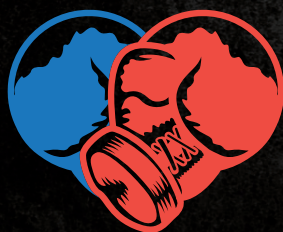


HANDBOEK

BOKSEND OPVOEDEN

CURSUS GEVORDERD



**BOKSEND
OPVOEDEN**

"Luistert als de beste"

HANDBOEK

BOKSEND OPVOEDEN

CURSUS GEVORDERD



| | |
|----|--------------------------------|
| 2 | Inhoudsopgave |
| 3 | Dankwoord |
| 4 | Inleiding |
| | <i>Wat is Boksend Opvoeden</i> |
| 5 | Theoretische kader |
| 7 | Waarom Boksend Opvoeden |
| 9 | Methodiek |
| 11 | Boksend Opvoeden inzetten |
| 11 | Praktijkvoorbeelden |
| 12 | Referenties |

Deel 1: Boksen – Hartslagpercentages - Emoties

| | |
|----|---|
| 13 | Bokstechnieken aanleren en trainen |
| 17 | Afkortingen bokstechnieken |
| 18 | In gesprek met de percentages en emoties |
| 20 | Boksspel 1: standbeeld controleren |
| 22 | Boksspel 2: Stoten kopiëren |
| 23 | Boksspel 3: Boksen met hartslagpercentages en emoties |
| 24 | Boksspel 4: Mijn Lijf |
| | 3 Boklessen / Boksspellen om in te zetten gericht op No Knock-Out wedstrijden |
| 26 | Les 1. Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 28 | Les 2. Aanleren van de passieve verdediging blokken van opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 30 | Les 3. Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 32 | Pads Workout ‘scherp zetten’ voor de No Knock-Out wedstrijd + verdediging testen |
| 33 | Aanwijzingen Pads Workout |
| 35 | Organiseren No Knock-Out wedstrijden |
| 36 | No Knock Out wedstrijden |

Deel 2: Opvoeden

| | |
|----|---|
| 39 | Pedagogisch handelen bij complexere hulpvragen / Coaching Boksend Opvoeden in beeld |
| 40 | Evaluaties van de trainingen |
| 44 | Het pedagogisch stappenplan |
| 47 | Fysiek, mentaal en emotioneel |
| 49 | Bijlage 1: Certificaat Boksend Opvoeden No Knock Out wedstrijden |
| 50 | Bijlage 2: Jury TOPS Boksers |
| 51 | Bijlage 3: Jury TOPS Coach |
| 52 | Bijlage 4: Werkblad Mijn Lijf |
| 53 | Bijlage 5: Cijferlijn |
| 54 | Bijlage 6: Mijn emotie en mijn hartslag |
| 55 | Bijlage 7: Geheugensteunkaartje |
| 56 | Bijlage 8: Ademhaling -1 woord – regenmaker |
| 57 | Bijlage 9: Fysieke doelen |
| 58 | Bijlage 10: Mentale doelen |
| 59 | Bijlage 11: Emotionele doelen |
| 60 | Bronvermelding en referenties |

Dankwoord

Nog steeds ben ik dankbaar voor de mensen om mij heen die mij altijd hebben gestimuleerd in mijn dromen en idealen. Zij die mijn passie voor het boksen en opvoeden altijd geïnspireerd hebben. Trainers, coaches, leerkrachten en inspirators. De overeenkomst met boksen en opvoeden is voor mij dat het beiden de leukste spelletjes zijn die je kunt bedenken.

Boksen is een technisch, fysiek en strategisch spel. Zowel letterlijk als figuurlijk. Letterlijk het boksspel met elkaar spelen en figuurlijk tegen elkaar opboksen of jezelf erdoorheen boksen. Samen fysiek boksen waarbij zelfbeheersing en zelfbewustzijn wordt toegepast, waardoor beiden er hun leerrendement uit kunnen halen. Dit zal het zelfvertrouwen vergroten en ten positieve werken voor je persoonlijke ontwikkeling.

Dankbaar ben ik voor het unieke weerbaarheidsprogramma en concept, genaamd Boksend Opvoeden, wat enthousiast ontvangen wordt onder de professionals in Nederland. Boksen is niet 'het echte' boksen maar het middel boksen wordt ingezet om de hulpvraag te beantwoorden.

Boksend Opvoeden Gevorderd is een verdieping op Boksend Opvoeden Basis. Hierdoor heeft de trainer nog meer tools en vaardigheden om vanuit het programma en de werkwijze Boksend Opvoeden te coachen. De wens is dat elke professional zoveel mogelijk deelnemers en organisaties mag bedienen met dit unieke concept. Met name deelnemers waarvan onze kinderen en jeugd, want zij zijn de toekomst. Het programma is overigens ook geschikt om coachend in te zetten bij volwassenen.

In het bijzonder wil ik mijn man Oskar Joosten bedanken. Naast mijn man ook mijn maatje, vriend en steun bij het ontwikkelen van deze cursus.



Wat is Boksensend Opvoeden

Boksensend Opvoeden is een mentale, fysieke en emotionele weerbaarheidstraining die professionals, als jeugd- en gezinsprofessionals in het onderwijs, therapeuten, hulpverleners, gezinshuizen en GGZ instellingen, maar ook trainers van boksscholen, weerbaarheidsbureaus en sportscholen kunnen inzetten om hun deelnemer te begeleiden. Na het volgen van de cursus om met de methode Boksensend Opvoeden te leren werken, kan de professional direct aan de slag met het geleerde bij het begeleiden van zijn of haar deelnemer.

