



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Dutch translation of:

Keep your feelers up!



Gebruik je antennes!

De ondersteunende coach

Miika Niemelä & Stina Kuhlefelt, Icehearts en Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS



Waaruit bestaat het plezier van een jonge sporter? Wat is er nodig om jonge sporters boven zichzelf uit te laten stijgen, in hun eigen capaciteiten te doen geloven en om hen te laten schitteren met hun eigen sterke punten? Ben ik een volwassene die door hen gemakkelijk te benaderen is? Deze blog onthult de gepolijste diamanten van Icehearts, die de coach tot een facilitator maakt.

Elke jonge sporter heeft het recht om gezien en gehoord te worden tijdens iedere training. De coach heeft een grote verantwoordelijkheid om na te denken over hoe hij of zij elke sporter ontmoet,

welke problemen hij of zij naar voren brengt en hoe hij of zij de problemen met de sporters hoort en doorneemt. Op zijn best geeft training iedereen, zowel sporters als coaches, de mogelijkheid om samen te werken, gebruikmakend van hun eigen sterke punten en middelen.

“Het belangrijkste vind ik als coach om het kind te ontmoeten, te ontdekken wat de jongere met zijn hobby wil bereiken en de uitgangspunten en de redenen te begrijpen waarom het kind voor juist deze sport heeft gekozen.”

“Het belangrijkste is dat de jongere altijd welkom is om te oefenen en te spelen. Als je je welkom voelt, wil je er ook bij zijn!”

“We moeten de behoeften van kinderen van iedere leeftijd begrijpen.”

Gedachten van Icehearts-coaches)

Hoe ben je een laagdrempelige coach voor jonge sporters?

Een van de belangrijkste taken van de coach is het vinden van een band met elke sporter. Waar de ene jongere constant moet worden aangemoedigd om mee te doen, moet een andere regelmatig gekalmeerd worden. Een gevoelige coach die zijn of haar antennes gebruikt, begrijpt wat er speelt in de situatie, merkt de reacties van de jongere op en weet hoe te reageren.

Een benaderbare coach is een veilige volwassene die de jonge sporters helpt om het beste uit zichzelf te halen en te genieten van de sportieve activiteiten. Het doen en laten van de coach heeft invloed op de jonge sporter en op de manier waarop hij naar zichzelf kijkt.

In het begin hebben veel sporters het gevoel dat ze niet goed genoeg zijn. Als ze zeggen 'Ik kan niet' of 'niet geïnteresseerd', kan dat betekenen dat ze het niet durven te proberen. In het begin is het een goed idee om verschillende sporten uit te proberen en teamspirit en vertrouwen op te bouwen.

"We zijn een luid en kleurrijk team - we vallen op in de sporthallen. We zijn er in verschillende kleuren en maten, spreken veel verschillende talen en drukken onze gevoelens uit door te dansen en te zingen. Het meest duidelijke kenmerk waar we bekend om staan, is het oprechte plezier! We verheugen ons over successen, samenzijn en soms rare fouten. "

"We blaffen niet, pesten niet en worden niet boos op fouten. Op het moment dat iets niet lukt is er altijd een veilige volwassene die elk lid van het team al langer kent. Hij weet hoe deze jongeren reageren op frustratie, druk of problemen met vriendschappen."

"Je kunt het goed zien als een jonge sporter voor het eerst zijn angsten overwint, iets probeert en daarin slaagt. Die groei en de toename van zelfvertrouwen zijn zichtbaar. "

Checklist voor een ondersteunende coach

- Ik waardeer jonge sporters en merk hun verschillende sterke punten op, zelfs op slechte dagen
- Ik prijs ze en benadruk hun sterke punten
- Ik ben geïnteresseerd in het leven van jongeren; wat inspireert hen, hebben ze vrienden, hoe is het op school, hoe zit het met thuis en vrije tijd?
- Ik geef jongeren tijdens trainingen de ruimte en de tijd om ook te praten over andere zaken die voor hen belangrijk zijn
- Ik vraag hen regelmatig naar hun mening, overweeg hun wensen en dan nemen we samen beslissingen
- Ik begrijp dat een jongere zich niet opzettelijk slecht gedraagt, maar dat er vaak angst is voor falen of druk om te presteren achter het storende gedrag of het gebrek aan motivatie

- Ik kan mijn excuses aanbieden voor mijn fouten en daarvan leren
- Ik ben de veilige volwassene in uitdagende situaties; ik blijf kalm en positief, ik benadruk de problemen

Hoe te handelen zonder te veel te controleren?

