



Uitkomsten Webinar Covid-19 en topsport, georganiseerd door het Expertisecentrum Voortgezet Onderwijs & Topsport Donderdag 8 april 2021 – Beekdallyceum te Arnhem

Tijdens een inspirerend webinar sprak gespreksleider Basti Baroncini met leerlingen, begeleiders en experts over de gevolgen van COVID-19 voor zowel talenten en begeleiders en wat we uit deze situatie kunnen meenemen voor de toekomst. De vier experts aan tafel bij Basti waren:

- . Irene Sloof, talentcoach, TeamNL
- . Margriet de Schutter, voormalig topsporters en oprichter van Extopsporter.nl
- . Ivo Spanjersberg, sportpsycholoog
- . Steven Pont, ontwikkelingspsycholoog

Hieronder een korte samenvatting van de ervaringen en praktische tips.



1. Wat doet COVID-19 met talent?

“Wegvallen wedstrijden”

“Nergens om naar toe te werken”

“Heel saai”

“Geen trainingen met anderen”

“Weinig training of aangepaste training”

“Stilstand of achterstand opgelopen”

“Online les hebben is moeilijk”

“Voortdurende veranderende regels”

Op de vraag naar hoe zij het afgelopen jaar met corona hebben ervaren, geven de topsporttalenten van de TTS-en de bovenstaande antwoorden. Het laat zien dat het zwaar is, zonder perspectief en met gebrek aan motivatie. Tegelijkertijd benoemen sommigen ook positieve zaken, zoals dat ze opeens ervaren dat er meer is dan sport alleen. Deze groep topsporters heeft ten opzichte van andere leerlingen een voordeel: ze bezitten de kwaliteiten die nodig zijn in dit soort tijden van crisis. Denk aan weerbaarheid, flexibiliteit, creativiteit, doorzettingsvermogen en veerkracht. Ze zijn getraind om vindingrijk te zijn en vooral te kijken naar wat wél kan! Die kwaliteiten moeten ook nu aangeboord worden om

op het goede spoor te komen en te blijven. Daarbij hebben ze ook het lef om bepaalde stappen te nemen in hun eigen ontwikkeling.

Het zijn van puber in deze tijd en de werking van het puberbrein moeten we niet onderschatten. Pubers hebben meer dan volwassenen concrete doelen nodig terwijl hun zelfreflectie nog volop in ontwikkeling is. Het jaar dat nu wegvalt heeft een enorme impact en contact met leeftijdsgenoten is meer dan ooit cruciaal in hun ontwikkeling. Bovendien wil hun brein (net als elk brein) iets tastbaars hebben om naar toe te werken, zoals de eerstkomende wedstrijd.

Wat de leerlingen nodig hebben is een gevoel van verbondenheid, het gevoel competent te zijn/iets te bereiken én het gevoel van autonomie. Als begeleiders en ouders is het belangrijk ons te realiseren dat de topsporttalenten hun identiteit ontlenen aan de topsport. Nu dat (tijdelijk) wegvalt, valt ook een deel van de identiteit weg. Steven Pont licht toe hoe de identiteitsontwikkeling verloopt. Je identiteit hangt samen met het gezin waarin je opgroeit (1^e milieu), de school- en/of werkomgeving (2^e milieu) en het vrijwillig kader (3^e milieu). Juist uit het vrijwillig kader kun je veel halen voor de competenties. Iedereen heeft de intrinsieke behoefte om competent gevonden te worden én om onszelf competent te vinden. Een belangrijke rol in de tweede opvoeding (na je twaalfde) gebeurt door de leeftijdsgenoten en juist die zijn er nu niet of alleen op afstand. Het 'breinvoedsel' dat de leeftijdsgenoten je geven voor je eigen identiteit ontbreekt nu, wat kan zorgen voor somberheid. Dat is een signaal dat de leerling op zoek moet naar contacten. Voor de goeder orde: dit is geen depressiviteit! De intrinsieke motivatie bij topsporters voor wat ze doen is in het derde milieu (vrijwillig kader) is aanwezig.

Gevraagd naar de verbeteringen vanuit de school wordt de wens uitgesproken voor meer contact met de begeleider over hoe dingen gaan, even met iemand kunnen praten over de vervelende situatie en hoe dat enorm balen is (zie ook praktische tips).



2. Wat doet COVID-19 met begeleiders?

Ook de begeleiders erkennen en herkennen de onzekerheid. De begeleiders spreken over het missen van structuur van de dag en de week en dat werkelijk contact met leerlingen online moeilijk is. Ze zien eenzaamheid bij bijna alle leerlingen in het VO en merken dat de motivatie naar beneden gaat. Het gevoel van grip verliezen is bij begeleiders aanwezig en dat levert frustratie op. Het is en blijft een worsteling omdat begeleiders naar hun idee weinig voor de topsporttalenten en het gebrek aan perspectief kunnen betekenen.

