

Inleiding tot motorische activiteiten (MATP)

Cursus Syllabus

Doel:

Na voltooiing van deze training hebben coaches de kennis en vaardigheden om zich gemotiveerd, comfortabel en bekwaam te voelen bij het creëren, structureren, aanbieden en aanpassen van een MATP-programma wat aan de behoeften van elke atleet te voldoet.

Ze zullen in staat zijn om:

- De basisprincipes en het ethos van MATP schetsen.
- Atleten die baat kunnen hebben bij deelname aan MATP te identificeren en beoordelen.
- Een lijst van de voordelen van deelname aan MATP te maken.
- De rol van een coach voor motorische activiteiten te schetsen en gebruik te maken van de kwaliteiten en vaardigheden die nodig zijn om atleten te coachen.
- De belangrijkste factoren waarmee rekening moet worden gehouden bij het coachen van atleten met ernstige verstandelijke en meervoudige handicaps (EMB) te identificeren
- Een MATP-coaching sessie te organiseren, te plannen en aan te bieden.

Toelatingseisen: Deelnemers aan de cursus moeten ten minste 16 jaar oud zijn. Er zijn geen specifieke toelatingseisen op het gebied van een vooropleiding, het is echter sterk aan te raden om deze MATP cursus te volgen als je eerder een opleiding hebt gevolgd zoals: MBO Sport en Bewegen, HBO Sportkunde, Fysiotherapie, Ergotherapie, ALO, etc. Uiteraard is een interesse in sport en bewegen en de doelgroep mensen met EMB een vanzelfsprekende voorwaarde om mee te doen met de cursus.

Duur/formaat: ongeveer 12 uur (3 dagdelen; 1,5 dag).

Vorm: De cursus maakt gebruik van zowel klassikale als praktische presentaties. Er is een combinatie van demonstraties, lezingen en de mogelijkheid om praktijkervaring op te doen. Coaches ervaren alle aspecten van een sessie, van planning tot evaluatie van een sessie.

Beoordeling: De cursus is gebaseerd op aanwezigheid en er zal dus geen formele beoordeling plaatsvinden. Coaches krijgen feedback van docenten en collega's tijdens praktische coachingstaken.

Certificering: Volledige aanwezigheid is vereist om certificering te ontvangen.

Doorlopende ondersteuning: tijdens het project MATCODE zal het aanbieden van de training starten vanuit Gehandicaptensport Nederland. Tijdens het project (2023 – 2025) is het de bedoeling om ongeveer 5 trainers op te leiden, die de training kunnen aanbieden en die ook na afloop van de training adviezen kunnen geven aan deelnemers van de training. Cursisten kunnen altijd gebruik maken van de Facebookgroep MATP Beweging voor iedereen met EMB om anderen met interesse in en kennis over MATP te consulteren.

Spelers/atleet capaciteiten:

Technisch

- ★ Focus op de ontwikkeling van basismotorische vaardigheden, waaronder mobiliteit, behendigheid, schoppen en raken.
- ★ Sportspecifieke vaardigheden geïntroduceerd op een basismanier.
- ★ Gebruik van geschikt schoeisel en kleding en in het bijzonder materialen.

Tactisch

- ★ Basisspellen en bewegingsconcepten en -patronen voor individuele en groepsactiviteiten

Lichamelijk

- ★ Ontwikkeling van componenten van fysieke fitheid zoals kracht, flexibiliteit, balans, coördinatie.
- ★ Gebruik van fun/minigames om deze componenten te ontwikkelen.

Mentaal

- ★ Ontwikkel een positieve houding ten opzichte van lichaamsbeweging en sportdeelname
- ★ Verbeter de concentratie en aandacht
- ★ Vergroot het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde door persoonlijk succes te behalen en regelmatig constructieve en positieve feedback te ontvangen.

Leefwijze

- ★ Neem deel aan meerdere activiteiten om een breed scala aan fundamentele motorische vaardigheden te ontwikkelen en de basis te leggen voor een fysiek actieve levensstijl.
- ★ Ontwikkel vaardigheden die nuttig zijn bij activiteiten van het dagelijks leven (lopen, trappen beklimmen, voorwerpen oppakken).

Persoonlijk

- ★ Ervaar sport/bewegen als een bron van plezier en plezier.
- ★ Ontwikkel een positieve houding ten opzichte van sport, teamgenoten en leeftijdsgenoten, en verbeter daarin de sociale en interactievaardigheden.

Coachende capaciteiten/kennis

Kennis van de sport en van de speler/atleet

- ★ Inzicht in de basisprincipes van MATP.
- ★ Inzicht in de interactie van een ernstige meervoudige beperking (groei-, ontwikkelings- en leerproces).
- ★ Bewustwording van het belang van individualiteit
- ★ Vertrouwen in het coachen van basisbewegingsvaardigheden aan atleten.

Coachingsstijl, waarden en ethiek

- ★ Definieer de rol van een coach, samen met een lijst van de belangrijkste verantwoordelijkheden en taken van een coach. Nadruk op het woord "Coach".
- ★ Ontwikkel vertrouwen in de toepassing van het coachingsproces en de cruciale stappen in het proces van vaardigheidsontwikkeling.
- ★ Blijf geven van kennis van de ethische code en goede voorbeelden uit de praktijk
- ★ Acceptatie van het inclusieve ethos van Special Olympics en het belang van aansluiten op alle niveaus.
- ★ Een basiskennis hebben van verstandelijke beperkingen en er vertrouwen in hebben om mensen met een ernstige verstandelijke beperking, volledige ondersteuningsbehoeften en eventueel aanvullende beperkingen (bijv. fysieke of zintuiglijke beperkingen) in de sessie op te nemen.

Analyse en planning van de behoeften

- ★ Schets het concept van individueel verschil, met name met betrekking tot de grote verscheidenheid aan leerstoornissen en lichamelijke beperkingen die een coach in motorische activiteiten kan tegenkomen.
- ★ In staat zijn om een basissessie te plannen en de basiscomponenten van een sessie te schetsen.
- ★ Plan voor het toepassen van goede veiligheidspraktijken en -voorschriften.

Coaching bij praktijk/performance

- ★ Ontwikkel goede organisatorische vaardigheden.
- ★ Mogelijkheid om een goed geplande sessie te geven met passende demonstraties van goede kwaliteit.
- ★ Inzicht in de noodzaak om te observeren, te analyseren, feedback te geven, aan te passen en vooruitgang te boeken bij het aanleren van een vaardigheid.
- ★ Schets het belang van voldoende en constructieve oefentijd.

Communicatie en teamwork

- ★ Gebruik open communicatie met spelers/atleten, ouders, verzorgers en andere coaches.
- ★ Schets de communicatieproblemen waarmee een coach te maken kan krijgen.

Evaluatie, evaluatie en zelfreflectie

- ★ Coaches moeten de mogelijkheid hebben om hun sessies op een eenvoudige manier te beoordelen en te evalueren.
- ★ Schets de waarde en het belang van regelmatige zelfevaluatie.