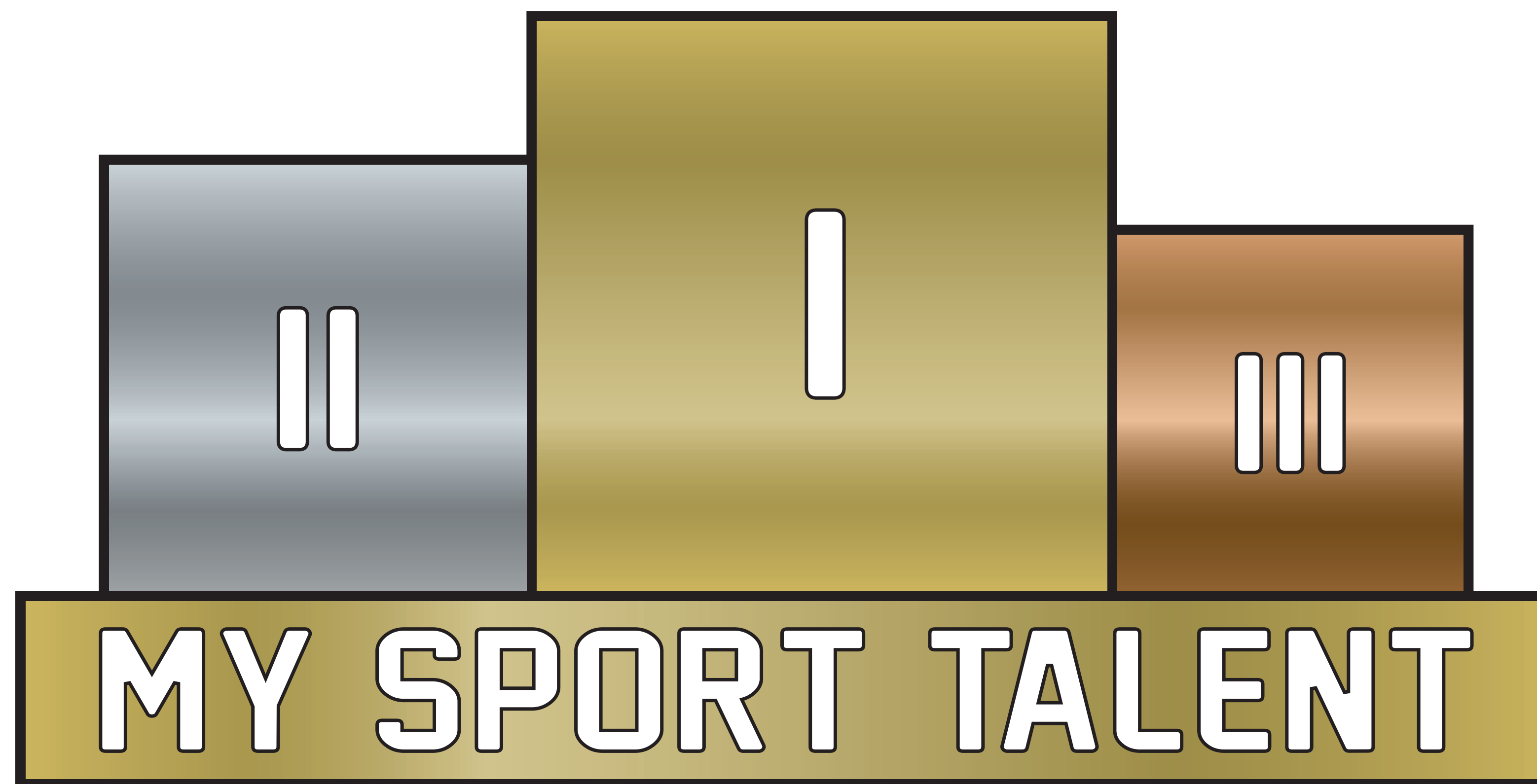




Nederlands





HET SPORT COACHING SPEL

SPELREGELS



12⁺



1 TEGEN 1
OF ALS TEAM



15 TOT 90
MINUTEN

[MYSPORTTALENT.NL](https://mysporttalent.nl)

GOUD ZILVER BRONS

— HET SPORT COACHING SPEL —

SPELINFO

 AANTAL SPELERS: 2 - 15

 LEEFTIJD: vanaf 12 jaar

 SPEELDUUR: ± 5 - 60 minuten per speler (afhankelijk van de speelvorm)

INHOUD DOOS

81 kaarten (2 identieke stapels gelabeld I & II)

22 kaarten GOUD

31 kaarten ZILVER

28 kaarten BRONS

1 handleiding

OVER HET SPEL

De sport coaching tool hebben we ontwikkeld om op een praktische en speelse wijze sport essentiële elementen bespreekbaar te maken. Hoe krijgt een sporter inzicht in zijn/haar krachten en groeipunten? Door het stellen van vragen tussen ouders en talent of coach en talent of teamgenoten onderling kun je spiegelen, sparren, inzichten krijgen en van elkaar leren. Het spelen van de tool leidt tot een mooi sportprofiel en een goed gesprek krijgt die je verder helpen in je sport. Wat valt er te winnen? Meer begrip voor elkaar of een beter beeld van jezelf waardoor je reis als sporter nog leerzamer en leuker wordt.

Het doel van MY SPORT TALENT is zoveel mogelijk sporters mee te geven dat je moet genieten van het sport traject dat je doorloopt. Dat niemand hoeft te bepalen wat jij doet maar dat je zelf keuzes maakt hoe je het beste uit jezelf haalt met de door jou gekozen omgeving.

De elementen binnen de sport hebben we in 3 groepen verdeeld: **GOUD**, **ZILVER** en **BRONS**.

