

Evaluatie en reflectie

Door omstandigheden heb ik afgelopen najaar de jongste pupillengroepen van AV'56 onder mijn hoede gekregen. De toenmalige trainster besloot van het ene op het andere moment te stoppen en aangezien er verder niemand beschikbaar was heb ik mezelf aangeboden om tijdelijk de training op mij te nemen.

Al vrij snel kwam ik erachter dat er "een klik" was tussen mij en de atleten. Diverse ouders gaven aan dat hun zoon/dochter opeens met veel meer plezier naar de training ging en er zijn zelfs 2 atleten die overwogen om ermee te stoppen die nu hebben aangegeven voorlopig zeker door te gaan. Zelf vond ik de eerste paar keer voor een grote (en vrij drukke) groep kinderen erg zwaar, maar gezien de positieve reacties van ouders en atleten wilde ik wel proberen om het voor mezelf onder controle te krijgen en de opleiding BBAT-3 leek me een goede basis om op terug te vallen.

Achteraf gezien bleek dat laatste volledig juist. Het allerbelangrijkste wat ik van de cursus heb geleerd is namelijk precies datgene wat ik miste: overzicht en structuur door middel van een goed opgebouwd jaarplan en inhoudelijke trainingen gebaseerd op de leerlijnen van de Atletiekunie.

Mijn grootste valkuil tijdens de trainingen is dat ik teveel controle wil houden op alles. En juist dan is de kans het grootst dat je de controle verliest, want het is onmogelijk om alles precies volgens je eigen plan te doen als je met een groep van 12 tot 15 kinderen werkt die allemaal anders zijn, een drukke dag hebben gehad, hun energie kwijt willen, even met zichzelf in de knoop zitten, etc. etc.

Juist door het neerzetten van een duidelijk kader door middel van een goede trainingsvoorbereiding met een duidelijke doelstelling en het volgen van het jaarplan durf ik tijdens de trainingen wat meer andere zaken los te laten. Dit is voor mezelf prettig, want ik geef daardoor relaxter training, maar ik merk dat het voor de atleten ook goed is, want hierdoor kunnen ze nog meer zichzelf zijn en van de training genieten zonder dat de trainer ze continu moet corrigeren.

Daarnaast is het een prettige bijkomstigheid dat mijn eigen ideeën over de ontwikkeling van jonge atleten volledig aansluiten bij de inhoud van de cursus en het idee achter de Athletics Champs. Jonge sporters moeten heel veel bewegen op allerlei manieren, maar vooral erg veel plezier hebben in sport.

Ik ben ervan overtuigd dat je als trainer (hele) jonge atleten kunt laten uitblinken op een bepaald onderdeel door ze daar heel veel, heel gericht en heel hard op te laten trainen. Maar de kans dat je daarmee het plezier (misschien wel voor de rest van hun leven) wegneemt is groot en ook de kans op blessures is dan hoog.

Als ik zie wat het effect van mijn trainingen is die ik de afgelopen maanden heb gegeven zie ik dat als grootste bevestiging dat dit de enige juiste manier is. De pupillen hebben iedere training erg veel plezier, ze doen goed mee (omdat het vooral leuk is) en stiekem zie ik aan de prestaties dat iedereen zich prima ontwikkelt volgens de leerlijnen van de AU waar zij zich helemaal niet mee bezig hoeven te houden. En het grappige is dat je dan, zonder enige vorm van druk, opeens ziet dat iemand "zomaar" een meter verder stoot of een halve seconde sneller sprint.

Terugkijkend naar mijn doelstellingen en ambities aan het begin van deze cursus vind ik zelf dat ik hierin ben geslaagd. Ik hoor nog steeds regelmatig van ouders en atleten zelf dat ze de trainingen

heel erg leuk vinden en ik zie dat iedereen zich keurig ontwikkeld volgens de leerlijnen van de Atletiekunie. Dit zie ik niet alleen tijdens de trainingen, maar ook tijdens de wedstrijden. Daarnaast is er een flinke aanwas bij de Mini- en C-pupillen (die ook door mij worden getraind) en met grote regelmaat hoor ik daarbij dat zij van (ouders van) andere atleten hebben gehoord dat onze trainingen zo leuk zijn en dat hun kind daarom ook op atletiek wil.

Ik durf deze groep atleten straks met een goed gevoel over te dragen aan de volgende trainer en weet 100% zeker dat hij zonder problemen verder kan werken aan de volgende stap in hun ontwikkeling.

Van diverse mensen die mijn trainingen regelmatig van dichtbij meemaken (atleten, ouders, andere trainers, mijn hulptrainers) hoor ik dat ik hele leuke, afwisselende en speelse trainingen geef en aan de wedstrijdresultaten en vorderingen op motorisch en technisch gebied bij de atleten zie ik dat het zijn vruchten afwerpt.

Ik ben nog maar net begonnen als trainer en heb nog heel veel te leren. Ik denk dat ik met de cursus BBAT-3 een goede basis heb gelegd en hiermee in staat ben om goed onderbouwde trainingen te geven volgens een goed gestructureerd jaarplan. Ik zie dit echter als basis en niet als eindstation.

Doelstellingen

De komende jaren wil ik vooral **veel ervaring opdoen**, waardoor ik de inhoud van de trainingen zoals ik die nu geef kan bijschaven en probleemloos kan toepassen. Hierdoor hoop ik dat ik meer ruimte krijg om **beter te observeren, analyseren en te differentiëren**. Want vooral op die gebieden moet ik zelf nog heel veel leren en ik denk dat alleen mogelijk is door ervaring op te doen. Met deze cursus als basis weet ik zeker dat dit gaat lukken en ik heb daar heel erg veel zin in!

Bij al het bovenstaande wil ik nog wel kwijt dat ik mezelf heel erg gelukkig prijs met de trainingsgroep die ik voor deze cursus heb gekozen. Er zit heel veel variatie in de persoonlijkheden, talenten en fysieke mogelijkheden van deze atleetjes, maar bovenal is het zo'n ontzettend leuke groep kinderen om training aan te geven en mee naar wedstrijden te gaan. En als ik ze dan bij een wedstrijd opeens een prachtig PR zie halen of glimmend van trots op het podium zie staan met hun medaille weet ik precies waar ik het allemaal voor doe.

Er is tijdens deze cursus een moment geweest dat ik even heb getwijfeld of ik nog wel door moest gaan. Als je voor al je inspanningen en goede bedoelingen 13 punten krijgt (bijna de laagst mogelijke score) ga je wel even aan jezelf als trainer twijfelen. Al het bovenstaande, maar vooral de reacties van ouders en atleten hebben er voor gezorgd dat mijn twijfel niet al te lang heeft geduurd. Welke score ik ook voor dit portfolio krijg; ik blijf de komende jaren toch gewoon training geven.