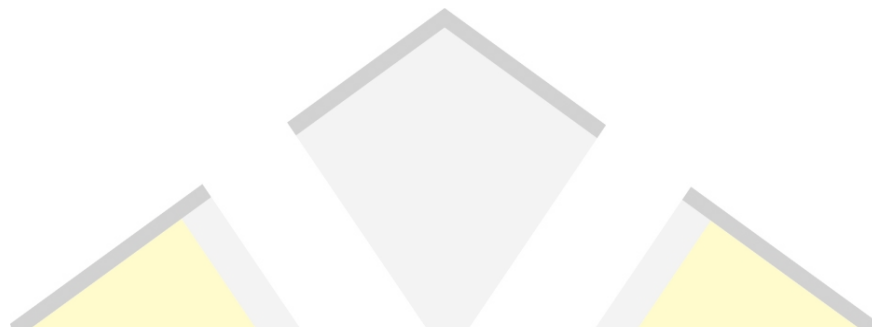




EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS



Bachelorproef Referee Coach

BEGELEIDING VLAAMSE REFEREE AMBASSADORS

REFEREE

**VOETBAL
VLAANDEREN**

PROMOTOR
PHILIPPE VANDERSMISSEN
LICHAMELIJKE OPVOEDING

CHRISTO MITSKOU
LO-BR
ACADEMIEJAAR 2020-21

Voorwoord

Ik ben Christo Mitskou, student leerkracht secundair onderwijs lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie. Je kan alvast raden dat ik een sportfanaat ben en deze bachelorproef iets met sport te maken zal hebben.

Deze bachelorproef zal dieper ingaan op het begeleiden van de coach van beginnende scheidsrechters in de voetbal. Dit onderwerp is ontstaan doordat ikzelf scheidsrechter ben in Limburg en ik tijdens mijn carrière gemerkt hebt dat er nog progressie mogelijk is in de begeleiding.

Eerst was het doel om de beloftevolle scheidsrechters hun begeleiding aan te pakken. Na een gesprek met mijn externe partner Voetbal Vlaanderen, zijn we tot de conclusie gekomen dat er al redelijk wat begeleiding is bij deze groep en dit enkel het topje van de ijsberg is van het groot aantal scheidsrechters.

Op basis hiervan zijn we breder gaan kijken en heb ik mijn onderwerp veranderd i.f.v. het grotere publiek; de jongens en meisjes die willen starten als scheidsrechter.

De 'Referee Coach' was geboren!

Deze coach zal jongens en meisjes begeleiden, in hun eigen voetbalclub, die geïnteresseerd zijn in de arbitrage.

Deze functie is echter niet nieuw, alleen verder uitgediept met meer focus op de begeleiding en coaching. Voetbal Vlaanderen was al gestart met het project 'Referee Ambassador' en doorheen de jaren voelden deze referee ambassadeurs dat er weinig tot geen begeleiding was in hun functie waardoor er vele afhaakten.

Als onderzoeker heb ik dan gekozen voor een ontwerponderzoek en heb ik een cursus ontwikkeld voor de referee ambassadeur. Deze cursus zal de functie referee ambassadeur uitbreiden waarbij de naam 'referee coach' zal toegepast worden.

Mijn doel is om de arbitrage aantrekkelijker te maken voor jongens en meisjes! Door deze coach in het leven te roepen zal de arbitrage: professioneler overkomen, meer begeleiding voorzien en een positief klimaat creëren in de voetbalclubs.

Een coach is een belangrijk onderdeel in de beginsituatie van beginnende scheidsrechters.

*"A coach will impact more young people in a year
than the average person does in a lifetime"*

- Billy Graham

Ten slotte een dankwoord voor volgende personen:

- Bedankt aan mijn promotor, Philippe Vandersmissen, om mij te begeleiden en bij te sturen in deze bachelorproef die bij mij nauw aan het hart ligt.
- Bedankt aan mijn externe partner, Voetbal Vlaanderen, ook wel bekend als mijn stageplaats van dit jaar. Dit team heeft mij geholpen om het ontwerp vorm te geven en informatie te verwerven die belangrijk was voor dit onderzoek. Dit team is het referee departement van Voetbal Vlaanderen en waren de volgende personen: Kris Bellon, Jonas Van Dyck en Yvan Longin
- Bedankt aan de referee academy van OH Leuven, onder leiding van Danny Huens, voor hun voetbalplein te mogen gebruiken voor de oefeningen te kunnen filmen.
- Bedankt aan mijn filmploeg: Ira Vannut, Jonas Van Dyck en Caroline Lanssens.
- Ten slotte een bedankje voor mijn vriendin, Ira Vannut, om me steunen tijdens de moeilijkere momenten tijdens dit jaar en om altijd mee te komen naar OH Leuven voor de oefeningen te filmen!

Veel leesplezier!

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inleiding.....	6
1 Verkennd onderzoek	7
Oriënteren en richten.....	7
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	7
1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem	8
1.2.1 Project 'Referee ambassador'	8
1.2.2 De referee ambassador in de voetbalclub	9
1.2.3 Begeleiding en opleiding van de referee ambassador	9
1.3 Het onderzoeksdoel	11
1.3.1 Mentorschap voor de Referee Coach	11
1.3.2 Bevraging voetbalclubs en referee ambassadors	12
1.3.3 Voordelen cursus	13
1.3.4 Project 'Referee Youth Academy'	14
1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen.....	14
2 Plannen.....	15
2.1 Schematische weergave	15
2.2 Tools en methodieken	16
2.2.1 Tools	16
2.2.2 Onderzoeksmethodieken	17
2.3 Privacywetgeving GDPR	17
3 Verzamelen.....	18
3.1 Literatuurstudie	18
3.1.1 Onderzoek	18
3.1.2 Ontwerp	18
3.2 Interviews.....	18
3.3 Mentimeter	19
3.4 Interne documenten	19
4 Ontwerpen	21
4.1 Cursus Referee Coach.....	21
4.1.1 Trainingen voor (club-)scheidsrechters.....	21

4.1.2	Blessurepreventief trainen.....	29
4.1.3	Begeleiding van beginnende scheidsrechters.....	32
4.2	Ontwerp raadplegen.....	37
5	Analyseren	40
5.1	Feedback van experts uit het werkveld	40
5.2	Ontwerp in de praktijk.....	41
6	Conclusie	42
6.1	Antwoord op het praktijkprobleem	42
6.2	Innovatie	44
6.2.1	Feedback van de experts uit het werkveld	44
6.2.2	Blik op de toekomst.....	45
6.3	(Kritische) Zelfreflectie op dit onderzoek.....	45
6.4	Eindwoord	45
	Referentielijst	46
	Bijlagen	48
	Bijlage 1	48
	Bijlage 2	48
	Bijlage 3	49
	Bijlage 4	51
	Bijlage 5	53
	Bijlage 6	55

Inleiding

De referee coach, een coach voor (beginnende) scheidsrechters. Iemand die klaar staat voor zijn scheidsrechters en ze naar een hoger niveau wil tillen.

Zoals eerder gezegd is dit een uitbreiding op de referee ambassadeur zodat de kennis zal groeien in hoe je een scheidsrechter moet trainen en begeleiden.

Tot nu toe was er weinig tot geen kennis over trainingen, begeleiding en omgaan met jeugdscheidsrechters. Dit gaven de referee ambassadeurs zelf aan toen ik ze persoonlijk heb gesproken en ze de mentimeter¹ hadden ingevuld.

Nadat ik dit te horen kreeg, wist ik dat er tools moesten voorzien worden om ze verder te helpen en de jeugdscheidsrechters een meer professionele begeleiding te geven.

Wat de tools inhouden kan je verder lezen in dit onderzoek.

Dit onderzoek is ontwikkeld voor personen die geïnteresseerd zijn in het trainen en begeleiden van scheidsrechters of voor coaches die nog inspiratie nodig hebben voor hun voetbaltraining want sommige oefeningen kunnen voor iedereen gebruikt worden.

Samen met het referee departement Voetbal Vlaanderen is het ontwerp van dit onderzoek ontwikkeld. Dit toont aan dat ook zij deze stap willen zetten waardoor het zeer professioneel overkomt bij alle referee ambassadeurs, vooral bij de jongens en meisjes die scheidsrechter willen worden.

¹ Een website waarmee informatie kan verwerft worden d.m.v. interactieve presentaties.

1 Verkennend onderzoek Oriënteren en richten

1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Na 6 jaar officieel scheidsrechter te zijn in Limburg heb ik gekozen om me te verdiepen in de arbitrage van Vlaanderen. Hierdoor ben ik mijn derde jaar gestart als werkplekleren student en stage, voor mijn onderwijsvak 'bewegingsrecreatie', te volgen bij Voetbal Vlaanderen. Het onderwerp gaat over het begeleiden van Vlaamse (club)scheidsrechters omdat ik vanuit mijn **EIGEN ERVARING** gemerkt heb dat het niet logisch is dat een scheidsrechter geen tot weinig trainingen of begeleiding krijgt buiten zijn wedstrijd van trainers/coaches. Hier moet iets aan veranderen want een bredere basis in de beginsituatie zal zorgen voor meer doorstroom mogelijkheden in de arbitrage.

Scheidsrechters haken sneller af waardoor deze hobby een knelpuntberoep wordt in de voetbal, door meerdere factoren (zie **Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.**, artikel Knack). Door deze bredere basis te gaan creëren door de scheidsrechters beter te gaan begeleiden voor, tijdens en na de wedstrijd zullen er minder scheidsrechters afhaken.

+ Scheidsrechter als knelpuntberoep: tekort aan refs wordt onhoudbaar

Uit Knack van 08/08/2018 07/08/18 om 21:00 Bijgewerkt op 12/03/19 om 14:47 Bron: Knack



Jef Van Baelen
Journalist voor Knack

Als voetbal de nationale volkssport nummer één is, dan staat vloeken op de scheids ongetwijfeld op twee. De arbiters hebben er genoeg van: in vergelijking met tien jaar geleden zijn er meer dan 1000 minder. 'Voor ons is het ook maar een hobby.'

De referee ambassador (zie Beschrijving van het praktijkprobleem) is hiervoor in het leven geroepen in het voetbal, door Voetbal Vlaanderen. Deze functie wordt in meerdere clubs toegepast, maar zorgt voorlopig voor een beperkt resultaat.

Voornamelijk de beperkte kennis van de functie en de beperkte know-how over hoe je scheidsrechters moet begeleiden zijn de gevolgen van deze beperkte resultaten. Hierdoor heb ik beslist om de voetbalclubs en de arbitrage te helpen door een e-book, theoretische cursus en feedbackformulier 'Referee report' (zie Het onderzoeksdoel) te ontwikkelen voor deze functie zodat iedereen, die zich geroepen voelt binnen de voetbalclub, een referee coach² kan worden.

Zo wordt de referee ambassador geholpen en zal hij/zij de (club)scheidsrechters beter kunnen begeleiden en trainen.

² Een referee coach is een uitbreiding op de referee ambassador

1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem

1.2.1 Project ‘Referee ambassadeur’

De referee ambassadeur is door Voetbal Vlaanderen in het leven geroepen in het jaar 2013, met als doel een stijging in het aantal scheidsrechters.



Deze referee ambassadeurs voeren bepaalde taken uit (zie e) zodat er een groei in het aantal scheidsrechters zou ontstaan. De opzet was om de rekrutering van jonge scheidsrechters te verhogen. De referee ambassadeur spreekt deze jongens of meisjes aan die actief zijn in de voetbalclub en interesse hebben in de arbitrage

Figuur 1: Het takenpakket van de Referee Ambassadeur

Het takenpakket van de Referee Ambassadeur

Na het invoeren van dit project was er een duidelijke groei te zien in het aantal jongens/meisjes die een carrière zijn gestart als scheidsrechter.

De volgende tabel toont aan dat er 30 nieuwe kandidaat-scheidsrechters³ waren die door de clubs van Limburg zijn angeworven. Dat is +/- 5,4 scheidsrechters per gewest. (Deze resultaten zijn van het jaar 2013)

Gewest	Referee Ambassadeurs	Clubs	Kandidaat-scheidsrechters
Beringen	14	10	7
Hasselt	5	3	0
Maasland	6	6	12
Midden-Limburg	7	7	3
Noord-Limburg	11	11	3
St.Truiden	6	6	4
Zuid-Limburg	7	7	1
Totaal	56	50	30 >>>> 5,4

Tabel 1: Resultaten aanwerving kandidaat scheidsrechters in Limburg, 2013

³ Jongens of meisjes die de cursus van scheidsrechter gaan volgen

Het project was dus geslaagd als de groei van het aantal kandidaat scheidsrechters wordt bekeken.

1.2.2 De referee ambassadeur in de voetbalclub

Zoals eerder besproken in 1.2.1 heeft de referee ambassadeur meerdere taken om uit te voeren in een voetbalclub. Deze taken zorgen ervoor dat de rekrutering van kandidaat-scheidsrechters is gestegen.

Momenteel willen voetbalclubs een referee ambassadeur en weten niet hoe ze dit moeten aanpakken of wie ze moeten inschakelen voor deze functie terwijl er zeker wel interesse is. (zie Figuur 2: Resultaten van de voetbalclubs in Vlaams-Brabant). Deze resultaten zijn van de voetbalclubs in Vlaams-Brabant die een formulier hebben ingevuld tijdens de jaarlijkse bijeenkomst. (Clubnamen en gegevens staan er niet bij o.w.v. de privacy-regels)

Opmerkingen
Graag promo materiaal gehad + nog geen kandidaat gevonden
Nog geen kandidaat gevonden
voorstellen op de volgende bestuursvergadering
Voorstellen aan de club. Bij interesse nemen we contact op
Momenteel niet --> Geen geschikte kandidaat voor deze opdracht
In overleg met D.H.
Contact C. H.

Figuur 2: Resultaten van de voetbalclubs in Vlaams-Brabant

De meest voorkomende oorzaken van geen referee ambassadeur te hebben zijn:

- De kennis over de functie,
- De kennis over de arbitrage,
- Geen geschikte kandidaat vinden.

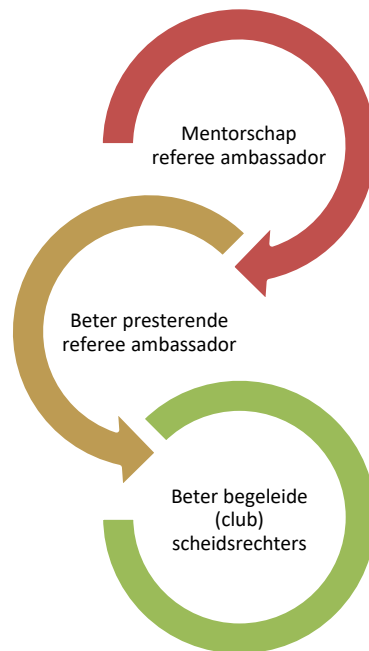
1.2.3 Begeleiding en opleiding van de referee ambassadeur

Nu de situering rond de functie van de referee ambassadeur besproken is, kan er verder ingezoomd worden op de begeleiding en opvolging van de referee ambassadeur. Het knelpunt van deze functie in de voetbalclub en de insteek van deze bachelorproef.

“Hoe moet ik een scheidsrechter begeleiden?”, “Wat zijn mijn taken als referee ambassadeur?”, “Wat moet ik zeggen tegen een ouder als hij/zij over de grens gaat?” Deze vragen krijg ik, als onderzoeker en referee-coördinator⁴ regio Genk, vaker te horen. Dit toont aan dat er actie moet ondernomen worden zodat we de referee ambassadeurs een betere begeleiding kunnen aanbieden.

