



BEGELEIDEN VAN EEN LES OF TRAINING

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur(s): Bert Geenen, Irma Mol
Inhoudelijke redactie: Bert Geenen

Titel: Begeleiden van een les of training
ISBN: 978 90 3726 429 6
1e druk / 1e oplage

Bronvermelding: www.stoppestennu.nl, Kenniscentrum Sport & Bewegen, MarcoCiccolella | Shutterstock.com, GilCorzo | Shutterstock.com, PaoloBono | Shutterstock.com, VictorJoly | Shutterstock.com, Rook76 | Shutterstock.com, ChristianBertrand | Shutterstock.com, NielsKliim | Shutterstock.com

ANP:

Gerrit van Keulen, Werry Crone, Tom van Limpt, Guus Schoonewille fotografie, Maurice van Steen, Koen Suyk, Soenar Chamid sportfotografie, Dirk Hol, Robin Utrecht, Olaf Kraak Fotografie, Leo Vogelzang, Mariette Carstens Fotografie, William Hoogteyling, YOAN VALAT, Patricia Rehe, Jean-Pierre Jans, Marcel van den Bergh, Martine Hoving, Arie Kievit, Ginopress, Jilmer Postma

© 2023 Boom beroepsonderwijs | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

	Voorwoord	9
Thema 1	Gedrag en motivatie	12
1.1	Casus	14
1.2	Gedrag en gedragsaspecten	15
1.3	Gedragsdeterminanten	23
1.4	Motieven van sportdeelname	33
1.5	Maslow en motieven	40
1.6	Verdiepingsstof - Verklaringsmodellen menselijk gedrag	44
1.7	Verdiepingsstof - Sport en emotie	46
1.8	Verdiepingsstof - Motieven sportdeelname	47
1.9	Verdiepingsstof - Volhouden of afhaken?	48
1.10	Begrippen	50
Thema 2	Gedrag en observeren	52
2.1	Casus	53
2.2	Observeren	54
2.3	Waarnemingsfouten	59
2.4	Observatiemethoden	62
2.5	Methodisch observeren	70
2.6	Verdiepingsstof - Halo-effect	73
2.7	Verdiepingsstof - Functionele analyse (ABC-formule)	74
2.8	Verdiepingsstof - Stappenplan observeren	74
2.9	Begrippen	76
Thema 3	Gedrag, groepen en cultuur	78
3.1	Casus	79
3.2	Een groep en groepskenmerken	81
3.3	Soorten groepen	88
3.4	Cultuur en cultuurgroepen	92
3.5	Groepsontwikkeling en groepsnormen	100
3.6	Groepsrollen	106
3.7	Soorten groepsrollen	110
3.8	Verdiepingsstof - Interactieprocesanalyse	117
3.9	Verdiepingsstof - Analyseren van een groep	117
3.10	Verdiepingsstof - Voorkomen van verstarring van het rolpatroon	118
3.11	Begrippen	119

