



basketbal
vlaanderen

| Mentaal welzijn & basketbal

Als basketbalfederatie zijn we bezorgd om het mentaal welzijn van onze sporters. Het coronavirus bepaalt vandaag de dag heel erg wat er al dan niet kan. Het sociale leven valt weg, naar school gaan is anders en samen sporten wordt ook moeilijk...

Clubs zijn echter meer dan een plek waar gesport en getraind wordt. Het is plek waar ontmoetingen gebeuren, waar grenzen verlegd worden, waar er geleerd wordt om samen te werken en waar nieuwe vriendschappen ontstaan.

Het zijn allemaal zaken die ervoor zorgen dat je je goed in je

in je vel voelt. Veel jonge mensen zitten vandaag echter niet goed in hun vel, of voelen zich gelaten in deze tijden.

Basketbal Vlaanderen hecht veel belang aan dit thema en wenst basketbalclubs enkele handige tips & tricks mee te geven zodat zij op hun beurt het mentaal welzijn van hun leden kunnen bevorderen.

In deze mini-brochure bundelen we enkele initiatieven in kader van mentaal welzijn waarmee clubs onmiddellijk aan de slag kunnen gaan.

Zorg dragen voor jezelf en elkaar, hoe pak je dat aan?

Op www.basketbal.vlaanderen publiceerden we een blogbericht “Zorg dragen voor jezelf en elkaar in moeilijke tijden - Hoe pak je dat aan?” waarin we enkele tips meegeven. Hieronder vind je een korte samenvatting met 4 praktische tips.

1. Blijf actief

- Beweeg voldoende
- Zorg voor een goed ritme (bv. elke dag op hetzelfde uur gaan slapen en opstaan)
- Eet gezond – vermijd suikers
- Ga zoveel mogelijk naar buiten

2. Maak ruimte in je hoofd

- Wees niet te streng voor jezelf
- Structureer je dag
- Ruim op
- Leer iets nieuws

3. Blijf verbonden

- Geniet van de tijd met jouw bubbel
- Hou contact met je team
- Wees aandachtig voor het welzijn van jouw vrienden en familie

4. Voed je ziel

- Ga de natuur in
- Draag iets bij aan de maatschappij
- “It’s OK not to be OK” - praat erover

Met wie kan je in vertrouwen praten?

- De vertrouwenspersoon van jouw club
- www.awel.be voor jongeren (chatten, telefoneren, mailen)
- www.tele-onthaal.be voor volwassenen



Tip: lees het volledige artikel rond mentaal welzijn via [deze link](#).

Mentaal welzijn: een theoretisch kader

Op woensdag 25 november 2020 organiseerde Basketbal Vlaanderen in samenwerking met Kessels en Smit een online workshop waarbij we de clubs wilden inspireren over hoe je kan bijdragen aan het mentaal welzijn van leden.

Tijdens de workshop gaven we inzicht over hoe energieverdeling werkt en hoe je energie in balans kunt houden (mentale, fysieke, sociale en existentiële energie) aan de hand van het Kopmanwiel. Hoe we zorg kunnen dragen voor ons lichaam, maar ook voor onze relaties. Hoe we om kunnen gaan met de uitdagingen die deze tijd met zich meebrengt en wat we kunnen doen om minder te piekeren.

Na de uitleg van het theoretische model gingen de 60 aanwezigen aan de slag in kleine groepjes waarbij good practices gedeeld werden (zie verder).

Over Kopman

Kopman is een netwerk onder initiatief van Kessels & Smit. Professionals uit verschillende disciplines en organisaties komen er samen om bedrijven of verenigingen