Een betere begeleiding voor de referee ambassadeurs zorgt voor een betere begeleiding voor de (club)scheidsrechters.

⁴ Dit is de persoon die zorgt voor de communicatie tussen de referee ambassadeur en het Bureau Arbitrage van de provincie.



Figuur 3: Cyclus mentorschap referee ambassadeur

Er is dus nood aan mentorschap (= begeleiding en opleiding) voor de referee ambassadeurs. In het volgende deel Het onderzoeksdoel wordt uitgelegd welke acties er zullen ondernomen worden om het mentorschap te verhogen!

In dit mentorschap zal de referee ambassadeur de nodige tools krijgen om zo de (club)scheidsrechters te begeleiden en trainen. Door dit mentorschap te volgen krijgen de referee ambassadeurs ook een nieuwe benaming nl. 'Referee Coach'.

1.3 Het onderzoeksdoel

1.3.1 Mentorschap voor de Referee Coach

Zoals in de vorige paragraaf werd uitgelegd, zal mentorschap een oplossing zijn om terug leven te blazen in de referee ambassadeur. In de volgende afbeelding wordt uitgebeeld wat mentorschap met zich meebrengt. Dit zorgt ervoor dat de referee ambassadeur opgeleid en begeleid zal worden en een basis meekrijgt hoe de referee ambassadeur zijn functie moet uitvoeren op de voetbalclub.

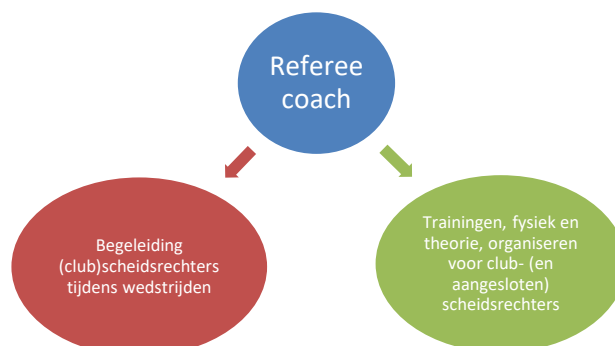


Figuur 4: Mentorship HR Daily Advisor

De referee ambassadeur zal tijdens dit mentorschap omgedoopt worden tot de **referee coach**. Het mentorschap en onderzoeksdoel zal niet gebeuren door een persoon, maar door middel van een cursus om zo de referee coach te begeleiden in zijn carrière. Deze cursus bestaat uit 2 delen en bijgevoegde leermiddelen. Meer uitleg hierover kunt u raadplegen in het deel Ontwerpen.

Door een cursus uit te schrijven zal de referee coach officieel erkent worden. Net zoals een gediplomeerde trainer, zal de referee ambassadeur ook een gediplomeerde functie zijn. Het officialiseren van een diploma moet nog goedgekeurd worden door Voetbal Vlaanderen.

De taken van een referee coach:



Figuur 5: Takenpakket van de referee coach

Begeleiding (club-)scheidsrechters⁵ tijdens wedstrijden

De (club-)scheidsrechters feedback geven tijdens hun wedstrijd.

→ Laat de jeugdwedstrijden U8 t.e.m. U12 of vriendschappelijke wedstrijden boven de U12 fluiten door je clubscheidsrechters. Zo ontwikkelen ze hun skills in de arbitrage. Tijdens deze wedstrijden moet de referee coach aanwezig zijn voor de scheidsrechters bij te sturen.

Na de wedstrijd vul je het 'referee report' in en geef je dit aan de clubscheidsrechter. Zo weet hij/zij waaraan hij/zij moet werken.

Trainingen, fysiek en theorie, organiseren voor club- (en aangesloten) scheidsrechters

Biedt trainingen aan voor de clubscheidsrechters, deze trainingen zijn om de conditie te bevorderen. Ook theoretische sessies geven wordt van de referee coach verwacht. Wanneer en hoe vaak deze trainingen aangeboden worden, kiest de referee coach en de club zelf.

1.3.2 Bevraging voetbalclubs en referee ambassadors

Na een bevraging bij de voetbalclubs van Limburg en Vlaams-Brabant over "Wat zou u willen leren uit de cursus?" (zie Bijlage 1: Mentimeter wordcloud) blijkt de leerstof in de onderstaande interesses van de referee ambassadors het meest terug te komen. Hierdoor zullen de interesses, die mogelijk zijn, zeker aanbod komen. Andere onderwerpen worden hierbij toegevoegd zodat de cursus een geheel wordt. (zie hoofdstuk Ontwerpen voor meer uitleg)

Interesses

- Begeleiding van scheidsrechters
- Trainingen voor scheidsrechters
- Kennis spelregels

⁵ Dit is een beginnende en niet officieel benoemde scheidsrechter in een voetbalclub.

Onderwerpen cursus

Theoretische cursus:

- Algemeen gedeelte
- Taken referee ambassadeur en coach
- Didactiek referee coach
- Spelregels
- Begeleiding van scheidsrechters
 - Referee report
- Trainingen
- Competenties van een scheidsrechter

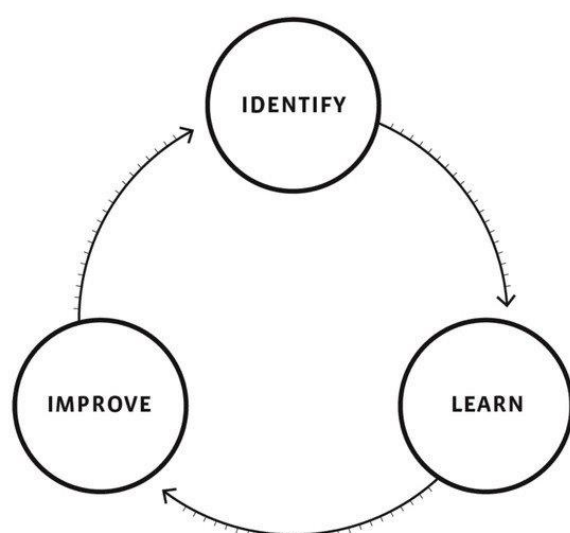
E-book:

- Trainingen
 - Trainingen met referee coach
 - Trainingen zonder referee coach
- Blessurepreventief
- Signalisatie

1.3.3 Voordelen cursus

Na het volgen van deze cursus zal de persoon een gediplomeerd trainer zijn voor scheidsrechters (referee coach). Dit zal een bredere basis vormen bij de beginnende scheidsrechter op gebied van de te behalen competenties als scheidsrechter.

Door een cursus te volgen zal de referee coach een betere uitstraling hebben bij de scheidsrechters. Dit zal de trainingen, begeleiding, arbitrage enz. naar een hoger niveau tillen en meer jongens en meisjes aantrekken om scheidsrechter te worden en te blijven. De jongens en meisjes zullen de stap naar de arbitrage sneller durven zetten



Figuur 6: The impact cycle

De linkse figuur toont aan dat deze voordelen gelden.

Een coach gaat door middel van een cursus of door samen te werken met een mentor zich eerst **identificeren** wie hij/zij is en welke doelen de hij/zij wilt behalen.

In het deel '**Leren**' zal de coach de opgestelde doelen, door middel van een strategie, bereiken.

In het laatste deel zal de coach **verbeteren** door de vooropgestelde doelen te behalen en eruit te leren.

Bijvoorbeeld: Een coach begint een ploeg te trainen. De coach zal een beginsituatie van zijn zichzelf schetsen zodat hij/zij zijn kunnen en kennen binnen de ploeg weet en kan plaatsen (identify). De coach wilt groeien in zijn ploeg dus zal hij/zij (leer)doelen voor zich-/haarzelf opstellen en hier naar toe werken

(learn). Door continu bij te leren en zich-/haarzelf te evalueren. Zal de coach zijn progressie verbeteren en zijn (leer)doelen bereiken (improve).

De ontwikkelde cursus helpt de coach om zijn doelen op te stellen, te leren, te bereiken en zo te verbeteren.

De voetbalclub moet een referee ambassador (en coach) aanwerven om een 'Referee Youth Academy' te kunnen en mogen oprichten. Door voetbalclubs te begeleiden in het project van de referee ambassador/coach zal dit gestimuleerd worden. (zie Project 'Referee Youth Academy')

1.3.4 Project 'Referee Youth Academy'

Voetbal Vlaanderen gaat starten met het nieuwe project 'Referee Youth Academy' vanaf het voetbalseizoen 2021-2022. Een project voor voetbalclubs die scheidsrechters naar een hoger niveau willen tillen. Vooraleer een voetbalclub met dit project mag starten zijn ze verplicht om één of meerdere referee ambassadors/coach te hebben in hun voetbalclub. Wanneer clubs worden toegelaten aan dit project krijgen ze hiervoor ook een subsidie.

Hoe beter voetbalclubs de functie van een referee ambassador/coach begrijpen en gaan toepassen, hoe meer referee youth academies kunnen ontstaan.

1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen

Om het praktijkprobleem aan te pakken, heb ik de volgende vragen geformuleerd. Deze vragen geven weer wat er onderzocht wordt in dit onderzoek.

Onderzoeksvraag:

Hoe kunnen we de referee ambassadors van de Vlaamse voetbalclubs opleiden zodat ze hun (club-)scheidsrechter(s) kwalitatiever kunnen begeleiden?

Deelvragen:

- Welke competenties moet een referee ambassador/coach bezitten?

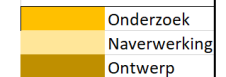
- Welke sportspecifieke trainingen zijn het belangrijkste voor een scheidsrechter?

- Welke criteria passen we toe om de scheidsrechters te beoordelen en feedback te geven voor, tijdens en na de wedstrijd?

2 Plannen

2.1 Schematische weergave

Onderzoeksvraag	Onderzoeksactiviteit	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Hoe kunnen we de referee ambassadeurs van de Vlaamse voetbalclubs opleiden zodat ze hun (club-) scheidsrechter(s) kwalitatiever kunnen begeleiden?	Literatuurstudie										
	Feedback door experten van het werkveld										
Deelvraag	Onderzoeksactiviteit	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Welke competenties moet een referee ambassadeur moet bezitten? Wat vinden de voetbalclubs het belangrijkste?	Word cloud (mentimeter)										
Welke sport specifieke trainingen zijn het belangrijkste voor een scheidsrechter?	Interview Bart Gillis + Interview Wesli De Cremer										
Welke criteria passen we toe om de scheidsrechters te beoordelen en feedback te geven voor, tijdens en na de wedstrijd?	Interview Luc Van Acker										
Onderzoek	Onderzoeksactiviteit	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Ontwerp ontwikkelen (Trainingen filmen, lay-out en inhoud)	E-book + theoretische cursus + feedbackformulier										
Trainingen, blessurepreventie en begeleiding	Documenten opvragen bij Voetbal Vlaanderen, interviews en extra literatuurstudie										



Tabel 2: Plannen onderzoek en uitvoering

2.2 Tools en methodieken

Doorheen de planning (en uitvoering) van deze bachelorproef worden er verschillende tools en methodieken gebruikt om de resultaten te bekomen die nodig zijn om het ontwerp vorm te geven.

De keuzes van beide worden hieronder uitgelegd;

2.2.1 Tools

De tools omschrijven de programma's die zijn gebruikt om het ontwerp of onderzoek vorm te geven.

Mentimeter

Een website waarmee informatie kan verworven worden d.m.v. interactieve presentaties. Zo heb ik de functie van 'Wordcloud' gebruikt. Dit is een verzameling van woorden die worden ingevuld door externen. De woorden die vaker voorkomen worden groter en toont aan dat hier meer vraag naar was.

Ik heb deze methode gebruikt i.p.v. een enquête omdat dit interactiever en eens iets anders was.

Book Creator

Voor het de praktische cursus (e-book) wordt het onlineplatform 'Book Creator' gebruikt. Dit is een eenvoudige website waarop iedereen een e-book kan maken (na het aanmaken van een account). Nadat het e-book afgewerkt is, kan het online gepubliceerd worden en iedereen die de deelbare link krijgt kan deze dan online lezen. De lezers kunnen zelf bepalen om het e-book online te lezen of te downloaden op hun digitaal apparaat. Het enige nadeel is dat de lezer moet scrollen per bladzijde en geen algemene inhoudstafel of dergelijke kan raadplegen om snel te scrollen doorheen het boek.

Toch gaat de voorkeur naar dit programma, niet naar een andere zoals bv. Microsoft PowerPoint omdat niemand een programma moet downloaden of een account moet aanmaken om het te lezen. Een bijkomend voordeel van Book Creator is dat het een heel gebruiksvriendelijk programma is en automatisch geüpdatet zal worden als er aanpassingen in gebeuren door de bewerkster.

Microsoft Word

Voor de documenten, de theoretische cursus en feedbackformulier 'referee report', wordt gekozen voor Microsoft Word. Dit omdat de meeste mensen (en ik) werken met een Windows computer en tegenwoordig ook meer geïntegreerd is in MacOS (Apple).

Dit is het programma waarin bewerkingen door externen mogelijk zijn. Dit is belangrijk voor het feedbackformulier 'referee report', vermits de referee coach het document zo digitaal kan invullen en doorsturen via een digitaal platform naar zijn (club)scheidsrechter.

De theoretische cursus wordt doorgestuurd als PDF-bestand zodat hier geen bewerkingen in mogelijk zijn door externen.

Scribbr APA Generator

Deze website zorgt ervoor dat de bronnen die zijn gebruikt op een correcte manier zijn geformuleerd en kunt u vinden in de Referentielijst

2.2.2 Onderzoeksmethodieken

In dit deel wordt uitgelegd welke methodes zijn toegepast om informatie te verwerven voor het ontwerp en de bachelorproef.

Literaatuurstudie

In heel het proces van de bachelorproef is er literatuur geraadpleegd. Dit om trainingen te kunnen opstellen, de juiste manier van begeleiden te vinden, hoe je iemand feedback moet geven, enzovoort.

Interne documenten verzamelen

Doordat ik stage heb gelopen bij Voetbal Vlaanderen, de externe partner. Heb ik vele informatie kunnen verwerven van interne documenten.

Interviews

Informatie verkrijgen van experts is altijd een meerwaarde. Zo heeft deze bachelorproef de insteek gekregen van drie experts uit het werkveld. Deze informatie kunt u raadplegen in het deel 'Verzamelen'.

2.3 Privacywetgeving GDPR

De privacy is een belangrijk gegeven en hierdoor heeft iedereen die deelgenomen heeft aan deze bachelorproef de vraag gekregen of hun naam en/of gezicht gebruikt/vermeld mag worden in dit onderzoek en ontwerp.

De namen die vermeld zijn en de gezichten die voorkomen op foto's of video's hebben allemaal hun goedkeuring, schriftelijk, gegeven.

3 Verzamelen

3.1 Literatuurstudie

In de 'Referentielijst' kunnen alle gehanteerde bronnen geraadpleegd worden.

3.1.1 Onderzoek

Deze bronnen zijn gebruikt om dit onderzoek te onderbouwen.

Bronnen zoals de uitleg van de peak height velocity (PHV)⁶, body language, feedback geven, voordelen blessurepreventief trainen enzovoort worden gebruikt om dit onderzoek vorm te geven.

3.1.2 Ontwerp

In het ontwerp kunnen de bronnen ook geraadpleegd worden in de referentielijst. Het ontwerp bestaat uit drie documenten en zullen elk hun bronnen bevatten.