Het probleem blijft natuurlijk de motivatie, die kun je er niet simpelweg even 'ingieten'. Geef geen advies, dat gaat in tegen het gevoel van autonomie maar zorg dat dat de leerlingen competenties ontwikkelen en succeservaringen beleven (iets dat lukt, bijvoorbeeld nieuwe trainingmethoden). Er zijn diverse voorbeelden om dat te doen, zoals het organiseren van online gezamenlijke trainingen (op zelfde moment dezelfde fysieke

training doen), het organiseren van online quizzes, het geven van huiswerkopdrachten (bijvoorbeeld youtube filmpjes kijken van wedstrijden en daarbij opdrachten – gericht op tactiek beantwoorden of het aan de hand van video's laten analyseren van concurrenten of topatleten).

Voor sommige topsporttalenten is het vragen om hulp of het aangeven dat ze de situatie lastig vinden, moeilijk omdat ze het zien als teken van zwakte in plaats van sterkte. Hier ligt ook een rol voor de begeleiders. Slachtofferschap overkomt je. Dit is echter iets totaal anders dan de slachtofferrol.



3. Wat heeft COVID-19 ons gebracht?

Corona biedt een levensechte oefening dat je zelf het heft in eigen handen moet nemen; het geeft je eigenaarschap en leert je veel over jezelf bijvoorbeeld dat je creatiever bent dan gedacht. De grootste les is dat dingen soms anders lopen dan gehoopt en dat dat van je vraagt om je identiteit opnieuw uit te vinden.

En dat is precies waar topsport ook over gaat: zaken waarop je niet voorbereid kunt zijn en waar je toch mee om moet gaan. Alles wat je nu leert rond aanpassingsvermogen en flexibiliteit helpt je als topsporter en als mens. Topsporters hebben namelijk soms te weinig fundament om 'echt' mens te zijn. Nu hun hele identiteit, gevormd rond sport en wedstrijden wegvalt, moeten ze zichzelf opnieuw vormen. De pandemie is voor topsporttalenten een uitstekend moment om andere dingen te proberen en te doen naast sporten (muziek, theater, sociale contacten).



4. Praktische tips

Gedurende het webinar wisselden de ervaringsdeskundigen en de experts een aantal praktische tips uit, die direct in de praktijk kunnen worden toegepast door de begeleiders.

Op hoofdlijnen ligt bij begeleiders:

- . zorg voor enige vorm van structuur;
- . zorg voor contact;
- . faciliteer dat leerlingen elkaar ook online kunnen ontmoeten en elkaar zo kunnen stimuleren;
- . luister goed, toon begrip en erken dat het een rottige situatie is;
- . houdt aansluiting bij hun denk- en beleefwereld;
- . laat ze zelf nadenken over mogelijke oplossingen / waar ze wel invloed op hebben;
- . vraag ze zaken te benoemen die ze in deze periode als positief hebben ervaren (zoals meer rust, andere trainingen, ruimte voor andere belangrijke zaken in het leven)
- . hou ze voor dat als ze hier goed doorheen komen ze een enorme weerstand hebben opgebouwd.

Stel de leerlingen die je begeleidt eens de volgende twee vragen:

- . wat voor informatie brengt mij in deze situatie, wat vertelt mij dit?
- . wat is er positief aan?

Vermoedelijk kunnen ze dat in het moment niet altijd zien. Toch is het krachtig en nuttig te blijven denken wat dit hen kan brengen zodat de leerlingen nieuwe perspectieven kunnen vinden.

Omdat er ook leerlingen zijn die moeilijk te bereiken zijn en zich letterlijk achter hun scherm hebben teruggetrokken, kreeg dit bijzondere aandacht. Hoe betrek je hen er weer bij? Begeleiders kunnen dan in (kleine) groepjes het gesprek met leerlingen aangaan. Start bijvoorbeeld met een klein groepje van vijf leerlingen en praat niet over inhoud van lessen maar over hoe het met ze gaat. Pedagogiek ipv didactiek staat centraal. Belangrijk is dat de begeleider ook aan zelfexposure doet en aangeeft wat hij/zij moeilijk vindt. Op die manier kun je proberen het groepje 'los' te krijgen en leerlingen aan elkaar laten vertellen wat er bij hen leeft en wat ze voor oplossingen hebben bedacht. Een dergelijk gesprek is niet verplicht, alleen een moment bieden. Een ander alternatief voor een leerling die zich terugtrekt en niet aanwezig wil zijn online is om deze leerling te koppelen aan een mentor (oudere leerling) om te horen hoe het gaat.

Wat ook goed werkt, is een concrete vraag te stellen aan de leerlingen. Eventueel met stellingen en gekleurde voorwerpen waarmee men het antwoord kan geven. Je kunt ook met schaalvragen komen (schaal 1-10). En dan vraag stellen over waarom de 4 die men geeft, geen 3 is. Je kunt ook vooraf al op papier dingen opvragen ter voorbereiding op het gesprek.