



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dutch translation of:

Joy! The fun-factor of moving



Plezier! De ‘fun-factor’ van bewegen

Auteurs: Franceline van der Geer en Paul Verschuur



Vier tips om de meeste jongeren plezier in bewegen te bieden.

Plezier in bewegen voor iedere jongere! Met het accent op ieder. Je hoeft niet eens veel verstand van motivatie te hebben om te begrijpen dat jongeren die plezier hebben in het met elkaar sporten dit waarschijnlijk zullen blijven doen. Of de motivatie gelijk vanuit de jongere zelf komt of eerst meer van buitenaf komt maakt eigenlijk niet zoveel uit. Als jongeren meestal met plezier deelnemen aan de sportactiviteiten zal de motivatie om naar de club te blijven komen steeds groter worden. En laat de trainer of coach nu juist waarschijnlijk de meeste invloed hebben op de ‘fun-factor’!

Wat is plezier? Jongeren hebben en houden plezier in sporten als ze zichzelf mogen zijn, het gevoel

Maar moet er dan altijd plezier zijn? Ja, het liefst wel voor de doelgroep jonge breedtesporters! Dat zal waarschijnlijk niet altijd lukken, maar dat zal wel altijd het streven zijn. En moet er alleen maar plezier zijn? Nee, dat hoeft niet. Er wordt tijdens de trainingen ook gewerkt, gewacht, geluisterd, gekeken, gefaald, geklooid en wat al niet meer. Maar dit is allemaal prima te verdragen als plezier de boventoon voert en dat ga jij als trainer of coach voor elkaar krijgen met behulp van de volgende vier tips.

- Maak een leeromgeving waarin verreweg het meeste lukt
- Geef veel regelruimte
- Toon belangstelling en geef complimenten
- Werk in kleine stapjes en geef slimme aanwijzingen

Deze tips gaan niet alleen over het beïnvloeden van het motorisch leren. Het gaat ook over gedragsmatig leren, over ‘hoe we de dingen met elkaar doen op de club’. Plezier in bewegen en club-gevoel gaan over beide leergebieden.

1. De leeromgeving

“Van fouten kan je leren, maar van succes leer je meer.” Het is de kunst van het goed kiezen van passende bewegingsactiviteiten die maakt dat jongeren veel succeservaringen op kunnen doen tijdens de trainingen. Hierdoor blijven de jongeren als vanzelf in beweging en krijgen ze dus veel oefenbeurten. Omdat je als trainer of coach gekozen hebt voor kansrijke en dus succesvolle activiteiten gaan de jongeren zich competent voelen: ze gaan erop vertrouwen dat ze wat kunnen in de door hen gekozen sport. Hierdoor willen en durven ze waarschijnlijk ook gemakkelijker een volgende stap te zetten naar moeilijkere of meer-spannende oefeningen. Soms lukt het dan even niet -we zouden dat niet direct een fout willen noemen- maar omdat de jongere zich in de basis competent weet is dat geen probleem. In combinatie met tip 4 kan je waarschijnlijk weer snel tot lukken en dus geluk komen. De kunst van goed kiezen veronderstelt veel kennis van de methodiek en de technische aspecten van de sport en ook voor het bewegingsniveau van de jongeren. In dit laatste schuilt misschien wel een probleem, want de niveaus zullen waarschijnlijk aardig uit elkaar liggen. Tip 2 kan hierin een goed hulpmiddel bieden.

2. Regelruimte: leskaarten

Jongeren kunnen veel zelfstandiger aan de slag blijven dan we vaak denken. Als je de training slim organiseert en de jongeren het vertrouwen geeft dat ze heel goed met en van elkaar kunnen leren, zal blijken dat heel veel jongeren een deel van de training heel goed zelfstandig op gang kunnen houden en daar ook nog veel van leren. Dat maakt het mogelijk om ondanks grotere niveaoverschillen iedereen tot zijn of haar recht te laten komen. Bijna alle jongeren willen autonomie en kunnen die prima aan als die is afgestemd op hun mogelijkheden. Ze kunnen niet alles zelf regelen, maar als de trainer/coach dit goed voorbereidt en uitwerkt in zogenaamde trainingskaarten met een bepaald aantal keuzemogelijkheden kunnen de jongeren effectief en met plezier blijven trainen. Een trainer gaf bij zijn trainingskaart met vijf onderdelen, ieder op drie niveaus de volgende instructie: “we gaan vandaag freerunnen. Je mag drie van de vijf hindernissen uit kiezen. Dit doe je in tweetallen die ik aanwijs, we gaan dit een half uur doen en je mag kiezen of je de hindernis op niveau 1, 2 of 3 wilt uitvoeren”. Aan de trainingskaarten kunnen kijktips toegevoegd worden, zodat de jongeren elkaar feedback kunnen geven. Werken met trainingskaarten moet je leren, dat gaat niet gelijk de eerste keer goed. Maar als iedereen eraan gewend is, is het veel effectiever en het doet recht aan de mogelijkheden van de jongeren.