Het gedrag en de houding van de coach beïnvloeden vaak de wens van de sporter om deel te nemen aan de trainingssessies. Wanneer de coach belangrijke zaken met de jongeren bespreekt, hen vraagt en met hen onderhandelt, ontstaat vertrouwen en groeit de motivatie. Aan de andere kant zal te grote controle en het sterk inperken van gedrag, het benadrukken van fouten of het gebruik van macht onzekerheid en angst van de jonge sporter vergroten.

De beste manier om voor een evenwichtige ontwikkeling en motivatie te zorgen, is door verstandig en met respect voor de jongeren gezag aan te wenden. Daarbij moedigt de coach de sporter aan om zijn of haar mening te uiten, de coach respecteert de sporters en gelooft in hun capaciteiten. Dit stimuleert de jonge sporter om spontaan te zijn en met anderen samen te werken. Door op deze manier ontwikkeling mogelijk te maken, vergroot de coach ook het vertrouwen van de jongere in zijn eigen capaciteiten, autonomie en gevoel van waardering. Dit schept een verlangen om deel uit te maken van het team.

De coach is de 'facilitator' wanneer hij of zij een veilige volwassene is en niet een "aardige vriend". Een al te tolerante sfeer tijdens trainingen of het feit dat de coach niets van de sporters eist, zal de onzekerheid van de sporters vergroten. Bovendien worden jonge sporters in een al te tolerante sfeer niet uitgedaagd de gevolgen van hun acties in te zien en te accepteren.

Daarnaast is de coach altijd een voorbeeld voor de jonge sporters. De coach geeft een voorbeeld van acceptabel gedrag, daarom is het belangrijk om aandacht te besteden aan hoe en wat hij op dat moment zegt of juist niet zegt.

Over de auteurs

Miika werkt als de onderwijsmanager van de Icehearts Finland. Miika wordt enthousiast van nieuwe contacten en houdt van sociale situaties. Hij speelt hockey en is naar zijn mening een vergeten talent. Miika is vader van 4 kinderen en probeert een oud vrijstaand huis te onderhouden.



Stina werkt als educator en ambassadeur van de Zweedse taal in Icehearts en als steunpilaar voor meisjes in floorball. Stina is enthousiast over creatieve leermethoden, ze wordt blij als een jongere nieuwe dingen realiseert. Ze lacht en praat veel en blijft in balans met yoga en hardlopen.

Pekka werkt als hoofddocent aan de Metropolia University of Applied Sciences en is geïnteresseerd in het toepassen van de onderzochte kennis op praktische activiteiten. Pekka wordt gemotiveerd door de ontwikkeling en implementatie van nieuwe innovaties en operationele modellen door samenwerking. Hij zorgt voor zijn eigen welzijn door te mountainbiken en te hardlopen.





Anita werkt als hoofddocent aan de Metropolia University of Applied Sciences en is de projectcoördinator van het KidMove-project. Anita vindt het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe dingen te leren en lange wandelingen in het bos te maken. Ze wordt gedreven door eindeloze nieuwsgierigheid, creatief werk en positieve pedagogie.

Vertaald door Paul Verschuur, een van de Nederlandse vertegenwoordigers in het Kidmove-team.

Bronnen

Ahlstrand. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjauksesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opik.

Cox, A., Duncheon, N. & McDavid, L. 2009. Peers and teachers as sources of relatedness perception, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (80) 4, 765-773. https://www.researchgate.net/publication/40755652_Peers_and_Teachers_as_Sources_of_Relatedness_Perceptions_Motivation_and_Affective_Responses_in_Physical_Education

Dever & Karabenick. 2011. Is authoritative teaching beneficial for all students? A multi-level model of the effects of teaching style on interest and achievement. *School Psychology Quarterly* 26 (2), 131-144.

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC Public Health*, 18(1), N.PAG-N.PAG. doi:10.1186/s12889-018-5919-2