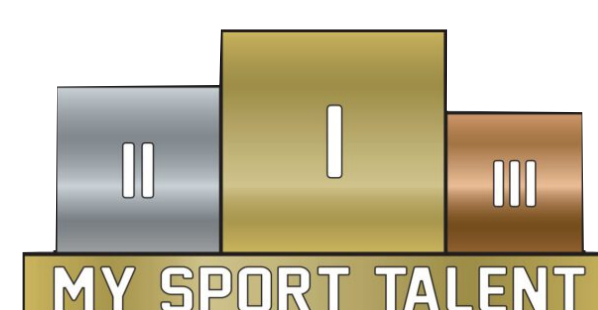
GOUD; je primaire *fysieke talent*. Met deze talenten word je geboren en deze openbaren zich als eerste. Waar ben je aangeboren goed in? Wat zou je kunnen verbeteren door bij te trainen of waar zou je meer gebruik van kunnen maken?

ZILVER; je *mentale vermogen*. Je mentale talent leer je kennen tijdens het sporten naarmate je het langer doet en meer ervaringsmomenten opdoet. Wat is je grootste kracht hierin? Wanneer ging iets mis, waarom en wat zou je eraan kunnen doen? Welke steun denk je dat je nodig hebt om dit te verbeteren?

BRONS; de *omgeving*. In de basis zijn dit externe factoren om je heen die je sport prestaties beïnvloeden. Soms heb je het geluk dat je op de juiste plek geboren bent, of op een bepaalde plek woont die je prestaties bevorderen. Maar deze factoren zitten niet aan je vast: je kunt hier bewust keuzes maken en wijzigingen aanbrengen. Zoek mensen om je heen die je kunnen helpen je omgeving te verbeteren.

INTENTIE VAN HET SPEL

Voordat je begint ... Deze tool is bedoeld elkaar verder te helpen. Het is niet bedoeld je eigen punt te scoren, iemand belachelijk te maken of uit te lachen. Haal er iets positiefs uit! Lachen mag!



GOUD ZILVER BRONS



SPEELVORM 1 — PROFIELSCHETS

🕒 45 — 60 MINUTEN PER SPELER

De speler speelt deck I, de omgeving (coach/ouders/vrienden) speelt met deck II.

1. **De speler selecteert 3 kaarten uit GOUD** waarvan hij / zij denkt dat het zijn / haar **sterkste talenten** zijn.
2. **De andere kant selecteert ook 3 kaarten** uit hun GOUD stapel met talenten waarvan zij denken die het beste bij de speler passen.
3. Kijk of ze matchen en bespreek de overeenkomsten en verschillen met elkaar.
4. Herhaal dit met **3 kaarten met groeimogelijkheden**. Waarin kun je / de speler in groeien? Vaak zul je zien dat kaarten niet altijd hetzelfde zijn maar wel dat ze gerelateerd aan elkaar zijn. De toelichting naar elkaar is super leerzaam.
5. Speel vervolgens ook **ZILVER** en **BRONS** met 3x sterk- en 3x groeipunt.

TIPS

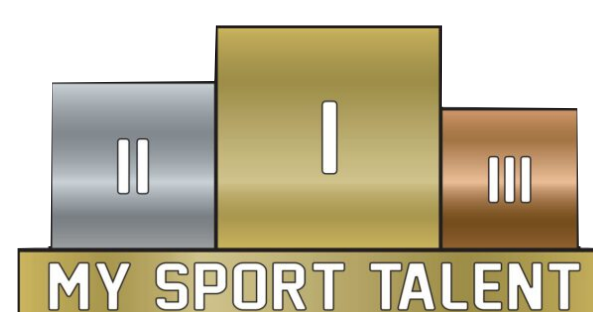
- ★ Noteer je belangrijkste actiepunten om er later op terug te kunnen komen als sporter & coach.
- ★ Leg de kaarten van jezelf en je omgeving in 2 rijen, maak een foto en speel het spel over een half jaar nog eens met dezelfde mensen. Hoeveel ben je veranderd?



TOELICHTING

Vaak kan iedereen wel aangeven wat fysiek je (GOUDen) kracht of je verbeterpunt is. Aan de omgevingskant (BRONS) is het ook wel tastbaar maar kun je soms niet direct een oplossing vinden. Vraag hulp: soms vinden anderen de oplossing of bieden ze je een kans. Het mentale aspect (ZILVER) is de meest lastige: dit ziet diepgeworteld ... Maar ook kun je aan werken met professionele begeleiding, een sportpsycholoog of een performance coach.

Door als sporter en omgeving van GOUD, ZILVER en BRONS de 3 sterke, en groei punten en te kiezen krijg je een zeer uitgebreid beeld (36 kaarten) van wie de sporter nu is en waar de sporter nu staat. Maar ook waar de sporter kan verbeteren: je creëert samen met je omgeving een fraaie profielschets. Maak een foto van de kaarten en/of noteer je actiepunten zodat je over 6 maanden bij een volgende keer spelen van dit spel wellicht zult zien dat je op bepaalde punten anders “scoort”.



