



1

Let's connect






ruben.neyens

Ruben Neyens

+32 477 54 98 36

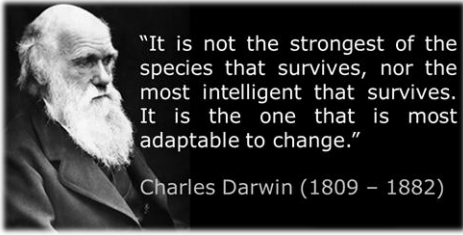
r.neyens@knltb.nl



2



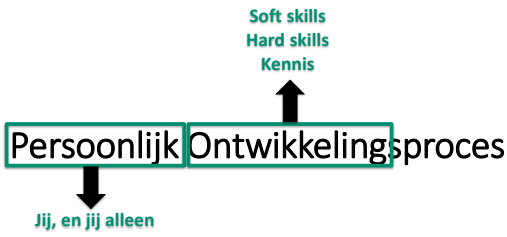
3



"Shit happens ... it is how you deal with it"

Bron: Charles Darwin

4



5



6

- ❑ **Wat** is onze rol? Welke competenties?
- ❑ **Waar** sta je en waar wil je naartoe?
- ❑ **Hoe** jezelf ontwikkelen?

DOELSTELLINGEN WEBINAR



7



8



- ✓ Anderen gek maken van de sport
- ✓ Ervaringen delen
- ✓ Mensen helpen/ bijleren
- ✓ Teruggeven aan maatschappij
- ✓ Geeft energie
- ✓ Spelers zien groeien
- ✓ Voldoening
- ✓ Plezierbeleving doorgeven
- ✓ Passie & know-how overbrengen
- ✓ Interactie
- ✓ Sociale/mentale ontwikkeling sporter
- ✓ Hoger niveau tillen
- ✓ Leuk
- ✓ Samen doelen halen
- ✓ Ondersteuning bieden
- ✓ Samenwerking met anderen
- ✓ Sturing meegeven
- ✓ ...

Waarom coach?

9

Definitie: coach

- 1 Iemand die de spelers traint en tot goede prestaties probeert te brengen.
- 2 Een coach of begeleider houdt zich bezig met de coaching van een persoon of groep bij: dit alles met het doel een gecoachte in staat te stellen zijn mogelijkheden optimaal te gebruiken.
- 3 Een coach begeleidt en ondersteunt het ontwikkelingsproces van individuen en-of teams.
- 4 Een coach richt zich op het vergroten van de effectiviteit van het individu en-of het team. De coach doet dit door bewustwording, het vergroten van zelfvertrouwen en het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden.

Bron: Google

10



- ✓ Grenzen verleggen
- ✓ Attitude hebben + overbrengen
- ✓ Dicht bij sporters staan
- ✓ In overleg doelen stellen
- ✓ **Communiceren**
- ✓ Plezier
- ✓ **Serve, protect & improve**
- ✓ Uitdagen
- ✓ **Ontwikkelen als atleet & persoon**
- ✓ Sporters "lezen" en inspelen
- ✓ Oor voor iedereen
- ✓ Sport op maat
- ✓ Motiveren, inspireren & engageren
- ✓ Vormen van **zelfstandige sporter**
- ✓ Efficiënt & gericht bijsturen
- ✓ Realistisch
- ✓ Gemotiveerd
- ✓ ...

Een sterke coach?

11

Personal development

YOUR POTENTIAL

"TALENTS" x (ABILITY TO LEARN)²

KNOWLEDGE

SKILLS

EXPERIENCE

PERSONALITY

Bron: ITF Coach Education Board, Miguel Crespo - 2016

12



13



14

Definitie: zelfkennis

Is het vermogen om de eigen denkwijze, de mogelijkheden en de onmogelijkheden van de eigen geest en van het eigen lichaam te kunnen inschatten en daar rationele conclusies uit te trekken. Het wordt ook wel 'intra-persoonlijke intelligentie' genoemd.

Anderzijds is het een feit dat volledige en betrouwbare zelfkennis slechts dankzij de omgang met anderen verkregen kan worden.

Ieder persoon heeft in zijn persoonlijkheid facetten die hij alleen in contact met anderen - dus in sociale situaties - kan leren kennen.



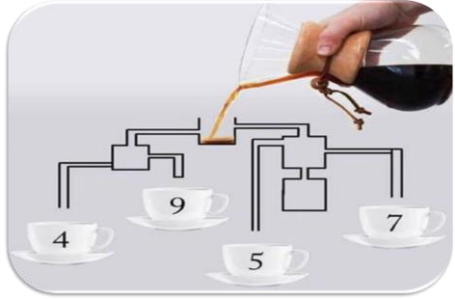
Bron: KNLTB

15



Jouw groeipunt?

16



17



Jouw groeipunt?