Alle bronnen, onderzoek en ontwerp, zijn wetenschappelijk onderbouwd. Zo wordt de 'initiator cursus voetbal' van de Vlaamse Trainersschool toegepast, schema's van body language en decision making uitgelegd, de trainingen in de PHV (groeispuurt) onderzocht, enzovoort.

3.2 Interviews

1. Interview met Bart Gilis, physical coach van de Top B-core en B-core RBFA
Bart Gilis is de physical coach van de Top B-core en B-core van de Royal Belgian Football Association. Dit zijn de scheidsrechters van hogere afdeling (=nationaal) in de top-beloftegroepe en de beloftegroepe. Zijn studie was 'Lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen'.
Deze combinatie maakt hem de perfecte persoon om over soorten trainingen en de aanpak van mijn cursus te praten.

Door zijn ervaring en kennis in de arbitrage hebben we het gehad over:

- Welke trainingen kan je het best aanbieden aan scheidsrechter?
- Hoe maak je trainingen op basis van je doelgroep?
- ...

Je kan het interview lezen in de Bijlage 2

2. Interview met Wesli De Cremer, Semiprofessionele Referee Jupiler Pro League en kinesist
Wesli De Cremer is een semiprofessionele scheidsrechter in onze Jupiler Pro League en kinesist van opleiding.
Door deze ervaringen is hij de perfecte persoon om over 'blessurepreventief trainen bij scheidsrechters' te praten.

⁶ Groeispuurt van jongens en meisjes

Omdat er heel wat jonge scheidsrechters zijn die niet weten wat dit onderwerp inhoudt terwijl die super belangrijk en cruciaal is om beter te blijven presteren. Heb ik besloten om dit toe te voegen in mijn e-book zodat er meer op getraind zal worden en minder blessures zullen ontstaan.

Hierbij kwamen deze vragen naar boven:

- Wat zijn de meest voorkomende blessures bij scheidsrechters?
- Hoe kan ik dit het beste aanbieden?
- ...

Je kan het interview lezen in de Bijlage 3

3. Interview met Luc Van Acker, Referee ambassador van de Referee Academy van KAA Gent + jonge scheidsrechters van deze academy

Luc Van Acker is de referee ambassador van de referee academy van KAA Gent. Hij is één van de eerste (en enigste) die een referee academy heeft opgericht en hier jonge scheidsrechters begeleidt. Hij heeft voor het interview vijf scheidsrechters van zijn referee academy uitgenodigd zodat ook zij hun visie konden delen over de werking van de referee academy en hoe de coaching verloopt door een referee ambassador.

Deze combinatie is perfect zodat ik een beter (in)zicht kan krijgen op de waarom vraag van deze bachelorproef. Luc V.A. heeft me een betere kijk gegeven over hoe je het best kan coach op en naast het veld. De scheidsrechters hebben hun ervaringen gedeeld met Luc V.A. en hoe ze dit hebben beleefd/beleven.

Je kan het interview lezen in de Bijlage 4

3.3 Mentimeter

Welke competenties moet een referee ambassador moeten bezitten? Wat vinden de voetbalclubs het belangrijkste?

Door een word cloud te maken op Mentimeter (zie Bijlage 1), konden voetbalclubs 4 woorden doorsturen via een link die ze hebben gekregen op E-kickoff⁷. Deze link werd verstuurd naar de voetbalclubs van Limburg (148) en Vlaams-Brabant (176). Dit aantal konden we realiseren doordat ikzelf actief ben als referee-coördinator in Limburg en ik stage volg bij Voetbal Vlaanderen en deels bij het Bureau Arbitrage Vlaams-Brabant. De huidige situatie rond covid-19 waren vele clubs minder of niet actief op hun account op E-kickoff. Dit kan een verklaring zijn waarom ik maar 24 inzendingen heb ontvangen.

3.4 Interne documenten

Samenwerking met Voetbal Vlaanderen als externe partner en stageplaats

Door de nauwe samenwerking met het referee departement Voetbal Vlaanderen heb ik heel wat documenten kunnen bemachtigen die een aanvulling zijn geweest van dit project. Deze documenten zijn:

⁷ Een online platform voor voetbalclubs en scheidsrechters voor berichten en wedstrijden raad te plegen.

- PowerPointpresentatie met de spelregels van het voetbal die gegeven wordt aan de kandidaat-scheidsrechters,
- Competentieschaal van de scheidsrechter,
- De opstart van het project 'Referee Ambassador',
- Het aantal referee ambassadeurs in Vlaams-Brabant.

Doordat ik inzage heb gekregen in de criteria van de observers⁸ heb ik mijn feedbackformulier 'Referee report' kunnen opstellen.

⁸ De zijn medewerkers van het Bureau arbitrage per provincie die hun scheidsrechters beoordelen.

4 Ontwerpen

4.1 Cursus Referee Coach

Het ontwerp van de inhoud van de cursus 'Referee Coach', zal bijdragen aan de competenties van de referee ambassadeur om hun (club-)scheidsrechters te begeleiden en te trainen.

Deze cursus zal bestaan uit 2 delen en extra documenten:

- Deel 1: Theoretische cursus die de basis vormt van de functie als referee coach. De thema's zijn reeds aangehaald in 1.3.2. (zie Afbeelding 3:Boekomslag deel 2: "Referee Coach, Theoretische cursus")
- Deel 2: Praktische cursus die als e-book is uitgegeven. Hierin staan trainingen die de referee coach kan gebruiken om de (club-)scheidsrechter fysiek en mentaal te trainen. De thema's zijn reeds aangehaald in 1.3.2 (zie Afbeelding 4: Boekomslag deel 2: 'Referee coach, Praktische cursus').
- Bijgevoegde documenten:
 - *Referee report*: dit is een feedbackformulier. Deze kan de referee coach invullen voor zijn clubscheidsrechter zodat de begeleidde clubscheidsrechter weet wat de kwaliteiten en werkpunten zijn van zijn prestaties. (Zie Afbeelding 5: Feedbackformulier 'Referee Report')
 - *De uitleg van het referee report*: de uitleg van de criteria van het referee report.
 - *Competentieschaal van de scheidsrechter*: In dit document kan je de competenties raadplegen die de scheidsrechter moet bereiken per niveau. Deze kan de referee coach gebruiken als feedback, evaluatie of basis om nieuwe oefeningen te ontwikkelen. (Deze competentieschaal is samen met Voetbal Vlaanderen uitgewerkt.) zie Bijlage 6
 - *PowerPointpresentatie "Cursus kandidaat-scheidsrechters"*, een presentatie met alle spelregels in uitgelegd zodat een persoon kan opgeleid worden tot een clubscheidsrechter. Deze wordt elk jaar vernieuwd en doorgestuurd naar iedere referee ambassadeur/coach (Deze PowerPoint is ontworpen door Voetbal Vlaanderen.)

Volgende delen worden verder besproken en uitgediept:

- Trainingen voor (club-)scheidsrechters,
- Blessurepreventief trainen,
- Begeleiding van beginnende scheidsrechters.

Deze drie onderdelen vormen de basis van mijn ontwerp.

4.1.1 Trainingen voor (club-)scheidsrechters

Er komen verschillende aspecten kijken bij het geven van trainingen. Door onderzoek en het interview met Bart Gillis (zie Bijlage 2) heb ik mijn trainingen kunnen samenstellen. De vijf bouwstenen van de Vlaamse Trainersschool heeft een bijdrage geleverd aan de theoretische cursus.

Er wordt een onderscheidt gemaakt in trainingen met en zonder referee coach zodat de scheidsrechters ook consequent kunnen trainen als er geen trainingen zijn op de voetbalclub.

Dit zijn de soorten trainingen die zijn uitgeschreven in het e-book.

1. Trainingen met referee coach

Deze trainingen worden georganiseerd op de voetbalclub en zullen verantwoord worden in het volgende deel.

- Algemene Opwarming
- Dynamische stretching
- Reactie
- Sprint
- Speed agility
- Brain training
- Decision making
- Body Language
- High Intensity
- Statische stretching
- Testen

2. Trainingen zonder referee coach

Deze trainingen kan de referee coach doorsturen naar zijn scheidsrechters als er geen training kan plaatsvinden op de voetbalclub, kan gebruikt worden als alternatief of als extra training in de week. Deze trainingen zijn er om de basis uithouding te verbeteren.

- Duurlopen
- Intervallopen

4.1.1.1 Uitleg keuze trainingen

Als je iemand wilt trainen komen er een aantal aspecten bij kijken. De belangrijkste in dit onderzoek waren:

- (Biologische) Leeftijd
- Geslacht
- Fysieke belasting
- Sportspecifiek trainen

Leeftijd

De leeftijd van de scheidsrechters die de referee coach zal begeleiden zal tussen de 13 en 20 jaar liggen.

De biologische leeftijd heeft te maken met de groeispuurt (PHV). Hoe snel iemand matuur wordt. Dit wordt later uitgelegd.

Met deze jonge doelgroep wordt dan ook verwacht dat we het FUN-aspect gaan creëren in de trainingen.

Geslacht

Iedereen kan een scheidsrechter worden. Dus het geslacht is van geen enkel belang

Als we deze twee aspecten samen gaan bekijken en dit combineren met de kritische leeftijd, KLUSCE⁹ en de PHV. Kunnen we concluderen dat de kracht, lenigheid, snelheid en uithouding de belangrijkste fundamenten zijn van deze doelgroep.

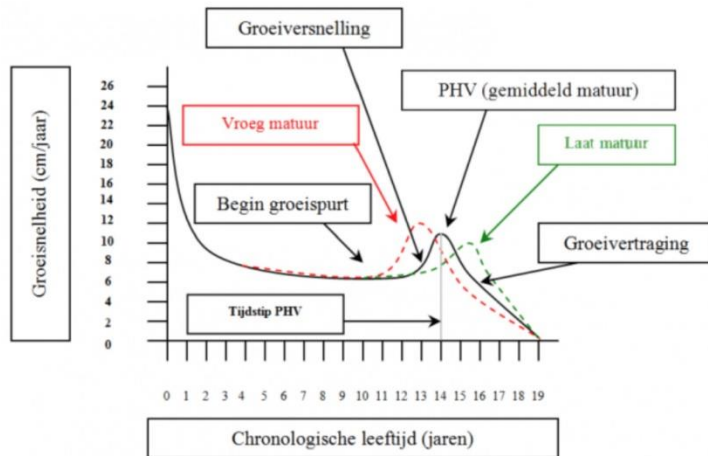
Eerst inzoomen op de PHV:

⁹ De basis fundamenten van een sporter: Kracht, Lenigheid, Uithouding, Snelheid, Coördinatie, Evenwicht.

PHV = De groeisput per individu in tempo, duur en timing.

De drie factoren hangen samen met het begin en einde van de PHV. Tempo is hoe snel de PHV zal evolueren. De duur is hoe lang de PHV zal aanhouden en de timing is wanneer de PHV zal plaatsvinden.

Zo kunnen we jongens en meisjes het label 'vroeg matuur' of 'laat matuur' geven i.f.v. de gemiddelde maturiteit.



In deze grafiek zien we de gemiddelde PHV (de zwarte curve). Sommige zijn vroeger (rood) en sommige later (groen) in hun groeisput. Hierdoor ontstaat er een verschil in lengte, spiermassa, cognitieve vaardigheden, enzovoort in dezelfde leeftijdsgroep en spreken we van de biologische leeftijd. Deze leeftijd moet in rekening gebracht worden bij het aanbieden van trainingen.

Figuur 7: Peak Height Velocity jongens

Ter info: PHV is bij jongens tussen de 13 en 16 jaar. Bij meisjes is het tussen de 10 en 14 jaar.

Dit toont aan dat het grootste deel van de doelgroep vallen in hun PHV.

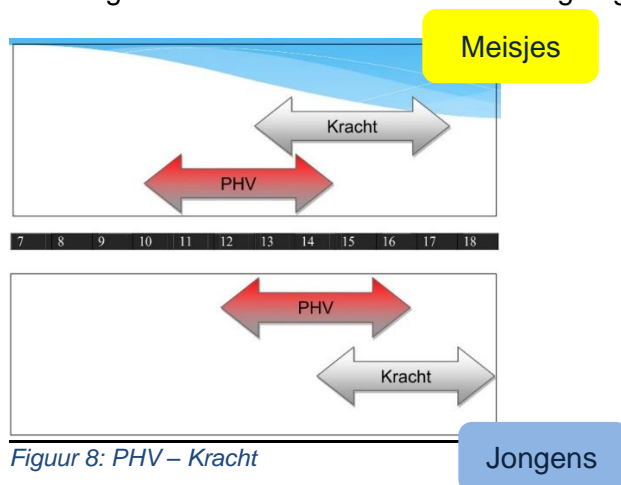
Nu we het begrip PHV begrijpen, kunnen we het verband leggen met KLUSCE en is al aangehaald dat kracht, lenigheid, snelheid en uithouding de belangrijkste basisfundamenten zijn bij deze (biologische) leeftijden.

Onderaan wordt besproken wanneer kritische periode valt van elk fundament doorheen de leeftijden. Dit kan verschillen voor jongens en meisjes.

De figuren zijn op gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

Kracht:

Trainen op kracht is na de PHV bij meisjes en tijdens de PHV bij jongens belangrijk. Kracht oefeningen en hun functie wordt verder uitgelegd in het deel 'Blessurepreventief trainen'.



Figuur 8: PHV – Kracht

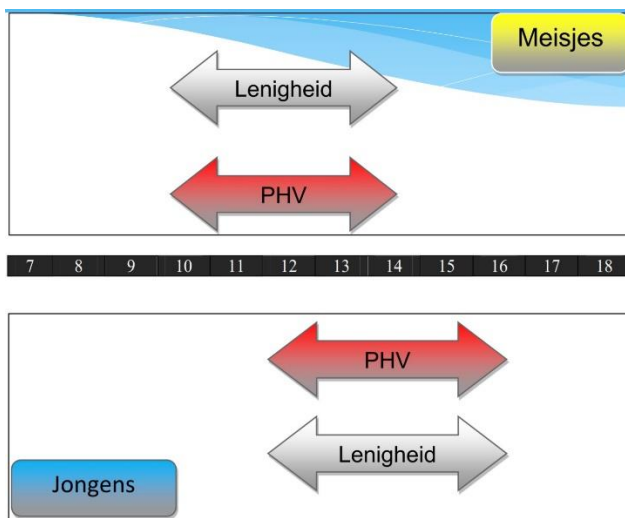
Lenigheid:

Trainen op lenigheid is bij zowel meisjes als jongens tijdens de PHV. Buiten deze figuur, is ook aangetoond dat de lenigheid trainen op elke leeftijd voordelig is.

De oefeningen van het deel 'Dynamische en statische stretching' sluit hier bij aan.

Dynamische stretching wordt uitgevoerd tijdens of net na de opwarming voor de spieren voor te bereiden op de inspanning. Deze oefeningen prikkelen het lichaam extra en maken de spieren 'wakker'.

Statische stretching wordt uitgevoerd na een fysieke inspanning bv. een veldtraining voor de spieren langer te maken en te ontspannen. Deze oefeningen verwerken de afvalstoffen in de spieren en brengen ze weer op de normale temperatuur.



