



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

TRAININGS KLIMAAT

proefproject: trainerstekort verminderen

De coronasituatie in atletiekclubs als leerschool

Een proefproject in het kader van een masterstudie sport- en beweginnovatie door Liese Schreven.

STREEFDOEL



Coronaproof trainen

Door de nieuwe maatregelen zijn we genoodzaakt de groepen te herverdelen. Hiervoor hebben we steeds meer trainers nodig om deze groepen te begeleiden.



De drempel om later trainer te worden verlagen

We willen de atleten reeds van jongs af aan kennis laten maken met enkele didactische basisprincipes. Ze kunnen op een laagdrempelige manier de trainerswereld ontdekken. Daarnaast willen hen ook bewust maken van hun verantwoordelijkheden binnen de atletiekclub.



Een duurzame oplossing voor het trainerstekort

De nieuwe situatie brengt uitdagingen maar ook leerkansen met zich mee. We zien de situatie dan ook als een ideale leerschool om ook in de toekomst voldoende trainers in de club ter beschikking te hebben. Dit proefproject dient om aanvulling van nieuwe trainers te verzekeren en het trainingsklimaat van de huidige trainers te bevorderen.

1

INSCHAKELEN CADETTEN EN SCHOLIEREN IN HUN EIGEN TRAINING



Verdeel je groep in subgroepen van max. 10 atleten.



1 atleet is verantwoordelijk voor (een onderdeel) van de training. Start bij cadetten met bv. een opwarming, een spel...



De trainer zorgt voor de voorbereiding en ondersteuning.

Drempel om trainer te worden



Opvolging, feedback... communicatie zorgt voor een interessant leerproces voor de trainer en de atleet!

$3+1=4$

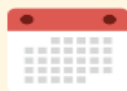
De atleet maakt kennis met de eerste didactische principes + ervaart hoe het is om trainer te zijn.

STAPPENPLAN



VRAGENLIJST

Laat de deelnemers een vragenlijst invullen over hun visie op training geven.



AGENDA

Maak in samenspraak met de atleten een planning op.



TRAINING

De atleet geeft (een onderdeel van) de training.

STAP 1

STAP 3

STAP 5

STAP 2

STAP 4

STAP 6

INFOESSIE

Geef de atleten een korte uitleg over het project dat je gaat uitproberen.

VOORBEREIDING

Stuur minstens 1 dag voor de training de voorbereiding naar de atleet.

FEEDBACK

Laat de atleet opnieuw een vragenlijst invullen om de effecten van het project te meten.



ATLETEN ALS JEUGDBEGELEIDER



Scholieren, junioren, senioren, masters...
trainen momenteel in
kleinere groepen.



Door de kleine bubbels
moeten er (soms)
andere trainingsuren
gezocht worden.



Andere sociale
activiteiten vallen weg
waardoor er meer tijd
vrijkomt in de agenda.



Inschakelen als extra trainers

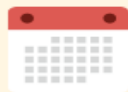
STAPPENPLAN



CONTACTEREN

Probeer via zoveel
mogelijk kanalen
atleten (vanaf
scholier) te bereiken.

STAP 1



AGENDA

Maak in
samenspraak met de
nieuwe begeleiders
een planning op.

STAP 3



TRAINING

De nieuwe begeleider
geeft (een onderdeel
van) de training.

STAP 5

STAP 2

INFOESSIE

Geef de atleten (vanaf
scholier) een korte
uitleg over het project
dat je gaat uitproberen.



STAP 4

VOORBEREIDING

Stuur minstens 1 dag
voor de training de
voorbereiding naar de
nieuwe begeleiders.



STAP 6

FEEDBACK

Vraag na de training
steeds hoe het geweest
is, of alles duidelijk
was...



READY,SET,GO!



Wil jij mee op zoek naar een duurzame oplossing voor het trainerstekort in de atletiekclubs? Doe mee met dit proefproject!

Stuur een mailtje naar: liese.schroven@hotmail.com en ontvang je **GRATIS** starterspakket met:

- tips en tricks
- vragenlijst
- infopowerpoint
- lesvoorbereidingstemplate
- ondersteuning en begeleiding

In samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga
meer informatie Liesl Van Barel - liesl@atletiek.be