GOUD ZILVER BRONS

SPEELVORM 2 — SNELLE VARIANT

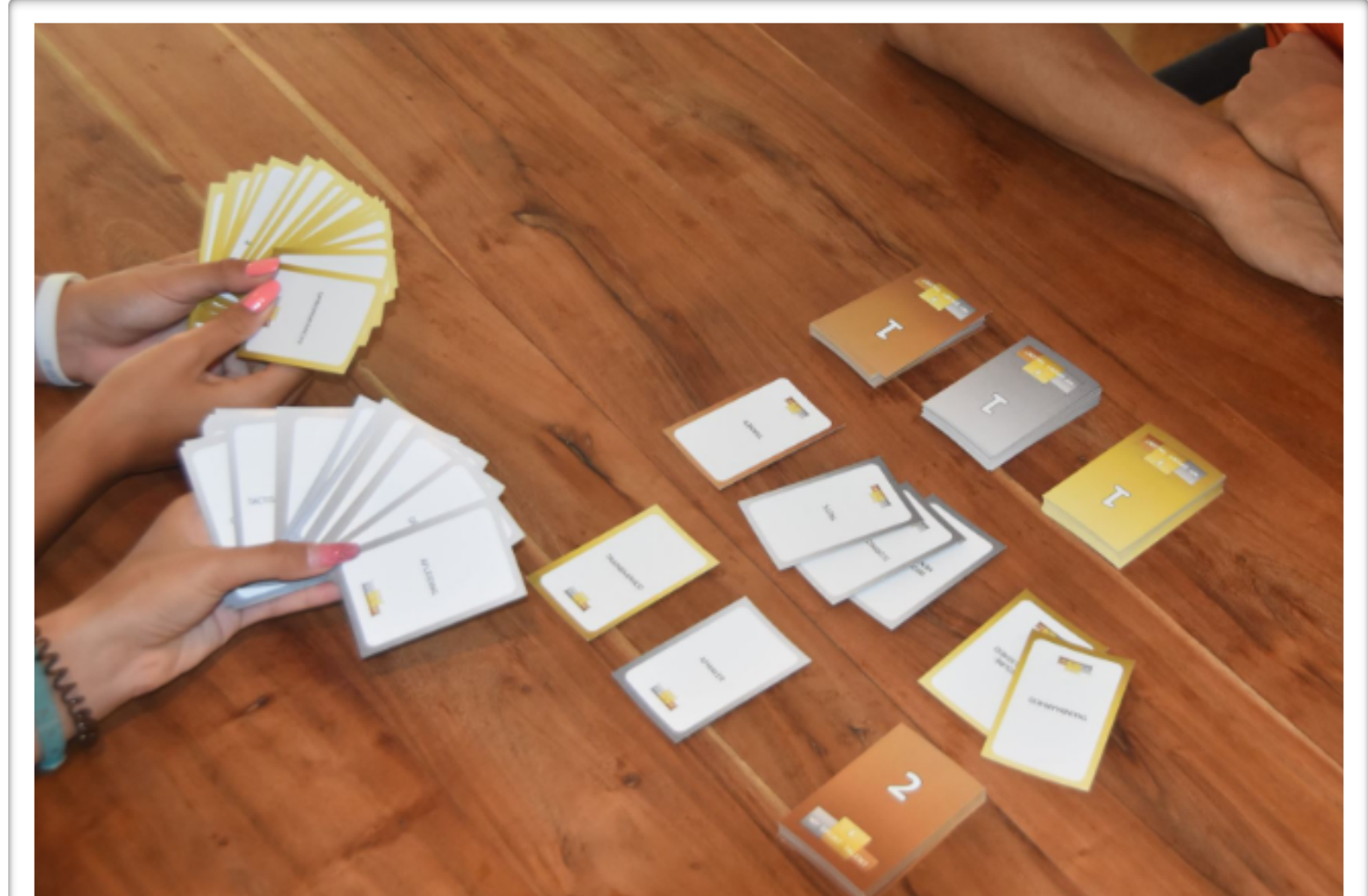
 10 MINUTEN PER SPELER

Speel spelvorm 1, maar met 1 ronde waar de speler en de andere partij elk 6 kaarten selecteren uit 3 gezamenlijke stapels (GOUD - ZILVER - BRONS). De verdeling over de 3 stapels is onbelangrijk.

TOELICHTING

Interessant voor de coach of omgeving: kijk eens of iemand hoofdzakelijk positief of hoofdzakelijk verbeterpunten pakt. Wat zegt dit over iemand? Wat ga je hier mee doen?

Je leert in deze opzet snel hoe iemand zichzelf ziet maar ook voor de sporter: hij/zij krijgt snel inzicht het beeld vanuit de omgeving.



SPEELVORM 3 — TEAM VARIANT

 5 MINUTEN PER SPELER

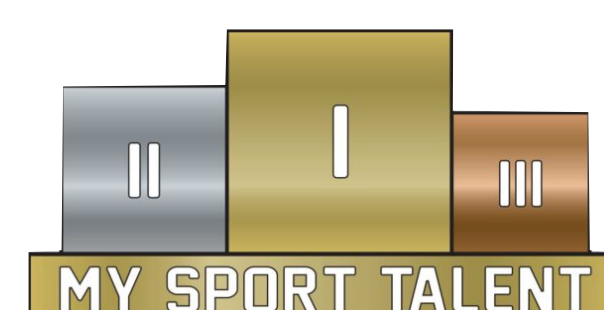
1. Leg willekeurig de kaarten van beide stapels van elkaar open op tafel. Houd beide stapels gescheiden.
2. Ga elke speler langs, waar telkens elke speler 3 kaarten kiest uit 1 van de uitgespreide stapels (GOUD - ZILVER - BRONS) met zijn/haar beste kwaliteiten. De verdeling over de 3 stapels is onbelangrijk.
3. De andere spelers kiezen gezamenlijk 3 kaarten uit de andere uitgespreide stapel met de 3 beste kwaliteiten van de speler die aan de beurt is.
4. Leg de kaarten naast elkaar en leg uit waarom je koos voor deze kaarten.
5. Herhaal dit met 3 kaarten met groeimogelijkheden.

TIPS

- ★ Noteer je belangrijkste actiepunten om er later op terug te kunnen komen als sporter & coach.
- ★ Leg de kaarten van jezelf en je omgeving in 2 rijen, maak een foto en speel het spel over een half jaar nog eens met dezelfde mensen.
- ★ Speel deck 1 op een andere tafel dan deck 2 zodat er geen overleg is tussen team en speler. Laat speler 1 kaart openen en kijk of het team toevallig dezelfde kaart heeft (past het zelfbeeld bij het teambeeld?).