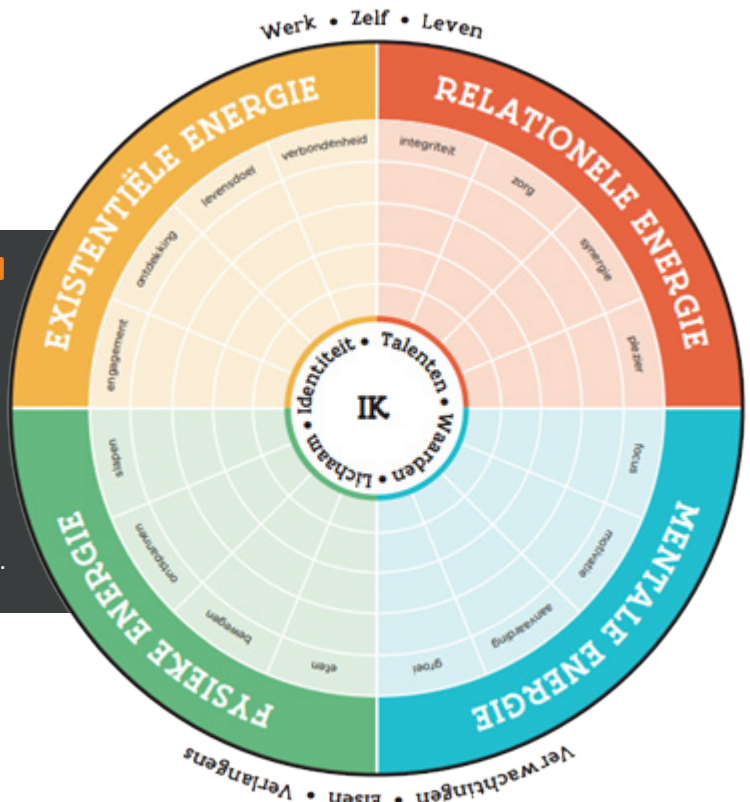
te ondersteunen om gezondere plekken te worden om te leven, te werken en te sporten. Via een omvangrijke groep experts bieden ze ondersteuning op elk aspect van de gezondheid.

Hun baseline is **Be well. Perform well.** Omdat ze erin geloven dat je goed in je vel moet zitten om goed te kunnen presteren. En omdat wetenschappelijk onderzoek dat bevestigt. Je kan meer lezen over het kopmanwiel op www.kopman.eu en in [dit artikel](#).

Er is ook een handige [toolbox](#) "Word Kopman" met het kopmanwiel (inclusief spelbord en actiekaarten) om je te helpen om energie te vinden op verschillende vlakken.

Over het Kopmanwiel

Het Kopmanwiel bevat 4 kwadranten die elk op hun beurt nog eens onderverdeeld zijn. Je energie verdeelt zich onder verschillende omstandigheden over deze kwadranten zoals communicerende vaten. Gaat er meer energie naar 1 onderdeel, dan schiet er minder over voor een ander onderdeel.



Hoe motiveer je jongvolwassenen (competitie)sporters in tijden van Corona?

Op 12 november 2020 organiseerde de Vlaamse Sportfederatie (VSF) een bijscholings- en overlegmoment voor sportfederaties. Motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste bezorgde een kader op basis van de ABC-theorie en vervolgens deelden de sportfederaties hun initiatieven. We bundelen hieronder de belangrijkste zaken die ook basketbalclubs kunnen meenemen.

Jongeren geven zelf aan dat ze het moeilijk hebben. Het is lastig om gemotiveerd te blijven en om anderen te motiveren. In deze periode hebben ze enkel school en ouders, niet altijd de meest favoriete bezigheden van tieners.

Simpel als ABC?

Om te weten hoe je jongeren kan motiveren, is het belangrijk om eerst een theoretisch kader rond motivatie te schetsen. Er bestaan verschillende motivaties om te sporten:

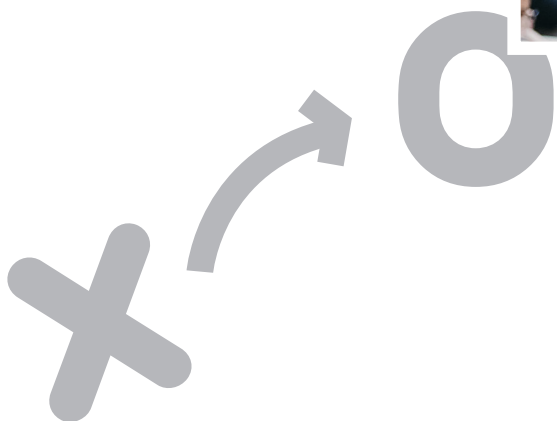
- **Externe verplichting:** bv. omdat anderen negatieve commentaren hebben als ik niet sport. Dit is *gecontroleerde* motivatie.
- **Interne verplichting:** bv. ik voel me trots als ik sport. Dit heet *gecontroleerde* motivatie
- **Persoonlijke zinvolheid:** bv. omdat ik sport zinvol vind. Dit is *autonome* motivatie.
- **Plezier:** bv. omdat ik graag sport. Ook dit is *autonome* motivatie

De voedingsbodem van motivatie en welbevinden kunnen we kaderen aan de hand van de ABC-theorie:

- **Autonomie:** je hebt het gevoel dat je zelf aan de basis van het gedrag ligt
- **Verbondenheid:** je hebt het gevoel dat je een goede, warme band met jouw teamleden hebt
- **Competentie:** je hebt het gevoel dat je acties tot een goed eind kan brengen

Enkele nuttige boeken voor coaches rond motivatie zijn:

- Motiverend coachen in de Sport (uitgeverij Acco)
- Vitamines voor groei (uitgeverij Acco)



Wat kunnen coaches doen om jongeren te motiveren?