Boksensend Opvoeden bestaat uit een basiscursus, Boksensend Opvoeden Basis, en een gevorderden cursus, Boksensend Opvoeden Gevorderd. De professional ontvangt tijdens de basiscursus een uitgewerkt lesplan. Het lesplan bestaat onder andere uit een handboek met 12 uitgewerkte boksspellen en 12 uitgewerkte bokslessen. Na het volgen van de basiscursus heeft de professional voldoende handvatten gekregen om met de methode van Boksensend Opvoeden zijn of haar deelnemer te begeleiden. De gevorderden cursus van Boksensend Opvoeden is een verdieping op de cursus Boksensend Opvoeden Basis. In het handboek van de gevorderden cursus zitten meerdere nieuwe boksspellen, boksspellen en een verdieping en differentiatie op een aantal boksspellen uit de basiscursus. Daarnaast ontvangt de professional die deelneemt aan de gevorderden cursus het unieke spel Bokshart. Een belangrijk, verdiepend, onderdeel van de gevorderden cursus is dat de professional leert kijken naar zichzelf en zijn functioneren als trainer van Boksensend Opvoeden. Door middel van een oefening leert de professional in zijn rol als trainer op zichzelf te reflecteren. Als trainer is het van belang om naar jezelf te leren kijken, op deze manier wordt je meer capabel om anderen te begeleiden. Na het volgen van elke cursus ontvangt de professional een certificaat van deelname. In het vervolg van deze inleiding wordt de professional die de cursus gevolgd heeft trainer genoemd.

Van iedere Boksensend Opvoeden-trainer wordt verwacht dat hij of zij minstens één keer per twee jaar een nascholing volgt. Dit kan de cursus Boksensend Opvoeden Gevorderd zijn, de opfrustraining of de jaarlijkse nascholingsdag, waarbij, naast intervisie, altijd specifieke onderwerpen centraal staan. Binnen twee jaar zijn er meerdere mogelijkheden om een nascholing te kiezen. De laatste nascholing die de trainer heeft ontvangen wordt bijgewerkt op de site waardoor de trainer weet binnen welke periode er weer een nascholing gevolgd moet worden.



Naast dat sporten een positief effect heeft op de lichamelijke gezondheid, blijkt uit onderzoek dat sporten ook een positief effect heeft op de mentale gezondheid (Ooms, Van den Dool & Elling, 2020). Het blijkt dat regelmatig bewegen psychische klachten, zoals depressiviteit en angstgevoelens, vermindert.

In verschillende studies is gekeken naar de effecten van sporten op gedragsverandering. Zo is in het onderzoek van Deelen en Duijvestijn (2019) gekeken naar de effecten van het programma van de KNVB, Training Sport en Gedrag, een pedagogische straf, uitgevoerd door Halt, voor jeugdvoetballers die vanwege wangedrag op het veld een uitsluiting of schorsing opgelegd hebben gekregen. De jongeren leren in de Trainingen Sport en Gedrag competenties en vaardigheden die zij op het voetbalveld, maar ook daarbuiten kunnen toepassen. Hoofdpunten uit de training zijn het herkennen van triggers, het reflecteren op eigen gedrag en focussen op en verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag. De training bestaat uit twee varianten, een lichte variant voor jongeren die lichte overtredingen op het voetbalveld hebben begaan en een intensieve variant voor jongeren die excessieve overtredingen hebben gepleegd. Uit het onderzoek blijkt dat de training effectief is, waarbij te zien is dat bij de intensievere training de resultaten diepgaander en sterker zijn.

Ook zijn er een aantal onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van weerbaarheidstrainingen op het welbevinden van de mens. Uit het evaluatieonderzoek van de Graaf et al. (2015) naar de effectiviteit van de weerbaarheidstraining Rots en Water, bleek dat de training effectief was in het verbeteren van de zelfregulatie en het geloof in het eigen kunnen van de deelnemende jongeren.

In verschillende onderzoeken is gekeken naar de waarde van vechtsporten op de ontwikkeling van jongeren. In het onderzoek van W. Buysse en P. Duijvestijn (2011) is gekeken naar het effect van vechtsporttrajecten van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessbond (KNKF) op het zelfbeeld en de agressieregulatie van jongeren. Over het geheel genomen heeft het onderzoek sterk aannemelijk gemaakt dat de vechtsporttrajecten van de KNKF, onder bepaalde voorwaarden, een bijdrage kan leveren aan het verminderen van de agressie- en weerbaarheidsproblematiek van jongeren in de jeugdzorg. Trainers zagen bij circa 95% van de deelnemers een lichte tot sterke verbetering van het gedrag in de sportcontext. Hulpverleners zagen bij circa 80% van de deelnemers lichte tot sterke verbetering in gedrag en sociale vaardigheden. Van de jongeren zelf rapporteert twee derde een vermindering van gedragsproblematiek, vooral op het vlak van emotionele en gedragsproblemen, hyperactiviteit en zelfwaardering.

In een studie van A. Elling en E. Wisse (2010) werd er o.a. onderzocht in hoeverre vechtsportdeelname bijdraagt aan een positieve psychosociale ontwikkeling en sociale integratie. Uit het onderzoek blijkt dat vechtsport een belangrijke bijdrage kan leveren aan de weerbaarheid, agressieregulatie en persoonlijke groei. Voor kwetsbare jeugd biedt vechtsport mogelijkheden tot het verbeteren van hun psychosociale welzijn en maatschappelijke (re)integratie. Wat van wezenlijk belang is voor de positieve effecten op de psychosociale ontwikkeling van jongeren die vechtsporten beoefenen, zijn gekwalificeerde vechtsporttrainers met sportinhoudelijke en pedagogische kennis en vaardigheden. Ook in andere literatuurstudies wordt het belang van een pedagogische onderlegde trainer genoemd voor een positieve effect van het beoefenen van vechtsport (A. Bosch, 2012).

In een studie van Mertens et al. (2020) is gekeken naar de meest effectieve onderdelen van school gerelateerde interventies die erop gericht zijn om leerlingen te ondersteunen op verschillende gebieden, hierbij is onderscheid gemaakt tussen de groepsonderdelen die gericht zijn op het persoonlijk vlak (zoals zelfvertrouwen, emotieregulatie) en groepsonderdelen die gericht zijn op het sociale vlak (zoals het schoolklimaat, de sociale interactie). De interventies waar naar gekeken zijn, zijn onder andere weerbaarheidstrainingen, cognitieve trainingen en anti-pestprogramma's op scholen. Hiervoor hebben de onderzoekers 104 studies bekeken en beoordeeld.

