
Mentaal welzijn bevorderen

Inleiding

Als basketbalfederatie zijn we bezorgd over het **mentaal welzijn** van onze sporters. Het coronavirus bepaalt vandaag de dag heel erg wat er kan en wat niet. Het sociale leven valt weg, naar school gaan is anders en samen sporten wordt ook moeilijk... Clubs zijn veel meer dan een plek waar er gesport en getraind wordt. Het is plek waar ontmoet wordt, 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 goed in je vel zit. Veel jongen mensen zitten vandaag echter niet goed in hun vel, of zijn wat gelaten bij deze context.

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

Hieronder bundelen we de genomen initiatieven in kader van dit thema waarmee de clubs onmiddellijk mee aan de slag kunnen gaan.

Zorg dragen voor jezelf en elkaar – Hoe pak je dat aan?

Op 5 november publiceerden we een blogbericht "[Zorg dragen voor jezelf en elkaar in moeilijke tijden - Hoe pak je dat aan?](#)" waarin enkele tips meegegeven worden. We vatten ze hieronder samen. De uitgebreide uitleg kan je checken op onze website!

1. Blijf actief

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

2. Maak ruimte in je hoofd

- a. Wees niet te streng voor jezelf
- b. Structureer je dag
- c. Ruim op
- d. Leer iets nieuws

3. Blijf verbonden

- a. Geniet van de tijd met jouw bubbel
- b. Stay connected met jouw team
- c. Wees aandachtig voor het welzijn van jouw vrienden/familie

4. Voed je ziel

- a. Ga de natuur in
- b. Draag iets bij

- c. It's OK not to be OK – praat erover

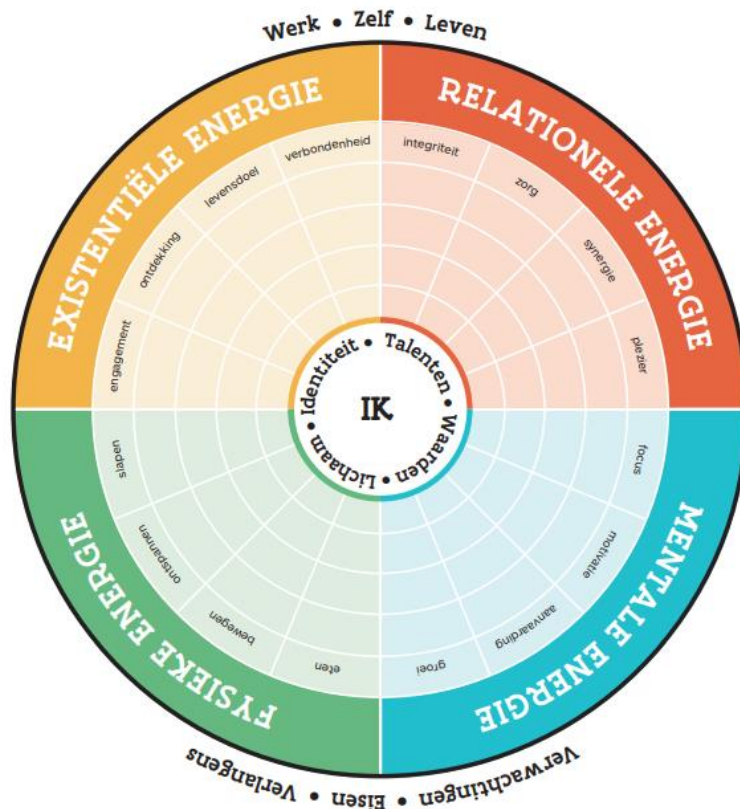
Met wie kan je praten in vertrouwen?

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

Workshop rond mentaal welzijn

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

Tijdens de workshop gaven we inzicht over hoe **energie verdeling** 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 uit het gepeker te blijven. Na de uitleg van het theoretische model gingen de 60 aanwezigen aan de slag in kleine groepjes waarbij de good practices gedeeld werden (zie verder).