Figuur 9: PHV – Lenigheid

Snelheid:

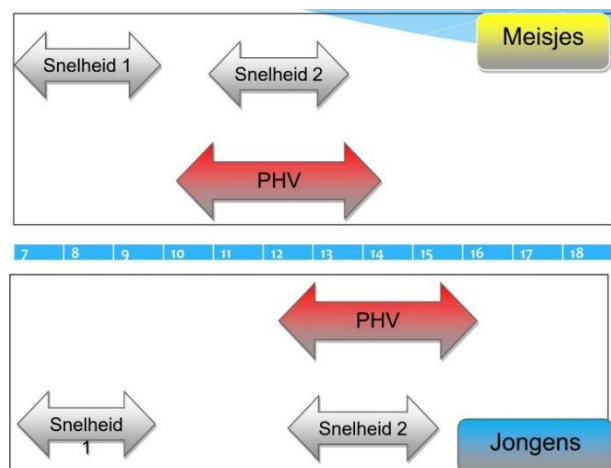
Snelheid wordt opgedeeld in 2 delen:

- Snelheid 1 is de start- en reactiesnelheid
- Snelheid 2 is de bewegingsamplitude en maximale loopsnelheid

Beide snelheden zijn belangrijk, maar in de PHV wordt snelheid 2 ontwikkeld bij jongens en meisjes. Er moet nog steeds getraind worden op snelheid 1.

De trainingen van 'sprint' en 'reactie' sluiten hier bij aan.

De 'speed agility' oefeningen sluiten hier ook bij aan. Dit is niet voor maximale loopsnelheid of start-snelheid, maar eerder voor de snelheid van de wendbaarheid en actief kunnen remmen en versnellen.

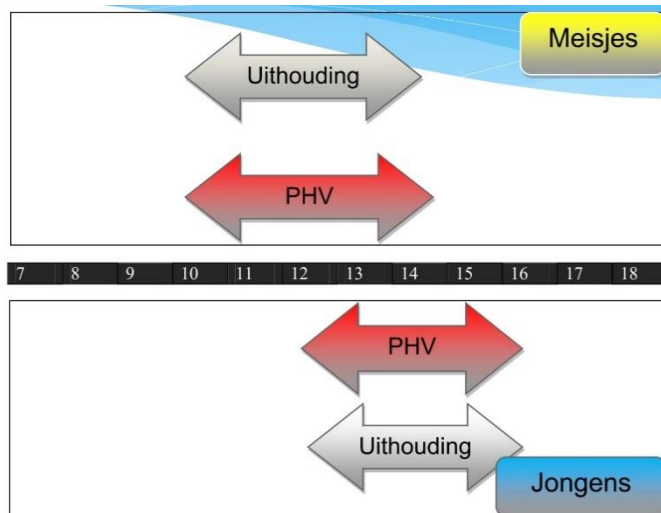


Figuur 10: PHV – Snelheid

Uithouding:

De uithouding wordt getraind tijdens de PHV bij jongens en meisjes. Ook op latere leeftijd blijft de uithouding (of basisconditie) een belangrijk aspect.

De trainingen van 'High intensity' en 'duur- en intervallopen' zijn hiervoor gemaakt.



Figuur 11: PHV – Uithouding

Training na de PHV dus jongens ouder dan 16 en meisjes ouder dan 14 wordt er 'getraind om te trainen'. Alle aspecten zijn hierbij belangrijk en moet er een balans zijn met de soorten trainingen.

Fysieke belasting

Fysieke belasting is de belasting die het lichaam ondergaat tijdens het sporten of bewegen.

Dit aspect hangt samen met de capaciteit van het lichaam. Ook wel 'de balans tussen belastbaarheid en belasting' genoemd. Als een disbalans ontwikkelt dan zal de scheidsrechter een blessure ontwikkelen.

Belasting

In het dagelijks leven en tijdens het arbitreren worden de spieren, botten, gewrichten, banden en andere delen van het lichaam voortdurend belast. Dit betekent dat het lichaam continu moet werken om de acties uit te voeren die jij wilt zoals lopen, van richting veranderen, sprinten, enz. Deze acties wordt de belasting genoemd.

De belasting loopt samen op met de intensiteit van de beweging. Zo zal een sprint een hogere belasting voor het lichaam zijn en wandelen zal een lage belasting zijn. De duur speelt ook een rol. Een duurloop van 10 minuten zal een lagere belasting voor het lichaam zijn dan een duurloop van 30 minuten (als de snelheid identiek is)

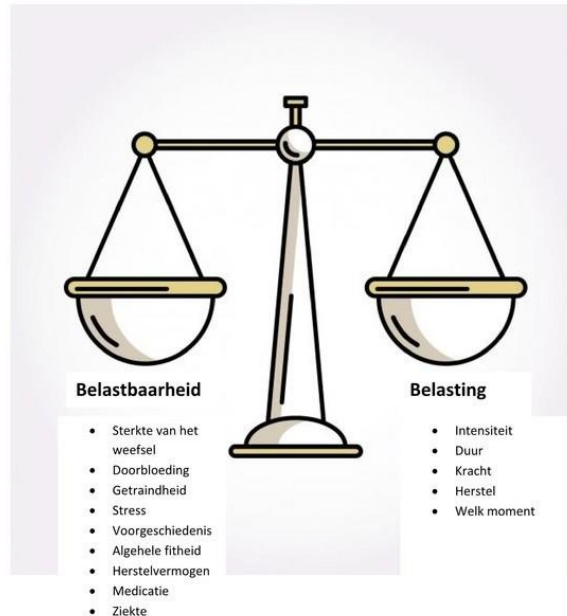
In een wedstrijd wordt het lichaam blootgesteld aan verschillende en meerdere belastingen. Dit door de continue richtings- en snelheidsveranderingen gedurende de speeltijd. Bv. Een versnelling van 65m of een spurt van 3m

Belastbaarheid

De last die het lichaam of lichaamsdeel kan dragen is de belastbaarheid. Voor dagelijkse activiteiten zal het lichaam bewegingen uitvoeren zonder enige problemen. Komt het lichaam in een overbelasting, dit betekent dat het lichaam de last niet kan dragen, dan weet je als coach dat de belasting te zwaar was voor het lichaam en er een disbalans is opgetreden. Zo ontstaan blessures. De belastbaarheid kan verhoogd worden en is dus trainbaar

Belasting – Belastbaarheid

Een balans tussen deze twee factoren is cruciaal zodat de scheidsrechters niet in overbelasting komen. Weet dat er verschillende momenten zullen zijn dat de scheidsrechter een hogere belasting ervaart bv. na een lange school- of werkdag. De belastbaarheid verschilt ook doorheen het jaar bv. na een vakantie zal deze lager liggen omdat de scheidsrechter even niet getraind heeft.



De twee factoren hebben vooral een impact op lange termijn, vaak is het de combinatie van de intensiteit en duur die veel zal bepalen. Bv. Een speler loopt twee keer per week tien kilometer,



zonder enige opbouw. Deze intensiteit zal na meerdere weken een blessure ontwikkelen omdat de belasting (= tien kilometer lopen) hoger is dan de belastbaarheid (de voorbereiding). Als de speler wel was voorbereid, was de belastbaarheid hoger geweest dan de belasting en is er veel minder kans op een blessure.

Te onthouden

De coach zal goed moeten beseffen dat de belastbaarheid voor ieder individu verschillend is en attent moet zijn voor signalen van overbelasting en/of overtraining!

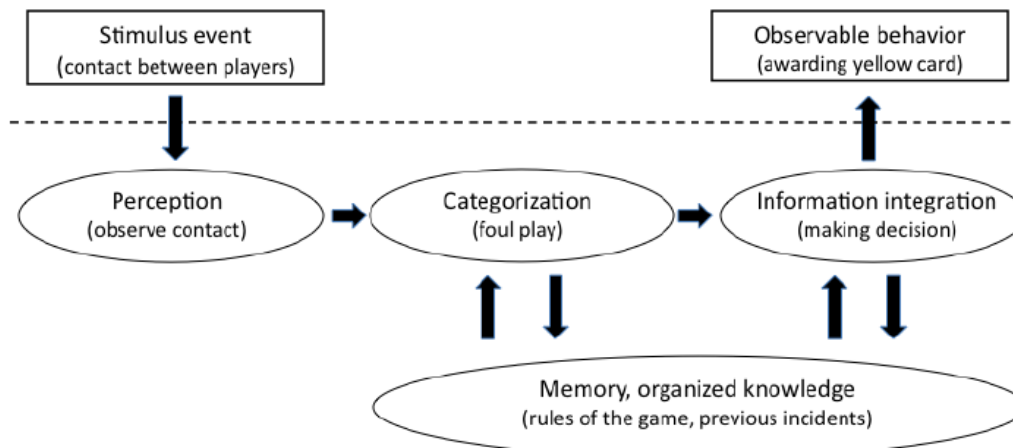
Sportspecifiek trainen

Buiten het gegeven dat het lichaam fysiek in orde moet zijn, moet de aandacht ook gaan naar sportspecifieke trainingen zoals de decision making, body language en brain training. Sportspecifiek trainen is meer dan alleen deze voorbeelden. Alle oefeningen die afgestemd zijn op de arbitrage zijn sportspecifiek. We zoomen in op deze voorbeelden. Sportspecifiek trainen komt ook voor in de vorm van blessurepreventief trainen. Meer hierover in het deel Blessurepreventief trainen.

Deze trainingen zullen gunstig zijn voor de scheidsrechter zijn cognitieve vaardigheden. Één van de belangrijkste skills van een scheidsrechters

Decision making:

Dit zijn trainingen waarbij de scheidsrechter een beslissing moet nemen na een versnelling of commando van de coach. Bv. als de bal botst buiten het strafschoepgebied dan fluit je een fout voor de aanvallers of als je een geel potje ziet dan geef je een gele kaart.



Figuur 12: cyclus van informatie verwerken en toepassing met voorbeelden van de scheidsrechter

Bovenstaande figuur geeft de cyclus weer die de scheidsrechter ondergaat tijdens het maken van beslissingen. Bv. De scheidsrechter neemt een tackle waar (= *stimulus event*) en gaat hij het contact analyseren in zijn hoofd (= *perception*) en intensiteit (fout of geen fout) (= *categorization*) bepalen. Na het bepalen van de graad van de intensiteit, gaat de scheidsrechter fluiten of niet (= *information integration*). Als de scheidsrechter fluit dan zal hij/zij de fout al dan niet bestraffen met een gele of rode kaart (= *observable behavior*). Door decision making trainingen te geven zal de scheidsrechter het deel 'categorization' en 'information integration' beter beoordelen tijdens een wedstrijd omdat hij/zij de situaties herkent uit vorige wedstrijsituaties of van de spelregels.

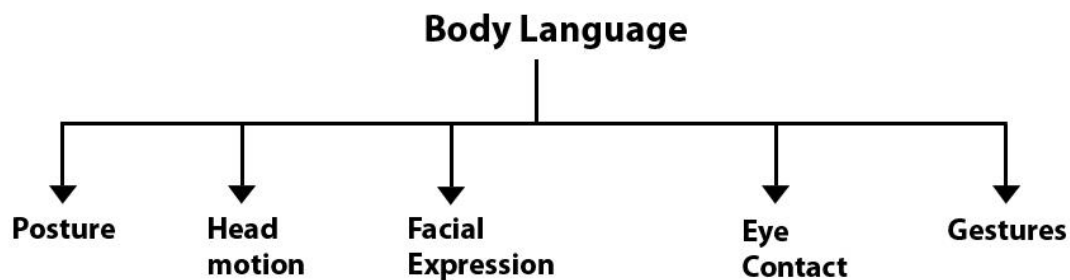
Body Language

Bij elke beslissing komt een lichaamstaal bij kijken bv. bij het geven van een gele kaart kijk je recht in de ogen van de speler (eventueel strenger).

Zo stralen de scheidsrechters hun beslissingen uit en laten ze zien dat ze achter hun beslissingen staan.

Onderstaande figuur geeft weer welke aspecten 'Body Language' inhoudt.

Deze trainingen kan de coach combineren met de decision making trainingen. Bv. de scheidsrechter maakt een beslissing en krijgt feedback op zijn lichaamstaal.



Features of Body Language

Figuur 13: Belangrijke kenmerken van Body Language

Brain training

Het trainen van de cognitieve vaardigheden van een scheidsrechter. Hieronder valt het nadenken en onthouden van bepaalde situaties.

Door meerdere prikkels te geven aan de scheidsrechters zullen ze tijdens een wedstrijd ook meer kunnen onthouden en zullen ze niet overladen worden met prikkels of informatie.

Bv. De scheidsrechters moet een fase beoordelen, tegelijkertijd komt er een andere speler uitleg vragen en ligt er een speler gekwetst op de grond.

Om de essentie uit deze fase te halen, moet de scheidsrechter gefocust zijn en deze prikkels als 'normaal' beschouwen.

Conclusie

Door deze vier aspecten (leeftijd, geslacht, fysieke belasting en sportspecifiek trainen) te hanteren, zal de fysieke capaciteiten (belastbaarheid) verder uitbouwen en de vaardigheden in de sport zullen ontwikkelen.

Hoe de trainingen kunnen georganiseerd worden, is uitgeschreven in het theoretische deel van de cursus.

Welke trainingen/oefeningen kunnen aangeboden worden, zijn uitgeschreven en versterkt met beeldmateriaal in het e-book.

4.1.2 Blessurepreventief trainen

Blessurepreventief trainen dient om de belastbaarheid van het lichaam doet stijgen zodat minder blessures zullen ontwikkelen. Dit komt doordat het lichaam meer belasting zal aankunnen (zie vorig deel).



Wesli De Cremer:

“De meest voorkomende blessures bij de scheidsrechters zijn:”

- *Achillespees*
- *Hamstrings*
- *Gluteus (bilspieren)*

Bij deze trainingen is de prioriteit om steeds sportspecifiek te gaan trainen. Voer oefeningen uit die wedstrijd gerelateerd zijn of die de spieren versterken, die belast worden, tijdens een wedstrijd of veldtraining.

De volgende trainingen komen aan bod in blessurepreventie:

- Functionele krachttraining
- Core stability
- Balans-/beweeglijkheidstraining

Alle oefeningen bevatten 3 niveaus om te kunnen differentiëren (= makkelijker of moeilijker maken) tijdens een training.

Niveaus:

1. Starter
2. Medium
3. Advanced

Functionele krachttraining

Deze oefeningen versterken de spieren; de beenspieren om specifieker te zijn in dit onderzoek.

De scheidsrechters zullen alleen maar lopen, als fysieke inspanning, tijdens een wedstrijd dus gebruiken de scheidsrechters hun beenspieren het meest.

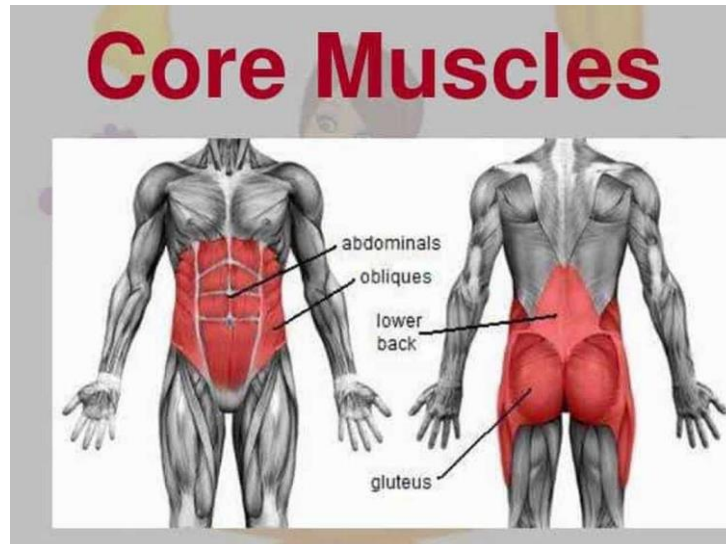
De loopbewegingen van een scheidsrechter zijn: achterwaarts, voorwaarts en zijwaarts (+ varianten). Hier gaan de oefeningen op inspelen zodat de beenspieren van het lichaam versterkt worden en een grotere belastbaarheid zullen ontwikkelen.