Onderdelen van interventies die, op grond van het onderzoek, het meest effectief bleken te zijn op zowel het persoonlijk vlak als het sociaal vlak zijn het focussen op zelfbewustzijn, het werken met actieve leerstrategieën en het focussen op het probleemoplossend vermogen van de leerling. Deze onderdelen waren effectiever dan de onderdelen gericht op het verbeteren van de emotieregulatie, assertiviteit, cognitieve coping en groepsdiscussies. Ook worden de interventies effectiever op het sociale vlak (zoals een verbeterd schoolklimaat of minder pestgedrag in school) wanneer ze uitgebreider worden toegepast, bijvoorbeeld door een langdurig groepsprogramma of wanneer ouders en school betrokken werden bij de interventies. Voor de interventies op persoonlijk vlak (zoals het verbeteren van het zelfvertrouwen van de leerling) gold dat het geen verschil maakte in effectiviteit als deze in een langduriger of uitgebreider groepsprogramma werden toegepast ten opzichte van kortdurende en minder uitgebreide interventies. De belangrijkste conclusie uit dit onderzoek is dat het belangrijk is om te kijken naar welke onderdelen van verschillende interventies je inzet om een programma, zoals een weerbaarheidstraining, nog effectiever te maken.

Het is van belang dat er nog meer onderzoek komt naar de effecten van weerbaarheidstrainingen en vechtsporten op de sociaal emotionele ontwikkeling van jongeren. De resultaten tot nu zijn hoopgevend.



Waarom Boksend Opvoeden

Uit de eerste onderzoeken blijkt het positieve effect van vechtsporten en weerbaarheidstrainingen op de sociaal emotionele ontwikkeling van jongeren. Het is hierbij van groot belang dat de trainer voldoende pedagogisch onderlegd is. De weerbaarheidstraining Boksend Opvoeden, waarbij professionals worden opgeleid om de Boksend Opvoeden methodiek uit te voeren, maakt gebruik van de pedagogische kwaliteiten van de deelnemende (jeugd- en gezins)professional, onderwijskundige of therapeut en combineert deze met de kennis van het boksen. Boksend Opvoeden zet de hulpverlener in als pedagogisch middel om de hulpvraag van de deelnemer te beantwoorden.

Daarnaast wordt in Boksend Opvoeden gewerkt met onderdelen van interventies die effectief zijn gebleken vanuit recent onderzoek. Boksend Opvoeden werkt met actieve leerstrategieën. De deelnemer leert door te doen en te ervaren. Ook wordt er gewerkt aan het oplossend vermogen van de deelnemer door situaties uit het dagelijks leven te integreren in de training. Door middel van het gronden, het richten van de aandacht, het richten op de adem, op het hartslagpercentage en op de zelfreflectie (zie Methodiek) wordt gewerkt aan het focussen op het zelfbewustzijn van de deelnemer.

Bij Boksend Opvoeden kan zowel individueel, in een gezin, als in een groep gewerkt worden. Dit maakt dat effectieve onderdelen van interventies op zowel individueel niveau als groepsniveau toegepast kunnen worden. Al naar gelang de doelen van de deelnemer (op persoonlijk of sociaal vlak) kan er middels maatwerktrajecten voor gekozen worden om de sociale omgeving van de deelnemer, zoals ouders en school, bij de training te betrekken.

Als trainer van Boksend Opvoeden stel je duidelijke kaders door de aangeboden werk- en oefenvormen, hierbij zijn spelregels en het samenwerken met de andere bokmaatjes in de training van belang. Door samen te werken leert de deelnemer respectvol de opdracht uit te voeren waardoor het leerrendement vergroot wordt. Boksen en opvoeden zijn de ultieme combinatie. Het gaat om het bereiken van het individu, de groep, het systeem of het gezin. Hierbij wordt boksen ingezet met het creëren van de juiste pedagogische kaders voor de deelnemer.

Door met kleine groepen en intensieve begeleiding te werken, kun je als Boksend Opvoedend-trainer een veilig pedagogisch klimaat creëren tijdens de trainingen. De deelnemers zijn hierdoor bezig met boksen, maar staan tegelijk wel open voor reactie op hun gedrag. Als trainer ben je een belangrijk rolmodel voor de deelnemer en voor hun systeem. Dit is een waardevolle taak. Zet daarom duidelijke kaders uit in de training, wees voorspelbaar en betrouwbaar in je handelen.

Boksen kan de deelnemer dwingen om uit zijn of haar comfortzone te komen, daarnaast ligt de lichaamstaal van de deelnemer niet bij het uitvoeren van de boksoefeningen en boksspellen. De trainer haalt hier informatie uit en doet hier strategisch zijn voordeel mee bij het beïnvloeden van de groepscohesie en de cohesie van het systeem van de deelnemer.

Boksen is meer dan sport alleen. Het kan als geen andere sport een bijdrage leveren aan de maatschappij wanneer het wordt ingezet als pedagogisch middel binnen uiteenlopende contexten. Denk hierbij aan het onderwijs, de buurt, de zorg en de (boks)club zelf. Het boksen kan zowel als hulpvraag worden ingezet, maar uiteraard ook preventief. Dit altijd in combinatie met het opvoeden.

Boksen is bij uitstek geschikt om bij deelnemers en gezinnen een gedragsverandering te bewerkstelligen. Om deze reden is Boksend Opvoeden een mooi programma voor de jeugd- en (gezins)professional die bij de gezinnen thuis komt en hen begeleiding biedt. Als hulpverlener kan boksen vele uiteenlopende vragen beantwoorden voor de deelnemer waarmee gewerkt wordt. Boksen kan als therapie dienen voor lichaam en geest. De deelnemer wordt fitter en mentaal weerbaarder. De deelnemer vergroot zijn zelfbewustzijn, leert zich beheersen en zijn zelfvertrouwen groeit.



Boksend Opvoeden bestaat uit verschillende boklessen en boksspellen gericht op het vergroten van de weerbaarheid van de deelnemer.