Thema 4	Sport en opvoeding	122
4.1	Casus	124
4.2	Wat is opvoeden?	125
4.3	Het doel van opvoeden	131
4.4	Waar wordt opgevoed?	137
4.5	Pedagogische mogelijkheden van de sportleider	140
4.6	Interculturele opvoeding	156
4.7	Verdiepingsstof - Opvoeden	165
4.8	Verdiepingsstof - Zes criteria van volwassenheid volgens Gordon Allport ..	166
4.9	Verdiepingsstof - Religieuze opvoeding	166
4.10	Verdiepingsstof - Elementen van de Joodse opvoeding	167
4.11	Verdiepingsstof - Sportkanjerclub	168
4.12	Begrippen	169
Thema 5	Veilig sportklimaat	170
5.1	Casus	172
5.2	Pedagogisch sportklimaat	173
5.3	Vier inzichten van de trainer	179
5.4	Integriteit	184
5.5	Gedragscode	205
5.6	Verdiepingsstof - De fysieke veiligheid	209
5.7	Verdiepingsstof - Positief coachen	210
5.8	Verdiepingsstof - Positieve sportcultuur	210
5.9	Verdiepingsstof - Seksuele intimidatie	211
5.10	Verdiepingsstof - Gedragscode sporters	211
5.11	Begrippen	213
Thema 6	Fair play	216
6.1	Casus	217
6.2	Kenmerken van fair play	218
6.3	Twee dimensies van fair play	229
6.4	Fair play en doping	233
6.5	Fair play en basisregels	236
6.6	Verdiepingsstof - Ouders langs de lijn	249
6.7	Verdiepingsstof - Doping in de ongeorganiseerde sport	251
6.8	Verdiepingsstof - Hulpmiddelen, tools om fair play te bevorderen	252
6.9	Verdiepingsstof - Tenniskidsvisie	253
6.10	Begrippen	255
Thema 7	Zelfbeeld en faalangst	256
7.1	Casus	257
7.2	Zelfbeeld en bouwstenen	258
7.3	Verschillende zelfbeelden	266
7.4	Faalangst	270
7.5	Verdiepingsstof - Zes typen zelfbeelden	275
7.6	Verdiepingsstof - Negatief zelfbeeld	278

7.7	Verdiepingsstof - Wat kun je zelf aan je faalangst doen?	279
7.8	Begrippen	281
Thema 8	Pesten	282
8.1	Casus	283
8.2	Wat is pesten?	285
8.3	Waarom wordt er gepest?	290
8.4	Wie zijn er betrokken bij het pesten?	293
8.5	De gevolgen van pesten	296
8.6	Aanpak van pestgedrag	299
8.7	Verdiepingsstof - Waarom pesten kinderen en jeugdigen?	307
8.8	Verdiepingsstof - Een goed pedagogisch klimaat	308
8.9	Verdiepingsstof - Gevolgen van pesten	309
8.10	Verdiepingsstof - Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)	309
8.11	Begrippen	312
Thema 9	Gesprekstechnieken	314
9.1	Casus	316
9.2	Gesprekstechnieken	318
9.3	Voorlichtingsgesprek	322
9.4	Adviesgesprek	325
9.5	Interview	328
9.6	Intakegesprek	332
9.7	Evaluatiegesprek	334
9.8	Probleemgesprek	336
9.9	Telefoongesprek	338
9.10	Conflicthantering	342
9.11	Verdiepingsstof - Advies gezond bewegen:	353
9.12	Verdiepingsstof - Interviewschema opstellen	355
9.13	Verdiepingsstof - Voorbeeld intakeformulier fitness	356
9.14	Verdiepingsstof - Uitwerking conflictmechanismen	358
9.15	Begrippen	360
Thema 10	Leiderschapsstijlen	362
10.1	Casus	363
10.2	Wat is leidinggeven?	365
10.3	Kwaliteiten van een leider	370
10.4	Leiderschapsstijlen	376
10.5	Leidinggeven binnen de sportieve recreatie	387
10.6	Verdiepingsstof - Hoe geeft Van Gaal leiding?	395
10.7	Verdiepingsstof - Kenmerken en vaardigheden van effectieve leiders	396
10.8	Verdiepingsstof - Sturing en zelfsturing	396
10.9	Verdiepingsstof - Model Hersey en Blanchard	397
10.10	Verdiepingsstof - Belevingswerelden dagrecreatie	400
10.11	Begrippen	403