Door het verhogen van de belastbaarheid zullen de meest voorkomende blessures geëlimineerd worden.

Core stability

Vaak wordt gedacht dat core stability training saai en alleen voor professionele sporters is. Terwijl dit niet het geval is. Iedereen zou dit moeten doen want het heeft niet alleen voordelen bij een (top)sporter. Bv. De zithouding verbetert en je zal dus rechter gaan zitten.

De oefeningen die de core¹⁰ van het lichaam zal versterken.



Afbeelding 1: Core spieren van het lichaam

De core versterken heeft volgende voordelen voor de scheidsrechter:

1. Verbeterde looptechniek → Stabieler en langer volhouden
2. Sneller en efficiënter lopen → Core vangt schokken effectiever op
3. 30% minder kans op blessures
4. Wendbaarheid verhoogt

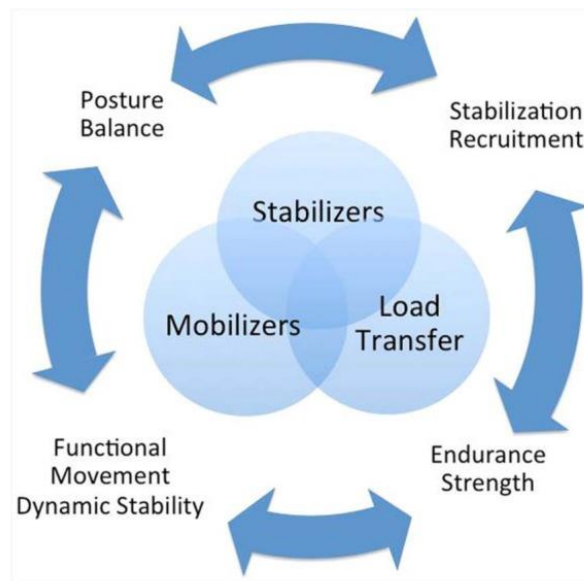
Figuur 14 toont de samenhang aan van de drie componenten (stabilizers, mobilizers, load transfer) van de core training en de factoren van het functioneel bewegen die hierrond gevormd worden.

Load Transfer wordt op verschillende niveaus toegepast in mijn e-book. Zo zal een beginner een oefening met drie reeksen van acht herhalingen met telkens twee minuten rust tussen moeten uitvoeren. Iemand die het niveau 'advanced' kiest, zal diezelfde oefening met drie reeksen van twaalf herhalingen met telkens anderhalve minuut rust tussen moeten uitvoeren.

Uit dit onderzoek blijkt dat dit deze bouwstenen de complexe en multidimensionale rol van de core vormen in functie van de verbindingen tussen de functionele bewegingen van het dagdagelijks of sportleven.

Bv.: Als je meerdere dagen per week gaat planken (=buikspieroefening) dan zal je rechter gaan wandelen. (Plankoefening = stabilizer en het rechter lopen = Posture/Balance)

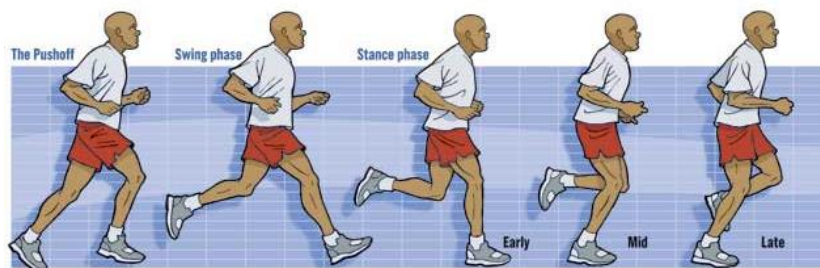
¹⁰ = Rechte buikspieren, schuine buikspieren, lage rugspieren, bekkenbodembodem en bilspieren



Figuur 14: De verschillende componenten en rollen die nodig zijn om een goede functionele core stability te bereiken

Balans-/Bewegelijkheidstraining

Een scheidsrechter moet de spelers en de bal (continu) ontwijken tijdens een wedstrijd. Hierdoor zal de scheidsrechter bewegelijk moeten zijn en moet de scheidsrechter over een goede balans beschikken zodat de scheidsrechter stabiel blijft in zijn bewegingen. Bij alle loopbeweging/-varianten moet het lichaam een continue balans zoeken in de enkel, knie en heup omdat het telkens in een onevenwicht terecht komt (= landen op één voet) na de fase van geen contact punten met de grond (= zweeffase).



Afbeelding 2: Loopfases; afduwen op één voet, zweeffase, landingsfase op één voet (vroeg/medium/laat)

4.1.3 Begeleiding van beginnende scheidsrechters

*“A great coach not only inspires but supports and encourages others to get results”
– Richard Schuy*

Het begeleiden van scheidsrechters (sporters) heeft een grote invloed op de prestaties en persoonlijke groei van de scheidsrechters!

Drie factoren komen hier aan bod:

1. Doelgroep
2. Didactisch leerproces
3. Feedback

4.1.3.1 Doelgroep

In het deel ‘Trainingen voor (club-)scheidsrechters’ wordt besproken wie de doelgroep is op fysiek vlak. Nu zal het gaan over wie de doelgroep is op cognitief vlak. Hoe de coach moet omgaan met jeugdscheidsrechters.

Hieronder de eigenschappen van jeugdscheidsrechters op cognitief vlak en hoe de coach hierop kan inspelen. Evolutie gerangschikt van jong naar ouder worden:

1. Behoefte aan routine en structuur
 - ✓ Maak afspraken
 - ✓ Maak ruimte voor veranderingen en verbeteringen
2. Sterk gevoel voor rechtvaardigheid
 - ✓ Wees consequent in het handelen
 - ✓ Toon eerlijkheid
3. Geeft graag zijn mening
 - ✓ Luister naar de meningen
 - ✓ Speel in op positieve en negatieve gedachten
 - ✓ Geef aan wat door de beugel kan en wat niet
4. Kritiek en zelfkritiek
 - ✓ Luister naar de meningen en speel er op in
 - ✓ Geef de grens aan
 - ✓ Daag hun persoonlijke prestaties uit
5. Vergelijken elkaar
 - ✓ Zorg voor een veilige omgeving
 - ✓ Geef ze de betekenis van hun rol
 - ✓ Let op met negatieve vergelijkingen
6. Fanatisme en overmoed (worden competitiever)
 - ✓ Laat competitie onderling toe
 - ✓ Geef de grens aan als je ziet dat hun lichaam genoeg getraind heeft
 - ✓ Blus vuren waar nodig
7. Maturiteit
 - ✓ Ga intellectuele gesprekken aan
 - ✓ Laat ze inzien dat ze volwassen worden
8. Mentaal in evenwicht
 - ✓ Laat ze zelf discussies oplossen (indien mogelijk)
 - ✓ Laat ze zelf eens bepalen wat hun kwaliteiten en werkpunten zijn

Competentielijst

Voor de doelgroep is er een competentielijst opgesteld in samenwerking met Voetbal Vlaanderen. Deze geven weer wat een scheidsrechter moet kunnen per niveau. Er zijn drie niveaus bij de clubscheidsrechters:

- Clubscheidsrechter 5V5: Dit zijn scheidsrechters die wedstrijden U8 en U9 fluiten. Dit is op gewestelijk, (inter-)provinciaal en elite niveau
- Clubscheidsrechter 8V8: Dit zijn scheidsrechters die U10 – U11 – U12 – U13 fluiten. Dit is op gewestelijk en (inter-)provinciaal niveau. Bij de elite clubs zijn dit de U10 – U11 – U12.
- Clubscheidsrechter 11V11: Dit zijn scheidsrechters die vanaf de U15 fluiten. Dit op gewestelijk en (inter-)provinciaal niveau. Bij de elite clubs is dit vanaf de U13.

Dit zijn de onderdelen van de competenties:

- Op het veld
 - ✓ Spelregels
 - ✓ Management
 - ✓ Mentaal
 - ✓ Houding
 - ✓ Sociaal
 - ✓ Ethisch
 - ✓ Analyse/Evaluatie
 - ✓ Fitness en voeding
 - ✓ Positionering
 - ✓ Teamwork
- Naast het veld
 - ✓ Werk / Studies
 - ✓ Lichaam
 - ✓ Andere (attitude)

Deze competenties worden toegelicht in het bijgevoegd excel-document 'Competentielijst van de scheidsrechters' (zie Bijlage 6)

4.1.3.2 Didactisch proces

De didactiek van de referee coach is gebaseerd op het didactisch proces van de trainer die ontwikkeld is door de Vlaamse Trainersschool¹¹ (figuur 15).



¹¹ De lesgevers van de Vlaamse Trainersschool hebben dit onderzoek toestemming gegeven om dit didactisch proces te mogen implementeren.

Figuur 15: Bouwstenen van het didactisch proces, Vlaamse Trainersschool

Dit didactisch proces leert de referee coach de didactiek over hoe hij/zij zijn (club)scheidsrechters moet trainen, begeleiden, evalueren enzovoort.

Het didactisch proces wordt opgedeeld in vijf bouwstenen en worden allemaal toegepast in de theoretische cursus. De meer gedetailleerde belichting kunt u lezen in de theoretische cursus in het deel 'Didactiek referee coach'

De vijf bouwstenen zijn:

1. Trainer
 - ✓ Referee coach = voorbeeldfunctie
 - ✓ Communicatie
 - ✓ Demonstratie
 - ✓ Didactische hulpmiddelen
 - ✓ Feedback
2. Omgeving
 - ✓ Fysiek omgeving
 - ✓ Sociale omgeving
3. Sporters
 - ✓ Verschillen tussen sporters
 - ✓ Persoonlijke kenmerken van de scheidsrechters (sporters)
 - ✓ De (sportieve) voorgeschiedenis van je scheidsrechters
4. Methoden
 - ✓ Tijds, ruimte- en groepsmanagement
 - ✓ Omgaan met de scheidsrechters
 - ✓ Differentiëren
 - ✓ Afspraken en regels
5. Leerdoelen
 - ✓ De juiste leerdoelen bepalen
 - ✓ Formuleren van leerdoelen
 - ✓ Evalueren van leerdoelen

Ook worden andere aspecten aangehaald in de theoretische cursus die het didactisch proces versterken zoals de doelgroep, feedback, aanvullingen die handig zijn voor een referee coach enzovoort.

4.1.3.3 Feedback

"Feedback is terugkoppeling aan iemand over het effect van zijn of haar gedrag of prestaties. Dit is waardevol om te ontvangen als je jezelf of je product wilt verbeteren" – Fabiënne Vogelzang (ICM.nl)

Feedback is een van de cruciaalste aspecten op het vlak van coaching. Zo zal de referee coach via feedbacksystemen, die in de theoretische cursus zijn aangehaald, kunnen toepassen.

Feedback zal de scheidsrechters doen groeien als dit op de juiste manier wordt toegepast. Het geven van feedback wordt in dit onderzoek gebaseerd op het GROW model uitgelegd door Bart Daems.

(Daems, B. (2021, 9 mei). *Wat is het GROW model binnen coaching?* - Coach

Ondernemers. Coach Ondernemers | Bart Daems. <https://coach-ondernemers.be/wat-is-het-grow-model-binnen-coaching/>)



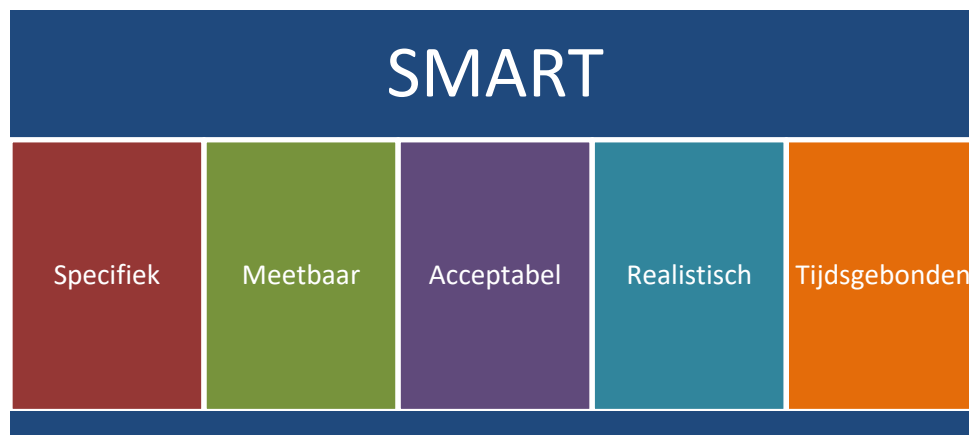
Figuur 16: GROW model volgens Bart Deams

Dit model kan toegepast worden op de scheidsrechters of op de referee coach zelf (voor persoonlijke ontwikkeling)

Goals

- Wat wil je bereiken?
- Wanneer wil je dit realiseren?
- Hoe wil je het gaan bereiken?

Formuleer de doelen SMART.



Figuur 17: SMART methode

Bv. De scheidsrechter begint dit in 2P, tweede provinciaal en wilt dit seizoen promoveren naar de categorie 1P, eerste provinciaal. Dit met een gemiddelde score van 8.5. De scheidsrechter gaat hiervoor extra trainen op fysiek en mentaal vlak. (Dit doel is acceptabel en realistisch omdat het mogelijk is om een categorie te stijgen per seizoen en zichzelf wilt verbeteren.)

Reality

Waar sta je op dit ogenblik?

Welke resultaten heb je al geleverd?

Opportunities

Wat zou je anders kunnen doen?

Wat zijn de kwaliteiten en werkpunten van de mogelijkheden?

Welke mogelijkheden primeren?

Will

Wat ga je nu concreet ondernemen?

Wanneer begin je eraan?

Houd er rekening mee dat de feedback constructief/opbouwend is zodat de scheidsrechters kunnen groeien in hun leerproces en persoonlijke vaardigheden!

Feedback is een belangrijke tool voor het verbeteren van de prestaties van de scheidsrechters. Voor de referee coach bij te staan, is er een feedbackformulier ontwikkeld zodat de referee coach weet op welke criteria hij/zij de scheidsrechter moet bijsturen. De uitleg per criteria kan de referee coach raadplegen in het extra document.

Deze criteria zijn opgesteld op basis van de criteria die de observers gebruiken om de scheidsrechters te beoordelen.

Dit zijn de criteria:

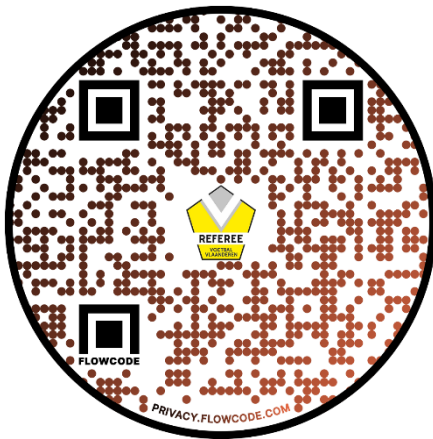
- Voorbereiding wedstrijd
- Houding/persoonlijkheid
- Signalisatie/fluitsignaal
- Plaatsing
- Verplaatsing
- Toepassing spelregels
- Leiderschap
- Communicatie
- Tips
- Conclusie

4.2 Ontwerp raadplegen

Via de hyperlinks of door de QR-code te scannen kunt u de verschillende documenten van dit ontwerp lezen/bekijken.