Om jongeren te motiveren, moet je als coach inspelen op de behoeftebevrediging van jouw sporters:

1. Ondersteun de autonomie van je sporters
2. Bied structuur
3. Onderhoud de band met je sporters

1. Ondersteun de autonomie van je sporters.

Hou daarbij rekening met volgende bouwstenen:

- Plezier
- Uitnodigende taal
- Persoonlijke stem hebben
- In dialoog gaan (luisteren naar elkaar)
- Ontwikkelingsritme
- Duiding geven

2. Bied structuur.

Hou daarbij rekening met volgende bouwstenen:

- Opvolging
- Vertrouwen & uitdaging
- Zelfinzicht
- Feedback
- Doelgericht
- Hulp

3. Onderhoud de band met je sporters.

Hou daarbij rekening met volgende bouwstenen:

- Aanwezigheid
- Opmerkzaamheid
- Samenhangigheid
- Positieve sfeer
- Steun en troost
- Warmte

VOORBEELDEN

- Via Whatsapp vragen welke oefeningen ze zelf leuk vinden om in de training/challenges te verwerken?
- Variatie – eens een andere sport uitoefenen.
- Voorzie leuke challenges. Gradueel opbouwen van oefeningen, maar voorzie ook opvolging en feedback. Vraag videomateriaal op en laat de coach persoonlijk feedback geven.
- Duiding geven en frustratie valideren. Een mooi gebaar van solidariteit kan zijn om kosteloos training te geven.
- Vraag aan leden waarom ze zelf blijven sporten in de 'lockdown'. Neem hun motivering mee naar andere leden toe.

VOORBEELDEN

- Geef gepersonaliseerde feedback aan spelers met betrekking tot opgenomen video's, maar pols eerst naar hun zelfinzicht!
- Probeer thematisch en doelgericht te werken. Vb. thema voor komende 2 weken meegeven.

VOORBEELDEN

- Samen een niet-sportieve activiteit doen. Vb. Mollenspel organiseren, samen basketwedstrijd bekijken, wekelijkse quiz, ...
- Durf het gemis aan sport en andere zaken bespreekbaar te maken en zoek samen naar oplossingen.
- Zoek persoonlijk contact met jouw sporters via bv. Whatsapp.
- Moedig hen aan om buiten te sporten met 2 tot 3 andere teamleden.
- Speel in je clubcommunicatie in op het "wij-gevoel".



Good practices

SPORTIEVE ACTIVITEITEN

- **Online fysieke work-outs via Zoom/Microsoft Teams/... op een vast tijdstip**
 - Door de coach zelf
 - Door externe partners
 - In team of met meerdere teams samen
- **Wekelijkse skills-challenges**
 - Uitdaging door coach/seniorspelers/teamgenoten/...
 - Klassement bijhouden
 - Video's insturen
 - Persoonlijke feedback door coach
 - Zelfreflectie
 - Prijs voor winnaar
- **Loopclub met challenges op Strava**
 - Bepaald aantal kilometers in team halen in 1 maand
- **Homecourt smartphone-app**
 - Elkaar uitdagen om de hoogste score te behalen
 - Shootingdrills
 - Dribbelskills
- **Buiten trainen in kleine groepjes op basketbalveld**
- **Multi SkillZ for Basket @ Home video's samen bekijken en uitvoeren**

EXTRA-SPORTIEVE ACTIVITEITEN

- **De Mol-spel:** één groot verhaal met verschillende opdrachten (zowel thuis als in het lokale bos, basketbalveld, ...).
- **Steal the flag:** één groot spel met de verschillende teams waarbij ze de vlag moeten zoeken, stelen en zo punten verdienen. [Lees hier](#) hoe BC Opwijk het aanpakte.
- **Volg een opleiding:** stimuleer jongeren om samen een opleiding te volgen (coach, youth official, ...)
- **Organiseer zelf een virtuele opleiding binnen je club:**
 - Sport met grenzen spel (over seksueel grensoverschrijdend gedrag)
 - Leiderschap
 - Sportouders – do's & don'ts
- **Organiseer een fotozoektocht**
- **Organiseer een quiz**

“In een mum van tijd sprongen zowat alle ploegen van de club erop. Waarschijnlijk door de competitiviteit, want hoe lang was het niet geleden dat onze spelers nog eens een 'competitietje' konden spelen?”

BC Opwijk organiseerde een vlaggenspel tijdens de kerstvakantie.