

Sportfilosofie Mozka

Iedere sportclub heeft zijn eigen visie/filosofie wat betreft de sportieve begeleiding van jongeren.

Alhoewel het niet zo eenvoudig ligt zou men kunnen stellen dat men de keuze heeft tussen twee mogelijkheden, recreatief en competitief.

Recreatief

Hierbij wordt hoofdzakelijk het sociaal aspect van het "samen sporten" benadrukt. Tal van nevenactiviteiten worden georganiseerd waarbij de plezierbeleving centraal staat, indien er al deelgenomen wordt aan wedstrijden zal de prestatie op zich van ondergeschikt belang zijn.

Competitief

Deelnemen aan wedstrijden is het hoofddoel van deze clubs. Jongeren die in competitieverband met elkaar sporten met als doel zo goed mogelijk te presteren, de beste te zijn.

Van bij haar oprichting in 1972 heeft Mozka duidelijk gekozen om deel te nemen aan competities, vanaf dag 1 sloot de club zich aan bij de KBZRB en werden de nodige trainingsfaciliteiten voorzien (trainingsuren, coach, ...). Tot op de dag van vandaag is dit nog steeds de basisfilosofie van Mozka.

Natuurlijk kan men het niet zo simplistisch voorstellen dat in de recreatieve sportclub er enkel gespeeld wordt en dat bij de competitief ingestelde clubs enkel prestaties belangrijk zijn.

Onderzoek heeft uitgewezen dat plezierbeleving tijdens het sporten, vooral op jongere leeftijd, een bepalende factor is om ook later nog te blijven sporten. Daarom moet iedere sportclub, ongeacht haar sportieve visie, ervoor zorgen dat de plezierbeleving van de jongeren primeert. Het spreekt voor zich dat de manier waarop dit wordt ingevuld verschilt naargelang de filosofie die de club volgt.

Vooraleer men zijn kind inschrijft bij een sportclub is het belangrijk om na te gaan welke beleid men binnen deze club volgt. Het is de taak van de ouders om zich grondig te informeren alvorens hun kind definitief te laten aansluiten bij een sportclub.

Sportieve begeleiding van jongeren

De sportieve begeleiding van jongeren moet op een pedagogisch - en fysiek verantwoorde manier gebeuren.

De basisnormen en waarden uit onze maatschappij gelden eveneens binnen de sportvereniging. In een sportclub wordt dit vaak aangevuld met regels eigen aan de sport en de visie van de club.

Tijdens trainingen, wedstrijden en stages staan de zwemmers onder toezicht van de trainers. Het spreekt voor zich dat afspraken tussen trainers en zwemmers gerespecteerd worden, ook door de ouders. Indien deze afspraken niet worden nageleefd kunnen hieraan sancties verbonden worden.

Dat niet iedere competitiezwemmer dezelfde regels dient te volgen moge duidelijk zijn, er wordt uiteraard meer verlangd van iemand die in de A-groep zwemt dan een zwemmer uit de E-groep. Met iedere groepsverhoging komt er in feite wat extra verantwoordelijkheid bij en wordt er iets meer verlangd van de zwemmers.

Het trainen/begeleiden van jongeren in de sport is zeer complex, daarom is het noodzakelijk om te beschikken over goed opgeleide initiators en/of trainers.

Het niveau van de sporter, die je als trainer voor je krijgt, heb je niet onder controle en verschilt uiteraard van persoon tot persoon.

Hoe geschikt de trainer is om sporters te begeleiden op een verantwoorde manier heeft hij voor een groot stuk zelf in de hand.

Ik geef hier enkele belangrijke capaciteiten waarover een bekwaam trainer dient te beschikken:

- technisch degelijk onderlegd zijn
- voldoende oefenstof kennen
- didactisch deskundig zijn
- goed kunnen observeren en evalueren
- geschikte doelstellingen formuleren
- zich kunnen inleven in de sporters
- ...

Sportfilosofie Mozka

De sporter is de belangrijkste figuur bij de interactie tussen de verschillende betrokkenen (ouders, trainer, bestuur, ...) en staat dan ook steeds centraal als we onze doelstellingen vastleggen. Afhankelijk van zijn of haar mogelijkheden zal de trainer de juiste trainingskeuze (belasting) moeten maken.

Enkele bepalende factoren zijn:

- fysieke capaciteiten
- motorische capaciteiten
- mentale weerbaarheid
- sociale omgeving
- ...