TOELICHTING

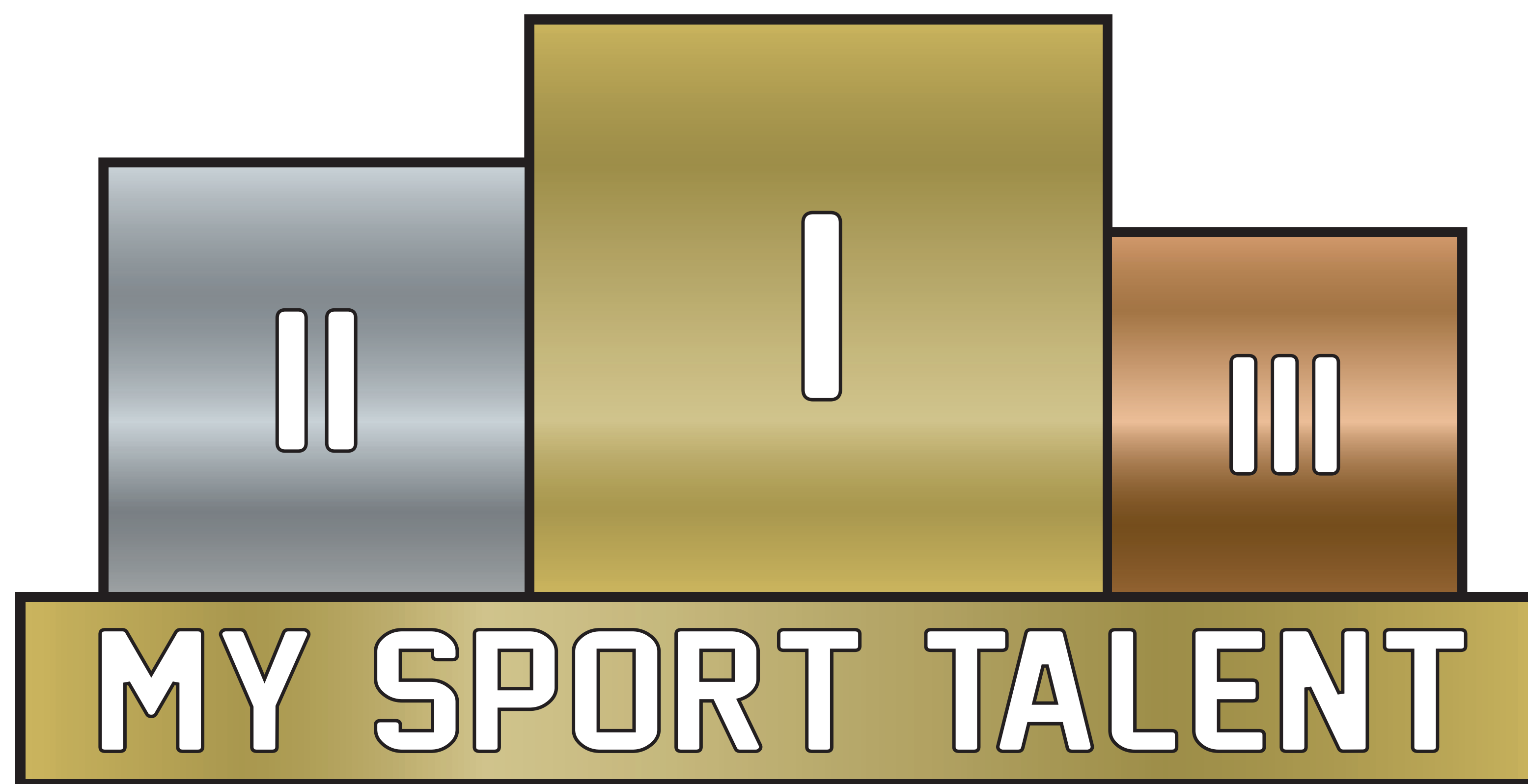
Spelend in een grotere setting is het belangrijk dat elke speler zo scherp mogelijk 3 kaarten te pakken die hem/haar uniek maken. Waar kan een ander je aan herkennen, waar ben je trots op of wat weet je team nog niet van jou en zou je met ze willen delen.





English





THE SPORTS COACHING GAME

GAME RULES



12⁺



1 AGAINST 1
OR AS TEAM



15 TILL 90
MINUTES

MYSPORTTALENT.NL

GOLD SILVER BRONZE

— THE SPORTS COACHING GAME —

GAME INFO

-  NUMBER OF PLAYERS: **2 - 15**
-  AGE: **12 years +**
-  DURATION: **± 5 - 60 minutes per player** (depending on the playvariant)

CONTENTS BOX

- 81** playing cards (2 identical decks labeled I & II)
- 22** cards GOLD
- 31** cards SILVER
- 28** cards BRONZE
- 1** game manual

ABOUT THE GAME

We created this sports coaching tool to make essential principles in sports discussable in a practical and fun way. How does an athlete gain insights into his/her strengths and areas of growth? By asking questions between parents and talent, coach and talent or teammates among themselves, you are able to reflect, brainstorm, gain insights and learn from each other. Playing this tool will lead to a clear personal sport profile and a good conversation that will help you as an athlete in your sport. What is there to win? More understanding for each other or better insights into yourself so that your journey as an athlete will become even more educative and fun.

The goal of MY SPORT TALENT is to show athletes that enjoying the journey is more important than the destination. That no one can determine what you do, but that you make the choices how to get the best out of yourself in the environment you choose.