Boksgroet

Bij het aanbieden van de oefeningen wordt er altijd een ‘boksgroet’ aan elkaar gegeven. Op deze manier wordt rekening met elkaar gehouden en worden elkaars sterke en minder sterke kanten gerespecteerd. Het doel van de ‘boksgroet’ is om elkaar in elkaars kracht te zetten. Door te starten met de ‘boksgroet’ verloopt de opdracht volgens een bepaalde structuur, dit maakt het samen boksen veilig en voorspelbaar. Een boksspel wordt pas uitgevoerd als de ‘boksgroet’ is gegeven. Aan het eind van het boksspel bedank je elkaar weer met de ‘boksgroet’.

Boksspellen

De boksspellen bestaan uit verschillende oefeningen waarbij de deelnemer leert naar zichzelf en zijn gedrag te kijken. Om de spellen te laten aansluiten bij de dagelijkse praktijk worden situatieschetsen gebruikt die als voorbeeld dienen bij het uitvoeren van de oefeningen. Deze situatieschetsen zijn leeftijdafhankelijk.

Denk aan het uit logeren gaan bij een vriendje of vriendinnetje, het hebben van een toets of een moeilijk gesprek moeten voeren met je leidinggevende op het werk. In de boksspellen en oefeningen worden deze situaties uitgewerkt. Door het aanbieden van lastige of ingewikkelde situaties kan tijdens de oefeningen gelet worden op hoe de deelnemer reageert. Door te evalueren en de deelnemer te laten reflecteren kan gekeken worden naar gedragsalternatieven op de aangeboden situatie. Een belangrijk onderdeel van Boksend Opvoeden is dan ook zelfreflectie. Door middel van korte evaluatieopdrachten, die worden toegepast na het uitvoeren van een oefening, leert de deelnemer zichzelf en de ander beter kennen. Het wederzijds respect en vertrouwen kan hierbij groeien. Door met realistische situatieschetsen te werken wordt de link gelegd met de dagelijkse praktijk. In de evaluatie wordt ook gekeken naar situaties in het dagelijks leven van de deelnemer zelf en hoe de deelnemer reageert op leuke, vervelende of spanningsvolle situaties.

Door het uitvoeren van de oefeningen en gedragsalternatieven aan te bieden en te oefenen, wordt de invloed van de deelnemer op de situatie en de manier waarop hij of zij met de situatie omgaat vergroot. Uiteindelijk draagt dit bij aan het vergroten van de zelfbeheersing, het zelfbewustzijn en het zelfvertrouwen van de deelnemer. Bij elk boksspel zijn er leerdoelen waar aan gewerkt wordt met de deelnemer. Bij deze leerdoelen wordt verwezen naar het Theoretisch kader en naar de relevante wetenschappelijke onderzoeken die gekoppeld zijn aan de leerdoelen.

Grond, adem, focus, zelfreflectie

Onderdeel van de boksoefeningen zijn het gronden, ademen, het focussen en zelfreflectie. Gronden betekent stevig staan en met beiden voeten contact met de grond hebben. Letten op de ademhaling houdt in dat de ademhaling naar de buik wordt gebracht (de buik-ademhaling), dit heeft tot gevolg dat men meer contact met de grond heeft in vergelijking met hoog ademen (de borst-ademhaling). Het richten van de aandacht, oftewel focus, wordt gebruikt om de deelnemer zich op zijn doel te laten concentreren. Tijdens de evaluatie wordt er door middel van zelfreflectie gekeken naar het gedrag van de deelnemer en worden gedragsalternatieven besproken en geoefend.

Tijdens de boksoefeningen en spellen richt de deelnemer zich, met hulp van de trainer, op deze vier punten. Het gronden, de ademhaling, de focus en zelfreflectie kunnen vervolgens gebruikt worden in het dagelijks leven.

Leskaarten en commando's

Het programma kent naast het handboek met boks lessen en boksspellen ook de leskaarten. De leskaarten bestaande uit de vier basisemoties (boos, blij, bang, verdrietig) en 4 hartslagpercentages (25%, 50%, 75 % en 100%). Deze hartslagpercentages zijn geen werkelijke hartslagen, maar worden door de deelnemer gebruikt om aan te geven hoeveel spanning een situatie, die wordt uitgewerkt in de oefeningen, oproept. De leskaarten met de basisemoties en hartslagpercentages worden ook als praatplaten gebruikt tijdens de evaluatiemomenten. De leskaarten zijn ook vertaald naar een geheugensteunkaart in de vorm van een visitekaartje. Aan de ene kant van het kaartje heb je de 4 basisemoties en de andere kant heb je de 4 hartslagpercentages. Het kaartje kan worden meegegeven met de deelnemer als deze een huiswerkopdracht meekrijgt en voor situaties buiten de training. Tijdens een bokses of boksspel wordt altijd met de commando's 'boks' of 'stop' gewerkt. 'Boks' betekent dat de activiteiten starten. 'Stop' betekent dat iedereen stopt en naar de trainer kijkt.

Op het moment dat de spanning bij de deelnemer heel hoog is en hij heeft een hartslagpercentage van 100%, is de deelnemer niet in staat om na te denken en mentaal overwogen keuzes te maken. De deelnemer zal eerst moeten gronden en de ademhaling moeten reguleren. Op het moment dat de ademhaling gereguleerd is en naar de buik is gebracht, is het lichaam tot rust gebracht. De deelnemer is gegrond. Belangrijk is dat de deelnemer leert hoe hij of zij het lichaam rustmomenten kan gunnen, waardoor de deelnemer minder snel op triggers reageert. Door de aangeboden oefeningen en de evaluatiemomenten in de training Boksend Opvoeden, wordt het zelfbewustzijn van de deelnemer gestimuleerd. Door situaties die confronterend zijn voor de deelnemer in de training aan te bieden, waarbij het hartslagpercentage opgehoogd wordt naar 75-100%, kan er in alle veiligheid geoefend worden om de ademhaling te controleren en de hartslag terug te brengen naar 25% of 50%. Hoe vaker dit proces geoefend wordt, in en buiten de therapie om, hoe meer het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn van de deelnemer groeit.