Indien met deze capaciteiten geen rekening wordt gehouden bij het vastleggen van de doelstellingen en de keuze van de training is de kans op succes nihil.

Competitiesport brengt de jongeren heel wat maatschappelijke waarden bij, omgaan met winst en verlies, fair play, solidariteit, discipline... kortom het levert een positieve bijdrage aan hun opvoeding.

Toch moeten wij als volwassenen en in het bijzonder de begeleiders zeer waakzaam zijn. Maar al te vaak houden trainers enkel rekening met zichzelf en willen ze snel resultaten boeken, niets is zo eenvoudig dan kleine kampioentjes kweken.

Vroeg- of laatrijpe ontwikkeling?

Tijdens de prepuberteit en de puberteit vindt men duidelijke verschillen tussen de kalenderleeftijd en de biologische leeftijd. Deze verschillen kunnen oplopen tot 4 jaar. Dit betekent dat een jongen of een meisje van 14 jaar de ontwikkeling kan hebben van een 12 - of 16 jarige.

Een versnelde groei wijst op een versnelde evolutie van de opeenvolgende ontwikkelingsfasen. Bij een vertraagde groei loopt het ontwikkelingstempo achter op de normale ontwikkeling. Belangrijk is wel dat de functionele rijpingsmogelijkheden zich, zowel bij de vroegrijpe als de laatrijpe, harmonisch ontwikkelen.

Jongeren met een versnelde groei hebben reeds op jonge leeftijd een groot prestatievermogen, laatrijpe hebben op dat ogenblik geen schijn van kans tegen hun leeftijdsgenoten. Het zou veel eerder zijn mocht men tijdens de competities de categorieën onderverdelen volgens de biologische leeftijd ipv volgens de kalenderleeftijd. Dit is echter niet realistisch.

Het is de taak van de trainer om ervoor te zorgen dat ieder kind zich goed in zijn vel voelt. Laatrijpe kinderen moet men blijven motiveren en duidelijk maken wat de oorzaak van hun achterstand is. Vroegrijpe kinderen moeten er op gewezen worden dat hun suprematie ten opzichte van hun leeftijdsgenoten niet eeuwig zal blijven duren.

Vaak ziet men dat op volwassen leeftijd de laatrijpe beter gaan presteren dan de vroegrijpe. Overtraining ligt vaak aan de basis van dit fenomeen, een vaak gehoorde term is dat ze "opgebrand" zijn. De vroegrijpe jongeren hebben te hard en te veel getraind voor hun leeftijd. Het is niet omdat een 14 jarige het uiterlijk heeft van een 16 jarige dat hij ook dezelfde trainingsbelasting kan verdragen.

Men mag de laatrijpe niet extra te stimuleren om hun achterstand in te halen en de vroegrijpe kinderen niet harder laten werken dan normaal voor hun kalenderleeftijd.

Een kind mag niet onder druk gezet worden en moet zich op zijn eigen tempo kunnen ontwikkelen, dit is de enige garantie tot een evenwichtige en langdurige sportbeoefening.

Algemene basisvorming of vroege specialisatie?

Bij het opstellen van een trainingsplan voor de jeugd moet men rekening houden met de ontwikkelingsfase waarin het kind of de jongere zich bevindt. Hoewel er duidelijke verschillen bestaan tussen de diverse sportdisciplines gelden overal dezelfde basisprincipes.

6 tot 10 jaar:

Tijdens deze periode richt men zich op een veelzijdige psychomotorische vorming, waarbij de aandacht vooral gaat naar het verbeteren van de coördinatie en behendigheid.

10 tot 13 jaar:

Hier start men met de sportspecifieke specialisatie, het aanleren van specifieke sporttechnieken en de eerste wedstrijdtraining. Naast de eigen sport worden best nog wat andere sporten in het programma opgenomen.

13 tot 18 jaar:

Men gaat maximaal gebruik maken van de sportspecifieke trainingsvormen. De prestatiebepalende basiseigenschappen worden systematisch ontwikkeld. De trainingsarbeid neemt progressief toe, zowel kwalitatief als kwantitatief, en er wordt regelmatig deelgenomen aan wedstrijden.

Het is aan te raden om in de eerste fase (6 tot 10jaar) een algemene en veelzijdige basisvorming aan te bieden die voor alle sporten nagenoeg dezelfde is. Dit druist regelrecht in tegen de huidige tendens van vroegtijdige specialisatie in een bepaalde sport en zelfs specifiek binnen de eigen sport.

