

Babs de Jong turnde jarenlang, werd trainster en is nu praktijkbegeleider

“Ik vind het heel leuk om anderen te helpen om hun vaardigheden verder te ontwikkelen”

Babs de Jong turnde dertien jaar bij de Samensprong in Prinsenbeek. Wanneer ze stopt met wedstrijdturnen, ontdekt Babs dat ze haar liefde voor de sport ook kwijt kan in het lesgeven. Ze gaat aan de slag als assistent en volgt de opleidingen voor trainer-coach niveau 2 en 3. Inmiddels is ze trainster van verschillende groepen in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw en rondde ze ook de scholing praktijkbegeleider af. We spraken met Babs over haar ervaring.

DOOR: MICHELLE FAASEN

Je bent een bezige bij!

“Ja, dat klopt. Ik begon in 2012 als assistent bij de recreatiegroepen, de peuters en kleuters. Daarna trainde ik de wat oudere meisjes. Dit seizoen ben ik hoofdtrainster van de meisjes van de onderbouw, middenbouw niveau 3-4 én van de bovenbouw meiden 3de divisie. Ik sta al vanaf mijn zevende in de turnzaal, eerst als sporter en sinds een aantal jaar dus als trainster. En dat doe ik met net zoveel plezier.” ▶



PRAKTIJKBEGELEIDERS ZIJN ONMISBAAR VOOR NIEUWE TRAINER-COACHES

ALS TRAINER-COACH OF BESTUURDER KUN JE ER NIET OMHEEN: DE DUTCH GYMNASTICS ACADEMY. HÉT VERZAMELPUNT VOOR DE OPLEIDINGEN EN (BIJ)SCHOLINGEN VOOR ALLE GYMSPORTDISCIPLINES. SPORTERS BELEVEN MEER PLEZIER AAN HUN SPORT WANNEER ZE DOOR EEN GOED OPGELEIDE TRAINER-COACH BEGELEID WORDEN. EN VOOR IEDEREEN DIE ALS TRAINER-COACH IN DE ZAAL STAAT, GELDT VAAK HETZELFDE: IETS NIEUWS LEREN EN JE (TRAINERS)VAARDIGHEDEN VERDER ONTWIKKELEN GEEFT VEEL VOLDOENING. HET OPLEIDINGSAANBOD VAN DE KNGU BIEDT ALLERLEI MOGELIJKHEDEN!

Blended learning

De KNGU-opleidingen worden aangeboden in een persoonlijke online leeromgeving. Dat heeft veel voordelen, bijvoorbeeld dat modules kunnen worden gevolgd op het moment dat het voor de trainer-coach het beste uitkomt. De ondersteunende video's en webinars zorgen ervoor dat de theorie in de online omgeving actueel is en aantrekkelijk gepresenteerd wordt.

Natuurlijk wil een trainer-coach ook meteen in de praktijk aan de slag. De online theorie wordt aangevuld met praktijkonderwijs: opleidingsdagen en stage-opdrachten. Dit model wordt 'blended learning' genoemd: theorie en praktijk in verschillende leervormen en met een passende beoordeling. Dankzij het ruime opleidingsaanbod, de kwaliteit van de opleidingen en de modulaire leeromgeving is de DG Academy een echte koploper in de sportsector.

Praktijkbegeleiders cruciaal

De opleidingsdagen worden verzorgd door docenten van de KNGU. De stage-opdrachten voeren de cursisten uit bij de club, onder begeleiding van een praktijkbegeleider. De cursist kiest de begeleider zelf. Dit kan bijvoorbeeld een collega-clubtrainer zijn, mits hiervoor de juiste scholing is gevolgd. De praktijkbegeleider zorgt ervoor dat de stage-opdrachten naar behoren

worden uitgevoerd en helpt de cursist bij het in praktijk brengen van de geleerde theorie. Ook voeren de praktijkbegeleiders en cursisten samen gesprekken over leerstijlen, groeimogelijkheden en verbeterpunten.

Heeft jouw club de ambitie om meer trainer-coaches op te leiden? Zorg dan dat er ook (voldoende) praktijkbegeleiders in huis zijn!

Scholing praktijkbegeleiders

Een cursist die de opleiding trainer-coach niveau 3 volgt, heeft een praktijkbegeleider vanuit de club nodig. Iedereen die al in het bezit is van een opleiding op niveau 3 én een KNGU-licentie, kan de scholing tot praktijkbegeleider bij de DG Academy volgen.

De scholing is gratis en bestaat uit:

- Het doorlopen van een e-learning;
- Een inleveropdracht;
- Een theorietoets.

Na een positieve afronding ontvang je 4 licentiepunten. Scan de QR-code en lees op de website van de KNGU meer over de scholingen praktijkbegeleider.



Voor vragen kun je contact opnemen met de KNGU, via mailadres opleidingen@kngu.nl.



In welk jaar deed je de scholing tot praktijkbegeleider?

“Een jaar geleden begon een van de assistent-trainers aan de vernieuwde opleiding niveau 3. Al snel vroeg ze of ik haar begeleidster wilde zijn. Hoewel ik in mijn eigen opleiding wel wat over praktijkbegeleiding had geleerd, was het volgen van de nieuwe scholing tot praktijkbegeleider een vereiste vanuit de KNGU [zie kader]. In 2022 heb ik de scholing gevolgd en inmiddels heb ik al meerdere assistenten kunnen helpen met hun praktijkopdrachten.”

Hoe heb je de scholing praktijkbegeleider ervaren?

“Ik vond de scholing veel uitgebreider dan de informatie die ik tijdens mijn opleiding had geleerd. Er zit veel verdieping in. Vooral het onderdeel over de leerstijlen en de verschillende manieren waarop je iemand kunt begeleiden vond ik erg leerzaam. Deze kennis gebruik ik trouwens niet alleen in mijn rol als praktijkbegeleider, maar ook in de trainingen. Ik ben nu veel meer bewust van de verschillende leerstijlen en de manieren waarop ik turnsters verder kan helpen. Vroeger putte ik vooral uit mijn eigen ervaring en de manier waarop ik zelf begeleiding heb gehad. Nu heb ik veel meer inzicht in andere mogelijkheden.”

Waarbij hebben trainers in opleiding jouw hulp nodig?

“Inhoudelijk weten ze echt al veel, de meeste assistenten die de opleiding doen lopen al best een

“Vroeger putte ik vooral uit mijn eigen ervaring. Nu heb ik veel meer inzicht in andere mogelijkheden”

BABS DE JONG (TRAINSTER/PRAKTIJKBEGELEIDER)

tijdje mee in de turnzaal. Het is juist vaak de planning van de praktijkopdrachten waar ik ze mee help, net als het meekijken met de lesvoorbereiding, de les, de evaluatie en de beoordeling. Ook willen ze graag precies weten wat er van ze verwacht wordt. Iedereen is anders in wat hij of zij nodig heeft. Dat betekent automatisch dat het aantal uren dat we samen optrekken, heel erg verschillend is per cursist.”

Waar word jij het meest blij van?

“Ik vind het vooral heel leuk om anderen te helpen om hun vaardigheden verder te ontwikkelen. Trainsters die de opleiding voor niveau 3 gaan volgen, mogen zelf aangeven wie hen mag begeleiden. Het blijft voor mij bijzonder om eerst als voorbeeld gezien te worden en de cursisten dan na het afronden van de opleiding met zelfvertrouwen voor de groep te zien staan. Ik beleef zo veel plezier aan deze sport, niets is leuker dan dat met anderen te delen!” ■

