

4 manieren om life skills te versterken tijdens sport

Jeugdsport biedt, onder begeleiding van een ondersteunende en doelgerichte coach, een unieke kans om sporters niet alleen sportvaardigheden maar ook essentiële levensvaardigheden bij te brengen. Coaches kunnen zich richten op het ontwikkelen van vier sleutelvaardigheden: **Doorzettingsvermogen, Optimisme, Empathie en Zelfregulatie (DOE-Zelf)**.

Hieronder staan manieren waarop je **DOE-Z(elf)** bewust kunt aanleren.

Doorzettingsvermogen

Doorzettingsvermogen is de vastberadenheid om naar doelen toe te werken, ongeacht tegenslagen.

- Herkader fouten als leermomenten en geef sporters ruimte om te falen (dus leren). Wanneer ze een nieuwe vaardigheid proberen en worstelen, help hen manieren te vinden om de uitdaging te overwinnen.
- Benoem en verklaar doorzettingsvermogen wanneer je het ziet.
Bijv.: "Jasmine, ik weet dat het lastig was om te dribbelen met je zwakkere voet. Je liet veel doorzettingsvermogen zien door het tempo te verlagen en vol te houden toen het moeilijk werd."
- Maak spelvormen die doorzettingsvermogen als team vereisen.
Bijv.: een afwerkoefening waarbij het team binnen een bepaalde tijd een uitdagend aantal doelpogingen moet maken. Laat het team reflecteren en opnieuw proberen.
- Wijs tijdens oefenvormen de spelers erop wanneer je voorbeelden van doorzettingsvermogen ziet, en benoem de slimme aanpak of nieuwe strategie die hun teamgenoot liet slagen.

Optimisme

Optimisme is de hoopvolle overtuiging dat positieve dingen kunnen gebeuren, en dat inspanning de kans daarop vergroot.

- Modelleer optimisme. Je kunt niet verspreiden wat je niet hebt. Laat altijd zien dat er een oplossing is.
Bijv.: het veld is modderig waardoor er niet gespeeld kan worden? Word enthousiast over de kans op een binnenactiviteit om elkaar beter te leren kennen.
- Leg de focus minder op het resultaat en meer op de inspanning.
Bijv.: het team mist net de winnende goal, maar de defensie hield de tegenstander het hele spel op slechts twee goals.
- Benoem en verklaar optimisme wanneer je het ziet.
Bijv.: "Marco, je bent vandaag zo optimistisch! Mooi dat je de hele wedstrijd een aanmoedigende houding hield."
- Help sporters negatieve zelfspraak om te buigen. Vraag hen welke positieve dingen ze zichzelf kunnen vertellen. Als dat lastig is, benoem jij wat je goed in hen ziet.



4 manieren om life skills te versterken tijdens sport

Empathie

Empathie is het vermogen om te begrijpen en mee te voelen met wat iemand anders ervaart, zonder oordeel.

- Modelleer empathie door te luisteren zonder oordeel, het perspectief van sporters te zoeken en steun te tonen. Coaches moeten zich bewust zijn van eigen blinde vlekken en leren ademen, vertragen en de ervaring van de sporters te geloven.
- Moedig sporters aan om verbinding te maken, elkaar te leren kennen, elkaars ervaringen en voorkeuren te ontdekken.
- Herinner sporters eraan dat empathie niet alleen geldt voor teamgenoten, maar ook voor tegenstanders, coaches, officials en fans.
Bijv.: geef spelers de kans om bij de training zelf official te zijn.
- Voor jongere sporters kan empathie lastig zijn. Gebruik daarom de term "een goede vriend zijn". Laat voorbeelden zien van wat dat betekent en benoem en verklaar het wanneer je het ziet.

Zelfregulatie

Zelfregulatie is het vermogen om eigen gedachten, gevoelens en gedrag te sturen in uitdagende situaties.

- Erken dat veel factoren invloed hebben op hoe sporters verschijnen, en dat specifieke ervaringen of situaties hun gedrag kunnen kleuren. Probeer de achtergrond van reacties te begrijpen en geef ruimte.
- Help sporters de emoties te herkennen die tot bepaalde reacties leiden, zodat ze bij toekomstige situaties een stap terug kunnen doen om zichzelf te reguleren.
- Leer sporters alternatieve reacties te bepalen in specifieke situaties.
Bijv.: als een sporter gefrustreerd raakt door een teamgenoot, laat hem of haar bespreken wat er gebeurde en wat een beter alternatief zou zijn. Maak dit leerrijk, niet bestraffend.
- Laat sporters hun emoties waarderen op een schaal.
- Start bij 10 en vraag hoe een "10" eruitziet. Doe hetzelfde voor 7, 5, 3 en 1. Dit verschilt per sporter. Wanneer ze in een situatie zitten waarin bewust reageren belangrijk is, vraag hen om hun niveau omlaag te brengen.