Het is nefast om reeds op jonge leeftijd een keuze te maken voor een welbepaalde zwemstijl of enkel op snelheid te trainen omdat op die afstand toevallig de beste resultaten worden geboekt.

Besluit

Het belangrijkste kenmerk van kinderen en jongeren is dat ze in volle ontwikkeling zijn en dit zowel op cognitief, fysiek als sociaal vlak. Dit betekent dat je als begeleider steeds rekening moet houden met de specifieke kenmerken van de ontwikkelingsfasen waarin de jonge sporter zich bevindt.

Als trainer is het belangrijk dat je inziet dat het kind rijp is op fysiek vlak, maar ook of het er mentaal klaar voor is. Vaak stelt men zich niet eens de vraag of de kinderen überhaupt wel zin hebben om deel te nemen aan competitiewedstrijden.

Sportbeoefening is belangrijk voor alle jongeren, ook voor de minder getalenteerde. Sportclubs hebben een opvoedende taak en we mogen er dan ook vanuit gaan dat wij met ons aanbod openstaan voor alle jongeren die in competitieverband wensen te zwemmen en dit ongeacht hun talent.

Ouders binnen de club

Als club of vereniging stel je natuurlijk alles in het werk om het de jongeren zo aangenaam mogelijk te maken en zorg je ervoor dat ze in optimale omstandigheden hun geliefkoosde sport kunnen beoefenen. De club neemt immers een belangrijk deel van de opvoeding over van de ouders. De ouders vertrouwen erop dat de club en in het bijzonder de begeleiders op een verantwoorde manier met hun kind zullen omgaan.

Het lijkt vrij evident dat in de eerste plaats de ouders verantwoordelijk blijven voor de sportieve opvoeding van hun kind, toch is dit niet voor alle ouders vanzelfsprekend. Daar waar de ouders wel hun verantwoordelijkheid opnemen gebeurt dit vaak op een foute manier.

Kenmerken van vijf stereotype "probleemouders":

Ongeïnteresseerde ouders

De meest opmerkelijke karaktertrek van dit oudertype is hun afwezigheid bij de activiteiten van de sportclub. Nochtans zal niet alleen het kind, maar zullen ook de andere leden van de club en de clubverantwoordelijken, de belangstelling van de ouders weten te waarderen, tenminste als dit op een positieve manier gebeurt.

Overkritische ouders

Men merkt op dat ze hun kinderen vaak een standje geven of kleineren. Ze lijken nooit helemaal tevreden met de prestatie van hun kind en geven de indruk dat het meer hun sport is dan die van het kind. Voortdurende kritiek veroorzaakt stress en emotionele verwarring bij het kind en werkt geenszins prestatiebevorderend.

Ouders die schreeuwen vanaf de zijlijn

Het oudertype met de stalen longen en de enorme stembanden. Hij of zij zit letterlijk met de neus op de feiten, raast en tiert en overstemt alles en iedereen. Dit soort geschreeuw is niet meteen het goede voorbeeld voor de jonge atleten.

Coaches vanaf de zijlijn

Deze ouders hangen over de reling van de tribune terwijl ze aanwijzingen geven aan de spelers. Vaak gaan deze opmerkingen in tegen de visie van de trainer en brengen ze de jongeren in verwarring.

Overbezorgde ouders

Ze zijn bang voor de gevaren die aan de sport verbonden zijn en dreigen ermee hun kind uit de club weg te halen. Deze bezorgdheid kan overslaan op de jongere of bij hem of haar een schaamtegevoel doen ontstaan ten opzichte van de ploeggenoten.

Besluit

Voor de ouders is er een bijzondere taak weggelegd: stimuleren tot sportbeoefening, enthousiasme aanwakken, aanmoedigen, hulp verlenen, Motiveren kan uit de hand lopen wanneer een over-enthousiaste vader of moeder van hun kind een topvedette wil maken.

Vaders en moeders zijn terecht heel trots op hun kinderen, maar doen soms al het mogelijke om dit te kunnen zijn, ook in de sport. Zij hopen blijkbaar op één of andere topprestatie waartoe ze zelf, om welke reden dan ook, nooit toe in staat waren. De weg naar de top is lang en de concurrentie bikkelhard. Ouders die hun kind, meestal onbewust, onder druk zetten hebben geen idee van de gevolgen.

"de kruik gaat net zolang te water tot ze barst"

Als volwassene moet men steeds zo objectief mogelijk de situatie analyseren. Het is de taak van de club om de ouders bij deze moeilijke opdracht te helpen.