3. Complimenten en belangstelling

In de inleiding is te lezen dat jij als trainer of coach waarschijnlijk de meeste invloed hebt op de mogelijkheid dat jongeren plezier beleven aan de training. Als je het als club belangrijk vindt dat jongeren met plezier bij de club blijven, dan moet er geïnvesteerd worden in de relatie tussen de trainer en de jongeren van de club. Niet iedereen die zelf goed is in de sport, kan dit zomaar op een goede manier overbrengen aan jongeren op de club. Je moet hun taal spreken en snappen waarom ze doen wat doen (zie ook de blog over *drukke jongeren*). Het meest belangrijk is echter dat de jongeren merken dat je als trainer of coach positief geïnteresseerd bent in henzelf. Dat betekent dat je ziet dat iedere jongere anders leert en dat je daar in je instructie rekening mee houdt. En dan zijn je complimenten ook oprecht. Maak gewoon ook een praatje over andere dingen dan de sport, dat is eigenlijk heel logisch toch? Complimenten? Je zal niet alles goed vinden, want dat is niet zoals het altijd gaat, maar laat niet na complimenten te geven als daar aanleiding toe is. Het kan dan gaan om een mooie sportprestatie of het goed uitvoeren van de

oefening. Het doet echter ook veel goed aan de trainingsrelatie, als je ook complimenten geeft over inzet, voortuitgang, doorzettingsvermogen, medewerking, anderen helpen enzovoorts. Jongeren hebben er gewoon behoefte aan om gezien te worden, dat is toch logisch?

4. Slimme aanwijzingen

De ‘finishing touch’ van goed coachen op plezier houden in sporten zit hem in het geven van precies de juiste hulp. Natuurlijk verschilt dit per jongere, maar er zijn een paar gouden regels:

- In kleine stapjes moeilijker of uitdagender maken werkt beter dan grote sprongen. Omdat jongeren vooral leren van steeds weer succes ervaren, zijn kleine stapjes vooruit het meest effectief.
- Omdat jongeren meestal niet via hun hoofd (cognitief) leren bewegen maar vooral ‘zonder na te denken’, heeft het op jonge leeftijd meer zin om aanwijzingen te geven die gebruik maken van de omgeving. “Als je teveel moet nadenken over hoe je bv je benen moet neerzetten of je handen moet houden, gaat het meestal mis.” Waarschijnlijk herken je dit als ‘trial and error’-leren, leren door doen i.p.v. door denken. Wie is er niet groot mee geworden? Als de trainer of coach de leeromgeving maar zo organiseert, dat er gericht uitgeprobeerd wordt. Zonder structuur leren jongeren minder doelgericht. Dus: Tips die verwijzen naar buiten de jongere werken beter dan lichaamsgerichte instructies.
- Tips die gebruik maken van bekende beelden (analogie) werken heel effectief. Wil je jongeren een koprol aanleren, dan kan beter zeggen “maak een balletje van jezelf” dan dat je vertelt “doe je kin op je borst, zet je handen kort neer en pak daarna je scheenbenen vast en trek ze naar je toe zodat je zo klein mogelijk bent”.



De meeste jongeren....

Met veel kennis van de sport en bovenstaande vier tips en met geduld en compassie zal het ieder trainer en coach kunnen lukken om de meeste jongeren te blijven boeien en binden. Bijna alle, maar niet allemaal. Soms is de gekozen sport gewoon niet geschikt voor die ene jongere. Het zou mooi zijn als de club dan met de ouders bijvoorbeeld op zoek gaat naar een andere sport. Dat werkt het best als sportclubs hier een samenwerking in aangaan die gemakkelijke overstap en uitwisseling mogelijk maakt. Er zijn mooie voorbeelden van sportclubs die een gezamenlijk oriëntatie-aanbod hebben en een goed overstapservice. Of ze blijven bij de club actief als 'Professional Assistant' (zie blog *Hoe houd je jongeren bij de club?*)



Franceline van de Geer, Special Heroes Nederland

Franceline is coordinator van het programma Sport Heroes en heeft uitgebreide ervaring met het betrokken houden van kinderen en jongeren in de sport door hun specifieke talenten te benutten.



Paul Verschuur, Hogeschool Windesheim

Paul is LO-docent en psychomotorisch therapeut. Als opleider en supervisor aan hogeschool Windesheim begeleidt hij studenten nog beter af te stemmen om mensen die speciale aandacht nodig hebben.

Franceline en Paul zijn expert in bewegen voor speciale kinderen en jongeren.

Houd tieners bij de club! Dat is waar het Europese project KidMove over gaat, omdat het van groot