We divided the essential elements in sports into 3 groups: **GOLD**, **SILVER** and **BRONZE**.

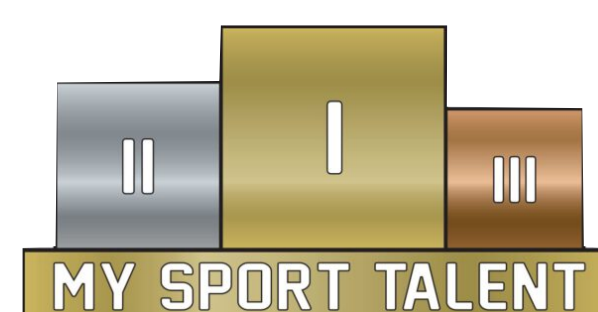
GOLD; your primary *physical talents*. With these talents you are born and these reveal themselves first. What are you innately good at? What could you improve by training or what could you make more use of?

SILVER; your *mental abilities*. You get to know your mental talents during training as you do it longer and gain experience. What is your greatest strength in this? When did something go wrong, why and what can you do about it? What support do you think you need to improve this?

BRONZE; your *surroundings*. These are the external factors around you that influence your sports performance. Sometimes you are lucky to be born in the right place or you live in a certain place that boosts your performance. But these factors are not part of you: you can make conscious decisions and make change here. Find people around you who can help you improve your surroundings.

INTENTIONS OF THE GAME

Before you start ... This tool is meant to help each other. It is not meant to score your own point, ridicule or laugh at someone. Get something positive out of it! Having fun is allowed!



GOLD SILVER BRONZE



PLAYVARIANT 1 — PROFILE SKETCH

⌚ 45 — 60 MINUTES PER PLAYER

The player plays with deck 1, the surroundings (coach/parents/friends) play with deck 2.

1. The player selects **3 cards from GOLD** which he/she thinks are his/her **strongest talents**.
2. **The other side also selects the 3 cards** from their GOLD deck of which they think will suit the player best.
3. See if the cards match and discuss the similarities and differences with each other.
4. Repeat with **3 cards with areas of growth**. In which areas can you/the player grown? Often you will see that the cards both sides selected are not identical but are related to each other. The explanation to each other is super informative.
5. Next, also play with SILVER and BRONZE with 3 strength and 3 growth cards.

TIPS

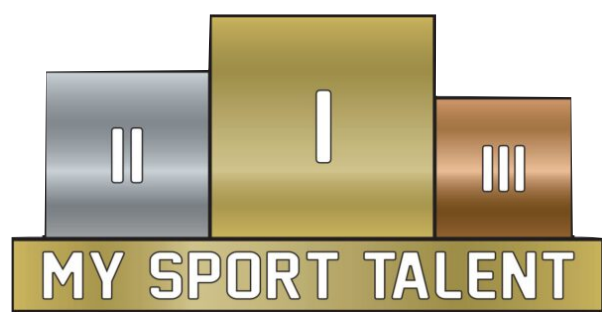
- ★ Write down your most important points of action so that you are able come back to them on a later moment as an athlete and coach.
- ★ Lay the cards you and your surroundings selected on the table, take a picture and play the game again in six months with the same people. How much have you changed?



NOTE

It is often clear to everyone what your main physical (GOLDen) strength or main area of growth is. Similarly for BRONZE, the external factors, it is more difficult to select those 2 cards, but doable. Ask for help: sometimes others can help you see these strengths / improvements. The mental aspects (SILVER) are most difficult, as these can be deeply rooted within you. But you can work on these aspects with professional guidance, a sports psychologist or a performance coach.

By choosing the 3 areas of strength and improvement as an athlete and the surroundings (coach/parents/friends), you get a very extensive (36-card) picture of who you are, and where you are at as an athlete. But also where you can improve as an athlete: you create a personal sports profile together with the people around you. Take a picture of the cards or write down your points of action so that in 6 months, when you play the game again, you may see that you 'score' differs on certain points.



GOLD SILVER BRONZE

PLAYVARIANT 2 — FAST

10 MINUTES PER PLAYER

Play game variant 1, but with a single round where the player and the surroundings (coach/parents/friends) each select 6 cards from the 3 joint decks (GOLD - SILVER - BRONZE). The distribution over the 3 decks and between strengths-improvements is unimportant.

NOTE
 Interesting for the coach or surroundings: see what kind of cards players select: are these mainly cards of strength, or cards of improvement? What does this say about someone? What are you going to do with this information?
 In this setting you quickly learn how someone sees themselves, and the same time it can be a revelation for the athlete to see how the others see him/her.