Thema 11	Het jonge kind	404
11.1	Casus	406
11.2	Doelgroepen	407
11.3	De baby	410
11.4	De peuter	424
11.5	Verdiepingsstof - Indeling doelgroepen naar welzijnsbedreiging	436
11.6	Verdiepingsstof - Ontwikkeling van reflexen	439
11.7	Verdiepingsstof - Ontwikkeling van het lichaamsbesef	439
11.8	Verdiepingsstof - Communicatie met peuters	440
11.9	Verdiepingsstof - Grenzen stellen en ruimte geven	440
11.10	Begrippen	441
Thema 12	Het basisschoolkind	442
12.1	Casus	444
12.2	De kleuter	445
12.3	Het jonge schoolkind	455
12.4	Het oudere schoolkind	465
12.5	Verdiepingsstof - Pedagogische aanbevelingen	476
12.6	Verdiepingsstof - Beweegprogramma: Bewegen moet je leren	477
12.7	Verdiepingsstof - Tips belonen en straffen	478
12.8	Verdiepingsstof - Hoe werken spieren van kinderen	478
12.9	Verdiepingsstof - Kinderen worden minder bewegingsvaardig	479
12.10	Begrippen	482
Thema 13	Puberteit en adolescentie	484
13.1	Casus	485
13.2	De puberteit	487
13.3	De adolescentie	513
13.4	Verdiepingsstof - Seksuele gezondheid van jongeren	524
13.5	Verdiepingsstof - Prefrontale cortex van pubers	525
13.6	Verdiepingsstof - Effect van bewegen in de klas	526
13.7	Begrippen	528
Thema 14	Volwassenheid en ouderdom	530
14.1	Casus	532
14.2	De volwassenheid	533
14.3	De jongvolwassenheid	536
14.4	De middelbare leeftijd	544
14.5	De vroege ouderdom	549
14.6	De ouderdom	559
14.7	Verdiepingsstof - Kenmerken van volwassenheid	573
14.8	Verdiepingsstof - Burn-out	574
14.9	Verdiepingsstof - Overgangverschijnselen	575
14.10	Verdiepingsstof - Midlifecrisis	577
14.11	Verdiepingsstof - Meer bewegen voor ouderen	578

14.12	Spierversterkende oefeningen, botversterkende oefeningen en balansoefeningen voor ouderen	578
14.13	Verdiepingsstof - Positieve effecten van bewegen	579
14.14	Begrippen	580
Thema 15	Specifieke doelgroepen	582
15.1	Casus	583
15.2	ADHD	585
15.3	Autisme	595
15.4	Het hoogbegaafde kind	606
15.5	Verdiepingsstof - DSM-5 TR kenmerken ADHD	613
15.6	Verdiepingsstof - ADHD en medicijngebruik	615
15.7	Verdiepingsstof - Kenmerken autismespectrumstoornis in DSM-5 TR	618
15.8	Verdiepingsstof - Geef me de 5	619
15.9	Begrippen	621
Thema 16	Sporters met een beperking	622
16.1	Casus	624
16.2	Indeling en veelgebruikte begrippen	625
16.3	Sporters met een lichamelijke beperking	631
16.4	Sporters met een verstandelijke beperking	636
16.5	Sport- en bewegingsactiviteiten voor sporters met een beperking	639
16.6	Verdiepingsstof - Epilepsie en sportadvies	650
16.7	Verdiepingsstof - Syndroom van Down	652
16.8	Verdiepingsstof - Uniek sporten	654
16.9	Begrippen	655
	Index	656

VOORWOORD

Angerenstein Sport & Bewegen is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023. Angerenstein Sport & Bewegen bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, een digitaal platform waarop de theorie, opdrachten en verdiepingsstof te vinden zijn, en digitale opdrachten. Dit boek is een van de producten voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staat de opbouw van de methode.

Niveau 4	Buurtsportcoach
Profielen	Bewegingsagoog Leefstijlcoach Trainer-coach/Instructeur
Niveau 3 en 4	Sport- en bewegingsleider
Basiskerntaken	<ul style="list-style-type: none">• Didactiek van een les of training (kerntaak 1)• Begeleiden van een les of training (kerntaak 1)• Trainingskunde van een les of training (kerntaak 1)• Organiseren van een evenement (kerntaak 2).