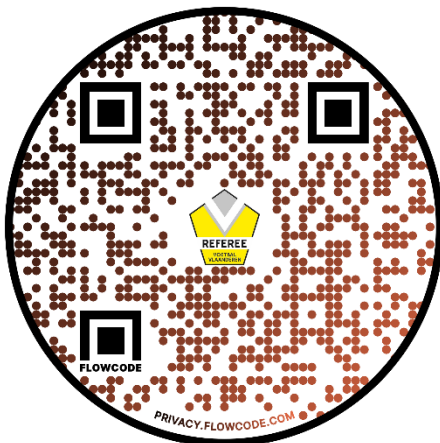
Praktische cursus referee coach: e-book

<https://read.bookcreator.com/HlpFxngmdzqPardqXmM8cJBwQBf2/DMIXG-TdSZmqUNh4a1wxjA>



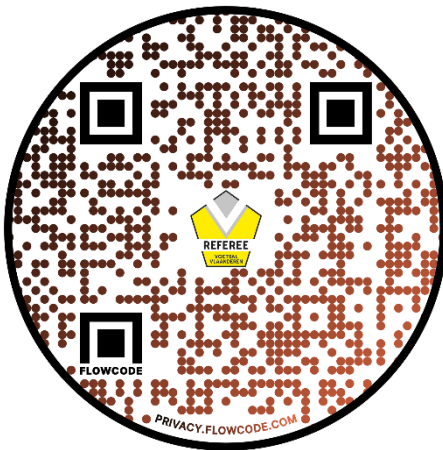
Theoretische cursus referee coach

https://hogeschoolpxl-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/11800646_student_pxl_be/EU4XpkNgO4ZDinpg8G5Y5I4BEfVQd9Kbj4D9wdmSXYH6tA?e=tdI8SG



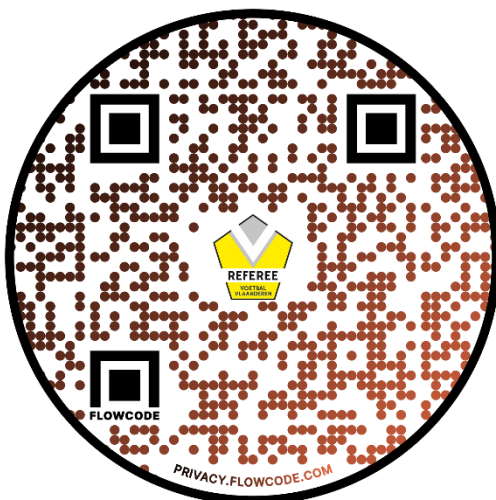
Feedbackformulier 'Referee report'

https://hogeschoolpxl-my.sharepoint.com/:w/g/personal/11800646_student_pxl_be/EWT5CtWeOoFomXHrMegpjhUBGiUfSnlyRo_5AY6HmFogzq?e=WhALen



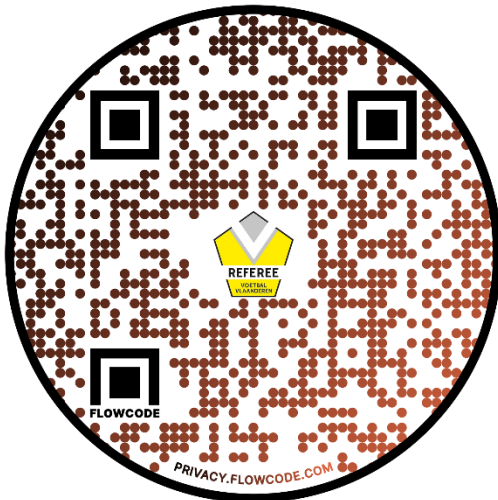
Uitleg feedbackformulier 'Referee report'

https://hogeschoolpxl-my.sharepoint.com/:b/g/personal/11800646_student_pxl_be/EUaqx97FbXdPh_n6E7IIOFoBN4Iz5wZVRdlZDusraRg-WQ?e=J09D2j



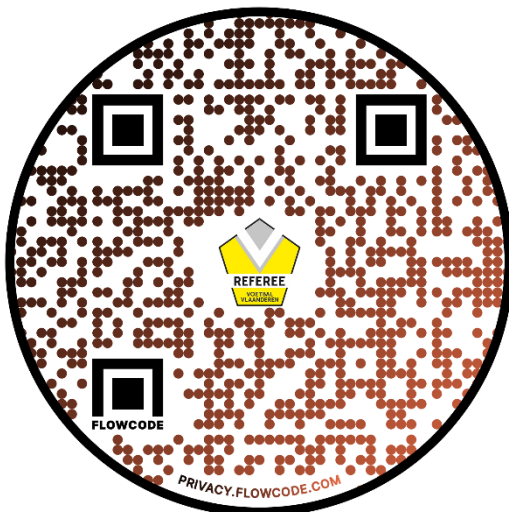
Competentieschaal van de scheidsrechters

https://hogeschoolpxl-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/11800646_student_pxl_be/EV-l8qm8GNNEj4x8K8lpFwEB8RyE8H8SZKyzD212UzczXw?e=9ceDob



PowerPointpresentatie spelregels

https://hogeschoolpxl-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/11800646_student_pxl_be/EdEUviBxol5Kq5e3G8buZV4BjPHnwiylGIFLs1bqPmQTcA?e=PYN6aA



5 Analyseren

5.1 Feedback van experts uit het werkveld

Voor dit onderzoek is er feedback gevraagd van experts uit het werkveld. Deze feedback versterkt dit onderzoek door de inzichten en ervaringen van hen.

De experts zijn:

- Gert Deckers (Physical coach Voetbal Vlaanderen)
- Jonas Van Dyck (Medewerker referee departement Voetbal Vlaanderen, stagementor en Trainer UEFA B en UEFA A in wording)
- Luc Van Acker (Referee ambassador van de referee academy KAA Gent)
- Danny Huens (Referee ambassador van de referee academy OH Leuven)
- Kris Bellon (Head of the referee departement Voetbal Vlaanderen)

Feedback 'Praktische cursus referee coach: E-book'

- Zeer duidelijke weergave en goed gebracht
- Zeer mooi instrument voor het werkveld
- Gebruiksvriendelijk

Feedback 'Theoretische cursus referee coach'

- Doelgroep aanpassen: 12 – 18 jaar i.p.v. 13 – 20 jaar
- Het gebruik van digitale communicatiesysteem (headsets) toevoegen als extra onderdeel.
 - Feedback geven met headsets: wat kan en wat kan niet?
- Overlap uitleg met referee ambassador en coach. Is de ambassador ook een coach?
- Bijlage toevoegen voor de fiches van de oefeningen in het e-book
- De didactiek is overbodig en te belastend voor iemand die een referee coach wilt worden.
- Cursus en website van de KHVB (Koninklijke Nederlandse Voetbalbond) raadplegen.
- Deel 'begeleiding' verdiepen:
 - Op welke inhoud leg je de nadruk op bij een beginnende scheidsrechter?

Feedback 'Feedbackformulier 'Referee Report' '

- Vooropgestelde criteria gebruiken zodat je alleen maar hoeft aan te duiden wat bereikt is en wat niet.
- Het document liggend maken zodat er meer ruimte is om iets neer te schrijven.
- Woorden anders verwoorden: 'Gezag' wordt 'Leiderschap'
- Extra criteria: 'Anticiperen / het spel lezen'
- Schema van Kevin Blom over 'Besluiten nemen' integreren

Algemeen

- Zinsbouwen anders formuleren
- Nog eens nalezen voor typfouten

Welke feedback is toegepast, wordt uitgelegd in '6.3.1 Feedback van de experts uit het werkveld'

5.2 Ontwerp in de praktijk

Door de corona pandemie hebben we het ontwerp niet kunnen uittesten in de praktijk omdat we geen groepstrainingen of wedstrijden mochten organiseren.

Hierdoor zijn de experts geraadpleegd om feedback te geven op alle delen van het ontwerp.

De expert, Danny Huens, heeft al aangegeven dat hij het ontwerp zal gebruiken om zijn trainingen te organiseren op zijn referee academy in OH Leuven.

Ook is er een presentatie gegeven aan het team van Voetbal Vlaanderen over dit ontwerp. Iedereen had een positieve commentaar en ziet het zitten om dit toe te passen en verder uit te breiden in het werkveld over heel Vlaanderen.

(zie Blik op de toekomst voor meer uitleg)

6 Conclusie

Deze bachelorproef is dankzij de input van de experts, de gehanteerde bronnen, enzovoort een meerwaarde voor het werkveld volgens de experten en het referee departement Voetbal Vlaanderen en zal het een grote bijdrage leveren aan de begeleiding van (beginnende) scheidsrechters.

6.1 Antwoord op het praktijkprobleem

Het praktijkprobleem was dat de beginnende scheidsrechter niet (voldoende) werd begeleid in zijn groeiproces met als gevolg een daling van beginnende scheidsrechters.

Hierdoor had Voetbal Vlaanderen de referee ambassadeur in het leven geroepen. Hierna was er een duidelijke stijging te zien in het aantal kandidaat-scheidsrechters omdat ze werden begeleid. Na verloop van tijd is dit effect afgenomen verminderd omdat vele referee ambassadeurs afhaakten.

- Ik had dit zelf, als scheidsrechter in Limburg, ook opgemerkt en wou hierop inspelen. -

Dit onderzoek ging hier verder op inzoomen zodat de jongens en meisjes terug worden begeleid in hun ontwikkeling tot scheidsrechter op mentaal en fysiek vlak.

Het opleiden/begeleiden van de referee ambassadeur was hetgeen dat aangepakt moest worden zodat de beginnende (club-)scheidsrechter de begeleiding en trainingen krijgt die hij/zij nodig heeft.

Zo is deze bachelorproef gegroeid met als vraag; "Hoe kunnen we de referee ambassadeurs van de Vlaamse voetbalclubs opleiden zodat ze hun (club-)scheidsrechter(s) kunnen begeleiden?"

Het idee om een opleiding te maken voor de referee ambassadeur was het startpunt. Hiervoor moest ik eerst weten wat de referee ambassadeur wou weten en leren, zo heb ik een woordenwolk gemaakt met Mentimeter. Deze is doorgestuurd naar de referee ambassadeurs van Limburg en Vlaams-Brabant. Hieruit kwamen de volgende resultaten:

- Begeleiding van scheidsrechters
- Trainingen voor scheidsrechters
- Kennis spelregels

En ze gaven hierin aan dat ze begeleid/opgeleid willen worden.

Na het verwerven van deze informatie wou ik voor de opleiding van de referee ambassadeur een cursus maken met deze resultaten. Ook de naam referee ambassadeur heb ik veranderd naar referee coach zodat er een onderscheid wordt gemaakt tussen een referee ambassadeur (= vertegenwoordiger van de scheidsrechters) en een referee coach (coach voor scheidsrechters). Een persoon kan beiden functies uitvoeren.

De opleiding 'Referee Coach' was geboren!

De zelfstudie cursus voor de opleiding zal uit 2 delen bestaan:

1. Theoretische cursus: Het reilen en zeilen kennen van de functie en begeleiding van de scheidsrechters.
2. Praktische cursus: Dit is een e-book bestaande uit: meerdere trainingssoorten, loopschema's, blessurepreventief trainen en het leren van de signalisaties. Dit zijn allemaal videofragmenten die opgenomen zijn in OH Leuven.
3. Bijgevoegde documenten om de cursus aan te vullen zoals een competentieschaal, een feedbackformulier 'referee report' enzovoort.

Voor het ontwerpen van deze opleiding had ik de expertise nodig van personen uit het werkveld. Hiervoor heb ik interviews afgenomen.

Zo heeft Bart Gilis mij geholpen om de belangrijkste trainingssoorten en -belasting te bepalen. Wesli De Cremer heeft zijn kennis over blessurepreventief trainen gedeeld en wat de meest voorkomende blessures zijn. Ten slotte heeft Luc Van Acker, zelf referee ambassadeur van de referee academy KAA Gent, mij bijgestaan in het coachen van jonge scheidsrechters en welke criteria hierbij komen kijken. (Deze interviews kan je in de 'Bijlagen' raadplegen.)

Buiten deze interviews heb ik, per resultaat, de literatuur onder handen genomen om mijn ontwerp te ondersteunen. Bijvoorbeeld: De doelgroep bepalen die de referee coach zal begeleiden en welke trainings- en mentale factoren belangrijk zijn, welke didactiek moet een referee coach bezitten om een scheidsrechter bij te staan; hiervoor stond de Vlaamse Trainersschool voor mij klaar, welke trainingen worden er gegeven aan professionele scheidsrechters, enzovoort.

Mijn eigen ervaring als scheidsrechter was ook een meerwaarde om dit ontwerp aan te vullen.

De combinatie hiervan heeft de vorm en inhoud van mijn opleiding bepaald.

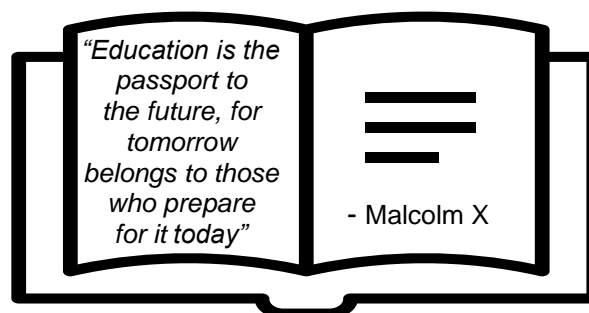
Met trots kan ik zeggen dat het werkveld staat te springen om mijn ontwerp te kunnen gebruiken.

Ze gebruiken mijn ontwerp al in de referee academy van KAA Gent en OH Leuven en trainingskampen voor scheidsrechters halen hier trainingen uit als inspiratie.

Het enige dat sommige experts hebben aangehaald is dat de theoretische cursus te belastend kan zijn. Mijn standpunt is dat iets nieuws zoals deze cursus eerst moet gepresenteerd worden met de juiste aanpak en dat we moeten evolueren naar dit soort opleidingen zodat de kwaliteit groeit. Als we deze theoretische cursus gaan vergelijken met andere trainingsopleiding, is deze cursus veel beknopter maar toch efficiënt.

Uit al deze gegevens kan ik concluderen dat dit ontwerp een succes is en dat hier veel mee zal gedaan worden in de organisatie 'Voetbal Vlaanderen'.

Het **moto** van dit ontwerp is:



6.2 Innovatie

6.2.1 Feedback van de experts uit het werkveld

Feedback krijgen, geeft een bredere blik op het onderzoek. Dit betekent niet dat alle feedback even relevant is of toegepast moet worden. Onderstaande tabel geeft weer welke feedback werd toegepast en welke niet met de uitleg van deze keuzes.

