

Positief Coachen

Tijdens een informatie bijeenkomst over Veilig Sportklimaat hebben we als bestuur kennis gemaakt met Positief Coachen. Eenmaal enthousiast geworden, hebben we als bestuur daarom ook besloten als vereniging verder te gaan met het programma Veilig Sport klimaat.

Veilig Sportklimaat

Veilig Sportklimaat is een programma van NOC NSF ontwikkeld met een aantal grote sportbonden, zo ook de Nevobo. Dit programma heeft als doel dat iedereen zich veilig voelt binnen de sport en daarbij zichzelf kan zijn. Door gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag aan te pakken. In de sport gaat het vaak over wat NIET goed gaat of het gaat over de behaalde resultaten, of juist het ontbreken van resultaat. Vooral bij kinderen wanneer het schattige er van af gaat, ligt de focus vaak op de prestatie.

Het geheim van succes in de sport is eigenlijk plezier & zelfvertrouwen. Juist kijken naar wat WEL goed gaat. En niet alleen in de sport trouwens. Want wanneer je iets met plezier & vol zelfvertrouwen doet komen de goede resultaten vanzelf.

Hoe kunnen we plezier & zelfvertrouwen stimuleren en opbouwen binnen onze vereniging? Door Positief Coachen. Positief Coachen focust zich op wat WEL goed gaat. Tegenover 10 positieve punten mag 1 negatief punt staan. Probeer het thuis eens of op je werk, daar werkt het ook!

Wel winnen he!

Als aftrap hebben we in januari als bestuur al onze trainers uitgenodigd om de voorstelling "Wel winnen he!" te bezoeken. Ook hebben we alle ouders van onze jeugdleden de kans geboden om tegen minimale kosten de oudervoorstelling van "Wel winnen he!" in maart bij te wonen.

"Wel winnen he!" is een ludieke & hilarische voorstelling waarin acteurs en meespelende kinderen het publiek een spiegel voor hield hoe we ons als trainer/coach en ouders vaak gedragen! En gelukkig lieten ze ook zien hoe het anders kan. Jaarlijks starten er namelijk duizenden kinderen met een sport. Sport is lekker bewegen, gezond en leuk om te doen. Sport biedt veel goeds voor de ontwikkeling van kinderen zowel op motorisch als sociaal gebied. Toch haken er na een paar jaar een behoorlijk aantal kinderen/jongeren af vanwege 'gedoe' of dat de druk van het presteren boven het spelplezier gaat. Druk die vooral door volwassenen wordt gecreëerd omdat we eerder geneigd te zijn te kijken naar wat er fout gaat dan naar wat er goed gaat.

Positief Coachen

Bij Positief Coachen staat plezier en zelfvertrouwen voorop. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat Positief Coachen maakt dat kinderen lekker in hun vel zitten => dit leidt tot betere prestaties en dat kinderen/jongeren langer blijven sporten.

Het geldt niet alleen voor kinderen, ook voor volwassenen. Zowel in de recreatieve sport als in de topsport. Topsportcoaches als Mark Lammers (dameshockey), Henk Gemser (schaatsen) en Robin van Galen (waterpolo) behaalden belangrijke successen met hun sporters door hen vooral te attenderen op wat er goed gaat en wat de sporter er zelf aan kan doen om beter te worden. Vlak voor de wedstrijd iedereen nog bestoken tips blijkt door zowat niemand onthouden te worden. Lekker vrijuit spelen en genieten van de wedstrijd levert meer op. Complimenten geven ook, alleen

als ze oprecht zijn.

Uit onderzoek blijkt ook dat hoe kinderen door hun ouders worden benaderd t.a.v. hun sport veel meer invloed heeft op hen dan wat de trainer/coach zegt. Reden genoeg voor ouders om ook vooral met hun kind te praten over wat er goed ging en belangstellend te vragen wat het van de wedstrijd vond. We zullen dan ook de ouders van de jeugdleden betrekken bij dit programma.

Programma

Afgelopen week hebben Syta en ik de cursus Sportief Besturen gevolgd, ook dit is een onderdeel van het Veilig Sportklimaat programma. Hierin kregen we als bestuur handvaten om Sportiviteit & Respect een plek te geven in onze vereniging. Hiermee gaan we de komende tijd mee aan de slag.

In het nieuwe seizoen gaan we binnen de vereniging uitgebreid van start met Positief Coachen. We worden daarin begeleidt door de Nevobo. We plannen dan 2 avonden met alle trainers over de module "Sportief Coachen". Deze 2 avonden zullen plaatsvinden op reguliere trainingsavond, de trainingen zullen dan vervallen die avond. We verwachten dan ook dat alle trainers bij die avond aanwezig zijn. We vragen jullie als leden daarvoor begrip.

Na de module "Sportief Coachen" zijn er nog meer mogelijkheden om begeleiding te krijgen van de bond. Zoals bij bijv.:

- Trainen & coachen van 6-12 jarigen
- Trainen & coachen van pubers
- Coach de coach
- Weerbaarheids van scheidsrechters

We proberen ook andere sportverenigingen rondom Haulerwijk enthousiast te krijgen en aan te haken in dit traject. Om samen te werken aan een zelfde Veilig Sportklimaat in/rondom Haulerwijk.

We houden jullie gedurende het gehele traject op de hoogte.

Vragen?