



COACHING DOOR OUDERS

14 december 2016

Waarom een hulpcoach?

Deelnemers aan skiwedstrijden vinden het erg prettig als er begeleiding bij wedstrijden is, b.v. door het aanwezig zijn boven bij de start. Skiteam Hoofddorp probeert dit ook zoveel mogelijk te organiseren, echter er zijn helaas ook wedstrijden waarbij geen begeleiding, in de vorm van trainers, aanwezig zullen zijn. Gelukkig zijn er wel altijd ouders aanwezig die een rol kunnen en willen spelen bij de begeleiding.

Wat zijn de taken van een hulpcoach?

Dat zijn er niet zo veel!

- Aanwezig zijn voor de deelnemers.
- Meeluisteren bij het coach-overleg en de belangrijkste én relevante punten hiervan doorgeven aan de deelnemers.
- Boven bij de start; het aannemen van de jas, begeleiden naar het startpoortje en succes wensen (indien de deelnemer dit ook wenst).
- Positief coachen, aanmoedigen.
 - o Nadruk leggen op wat goed gegaan is;
 - o Nadruk op plezier en zelfvertrouwen;
 - o Oog hebben op de ontwikkeling en niet op winst.
- Bij koud weer erop toezien dat de skiërs zichzelf warm houden.
- De deelnemers wijzen op afdalingen van andere skiërs.

Wat hoeft een hulpcoach niet te doen?

- Ski-technische aanwijzingen geven; de deelnemers aan de wedstrijden zijn 'goed genoeg'.
- Meegaan met verkennen; een (jonge) skiër onthoudt maximaal maar 2 punten. Verkennen kan beter in een groepje met de clubgenoten waarbij ze met elkaar langzaam door de slalom gaan (niet stilstaan) en daarna nog goed te kijken naar de slalom vanaf beneden.

Vragen?

Kom je een situatie tegen die nieuw is of waarvan je niet weet hoe je ermee om moet gaan? Laat het weten. En tijdens een wedstrijd kan je altijd even afstemmen met de organisatie ter plaatse.