PLAYVARIANT 3 — TEAM

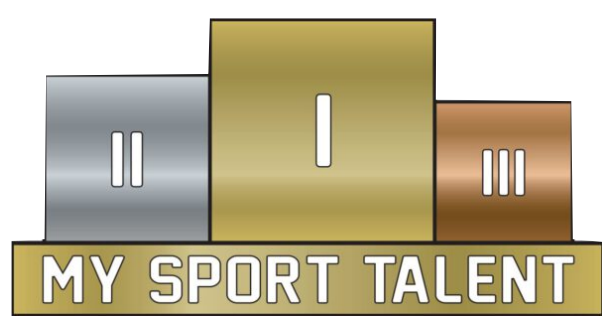
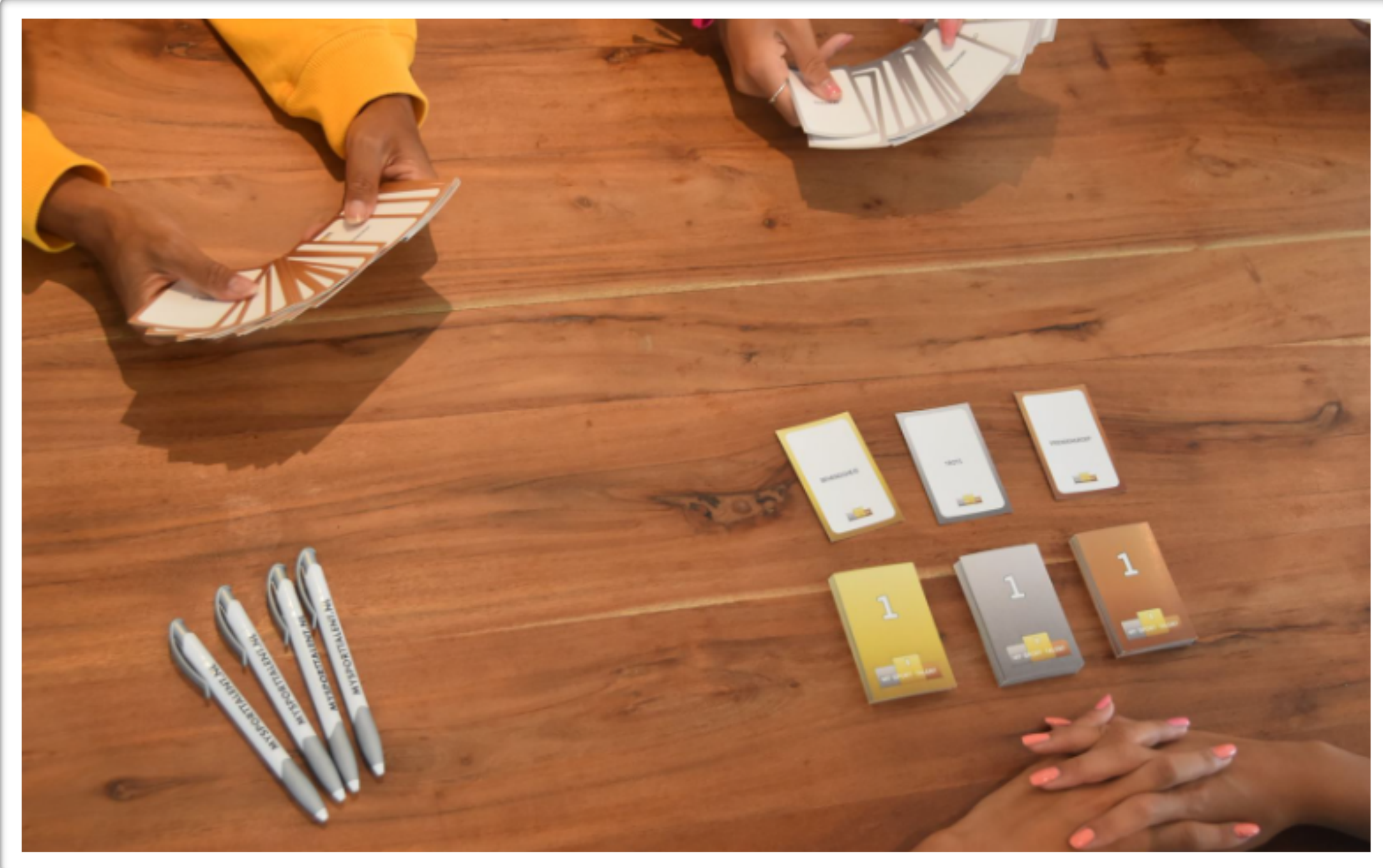
5 MINUTES PER PLAYER

1. Randomly place the cards from each deck (GOLD - SILVER - BRONZE combined) facing upward on the table. Keep both decks (I & II) separated.
2. Go along each player, where each player chooses 3 cards from one of the spread-out decks with his/her biggest strengths.
3. The other players jointly choose 3 cards from the other spread-out deck with the 3 biggest strengths of the player whose turn it is.
4. Place the select cards side-by-side and explain why you chose these cards.
5. Repeat with 3 cards with improvements.

TIPS

- ★ Write down your most important points of action to come back to them later as an athlete and coach.
- ★ Lay the cards you and your surroundings selected on the table, take a picture and play the game again in six months.
- ★ Spread out both decks on different tables, so that there is no consultation between team and player. Let the player open 1 card and see if the team happens to have the same card (does the player's self-image match the team image of that player?)

