beter worden. Dát is waar de spelers veel plezier aan beleven. Een mooie bekroning is natuurlijk als je aan het eind van het seizoen of de competitie de beste bent geworden!

Vier een titel!

Ook dáár zit organisatie aan vast. Want de titel moet gevierd worden! De spelers krijgen bloemen en ze worden getrakteerd in de kantine. Misschien ontvangen ze zelfs ter herinnering een medaille die jij hebt laten maken. Niet alleen de tafeltennissers, maar ook jijzelf kijkt jaren later nog steeds met plezier terug op dit hoogtepunt.

Geen kampioen geworden? Niet getreurd!

Je hoort bij de overgrote meerderheid. Ook dán zijn er genoeg mooie momenten om op terug te blikken. Je hebt spelers geleerd beter te tafeltennissen. Als het goed is, zijn ze een hechter team geworden. Samen hebben jullie teleurstellingen verwerkt en samen hebben jullie gejuicht. Jij was erbij en je hebt het allemaal in goede banen geleid.

Organiseer een feestelijke afsluiting van het seizoen
Of je spelers nou de beste zijn geworden of niet, het is altijd leuk een tafeltennisactiviteit te organiseren als feestelijke afsluiting van het seizoen. Betrek daarbij tafeltennisverenigingen uit de buurt en ouders. Natuurlijk kun je daar ook een entetje of andere leuke activiteit aan koppelen.

Een prachtige afsluiting: een wedstrijd met of tegen ouders. In een ontspannen sfeer leren spelers, ouders en coach elkaar nóg beter kennen. Voorzichtig kijk je samen vooruit naar het volgende seizoen of de volgende competitie.

Houd een terugblik

Wat ook hoort bij de laatste momenten van het tafeltennis-seizoen of de competitie: bespreek met je spelers op een positieve manier de ervaringen van het afgelopen seizoen.

- Wat ging goed en wat kon beter?
- Wat hebben we geleerd?
- Waar moeten we volgend seizoen op letten?
- Welke verwachtingen heeft iedereen?
- Hoe ziet het volgende seizoen eruit? Inventariseer alvast de wensen. Dan kun je die bespreken met de vereniging: wie gaan er over naar een volgende groep?
- Bespreek ook je eigen rol. Vraag wat ze van jou als trainer of coach vonden.
- Je kunt ook een aantal vragen op een formulier meegeven (rekening houdend met hun leeftijd) zoals: wat vond je wel of niet leuk bij de training, het sporten, je medespelers, de tafeltennisvereniging?

En ondertussen merk je als trainer, coach of begeleider dat het bij jou ook al weer begint te kriebelen...



12. JE EIGEN TAFELTENNIS- VERENIGING

Wat is je rol als trainer of coach binnen je eigen tafeltennisvereniging?

- Houd goed contact met ouders, andere trainers, coaches, technische commissie en bestuur. Stem af en wissel ervaringen uit met elkaar. Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is.
- Meld het bestuur of technische commissie als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de tafeltennisvereniging de schuld als er iets misgaat. Voel je zelf verantwoordelijk.
- Organiseer met je vereniging een spelregelavond in de vorm van een leuke quiz voor de tafeltennissers. Zo ontdekken kinderen en ouders hoe moeilijk het is om een goede scheidsrechter, teller of toernooileider te zijn en creëer je vanzelf respect voor hen.

- Vraag je spelers naar hun ideeën over de training, het sporten, het organiseren van extra activiteiten bij de sportvereniging.
- Stel een jeugdraad voor aan de vereniging. De aanvoerders van de oudere jeugd komen een paar keer per jaar bij elkaar om voorstellen te doen voor zaken die zij zouden willen. Zo betrek je de jeugdige spelers meer bij je vereniging en kun je rekening houden met hun wensen.

Vraag je spelers naar hun ideeën over de training, het sporten, het organiseren van extra activiteiten bij de sportvereniging.



13. ACHTER-GROND EN DOEL 'NAAR EEN VEILIGER SPORT-KLIMAAT'

Je hebt dit coachboekje gekregen, omdat je tafeltennisvereniging de verenigingsbox van de NTTB in huis heeft, of omdat je op een andere manier meedoet aan een deelproject uit het programma 'Naar een veiliger sportklimaat'.

