

COACHEN BIJ WIELERSPORTEVENEMENTEN

OPDRACHT VOORBESPREKING

INLEIDING

Voor een goed verloop van het wielersportevenement is het van belang dat de afspraken duidelijk zijn.

Het is bekend dat lange voorbesprekingen geen zin hebben, het gaat alleen om het doornemen van enkele specifieke afspraken. Dit betekent niet dat de voorbereiding van de ploegleider kort is. Voorafgaand aan de voorbespreking bereidt de ploegleider zich voor op het wielersportevenement door het opstellen van een plan.

Opdracht

Plan, houd en evalueer een voor- en bespreking voor en na een bepaald wielersportevenement.

DOEL

Je leert door deze opdracht een plan opstellen en een doeltreffende voorbespreking voorbereiden, uitvoeren, nabespreken en evalueren.

SITUATIE

Je voert deze opdracht uit met een groep van 6 – 8 sporters (die je zelf begeleidt).

AANPAK

- Analyseer de sterke en zwakke kanten van jouw eigen sporter(s).
- Formuleer doelstellingen voor het wielersportevenement, die zijn gericht op het eigen handelen van de sporter.
- Bedenk een plan gericht op het realiseren van de doelstellingen.
- Maak op basis hiervan een korte, krachtige (beeldende) voorbespreking.
- Houd de bespreking en benadruk de sterke kanten.
- Check of iedereen de afspraken/opdrachten heeft begrepen.
- Achterhaal door gesprekken en observatie hoe jouw sporter(s) zich voorbereid(en) op (een) wielersportevenementen. Betrek, als het jeugdigen zijn, ook de ouders hierbij.
- Blijf de sporter(s) observeren en geef (ze) (positieve/negatieve) feedback.
- Betrek ook de begeleiding bij de voorbespreking
- Bespreek regelmatig de voorbereiding.

RESULTAAT VAN DE OPDRACHT

- een plan voor een wielersportevenement dat uitgaat van de kwaliteiten van de eigen sporters;
- een planning en evaluatie van een voorbespreking voor een wielersportevenement gevolgd door nabespreking van het evenement en de daarvoor gemaakte afspraken.

AANDACHTSPUNTEN

- Maakt een plan voor een wielersportevenement.
- Informeert en betreft sporter(s) bij het wielersportevenement.
- Houdt een bespreking voor en na het wielersportevenement.
- Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert (de) sporter(s).
- Past de omgangsvormen en taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporter(s).
- Gaat flexibel om met organisatorische veranderingen rond het wielersportevenement.
- Komt afspraken na.

AFRONDING VAN DE OPDRACHT

De opdracht is afgerond als jezelf en de praktijkbegeleider tevreden zijn over de opzet en het resultaat van de voorbespreking. De resultaten neem je mee naar de tweede cursus dag.

BEGELEIDING

Jouw praktijkbegeleider (collega ploegleider) is aanwezig bij de voor- en na bespreking(en) en geeft jou feedback.

OPDRACHT NABESPREKING

INLEIDING

Elk wielersportevenement kan bruikbare informatie opleveren voor een volgend evenement. Het is daarom van belang zorgvuldig te evalueren en hier je sporters bij te betrekken.

Opdracht

Houd met je sporter(s) (en waar nodig individueel) een nabespreking na afloop van een wielersportevenement

DOEL

Je leert door deze opdracht het wielersportevenement met de sporters te evalueren en conclusies te trekken voor de toekomst.

SITUATIE

Je voert deze opdracht uit met een groep van 6 – 8 sporter(s) (die je zelf begeleidt) na afloop van het wielersportevenement.

AANPAK

- Bedenk wat het juiste moment en de juiste locatie is om te evalueren.
- Bedenk de globale lijn/belangrijkste gesprekspunten (maak een spiekbrief).
- Geef de sporter(s) gelegenheid hun emoties te uiten.
- Evalueer met de sporter(s) hun handelen tijdens het wielersportevenement in relatie tot de afspraken die vooraf zijn gemaakt.
- Stel open vragen aan de sporter(s).
- Besteed ook aandacht aan (stel vragen over) jouw coaching en het effect ervan op het handelen van de sporter(s).
- Bespreek (eventueel later) de voorbereiding van de sporters (zie opdracht 3.2.a).
- Trek conclusies voor volgende trainingen en/of wielersportevenementen.

RESULTAAT VAN DE OPDRACHT

- een voorbereiding nabespreking (spiekbrief);
- een verslag nabespreking met conclusies vervolg.

AANDACHTSPUNTEN

- Past de omgangsvormen en taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.
- Informeert en betreft sporters bij het wielersportevenement.
- Geeft aan de sporter(s) na het wielersportevenement aan wat goed ging en wat beter kan.

AFRONDING VAN DE OPDRACHT

De opdracht is afgerond als jezelf en de praktijkbegeleider tevreden zijn over de nabespreking. De resultaten neem je mee naar de tweede cursus dag.

BEGELEIDING

Jouw praktijkbegeleider (collega ploegleider) is aanwezig bij de nabespreking(en) en geeft je feedback.