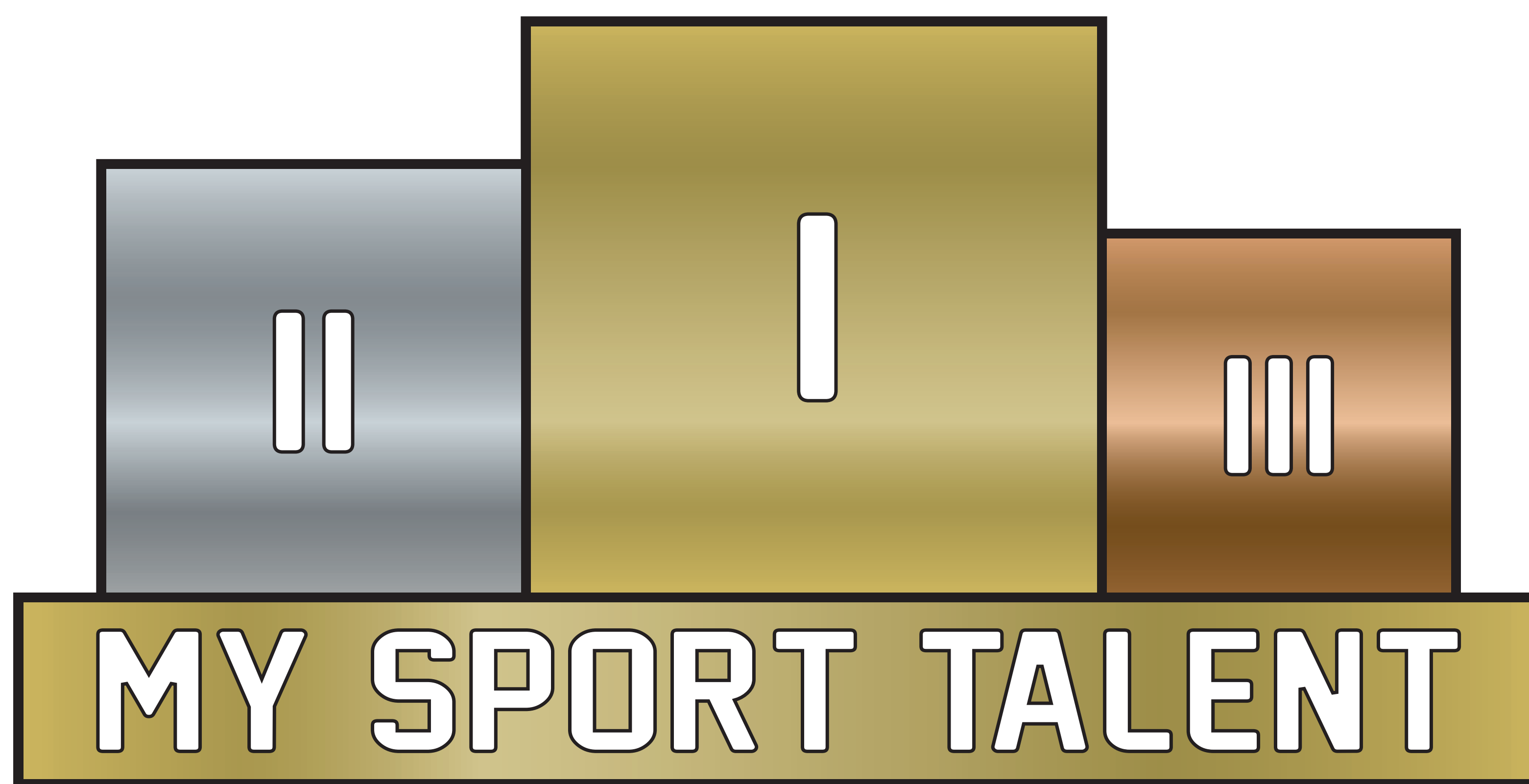
NOTE
 When playing in a large setting, it is important that each player selects the 3 cards that make him/her unique. What can others recognize you by, what are you proud of, or what does your team not yet know about you and you would like them to know.





Français





LE JEU DU COACHING SPORTIF

REGLES DU JEU



12⁺



1 CONTRE 1
OU EN ÉQUIPE



15 À 90
MINUTES

MYSPORTTALENT.NL

OR ARGENT BRONZE

— LE JEU DU COACHING SPORTIF —

INFO

- Aantal SPELERS: 2
- Tijd: vanaf 10 min
- Speelduur: 30 minuten per speler (afhankelijk van de speelvorm)

INHOUD DOOS

- 81 kaarten (2 identieke stapels gelabeld I & II)
- 22 kaarten GOUD
- 31 kaarten ZILVER
- 28 kaarten BRONS
- 1 handleiding

OVER HET SPEL

De sport coaching tool hebben we ontwikkeld om met een speelse wijze sport essentiële elementen bespreekbaar te maken. Hoe krijgt een sporter inzicht in zijn/haar talenten en mogelijkheden voor het stellen van vragen tussen ouders en talent of coach en talent of teamgenoten onderling? Het spelen van de tool leidt tot een mooi sportprofiel en een goed gesprek over de reis in je sport. Wat valt er te winnen? Meer begrip voor elkaar of een beter beeld van jezelf waardoor je reis als sporter meer zin krijgt.

Het doel van MY SPORT TALENT is zoveel mogelijk sporters mee te geven dat je zelf de regie hebt van het sport traject dat je doorloopt. Dat niemand hoeft te bepalen wat jij doet maar dat jij zelf keuzes maakt hoe het bij jou zelf haalt met de door jou gekozen omgeving.

De elementen binnen de sport hebben we in 3 groepen verdeeld: **GOUD**, **ZILVER** en **BRONS**.

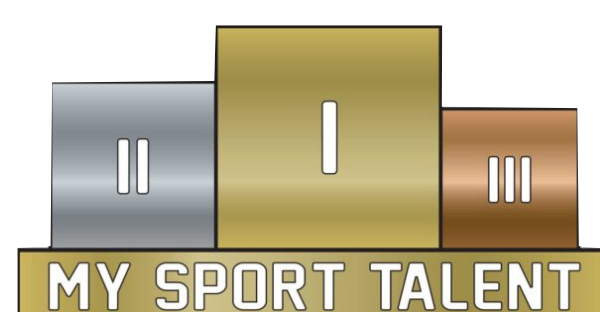
GOUD; je primaire *fysieke talent*. Met deze talenten word je geboren met de openbare zichten eerste. Wat zou je aangeboren goed in? Wat zou je kunnen verbeteren door bij te trainen of waar zou je meer kunnen verbeteren?

ZILVER; je *mentale vermogen*. Je mentale talent leer je kennen tijdens het spelen naarmate je meer doet en meer ervaringsmomenten opdoet. Wat is je grootste kracht hierin? Wanneer ging iets niet? Waarom? Wat zou je kunnen doen? Welke steun denk je dat je nodig hebt om dit te verbeteren?

BRONS; de *omgeving*. In de basis zijn dit externe factoren om je heen. Soms omdat je het goed hebt op een bepaalde plek bent, soms omdat je op een bepaalde plek woont. Maar deze factoren zitten niet aan je vast: je kunt er keuzes maken en wijzigingen aanbrengen. Zoek mensen om je heen die je kunnen helpen je omgeving te verbeteren.