Met dit programma wil de sportsector de komende jaren binnen de eigen invloedssfeer gewenst gedrag stimuleren en ongewenst gedrag voorkomen en aanpakken.

Het programma wordt uitgevoerd door de sportbonden en sportverenigingen in Nederland. Bij de NTTB heet dit programma 'Thuis in Tafeltennis'.

Basisdoelstellingen

Er liggen twee belangrijke basisdoelstellingen ten grondslag aan het verwerven van vaardigheden om een dergelijk sportklimaat te creëren:

- Bewustwording van de eigen rol: wat zijn mijn rollen? Wat behoort logischerwijs tot mijn verantwoordelijkheid?
- Inzicht krijgen in het effect van het eigen handelen: wat roept mijn gedrag op?

'Sportief Coachen'

Speciaal voor trainers, coaches en begeleiders is het verenigingstraject 'Sportief Coachen' ontwikkeld. Het is opgebouwd uit de onderdelen:

- Structuur bieden: hoe doe ik dit als trainer, coach of begeleider?
- Begeleiden van spelers: wat is het effect van mijn handelen en manier van coachen? Hoe zorg ik voor effectieve begeleiding met behulp van positief coachen?
- Omgaan met de tegenpartij, ouders, toeschouwers en arbitrage: hoe geef ik zelf het goede voorbeeld en hoe spreek ik zo nodig betrokkenen aan op ongewenst gedrag?

Het traject is ontstaan vanuit de behoefte om meer aandacht te besteden aan preventie en bij ongewenst gedrag meer te kunnen doen dan alleen sanctioneren. Vaak is voor sportverenigingen wel duidelijk wat er van hun trainers en spelers verwacht wordt, maar niet hoe zij dit in het dagelijkse gedrag tijdens het sporten kunnen realiseren.

Het doel van het traject is om een veilig en plezierig klimaat bij de sportverenigingen te creëren. Een klimaat waarbinnen spelers met meer plezier beter leren sporten. Het streven is naar een combinatie van plezier en prestatie op alle niveaus.

Spelregelkennis en scheidsrechtersopleidingen

Het is al vaak gezegd: de tafeltennissport wordt gedefinieerd door de eigen spelregels. Ieder tafeltennisser zou die dus met respect moeten behandelen. Allereerst betekent dat dat iedere speler en begeleider de spelregels moet kennen en moet weten hoe ze geïnterpreteerd moeten worden. Voor een echt plezierige wedstrijd is het fijn als er een neutrale scheidsrechter is die de regels kent en die goed toepast. Dan kunnen de spelers zich helemaal op hun eigen spel richten.

De vereniging zal proberen zo veel mogelijk spelers van jongs af met de spelregels in aanraking te laten komen – liefst als integraal deel van de trainingen. Daar heb jij als trainer of coach ook invloed op. Geef je spelers het goede voorbeeld en straal uit hoe belangrijk je kennis van en respect voor de spelregels vindt.

Vervolgens leren scheidsrechters ook een aantal sociale vaardigheden en omgaan met spanning en emotie. Daar worden ze ook betere spelers van. Stimuleer dus je spelers om zo'n opleiding te volgen. Vraag er de arbitragecoördinator van je club naar.

Andere bijscholingsmogelijkheden

Naast 'Sportief Coachen' worden er zes verschillende bijscholingen georganiseerd voor trainers, coaches en begeleiders die bijdragen aan een veilig en plezierig sportklimaat: *Coachen op sociaal gedrag, Omgaan met 6-12-jarigen, Omgaan met pubers, Omgaan met autisme in de sport, Herkennen en preventie van seksuele intimidatie en Weerbaarheid*. Kijk voor meer informatie en inschrijven op **www.academievoorsportkader.nl**.

Colofon

Samenstelling: NTTB

Opmaak: Diep Arnhem

Druk: Kampert-Nauta

November 2013

Een programma van sportbonden en NOC*NSF dat sportief gedrag stimuleert en ongewenst gedrag aanpakt.

Samen
naar een veiliger
sportklimaat