Toegepaste feedback	Waarom wel?
“Bijlage toevoegen voor de fiches van de oefeningen in het e-book”	Dit verduidelijkt de oefening en is het gebruiksklaar
“Deel ‘begeleiding’ verdiepen”	Dit zal een meerwaarde bieden voor diegene die nog niet veel ervaring hebben met scheidsrechters
“Het referee report liggend maken”	Zo wordt het overzichtelijker en ik heb de uitleg in een ander document geplaatst zodat dit gescheiden gebruikt kan worden
“Extra criteria; ‘Anticiperen / het spel lezen”	Hier heb ik geen extra criteria van gemaakt, maar wel toegevoegd aan het criterium ‘Verplaatsing
“Zinsbouw, tyfouten en woordgebruik”	Dit toont aan dat het professioneel is aangepakt
“Cursus KHVB raadplegen”	Deze is gelezen
“Overlap uitleg met referee ambassadeur en coach. Is de ambassadeur ook een coach?”	Ik heb dit aangepast en geprobeerd om dit duidelijker te maken
Niet toegepaste feedback	Waarom niet?
“Doelgroep aanpassen: 12 – 18 jaar i.p.v. 13 – 20 jaar”	Ik heb de doelgroep ruimer gehouden omdat er op elk niveau een referee ambassadeur kan zijn en de club zelf kan bepalen wat hun leeftijdsgrens zal zijn.
“Het gebruik van digitale communicatiesysteem (headsets) toevoegen als extra onderdeel.” <ul style="list-style-type: none"> ○ Feedback geven met headsets: wat kan en wat kan niet? 	Dit is niet aan bod gekomen omdat hier te weinig informatie over was en (nog) niet veel clubs dit zullen gebruiken. Ik heb hier wel een draft van en zal in de toekomst verder uitgewerkt worden voor diegene die het communicatiesysteem willen gebruiken.
“De didactiek is overbodig en te belastend voor iemand die een referee coach wilt worden”	Akkoord dat het belastend kan zijn om dit te leren, maar het is een heel belangrijk dat je het reilen en zeilen van de didactiek als coach kent. Zeker als je met jeugd zal werken
“Vooropgestelde criteria gebruiken zodat je alleen maar hoeft aan te duiden wat bereikt is en wat niet”	Het kan evolueren naar dit als het een beoordelingsdocument wordt. Ik heb me vooral gefocust op de feedback waardoor ik voorbeelden heb gegeven in de uitleg en de referee coach bepaalt wat hij/zij wilt meegeven aan de scheidsrechter.
“Schema van Kevin Blom integreren over ‘Besluit nemen’ ”	Andere visie die later kan geïntegreerd worden, maar is voor dit onderzoek niet nodig omdat het gevormd is door andere bronnen

Tabel 3: Kritische blik op de feedback van de experts uit het werkveld

6.2.2 **Blik op de toekomst**

Na dit gepresenteerd te hebben voor het hoofd van Voetbal Vlaanderen en Bureau Arbitrages zal dit ontwerp toegepast worden in het werkveld van Voetbal Vlaanderen. Hoe het zal opgenomen worden, is aan hen om te beslissen. Zelf heb ik voorgesteld dat ik zal meehelpen om dit project de fundamenten te geven die het nodig heeft zodat het een goede start zullen hebben en de referee ambassadeur/coach vanaf dan altijd ergens terecht kan en opgeleid zal worden.

Een aanbeveling voor verder onderzoek kan zijn:

“Wat zijn de cognitieve vaardigheden van een scheidsrechter, tijdens de groeispurt, en hoe gaan ze om met de mentale belasting die ze krijgen voor, tijdens en na een wedstrijd?”

6.3 **(Kritische) Zelfreflectie op dit onderzoek**

Tijdens dit onderzoek heb ik zelf veel bijgeleerd over het begeleiden en trainen van scheidsrechters en heb ik mijn expertise omgezet naar een opleiding voor de referee ambassadeur.

Natuurlijk heeft dit ontwerp, en ik, nog veel marge voor groei. Zo kan er bv. dieper ingegaan worden op de begeleiding, doelgroep, competenties enzovoort.

Ik heb heel veel aandacht geschonken aan mijn ontwerp waardoor dit een vrij uitgebreid en mooi resultaat is geworden. Mijn onderzoek heb ik pas op papier gezet nadat mijn ontwerp klaar was, waardoor ik minder tijd heb gehad voor zinsbouwen en typfouten te verbeteren. Dit vooral door de combinatie met mijn intensieve stages.

Kwaliteiten

- Projecten ontwerpen
- Connecties leggen met externen
- ICT-skills

Werkpunten

- Onderzoeken en teksten uitschrijven
- Timemanagement: balans tussen ontwerp en onderzoeksdocument

6.4 **Eindwoord**

U heeft het einde bereikt van deze bachelorproef die met hart en ziel is ontwikkeld. Bent u, als lezer, getriggerd om referee ambassadeur/coach te worden? Ga dan naar een voetbalclub waar ze hier voor openstaan en bouw de begeleiding van de beginnende scheidsrechters naar het volgende niveau. Het Bureau Arbitrage van jouw provincie helpt je dan graag verder.

Bedankt en ik wens Voetbal Vlaanderen en alle referee ambassadeurs/coaches succes met dit ontwerp!

*“Jouw passie is de basis van de passie van jouw scheidsrechters”
- Christo Mitskou*

Referentielijst

- Knack, & Van Baelen, J. v.B. (2018, 8 augustus). *Scheidsrechter als knelpuntberoep: tekort aan refs wordt onhoudbaar*. Geraadpleegd van https://www.knack.be/nieuws/belgie/scheidsrechter-als-knelpuntberoep-tekort-aan-refs-wordt-onhoudbaar/article-longread-1181543.html?cookie_check=1584974287
- Voetbal Vlaanderen . (z.d.). *REFEREE AMBASSADOR*. Geraadpleegd op 23 maart 2020, van <https://www.voetbalvlaanderen.be/scheidsrechter/word-scheidsrechter/referee-ambassador> (uitleg over een referee ambassadeur en wat zijn functie is binnen zijn club.)
- A. (2017, 20 november). *Body Language*. Communication Theory. <https://www.communicationtheory.org/body-language/>
- Voetbal Vlaanderen, *PowerPoint "Jeugdcompetentiehervorming"*, 14 oktober 2013
- Bureau Arbitrage Vlaams-Brabant, *Excel-document "Overzicht kandidatuur referee ambassadeur"*, 27 september 2020
- S. (2018, 2 maart). *How Mentorship Programs Can Benefit Shift Workers*. HR Daily Advisor. <https://hrdailyadvisor.blr.com/2018/03/02/mentorship-programs-can-benefit-shift-workers/>
- Knight, J. (2019). Instructional Coaching for Implementing Visible Learning: A Model for Translating Research into Practice. *Education Sciences*, 9(2), 101. <https://doi.org/10.3390/educsci9020101>
- Peak Height Velocity | Korfbaltraining & Coaching*. (2016, 6 november). KORFBALTRAINING & COACHING. <https://korfbaltrainingencoaching.nl/peak-height-velocity/>
- Berghmans, E. B. (2018). *Leetijdsgevoelige fasen bij kinderen en jongeren. Wat train je wanneer?* [Presentatieslides]. Sport Vlaanderen. <https://www.sport.vlaanderen/media/8957/ws-69-leeftijdsgevoelige-fasen.pdf>
- Belasting en belastbaarheid*. (z.d.). KNVB.nl. Geraadpleegd op 8 juni 2021, van <https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/voetbalfit/voorkomen-van-blessures/belasting-en-belastbaarheid>
- Brand, R. B., Schweizer, G. S., & Plessner, H. P. (2009). Conceptual considerations about the development of a decision-making training method for expert soccer referees. *ResearchGate*. Published. https://www.researchgate.net/publication/230854436_Conceptual_considerations_about_the_development_of_a_decision-making_training_method_for_expert_soccer_referees
- Het belang van core stability voor lopers*. (2021, 28 april). Running.be. https://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=860910
- Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core Stability Training for Injury Prevention. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 5(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- Siebelink, J. S. (2015). *Allemaal uitblinkers: Handboek voor de startende trainer, coach of begeleider*. https://www.jeroensiebelink.nl/wp-content/uploads/2016/09/BW_POCKET_COACHBOEK_v7-kopie.pdf

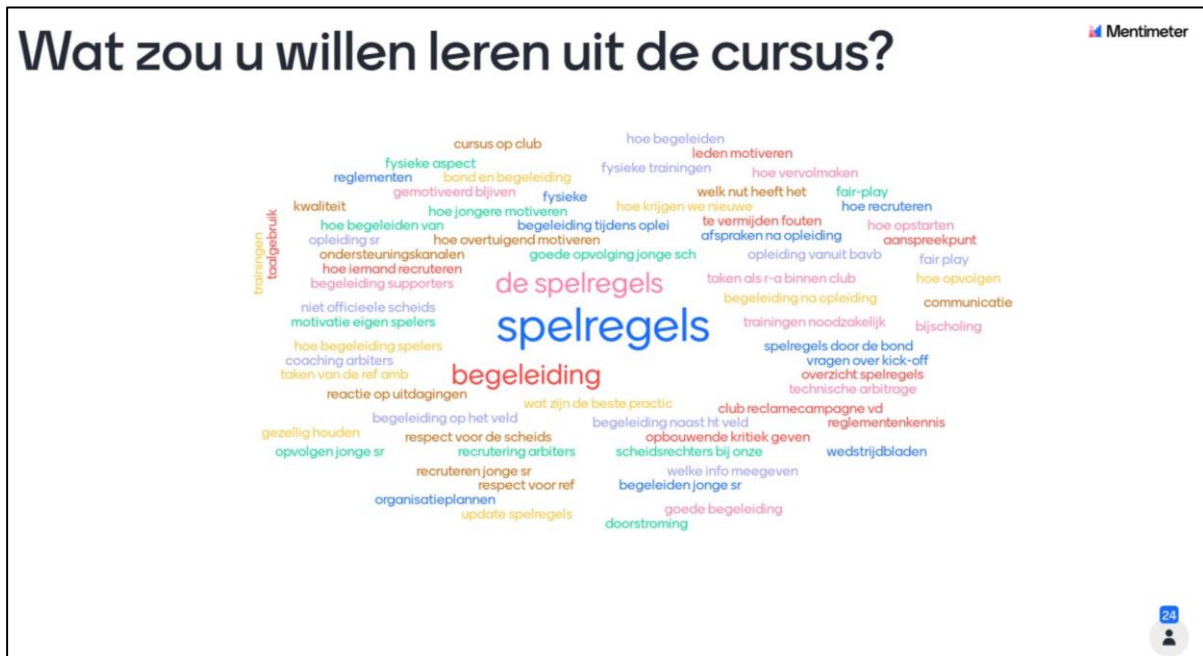
VTS-secretariaat. (2019). Initiator voetbal cursus. Module 1: Algemeen gedeelte didactiek. In *Initiator voetbal cursus* (Vol. 2019, pp. 1–122). Sport Vlaanderen - Vlaamse Trainersschool.

Vogelzang, F. (2020, 28 oktober). *Feedback*. ICM opleidingen & trainingen.
<https://www.icm.nl/extra/feedback-definitie/>

Bijlagen

Bijlage 1

Wordcloud mentimeter: “Wat zou u willen leren uit de cursus?”



Bijlage 2

Interview met Bart Gilis:

Na elkaars voorstelling, ben ik direct over gegaan naar de hoofdvraag en enige vraag van dit interview: “Welke trainingen zijn er voor een scheidsrechter en welke zijn de prioriteit op een jongere leeftijd?”

Bart Gilis:

“Dan gaan we vooral eerst kijken naar de leeftijdsgroep van je onderzoek. Wat is je doelgroep?”

Christo Mitskou (ik):

Jongens en meisjes tussen de 13 en 20 jaar oud. Meestal zijn ze voetballers.

Bart Gilis:

“De basisvaardigheden op jongere leeftijd moeten zeker bereikt worden. Dit houdt in: Speed agility voor wendbaarheid, sprints voor startsnelheid en weerstandstraining en Core stability voor de core van het lichaam te verstevigen.”

Christo Mitskou (ik):

“Hoe kunnen we dit het beste aanbieden want de jongens en meisjes moeten de arbitrage aantrekkelijk vinden”

Bart Gilis:

“Klopt, het FUN-aspect moet zeker en vast behouden worden zodat de arbitrage gezien wordt als iets leuks. Je kan misschien eens een kijkje nemen op Multi-move voor inspiratie. Buiten dat het leuk moet zijn, moet er ook rekening gehouden worden met de fysieke belasting die er is tijdens een training.”

Christo Mitskou (ik):

“Zoals hoeveel trainingen hebben ze al in de week, welke soort trainingen enzovoort. Hoe lang zou zo'n training dan moeten duren?”

Bart Gilis:

“Precies! De duur van zo'n training is +/- 45 min maximum. Wat je kan aanbieden tijdens de trainingen hangt dan weer af per referee ambassadeur. Heb je meer voetballers dan kan je je trainingen meer richten naar technische aspecten zoals signalisatie en decision-making. Zijn het niet-sporters dan kan je je wel meer toespitsen op het fysieke. Natuurlijk moet er een graduele opbouw zijn.”

Christo Mitskou (ik):

“Daar volg ik u helemaal in. Ik heb al deze delen van mijn cursus: Trainingen, blessurepreventie en signalisatie. Welk deel zou u toevoegen of veranderen?”

Bart Gilis:

“Dat zijn zeker de delen die je moet bespreken. Ik zou het deel trainingen opsplitsen in twee delen: Trainingen met coach en trainingen zonder coach, dit zijn loopschema's zodat de scheidsrechter consequent kan trainen. Ook zou ik bij het deel van de signalisatie, de signalisatie van de assistent-scheidsrechter toevoegen. Dit is altijd een meerwaarde voor de coaches.”

Christo Mitskou (ik):

“Ja dat zou zeker een meerwaarde zijn en ook een goed idee over de splitsing van het deel 'Trainingen'”

Dan wil ik u bedanken voor uw tijd en de kennis die u met me heeft gedeeld!
Fijne dag verder!”

Bart Gilis:

“Fijne dag verder en moest je nog vragen hebben dan mag je me altijd contacteren!”

Bijlage 3

Interview met Wesli De Cremer:

In dit kort interview met Wesli De Cremer gaan we het hebben over blessurepreventief trainen en wat ik het best kan aanbieden aan jonge scheidsrechters.

Na het welkomstwoord zijn we overgegaan naar de vragen.

Christo Mitskou (ik):

“Wat zijn de meest voorkomende blessures bij een scheidsrechter?”

Wesli De Cremer:

“Dat zijn meestal overbelasting letsels van de pezen en blessures van de achillespees, hamstrings, gluteus (bilspier) en de quadriceps. Dus deze spieren en de spieren rond de achillespees moeten extra getraind worden zodat ze een hogere belastbaarheid hebben.”

Christo Mitskou (ik):

“Goed, dan gaan we vooral oefeningen zoeken om deze spieren extra te trainen. Op basis van deze oefeningen kunnen ze deze uitvoeren met de referee ambassadeur of alleen thuis als pré-training. Daarbuiten uit moet de FUN-factor aanwezig blijven.”

Wesli De Cremer:

“Klopt! Ik zou ook zeker een onderscheid maken in niveau. Bv: Starter – Medium – Gevorderd en ook zien dat de oefeningen specifiek zijn voor de sport ‘de arbitrage’.”

“Wat ook heel interessant is, zijn oefeningen met weerstandsbanden.”

Christo Mitskou (ik):

“Zal ik zeker meenemen.”

“Hoe zouden de trainingen georganiseerd moeten worden?”