! INTENTIE VAN HET SPEL

Voordat je begint ... Deze tool is bedoeld elkaar verder te helpen. Het is niet bedoeld je eigen punt te scoren, iemand te verslaan of uit te lachen. Haal er iets positiefs uit! Lachen mag!



OR ARGENT BRONZE



FORME 1 — PROFIELSCHETS

⌚ 45 — 60 MINUTES PAR JOUEUR

De speler speelt met deck I, de omgeving (coach/ouders/vrienden) speelt met deck II.

1. De speler selecteert 3 kaarten uit **GOUD** waarvan hij / zij denkt dat het zijn / haar **sterkste talenten** zijn.
2. De omgeving kant selecteert ook 3 kaarten uit hun **GOUD** stapel met talenten waarvan zij denken die het beste bij de speler passen.
3. De speler en de omgeving bespreken overeenkomsten en verschillen met elkaar.
4. Herhaal dit met **KAARTEN** en **GROEIMOEGELIJKHEDEN**. Waarin kun je / de speler in groeien? Vaak zul je zien dat kaarten niet altijd hetzelfde zijn maar wel dichtgerelateerd aan elkaar zijn. De toelichting naar elkaar is super leerzaam.
5. Speel vervolgens ook met **BRONS** met 3x groeipunt.

TIPS

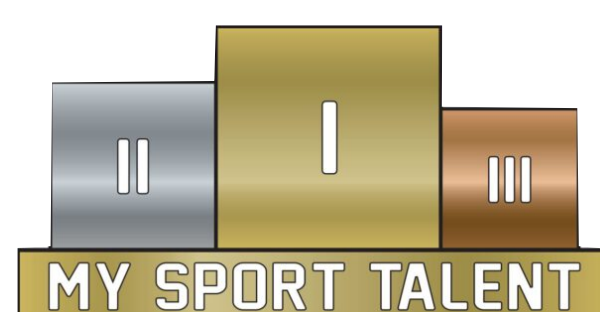
- ★ Noteer je belangrijkste actiepunten op de kaarten, kun je samen als sporter & coach.
- ★ Leg de kaarten van jezelf en je omgeving op een tafel en speel het spel over een half jaar nog eens met dezelfde mensen.



TOELICHTING

Vaak kan iedereen wel aangeven wat fysiek je (gouden) kracht of je verbeterpunt is. Aan de hand van de omgeving kan je soms het oorzakelijke vinden, maar je kunt soms niet direct een oplossing vinden. Vraag hulp: soms vinden anderen de oplossing die jij niet ziet. Het mentale aspect (**ZILVER**) is de meest lastige: dit ziet diepgeworteld ... Maar ook kun je aan werken met een sportpsycholoog of een performance coach.

Door als sporter en omgeving van **GOUD**, **ZILVER** en **BRONS** de 3 sterke, en groei punten en te kiezen krijg je een beeld (36 kaarten) van wie de sporter nu is en waar de sporter nu staat. Maar ook waar de sporter kan verbeteren. Je creëert samen met je omgeving een fraaie profielschets. Maak een foto van de kaarten en/of noteer je actiepunten zodat je over 6 maanden een volgende keer spelen van dit spel wellicht zult zien dat je op bepaalde punten anders "scoort".



OR ARGENT BRONZE



FORME DE JEU 2 — SNELLE VARIANT

🕒 10 MINUTES PAR JOUEUR

Speel spel 1, maar in 1 ronde waar de speler en de andere partij elk 6 kaarten pakken uit 3 stapels (GOUD - ZILVER - BRONS). De verdeling over de 3 stapels is belangrijk.

TOELICHTING

Interessant voor coach of speler: kijk eens of iemand hoofdzakelijk positief of hoofdzakelijk negatief reageert. Wat zegt dit over iemand? Wat ga je hier mee doen?

Je leert in deze oefening hoe iemand zichzelf maakt voor de sporter: hij/zij krijgt snel inzicht hoe hij/zij wordt gezien vanuit de omgeving.



FORME DE JEU 3 — TRUC VARIANT

🕒 5 MINUTES PAR JOUEUR

1. Leg willekeurig de kaarten van beide stapels van de vorige ronde open op tafel. Houd beide stapels gescheiden.
2. Ga elke speler langs, waar telkens elke speler 3 kaarten kiest uit 1 van de uitgespreide stapels (GOUD - ZILVER - BRONS) met zijn/haar beste kwaliteiten. De verdeling over de 3 stapels is belangrijk.
3. De andere spelers kiezen gezamenlijk 3 kaarten uit de andere uitgespreide stapel met hun beste kwaliteiten van de speler die aan de beurt is.
4. Leg de kaarten naast elkaar en leg uit waarom je koos voor deze kaarten. Herhaal stap 2 met 3 kaarten in 3 mogelijkheden.

TIPS

- ★ Noteer je belangrijkste actiepunten om er later op terug te kunnen komen als sporter & coach.
- ★ Leg de kaarten van jezelf en je omgeving in 2 rijen, maak een foto en speel het spel over een half jaar nog eens met dezelfde mensen.
- ★ Speel deck 1 op een andere tafel dan deck 2 zodat er geen overleg is tussen team en speler. Laat speler 1 kaart openen en kijk of het team toevallig dezelfde kaart heeft (past het zelfbeeld bij het teambeeld?).

TOELICHTING

Spelend in een grotere setting is het belangrijk dat elke speler zo scherp mogelijk 3 kaarten te pakken die hem/haar uniek maken. Waar kan een ander je aan herkennen, waar ben je trots op of wat weet je team nog niet van jou en zou je met ze willen delen.