Ervaring deelnemer

Bij een deelnemer die wordt uitgedaagd door een klasgenoot, doordat hij uitgescholden wordt voor 'brillenkoker', leggen we uit hoe dit principe werkt. De leerling wordt getriggerd doordat hij uitgescholden wordt en schiet zichtbaar op een hartslagpercentage van 75%. Hij wil in eerste instantie de klasgenoot slaan. Doordat de leerling geleerd heeft, door middel van de oefeningen van Boksend Opvoeden, om te gronden, zijn adem te reguleren en zich te focussen, kan hij op de juiste manier reageren op de klasgenoot. Het lukt hem om zijn eerste impuls, het slaan, onder controle te krijgen. Zijn hartslagpercentage daalt naar 25%.

De verschillende boksspellen en lessen worden gekoppeld met de verschillende percentages en de verschillende emoties. De principes van gronden, ademhalen en focus lopen als een rode draad door het programma. De trainer kan, in de therapie of in de situaties waarin hij of zij te maken heeft met de deelnemer, de boksspellen en lessen van Boksend Opvoeden toepassen en de koppeling maken met de hartslagen en emoties bij het ervaren van situaties die voor de deelnemer werken als triggers. De 8 leskaarten met de hartslagpercentages en basisemoties maken het programma compleet. Door de aangeboden oefeningen wordt er steeds gewerkt aan de principes (gronden, ademhaling, focus en zelfreflectie).

Boksend Opvoeden inzetten

Boksend Opvoeden kan op verschillende manieren binnen de therapeutische context ingezet worden. Zo kunnen de oefeningen en speltechnieken van Boksend Opvoeden gebruikt worden bij agressie-regulatie-trajecten in het (speciaal) onderwijs. Het doel van het traject kan zijn om jongeren via de oefeningen van Boksend Opvoeden te leren hun agressie te reguleren en zo te komen tot een positieve gedragsverandering. In de coaching is het boksen als het ware bijzaak. Het hoofddoel is dat leerlingen leren op een respectvolle manier met elkaar om te gaan en met hun trainer aan zichzelf werken met de aangereikte tools.

Ook als vaktherapeut of jeugd- en gezinsprofessional kan Boksend Opvoeden ingezet worden als verrijking van de therapie, waardoor de professional nog meer therapeutische en opvoedkundige interventies beschikbaar heeft. Voor de deelnemers die moeite hebben zich verbaal te uiten kan Boksend Opvoeden een waardevolle, aanvullende interventie zijn, waarbij de deelnemer door middel van bewegen werkt aan zijn of haar therapie-doelen.

Praktijkvoorbeelden

Weerbaarheidstraject Boksend Opvoeden met een 14 jarig meisje dat op het VWO zit.

Hulpvraag

Ik wil beter met mijn enorme faalangst leren omgaan als ik een toets heb, ondanks dat ik hard geleerd heb.

Transfer-opdracht voor thuis

Positief visualiseren hoe het afloopt als je de toets maakt zonder dat je last hebt van faalangst gekoppeld aan de hartslagpercentages.

Hoe ging het?

Meisje: 'Ik visualiseerde liggend op bed dat ik voor Duits een 9 zou halen. Ik kreeg hier hartslag 100% van gekoppeld aan een blijde emotie. Vervolgens bedacht ik dat ik niet bang hoefde te zijn en had een hartslag van 25%. Het werkt echt voor mij om te visualiseren 'voor ik de toets heb'.

De trainer en meisje hebben tijdens de training van Boksend Opvoeden de bokshandschoenen aangehad en verschillende stotencombinaties op de pads uitgevoerd, waarbij er alleen gestoten is met een niveau van het hartslagpercentage van 25%, gekoppeld aan de emotie 'bang'. Vervolgens is deze oefening positief geëindigd door een combinatie stoten uit te voeren op de pads, waarbij er met een hartslagpercentage van 100% gestoten werd, gekoppeld aan de emotie 'blij'.

Resultaat

Binnen de oefening werd er op mentaal, emotioneel en fysiek gebied gewerkt. Door de oefening op de training en het vertalen van de opdracht naar de situatie thuis en op school (de transfer-opdracht) werd het zelfbewustzijn van het meisje gestimuleerd en groeide haar zelfvertrouwen en zelfbeheersing. Er is een gedragsverandering op gang gekomen.

Weerbaarheidstraject Boksend Opvoeden met een 13 jarige jongen.

Inmiddels is er een gedragsverandering op gang gekomen.

Hulpvraag

Ik wil beter mijn emoties reguleren als ik gepest wordt of als er iets onverwachts gebeurt.

Hoe ging het?

Jongen: 'Mijn poes was afgelopen week erg ziek en ik dacht dat ze dood ging. We zijn met haar naar de dierenarts geweest en ze heeft medicatie gekregen. Hierdoor ging het na een paar dagen gelukkig beter met haar waardoor ik minder bang en verdrietig was.' In gesprek en tussen de oefeningen door komen we erachter dat de jongen met de hartslagpercentages op 75-100% zat in combinatie met de emoties 'bang' en 'verdrietig', toen zijn poes zo ziek was. Hij praat over zijn gevoelens en wat het met hem deed.

Resultaat

Tijdens de training praten we erover dat, nadat de situatie met de poes verbeterd was door de medicatie, zijn hartslagpercentage op 25-50% zat in combinatie met de emoties 'bang' en 'verdrietig'. Tussen de aangeboden oefeningen in de training, naar aanleiding van deze situatieschets, in gesprek aan de hand van de praatplaten die gepresenteerd worden. Op de praatplaten staan de hartslagpercentages: 25-50-75-100% en de basisemoties blij, boos, bang en verdrietig. De jongen krijgt door middel van de oefeningen en de praatplaten meer zicht op zijn emoties en werd zijn zelfbewustzijn gestimuleerd.

Referenties

Ooms, L., Dool, R. van den, & Elling, A. (2020). *Psychische gezondheid, bewegen en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten, factsheet 2020/9*. Utrecht: W.J.H. Mulier Instituut.

