



Een sportieve doelstelling bepalen

Bij het maken van een trainingsreeks of één enkele training is het bepalen van een doel een belangrijke stap. Als je hebt bepaald wat je wilt bereiken, kan je daarna verzinnen hoe je dat gaat bereiken. Door een goed doel te bepalen kan je ook beter checken of de vooruitgang die je zoekt heeft plaatsgevonden en weet je waar je op traint, op coacht en op supportert (juichen en complimenten).

Je kan een doelstelling bepalen met behulp van BWOM. Het helpt om je zin te beginnen met: 'Ik wil..' Hussel alle elementen zodat je een lekker lopende zin krijgt. Check of je doelstelling klopt door alle letters een plekje in je zin te geven. Hieronder leg ik het uit. (NB op deze manier is je doelstelling ook al grotendeels SMART, zet die letters maar eens in de door jou gemaakte zin!)

BWOM -De volgende tekst hoort bij de kolom op de volgende pagina.

Bewegingsvorm - Wil je iets motorisch, iets cognitiefs of iets sociaal affectiefs bereiken? Kies uit de eerste groene kolom één van de dingen en daar waar mogelijk kies je daarna iets uit de tweede groene kolom.

Waarneembaar eindgedrag - Wat wil je zien na de training of trainingsreeks? Wil je dat ze iets hebben geleerd of geoefend? Moeten ze iets kunnen toepassen of uitvoeren? Kies een woord uit de gele kolom of verzin er één bij. Kies je woord zorgvuldig want het bepaalt de inhoud van jouw trainingsvormen.

Omstandigheden - In wat voor omstandigheden moeten ze dit eindgedrag laten zien? Kies een woord uit de rode kolom of verzin er één bij.

Minimale eis - Deze eis is de lat. De lat die je neerlegt moet lastig te halen zijn maar het moet wel kunnen. Een reële lat zogezegd. De lat kan kwantitatief of kwalitatief zijn. De minimale eis geeft aan waar je op gaat coachen en waar je voor gaat juichen in jouw training.

Voorbeeldzin:

Ik wil de spelregels (B) van Ultimate aanleren (W) zodat ze aan het eind van de les zelfstandig (M) een wedstrijd (O) kunnen spelen (M).



Bewegingsvorm		Waarneembaar eindgedrag	Omstandigheden	Minimale eis
	bv			
Motorisch	een Techniek	leren	wedstrijdvorm	kwantitatief
		ervaren	oefenvorm	- bv 8 van de 10 frisbees in de eerste cirkel
		trainen	weerstand passief/actief	
Cognitief	Spelregels	verbeteren	tijdsdruk	óf
	een Tactiek	toepassen	overtalsituatie	
		uitvoeren	afstand	Kwalitatief
Sociaal affectief	gedrag	kunnen	veld afmeting	- waar let je op in een techniek / tactiek
	Omgaan met winst/verlies	oefenen	aanpassing materiaal	bv elleboog dichtbij het lijf bij een forehand
	communicatie	samenwerken	spelvorm	
	samenspel			