Figuur 1 - Het Kopmanwiel

Over Kopman

Kopman is een netwerk onder initiatief van **Kessels & Smit**. Verschillende professionals uit verschillende disciplines uit verschillende organisaties komen er samen om organisaties te ondersteunen om gezondere plekken te worden om te leven, te werken en te sporten. Via een gigantische groep experts bieden ze ondersteuning op elk vlak waar gezondheid mee te maken heeft.

Hun baseline is **Be well. Perform well**. Omdat ze erin geloven dat het nodig is om goed in je vel te zitten om goed te kunnen presteren. En omdat wetenschappelijk onderzoek dat bevestigt. Je kan meer lezen over het kopmanwiel op kopman.eu en dit artikel https://kopman.eu/files/200000126-cebb3cebb6/kopman%20artikel_def-4.pdf.

Er is ook een handige toolbox "**Word Kopman**" met het [kopmanwiel](https://kopman.eu) (inclusief spelbord en actiekaarten) om jou te helpen om energie te vinden op verschillende vlakken: <https://www.kopman.eu/l/toolbox-nu-beschikbaar/>.

Good practices

Sportieve activiteiten

- Online fysieke work-outs via zoom/microsoft teams/... op vast tijdstip
 - o Door coach zelf
 - o Door externe partners
 - o In team of met meerdere teams samen
- Wekelijkse skillschallenges
 - o Worden uitgedaagd door coach/senior spelers/teamgenoten/...
 - o Klassement bijhouden
 - o Video's insturen
 - o Persoonlijke feedback door coach
 - o Zelfreflectie
 - o Prijs voor winnaar
- Loopclub met challenges op Strava
 - o Bepaald aantal kilometers in team halen in 1 maand
- Homecourt smartphone-app
 - o Elkaar uitdagen om de hoogste score te behalen
 - o Shootingdrills
 - o 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, ...).
- Jongeren stimuleren om samen een opleiding te volgen (coach, youth official, ...)
- Organisatie van virtuele opleidingen binnen club
 - o Sport met grenzen spel (over seksueel grensoverschrijdend gedrag)
 - o Leiderschap
 - o Sportouders – do's & don'ts
- Fotozoektocht organiseren
- Organisatie van quiz

Overlegmoment – Motiveren van jongvolwassen (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 genomen initiatieven. We bundelen hieronder de belangrijkste zaken die ook basketbalclubs kunnen meenemen.

De jongeren geven zelf aan dat ze het moeilijk hebben. Het is lastig om zich gemotiveerd te houden en om anderen te motiveren.

In deze periode hebben ze enkel school en ouders, niet altijd de meest favoriete bezigheden van tieners.

Hoe kunnen we jongeren stimuleren om aan het sporten te blijven?

Hiervoor 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) – **Gecontroleerde motivatie**
- **Interne verplichting** (bv. ik voel me trots als ik sport) – **Gecontroleerde motivatie**
- **Persoonlijke zinvolheid** (bv. omdat ik sport zinvol vind) – **Autonome motivatie**
- **Plezier** (bv. omdat ik graag sport) – **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)

Wat kunnen coaches doen?

Inspelen op behoeftebevrediging sporters:

- **Autonomie-ondersteuning**
- **Structuur bieden**
- **Band met sporters onderhouden**

Autonomie-ondersteuning aan de hand van volgende bouwstenen:

- **Plezier**

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

Concrete voorbeelden hiervan zijn:

- 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 & feedback. Vraag videomateriaal op en laat de coach persoonlijk feedback geven.
- Duiding geven + frustratie valideren. Een mooi gebaar van solidariteit kan zijn om kosteloos training te geven.
- Vraag aan leden waarom ze zelf blijven sporten in deze tweede 'lockdown'. Neem hun motivering mee naar andere leden toe.

Structuur bieden aan de hand van volgende bouwstenen:

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

Concrete voorbeelden hiervan zijn:

- Geef gepersonaliseerde feedback aan atleten 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.

Band met sporters onderhouden aan de hand van volgende bouwstenen:

- **Aanwezigheid**
- **Opmerkzaamheid**
- **Samenhorigheid**
- **Positieve sfeer**
- **Steun en troost**
- **Warmte**

Concrete voorbeelden hiervan zijn:

- 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. Zie bv. opinieartikel in Knack.
- 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”.

Enkele nuttige boeken voor coaches rond motivatie zijn:

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