Deelen, I. & Duijvestijn, P. (2017). *Training Sport en Gedrag: levenslessen voor risicjongeren. Voetbal als aangrijpingspunt voor gedragsverandering: Evaluatie Training Sport & Gedrag I & II: 2016-2017*. Amsterdam: DSP-groep.

de Graaf, I., de Haas, S., Zaagsma, M., & Wijsen, C. (2015). *Effects of Rock and Water: an intervention to prevent sexual aggression*. *Journal of Sexual Agression*, 22(1), 4-19.

Buysse, W. & Duijvestijn, P. (2011). *Vechtsport in de jeugdzorg: Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie*. Amsterdam: DSP-groep.

Elling, A. & Wisse, E. (2010). *Beloften van vechtsport: Onderzoek in het kader van het programma 'Tijd voor Vechtsport' in opdracht van de KNKF*. Den Bosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Bosch, A. (2012). *Gedragsverandering door deelname aan sportprojecten Onder welke condities werkt het nu echt? (deel 2)*. *Sportgericht*, 66 (1), 32-35.

Mertens, E., Dekovic, M., Leijten, P., Van London, M., Reitz, E. (2020). *Components of School-Based Interventions Stimulating Students' Intrapersonal and Interpersonal Domains: A Meta-analysis*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 605-631.

Bokstechnieken aanleren en trainen

Bokshouding:

Voetenstand:

- juiste spreiding van de voeten
- op de voorvoeten
- gewicht gelijkmatig verdeeld
- evenwijdig aan elkaar
- in de richting van de tegenstander

Benenstand:

- knieën licht gebogen
- knieën licht naar binnen gebogen

Rompstand:

- Licht voorovergebogen
- Schouders boven de benen

Armenstand:

- polsen op kinhoogte
- ellebogen binnen schouderbreedte
- voorste hand ongeveer 20 cm voor/ naast gezicht –
achterste hand ongeveer 10 cm voor/naast gezicht

Handenstand:

- gesloten hand
- middenhandsbeentjes in het verlengde van de onderarm
- duim over de vingers

Hoofdstand:

- hoofd voorover hangend
- kin kan achter schouder
- oogcontact houden

Bokstechnieken van het Verplaatsen:

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- eerste voet eerst
- pas niet te groot
- één voet aan de grond
- tweede voet sleept
- grootte handhaven
- evenwijdig en richting tegenstander
- terug in de bokshouding



Wij spreken over voorhand en stoothand

Om zowel links als rechts voorstaande bokkers eenduidig instructies te kunnen geven.

Bokstechnieken van de stoten Algemeen:

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- bovenlichaam meedraaien
- voor de goede afstand bedoeld
- met het stootvlak
- op het trefvlak
- is trekkend gegeven
- met de grootste snelheid
- met de grootste stootkracht
- terug in de bokshouding

Bokstechnieken van de Directe:

Voorhand:

- ellebogen binnen schouderbreedte
- vuist in rechte lijn naar trefvlak
- knokkels horizontaal gedraaid

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen

Bokstechnieken van de Hoeken:

Voorhand:

- opzij opengevallen onderarm tot 90 graden
- knokkels horizontaal gedraaid
- duim richting kin

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen

Bokstechnieken van de Opstoten:

Voorhand:

- naar voren opengevallen onderarm tot 90 graden
- licht draaien van de heup

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen



Verdedigingen:

Bij verdedigen kennen we twee hoofdgroepen:

1. Passieve verdedigingen

2. Actieve verdedigingen

Het verschil tussen deze twee groepen is het doel waarvoor deze verdedigingen worden gebruikt. Passieve verdedigingen zijn bedoeld om stoten niet op het trefvlak te laten landen. Actieve verdedigingen hebben als doel met of zonder hulp van een passieve verdediging één of meerdere treffers te plaatsen.

Ook passieve verdedigingen verdelen we in twee groepen, namelijk:

A. Weren en blokken; hier zijn één arm of beide armen nodig om deze verdediging uit te voeren.

Wij behandelen enkel het blokken.

B. Slippen, duiken, stappen; hierbij zijn de armen vrij om te stoten nadat één van deze verdedigingen is uitgevoerd. *Wij behandelen enkel het slippen en stappen.*

Passieve verdedigingen:

Het blokken dient om de stoten van de tegenstander tot stilstand te brengen. Dit wordt gedaan bij een directe, hoek en opstoot. Blokken gebeurt door vanuit de bokshouding een onderarm, elleboog of vuist in de baan van de stoot te brengen. De onderarm, elleboog of vuist mogen daarbij niet meebuigen.

Bokstechnieken Blokken:

- Vanuit de bokshouding
- Zo kort mogelijke beweging
- Bovenlichaam kort meedraaien
- Oogcontact houden
- Terug in bokshouding

Slippen

is het hoofd en bovenlichaam uit de baan van de stoten bewegen. Dat kan zowel zijwaarts als achterwaarts. Bij achterwaarts nooit meer dan een stoot, omdat je daarbij het risico loopt in onbalans te raken.

Bokstechnieken Slippen:

- Vanuit de bokshouding
- Met het hoofd uit de baan van de stoot gaan
- Schouder meedraaien
- Hoofd blijft voorover hangen
- Oogcontact houden
- Terug in de bokshouding

Actieve verdedigingen:

Bokstechnieken Algemeen:

- Vanuit de bokshouding
- Zonder te seinen
- Eerst passieve verdediging
- Dan stoot(en) variatie
- Stotencombinatie altijd afmaken met voorhand (= *verdedigende stoot*)
- Terug in de bokshouding

Reactiestoten zijn alle stoten die onmiddellijk gegeven worden na een passieve verdediging. Dus na weren, **blokken** of slippen. Er zit dus een bepaalde tijd tussen.