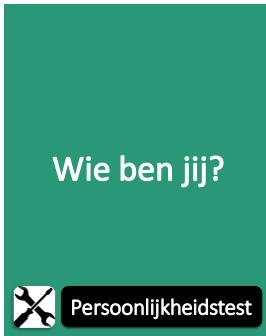
- ✓ Volgens jaarplanning werken
- ✓ Motiveren
- ✓ Empathie
- ✓ Expertise in TA/FYS begeleiding
- ✓ Zelfregulerende atleten
- ✓ Meer doen, minder denken
- ✓ Omgaan met pos./neg. feedback
- ✓ Creativiteit
- ✓ Alles kan beter
- ✓ Overbrengen boodschap
- ✓ Organisatie vooraf
- ✓ Meten, evalueren & periodiseren
- ✓ Verbale communicatie
- ✓ Less is more
- ✓ Sociaal contact/ small talk
- ✓ Zelfzekerheid
- ✓ Overtuigingskracht
- ✓ ...

19

Reflectie (vaardigheid)

- Reflecteer over andere coaches. Eventueel in dialoog gaan.
- Reflecteren over jezelf:
 - Terugblikken eigen trainingen/ begeleiding
 - Jezelf in vraag stellen
 - Voor/ tijdens/ na een training
 - Sterke punten
 - Groeipunten
 - Gerichte & concrete acties
 - Dieper nadenken
- **Ink it, do not think it**
 - Progressie meetbaar/ terugblikken/ stay on track/ ...

20



21



Bron: Mike Barrell

22



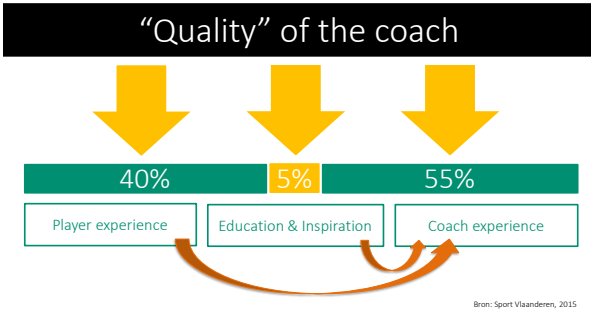
23

De coach van de toekomst 🤖

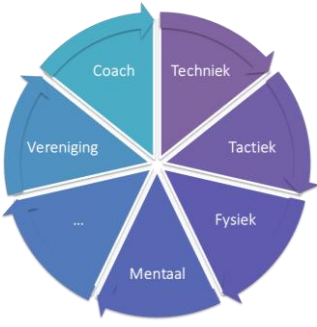


Bron: onbekend

24



25



Welk onderdeel?

Personal development

YOUR POTENTIAL

"TALENTS" + "ABILITY TO LEARN"

KNOWLEDGE SKILLS EXPERIENCE PERSONALITY

26



"We zijn allemaal schapen"

Bron: YouTube - Jef Stans

27

Leren van?

Docent/voorbeeld Jezelf Startende coach

Collega-coach Speler/atleet

28



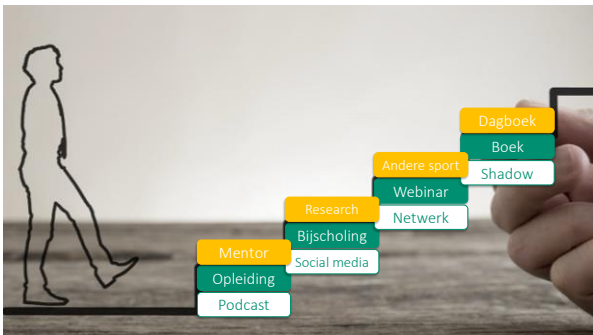
29

**DO YOU LOOK FOR EXPERIENCE?
OR DO YOU LET THE EXPERIENCE COME TO YOU?**

You cannot study experience.

Bron: Film Aladdin

30



31



32

“From good to ... Gold”

50 x 2% verbetering = 100%
Wet van de afnemende meeropbrengst

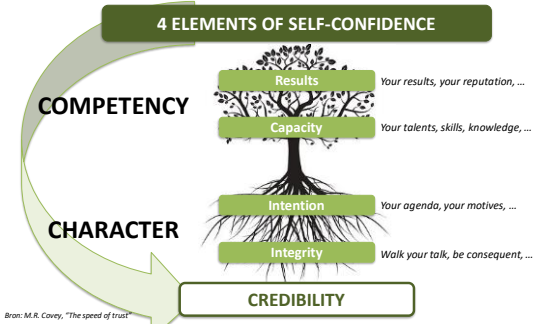
Bron: Marc Lammers

33

Personal development



34



35

"Growth mindset is not only in the head, but also in the air"

LTCD

CULTUUR VAN ONTWIKKELING

36

"Sharing is caring"

Delen is het nieuwe vermenigvuldigen

Bedankt voor jullie tijd en aandacht.

38