Wesli De Cremer:

“De trainingen zouden het best makkelijkste moeten zijn om gegeven te worden omdat de referee ambassadeur meestal alleen training zal geven.”

Christo Mitskou (ik):

“Goede insteek!”

“Nu heb ik deze pijlers voor blessurepreventie: Core Stability, Functionele krachttraining, basisconditie. Wat vind je hiervan?”

Wesli De Cremer:

“Die vind ik al zeer goed. Zeker de basisconditie is een belangrijk aspect! Er zou een balans moeten zijn tussen trainingen voor de basisconditie en trainingen specifiek voor scheidsrechters.”

“Wat ik dan nog zeker wil meegeven is: ‘Zorg ervoor dat iedereen jouw cursus begrijpt dus keep it simple!’”

Christo Mitskou (ik):

“Komt in orde! Anders kan ik overal zelf gaan staan als referee ambassadeur 😊”

“Top, dan zijn we rond. Ik wil je bedanken voor je tijd en nog een fijne avond verder!”

Wesli De Cremer:

“Dat is graag gedaan en voor jou hetzelfde!”

Bijlage 4

Interview met Luc Van Acker en zijn clubscheidsrechters:

Na het welkomstwoord en de voorstelling van ieder zijn we overgegaan naar ons gesprek over “Hoe coachen?” en “Wat zijn jouw ervaringen met de referee academy?”

Christo Mitskou (ik):

“Mijn eerste vraag is voor Luc: ‘Hoe begeleidt u uw scheidsrechter?’”

Luc Van Acker:

“Ik begeleid mijn scheidsrechter voor, tijdens en na de wedstrijden. Voor de wedstrijd warmen we altijd op en maken we afspraken voor tijdens de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd coach ik de scheidsrechters m.b.v. een communicatiesysteem van AXIWI. Het coach gedeelte tijdens de speelminuten gebeurt via het communicatiesysteem om gericht en kort bij te sturen. Tijdens de rustmomenten geef ik hun gerichte feedback die ze moeten meenemen naar de volgende helften en wedstrijden. Ten slotte is er een gesprek na de wedstrijd om hun prestaties te beoordelen.”

Christo Mitskou (ik):

“Dat is zeer goed om te horen en welke wedstrijden fluiten de scheidsrechters vooral?”

Luc Van Acker:

“Ik duid mijn scheidsrechters aan voor de wedstrijden 5v5 en 8v8. Als er vriendschappelijke wedstrijden zijn 11v11 dan mogen de scheidsrechters deze ook arbitrerend en zelf assisteren.”

Christo Mitskou (ik):

“Op welke criteria geeft u feedback en hoe brengt u deze over?”

Luc Van Acker:

“Dat zijn er veel om te benoemen, maar het gaat vooral over verplaatsing, plaatsing, toepassen spelregels, hoe komt de scheidsrechter over naar de speler ... Ik zal u mijn evaluatiedocument na dit gesprek doorsturen.”

“Deze feedback moet correct en onderbouwd zijn zodat het duidelijk is voor de scheidsrechters wat hun positieve en werkpunten zijn.”

Christo Mitskou (ik):

“Hoe ervaren jullie (clubscheidsrechters) het?”

“Steunen jullie het initiatief van de referee academy?”

Clubscheidsrechters:

- “Heel goed! Ik vind dat ik hierdoor grotere doelen kan bereiken dan zonder coach. Ik leer veel sneller door de ervaring die ik kan opdoen tijdens de wedstrijden die ik al heb gearbitreerd.

- “Dat volg ik ook. Door de coaching op de referee academy ben ik meer zelfzeker om de stap te maken naar het bureau arbitrage om officieel scheidsrechter te worden!”

- “Door deze coaching leer ik ook veel sneller bij en zie ik mezelf groeien in de arbitrage.”

Luc Van Acker:

“Je ziet ook op de club dat er een positief klimaat wordt geschept voor de arbitrage omdat iedereen weet dat de scheidsrechters in opleiding zijn.”

Christo Mitskou (ik):

“Is er een grotere band tussen jullie en de arbitrage door de referee academy?”

Clubscheidsrechters:

- “Ja, ik ben nu officieel scheidsrechter en fluit niet meer zoveel wedstrijden op de referee academy, maar de band blijft wel bestaan en ik kan altijd terecht bij Luc met vragen.”
(iedereen volgt in dit standpunt)

- “Door de referee academy ben ik begonnen met een heel positieve ervaringen en voel ik dat ik scheidsrechter wil blijven en geapprecieerd wordt met hetgeen wat ik doe!”

Luc Van Acker:

“Er wordt heel veel aan het vertrouwen en onze band gewerkt wat dat brengt resultaten met zich mee.”

Christo Mitskou (ik):

“Heel mooi om te horen! De referee academy en de coaching brengt vele voordelen met zich mee zoals ik het hier hoor.”

“Worden er ook trainingen georganiseerd?”

Luc Van Acker:

“Geen fysieke trainingen, wel geven we theoretische sessies over de spelregels en andere thema's over de arbitrage.”

Christo Mitskou (ik):

“Hoe zouden jullie het vinden om wel trainingen te krijgen?”

Clubscheidsrechters:

- “Ik denk wel dat het een meerwaarde zou zijn voor mijn fysiek te verbeteren!”

- “De groepssfeer zou ook verhogen”

Luc Van Acker:

“Het zou zeker een meerwaarde zijn. We zouden tools moeten krijgen en ook organisators zou het even zoeken zijn.”

Natuurlijk moeten we ook kijken naar de belasting die de jongens en meisjes al hebben doorheen de week.”

Christo Mitskou (ik):

“Zeker goed om te horen dat iedereen er achter staat! Dan zal mijn ontwerp van pas komen 😊”

“Dat waren al mijn vragen. Ik wil jullie bedanken voor jullie tijd en tot de volgende keer!”

Luc Van Acker en zijn clubscheidsrechters:

“Graag gedaan en tot de volgende keer!”

Bijlage 5



Afbeelding 3: Boekomslag deel 2: "Referee Coach, Theoretische cursus"



Afbeelding 4: Boekomslag deel 2: 'Referee coach, Praktische cursus'



Referee Report

Scheidsrechter: _____ Datum: _____
Wedstrijd: _____ Uitslag: _____

	Kwaliteiten	Werkpunten
--	--------------------	-------------------

Afbeelding 5: Feedbackformulier 'Referee Report'

Bijlage 6

Competentieschaal van de scheidsrechters

Competenties	Clubrefs 5vs5	Clubrefs 8vs8	Clubrefs 11vs11
A. Op het veld			
A.1. Spelregels			
• Kent de spelregels	X	X	X
• Past de regels consequent toe	X	X	X
• Kan theorie goed in praktijk omzetten (kan het spel lezen)		X	X
• Houdt zich aan de spelregels	X	X	X
• Hanteert een vast patroon in het bestraffen van fouten	X	X	X
• Bestraft (kaarten) op de geschikte wijze (afhankelijk van fout)		X	X
• Beslissingen inzake regels zijn juist en accuraat	X	X	X
A.2. Management			
• Respecteert spelers, collega's, ...	X	X	X
• Tilt zichzelf en zijn team naar een hoger niveau	X	X	X
• Heeft de wil om te leren van andere collega's	X	X	X
• Staat open voor meningen van toezichters, collega's, ...	X	X	X
• Staat toe het spel vlug te hervatten	X	X	X
• Gebruikt match preparation in zijn managementstijl		X	X
• Heeft feeling om match terug normaal te doen verlopen			X
• Heeft feeling met collega's, spelers, ...			X
• Heeft het vermogen om zijn scheidsrechtersstijl aan te passen aan het spel			X
• Neemt juiste, kordate en nauwkeurige beslissingen	X	X	X
• Neemt zijn verantwoordelijkheid op het veld	X	X	X
• Neemt zijn verantwoordelijkheid in de technische zone	X	X	X
• Heeft controle over de match	X	X	X
• Heeft positieve invloed op collega's	X	X	X
• Er is een samenhang - vast patroon - tussen verschillende wedstrijden	X	X	X
• Kan op onverwachte situaties juist en correct reageren	X	X	X
• Durft spelers toe te spreken en te waarschuwen	X	X	X
• Neemt vlotte en duidelijke beslissingen	X	X	X
• Beperkt zich tot noodzakelijke discussies met spelers & verantw.		X	X
• Durft knopen door te hakken	X	X	X
• Kan spelers individueel inschatten en beoordelen (match preparation)			X
• Herkent spelpatronen in spelsystemen van clubs (match preparation)			X
• Kan intenties van spelers inschatten		X	X
• Kan de TM erkennen/ onderscheiden in de wedstrijd (trouble makers)			X
A.3. Mentaal			
• Is zich bewust van zijn van (fysieke) uitstraling	X	X	X
• Is zich bewust van zijn verantwoordelijkheden	X	X	X
• Heeft bekwaamheid om mentaal sterk te zijn/blijven	X	X	X
• Heeft bekwaamheid om met stress/druk om te gaan	X	X	X
• Heeft bekwaamheid om met groepsdruk om te gaan	X	X	X
• Positief te leren omgaan met media			
• Heeft bekwaamheid om emotioneel afstand te houden	X	X	X
• Brengt geen stress over op de spelers	X	X	X
• Komt niet overhaast over bij nemen van beslissingen	X	X	X
• Beschikt over zelfcontrole	X	X	X

A.4. Houding			
• Heeft een duidelijke body language		X	X
• Is assertief	X	X	X
• Laat goede indruk na	X	X	X
• Neemt natuurlijke houding aan	X	X	X
• Kan respect afdwingen van spelers	X	X	X
• Neemt een rechte en zelfzekere houding aan	X	X	X
• Is een modelvoorbeeld voor anderen	X	X	X
• Bekwaamheid om informatie te filteren (van verschillende media)	X	X	X
• Is bewust van verbale en non-verbale communicatie			X
• Laat vertrouwde indruk na (+)		X	X
• Communiceert duidelijk , ook bij vermoeidheid	X	X	X
• Geeft duidelijke signalen aan (hand, vlag, ...)(= body-language)	X	X	X
• Gaat tot het uiterste/heeft een werkersmentaliteit	X	X	X
• Toont passie en toewijding op het terrein	X	X	X
• Toont wat hij kan en wat hij waard is	X	X	X
• Heeft besef over de verantwoordelijkheid de hij draagt	X	X	X
• Accepteert zijn verantwoordelijkheid	X	X	X
• Is proactief (actie ondernemen voor iets gebeurt)		X	X
• Is een perfectionist			X
• Professionele houding	X	X	X
• Expect the unexpected	X	X	X
• Kan spelers waarschuwen op niet dreigende en respectvolle manier	X	X	X
• Haalt voldoening uit zijn scheidsrechter/AR zijn	X	X	X
• Is opvallend onopvallend	X	X	X
A.5. Sociaal			
• Blijft kalm, vriendelijk en zakelijk, ook na match	X	X	X
• Kan discussies over bepaalde onderwerpen uit de weg gaan			X
• Zorgt voor goede wisselwerking met collega's	X	X	X
• Kan de spelers (kort) aanspreken in eigen taal	X	X	X
• Heeft een open leerhouding	X	X	X
A.6. Ethisch			
• Is neutraal	X	X	X
• Discrimineert niet	X	X	X
• Respecteert de politieke neutraliteit van voetbal en de diversiteit van de samenleving			
• Erkent dat geen enkele vorm van matchfixing of omkoping toelaatbaar is	X	X	X
• Wedt niet op voetbalwedstrijden	X	X	X
• Houdt rekening met de leeftijd en ontwikkelingsniveau bij uitspraken en gedragingen			
• Is zich bewust van zijn/haar voorbeeldfunctie			
• Onthoudt zich van kwetsende, intimiderende of discriminerende opmerkingen en gedragingen	X	X	X
• Onthoudt zich van grensoverschrijdend gedrag	X	X	X
• Meldt grensoverschrijdend gedrag bij het meldpunt			
• Grijpt onpartijdig in bij conflicten	X	X	X
• Zorgt voor goede wisselwerking binnen verschillende culturen	X	X	X
• Houdt rekening met andere gewoonten/regio's	X	X	X

A.7. Analyse/Evaluatie				
	• Herkent de impact van het spel/de fout		X	X
	• Kent zijn werkpunten en werkt hier ook aan	X	X	X
	• Is gefocused voor, tijdens en na de match	X	X	X
	• Reflecteert/Evalueert/Analyseert zijn match	X	X	X
	• Kan spelsituaties inschatten		X	X
A.8. Fitness en voeding				
	• Warmt voor de match op	X	X	X
	• Gebruikt Polar - Hartslagmeter en haalt er de juiste informatie uit			
	• Drinkt voldoende water	X	X	X
	• Let op zijn voeding			
	• Heeft een uitstekende fysieke vorm			X
	• Loopt goed gedurende start en einde	X	X	X
	• Heeft een goed uithoudingsvermogen			X
	• Heeft een atletische bouw en staat scherp			
	• Vertoont een atletische loopstijl			X
	• Kan sprinten over korte en lange afstanden	X	X	X
	• Voldoet aan de fysieke testen Hogere Afdelingen			
	• Voldoet aan de fysieke testen Betaald Voetbal			
	• Voldoet aan fysieke testen FIFA			
A.9. Positionering				
	• Houdt rekening met looplijnen		X	X
	• Volgt het spel van dichtbij op	X	X	X
	• Hindert het spel niet	X	X	X
	• Heeft zicht op één van zijn twee assistenten			
	• Neemt doordachte hoek in om fout te kunnen zien	X	X	X
	• Neemt goede positie aan om spelsituatie te zien en herkennen	X	X	X
	• Maakt gebruik van diverse loopacties (demarrage/ achterwaarts/...)			X
A.10. Teamwork				
	• Beschermt zichzelf en zijn AR	X	X	X
	• Werkt goed samen met AR tijdens Key Moments			
	• Neemt samen met zijn AR tijdens Key Moments, de juiste beslissingen			
	• Er is een goede spreiding van gezag binnen het team			
	• Er is een duidelijke rolverdeling			
	• Goed oogcontact houden met AR			
	• Herkent alle AR signalen & reageert vlug en accuraat			
	• Communiqueert voor, tijdens en na de match met AR			
	• Is in staat de AR te overrulen wanneer nodig (volgt niet blindelings)			
B. Naast het veld				
B.1. Werk/Studies				
	• Is bereid om werk/studies - refereeing zo goed mogelijk te organiseren			
B.2. Gezin				
	• Kan persoonlijk/professioneel leven gescheiden houden			
B.3. Analyse/Evaluatie				
	• Doet aan Match Video Analysis			
	• Presteert goed volgens gegevens TopSportlab/RefAssist			
	• Luistert naar arts/kiné/dokter/...			
	• Doet vooraf opzoekingen van spelers en clubs			
	• Kent sterke en zwakke punten van teams			
B.4. Lichaam				
	• Recupereert vlug	X	X	X
	• Drinkt voldoende water	X	X	X
	• Let op voeding			
	• Eet gezond	X	X	X
	• Verzorgd zich en let op alcoholgebruik	X	X	X
B.5. Andere (attitude)				
	• Omgaan met werkplannen, procedures, contracten			
	• Op trainingen aanwezig zijn	X	X	X
	• Bij afwezigheid tijdig verwittigen	X	X	X
	• Bij wijzigingen van gegevens, administratie op de hoogte brengen	X	X	X
	• Doet niet aan achterklap/ roddelen	X	X	X