Reactiestoot:

- Vanuit de bokshouding
- Zonder te seinen
- Direct na passieve verdediging
- Eén of meerdere stoten
- Terug in de bokshouding

Buitenafstand: Je kunt de ander niet raken

Hele afstand: Je kunt de ander net raken



Afkortingen bokstechnieken en bokstermen vanuit de bokshouding

Stoten

- * Voorhand (VH)
- * Stoothand (SH)
- * Voorhand Directe (VHD)
- * Stoothand Directe (SHD)
- * Voorhand Hoek (VHH)
- * Stoothand Hoek (SHH)
- * Voorhand Opstoot (VHO)
- * Stoothand Opstoot (SHO)
- * een komma (,) houdt in dat er ongeveer 2 seconden wordt gewacht bij het verder uitvoeren van de combinatie. Bijvoorbeeld: **VHD, VHD, SHD**

BOKS

We geven elkaar te allen tijde voor en na een gezamenlijke oefening een BOKS. De BOKS teken is een teken van respect.

Te gebruiken interventies bokshouding

- * De knieën licht gebogen en als het ware X-benen: de zwaartekracht naar binnen
- * Kin naar beneden, maar je houdt oogcontact met je boksmaatje
- * Altijd stoten met een gesloten vuist/knijpen in je handschoen
- * Je twee voorste knokkels van je hand zijn je schroevendraaiers waarmee je wapen daadwerkelijk effect heeft bij het stoten.

In gesprek met de percentages en emoties

Tijd: 5 minuten
Materiaal: Leskaarten hartslagpercentages en emoties
Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

- * Het herkennen van je verschillende hartslagpercentages in je lijf
- * Hartslagpercentages kunnen koppelen aan triggers
Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek van Deelen en Duijvestijn (2019), Training sport en gedrag. Hoofdpunten uit de training zijn het herkennen van triggers, het reflecteren op eigen gedrag en focussen op en verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag.
- * Hartslagpercentages kunnen koppelen aan emoties
- * Ademhaling kunnen controleren
- * Stevig staan

Inhoud en organisatie

We starten 3 tot 5 minuten tegenover elkaar of in een kring door te joggen/hardlopen. Gedurende deze 3 tot 5 minuten wordt het tempo opgevoerd tot maximaal. Ondertussen ben je als trainer met de individu / gezin of groep in gesprek over de percentages van onze hartslag 25%, 50%, 75% of 100%. Je benoemt als trainer ook de kleuren: licht en donkergroen, oranje en rood. Van tevoren wordt afgesproken dat bij STOP (3 tot 5 minuten 75 tot 100%), er wordt gegrond, ademhaling wordt gereguleerd en de focus wordt gepakt. De individu/gezin of groep geeft aan wanneer zij weer op 25% zit. Dit zou kunnen door een hand op te steken.

Doel: De individu / gezin / groep ervaart dat zijn hart sneller gaat kloppen en leert hier percentages aan te koppelen. Gedurende de training gebruikt de trainer dit als leidraad om triggers en emoties hieraan te koppelen en in gesprek te zijn in de evaluatiemomenten van zelfbewustzijn.

Refereer aan platen: hartslagpercentages en emoties.

Differentiatie

- 1) In een tweetal tegenover elkaar het ervaren van de percentages en daarover in gesprek gaan. Er is een leider en een volger die meegenomen wordt in de percentages. En de leider geeft ook aan STOP – GROND- ADEM.

Een vraag zou kunnen zijn:

Wanneer was je afgelopen week 100% Blij?
Draai de rolverdeling om.

- 2) De leider luistert naar een verhaal van de volger wat zij afgelopen periode heeft meegemaakt waar zij: blij, boos, bang of verdrietig van werd.
De leider neemt de volger mee in zijn verhaal met de hartslagpercentages en koppelt in het verhaal de emotie eraan. Dit gebeurt eerst oplopend met hartslag 25%, 50%, 75%, 100%. STOP – GROND- ADEM

Daarna aflopend:

100%, 75%, 50%, 25%

Evalueer.

Draai de rollen om.



Boksspel 1: standbeeld controleren

Tijd: 15 minuten

Materiaal: Leskaarten hartslagpercentages en emoties, zitbal of wiebelkussen

Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

- * Voor jezelf leren kiezen
- * Grenzen kunnen aangeven
- * Spanning in je lijf ervaren en reguleren
Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek van Deelen en Duijvestijn (2019), Training sport en gedrag. Hoofdpunten uit de training zijn het herkennen van triggers, het reflecteren op eigen gedrag en focussen op en verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag.
- * Het vergroten van je zelfbewustzijn

Inhoud en organisatie

We frissen de oefening op vanuit de basiscursus en breiden hem uit.

Zie handboek Boksend Opvoeden Basis Cursus 'Standbeeld bokshouding controleren'.

- 1) Spreek af waarvoor je wordt uitgedaagd of verzin iets fictiefs. Wendy is fictief.
- 2) Wendy wordt in haar kracht gezet en gecompimenteerd terwijl ze als standbeeld stevig staat; 'je bent sterk in je lijf, je bent sterk in je hoofd, je kunt goede keuzes maken, je bent rustig, ik zie dat je rustig bent, ik zie dat je je ademhaling laag in je buik hebt zitten'.
- 3) Er worden gekke gezichten getrokken naar Wendy, geluiden, schijnbewegingen en Wendy wordt uitgescholden met afgesproken woorden (b.v. komkommer, tomaat, rotte banaan'). Afgesproken woorden passend bij de leeftijd.
- 4) Wendy staat nog steeds in haar standbeeld. We maken het persoonlijk (Wendy kan niet goed haar boosheid reguleren dit is tenslotte haar hulpvraag, vader heeft gezegd dat Wendy haar kleurplaat mag afmaken, moeder heeft dit niet gehoord en geeft Wendy niet de gelegenheid dit te zeggen, Wendy kiest voor zichzelf en gaat naar haar kamer bij 50%, ze stapt eruit en pakt haar time-out, normaal zou Wendy een woede uitbarsting kunnen krijgen en zou 100% haar overkomen omdat ze de boosheid niet zou herkennen). Wendy handelt in het gezin na de afgesproken afspraken in de training Boksend Opvoeden. Bovenste wordt Wendy verteld terwijl ze in haar standbeeld staat en het herbeleeft.
Wendy leert fysiek een stap naar achteren te stappen, haar hand uit te steken en hardop STOP te zeggen, Wendy gaat vervolgens op de zitbal of wiebelkussen zitten, laat duidelijk zien dat ze uit de situatie stapt. Wendy is dan geen standbeeld meer maar kiest ervoor om te handelen.
- 5) Inmiddels weet Wendy dat als ze **zwakke benen** krijgt, ze boos gaat worden. Zwakke benen = voor Wendy het signaal voor spanning in haar lichaam. Als standbeeld bij het ervaren van de situatie die verteld werd kreeg Wendy zwakke benen.
- 6) Evalueer

Bouw de opdracht op in je coaching:

1. Standbeeld testen.
2. Standbeeld uitdagen: gekke gezichten, geluiden, schijnbewegingen, afgesproken schelwoorden.
3. Standbeeld meenemen in persoonlijk verhaal.