Koppeling kwalificatiedossier 2023

Elk thema heeft een koppeling met een of meerdere werkprocessen van het kwalificatiedossier. Hierna tref je per thema aan met welk(e) werkproces(sen) deze is gekoppeld:

		Basisdeel						
		B1-K1-W1	B1-K1-W2	B1-K1-W3	B1-K1-W4	B1-K2-W1	B1-K2-W2	B1-K2-W3
	Sport en Bewegen 2023 978-90-372-6429-6 Begeleiden van een les of training							
1	Gedrag en motivatie			x				
2	Gedrag en observeren	x						
3	Gedrag, groepen en cultuur			x				
4	Sport en opvoeding			x				
5	Veilig sportklimaat			x				
6	Fair play			x				
7	Zelfbeeld en faalangst			x				
8	Pesten			x				
9	Gesprekstechnieken			x				
10	Leiderschapsstijlen			x				
11	Het jonge kind			x				
12	Het basisschoolkind			x				
13	Puberteit en adolescentie			x				
14	Volwassenheid en ouderdom			x				
15	Specifieke doelgroepen			x				
16	Sporters met een beperking			x				

De opbouw van de thema's

Ieder product bevat thema's die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn opleiding veel zal raadplegen. Deze thema's bestaan uit:

- leerdoelen
- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- (digitale) verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Leerdoelen

Aan het begin van elk thema worden de leerdoelen en de relatie met het werkproces geformuleerd. De leerdoelen zijn afgeleid van de vakkennis en vaardigheden en van de gedragscriteria uit het kwalificatiedossier.

Theorie

De thema's bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Belangrijke begrippen worden uitgelegd in de tekst en zijn uitgelicht. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op www.boomdl.nl.

Casus

De casus bestaat meestal uit een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in de beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best zou kunnen doen in deze situatie.

Digitale leeromgeving

Daarnaast zijn de onderdelen van Angerenstein Sport & Bewegen ook beschikbaar via www.boomdl.nl. Het gaat om de volgende onderdelen:

- (extra) verwerkingsopdrachten
- filmmateriaal
- stappenplannen
- toetsen
- verdieping.

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren:

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een thema hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen. De laatste opdracht van elk thema is een reflectieopdracht, waarbij je terugkijkt naar de leerdoelen van het thema.

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar Boom digitaal. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij ieder thema kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een thema hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van het thema.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein Sport & Bewegen!



THEMA 1

GEDRAG EN MOTIVATIE

Inhoud thema

- Gedrag en gedragsaspecten
- Gedragsdeterminanten
- Motieven van sportdeelname
- Maslow en motieven
- Verdiepingsstof
- Begrippen

Sportleider zijn, is mensenwerk! Een sport- en bewegingsleider moet vooral goed kunnen omgaan met mensen. Je krijgt als sportleider te maken met een heel uiteenlopende groep mensen. Bij het zwemmen kun je te maken krijgen met baby's, maar ook met mensen van boven de 75 jaar. Ook kun je mensen tegenkomen met heel verschillende culturele en/of religieuze achtergronden. Ten slotte is het goed mogelijk dat je te maken krijgt met mensen met een beperking of iemand met ADHD. Deze mensen vinden gelukkig steeds vaker de weg naar allerlei sportaanbieders.

Van een sport- en bewegingsleider wordt inzicht in het gedrag van mensen verwacht. Dit thema gaat in op de vraag wat menselijk gedrag nu eigenlijk is, uit welke aspecten menselijk gedrag bestaat en welke factoren het gedrag bepalen.

Behalve inzicht in de factoren die het gedrag bepalen, is het voor een sport- en bewegingsleider belangrijk om inzicht te hebben in motieven van mensen. Het gaat dan vooral om de motieven die men heeft om aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen. Tot slot wordt aandacht besteed aan motivatie, prestatiemotivatie en aan de motivatietheorie van Maslow.

Relatie met werkproces:

Het thema 'Gedrag en motivatie' heeft met name te maken met werkproces B1-K1-W3: Begeleidt en instrueert SB-deelnemers.

Leerdoelen

- Je kunt de aspecten van gedrag beschrijven.
- Je kunt de determinanten van gedrag beschrijven.
- Je kunt de invloed van aanleg en omgeving op het gedrag toelichten.
- Je kunt de belangrijkste motieven van sportdeelname beschrijven.
- Je kunt het begrip prestatiemotivatie omschrijven.
- Je kunt de behoeftepiramide van Maslow uitleggen.