Differentiatie

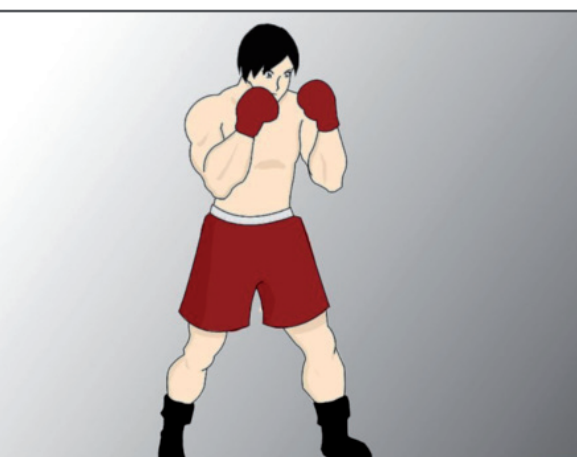
Als Trainer neem je het gezin of de groep mee in een actueel verhaal wat op dat moment speelt. Van tevoren kun je het onderwerp of thema aangeven om enigszins voorspelbaar te zijn. Ook hier mag een gezinslid of groepslid uit de situatie stappen en zijn grens aangeven.

Vragen achteraf kunnen zijn:

Welk hartslagpercentage zat je bij het uitstappen?

Welk emotie had je bij het uitstappen?

Het kan ook een optie zijn dat de trainer beslist wanneer op welke percentage het gezin / de groep eruit stapt omdat het verhaal betreft hartslagpercentages niet meer te beheersen is in zijn / haar lichaam of nog niet zover is om zelf keuzes te kunnen maken.



Boksspel 2: Stoten kopiëren

Tijd: 5 minuten
Materiaal: Bokshandschoenen
Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

- * De deelnemer de leiding laten nemen
- * De deelnemer voelt zich meer begrepen
- * Spanning in je lijf leren ervaren en reguleren
- * Het vergroten van het zelfbewustzijn

Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek van W. Buysse en P. Duijvestijn (2011) is gekeken naar het effect van vechtsporttrajecten van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessbond (KNKF) op het zelfbeeld en de agressieregulatie van jongeren.

Van de jongeren zelf rapporteert twee derde een vermindering van gedragsproblematiek, vooral op het vlak van emotionele en gedragsproblemen, hyperactiviteit en zelfwaardering.

Inhoud en organisatie

We frissen de oefening op vanuit de basiscursus en breiden hem uit.
Zie handboek Boksens Opvoeden Basis Cursus 'Stoten kopiëren'.

Deelnemer neemt trainer mee in zijn trigger/emotie, trainer leeft zich in deelnemer in.

1) Wendy is fictief.

Wendy kan moeilijk haar boosheid reguleren en vliegt heel snel naar 100%.
25%-50%-75% slaat ze regelmatig over.

Ze is al in staat om haar eigen time-out te pakken, maar omdat ze heel snel naar 100% schiet stimuleren we met verschillende werkvormen in de training dat bij 25% Wendy eruit stapt. Het ervaren van 25% in haar lijf is essentieel om vervolgens in gesprek te kunnen gaan. We koppelen 25% aan een boekje lezen omdat Wendy hiervan ontspant, hier worden vervolgens directen (lange stoten) aan gekoppeld. Vervolgens koppelen we 100% aan haar boosheid waar ze verbaal en soms fysiek een uitbarsting naar ouders kan hebben. Hier koppelen we de opstoten aan. Wendy heeft de leiding en jij volgt als trainer. De trainer die mee gaat in de emotie en de hartslagpercentages van de deelnemer. Ervaren wat Wendy ervaart. Hartslagpercentages worden gekoppeld aan de triggers.

2) Vertel als deelnemer je trainer waar je van ontspant (25%) en vertel je trainer waar je bang-boos-verdrietig van wordt.

3) Neem je trainer gevoelsmatig mee in het zetten van deze stoten en het ervaren van de emotie, de trainer voelt de emotie van de deelnemer.

Directen koppelen aan 25% van de emotie trigger blij/rust boekje lezen op slaapkamer.

Opstoten koppelen aan 100 % boos (uitbarsting ouders).

Bang of verdrietig zouden ook tot de mogelijkheden kunnen behoren.

Differentiatie:

Moeder of vader wordt in de emotie van kind meegenomen door het kind.
Kind wordt door moeder of vader in de emotie van vader of moeder meegenomen.
Trainer is hier altijd leidend in.

Boksspel 3: Boksen met hartslagpercentages en emoties

Tijd: 5 minuten

Materiaal: Bokshandschoenen, bokszakken of stootkussens, leskaarten, zitbal, wiebelkussen

Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

* Zelfbeheersing

Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek van A. Elling en E. Wisse (2010) werd er o.a. onderzocht in hoeverre vechtsportdeelname bijdraagt aan een positieve psychosociale ontwikkeling en sociale integratie. Uit het onderzoek blijkt dat vechtsport een belangrijke bijdrage kan leveren aan de weerbaarheid, agressieregulatie en persoonlijke groei.

* Zelfbewustzijn

* Op tijd kunnen kiezen bij het ervaren van spanning

Inhoud en organisatie

* Werk in een tweetal. Bokser A staat in de bokshouding en bokser B heeft de bokszak of stootkussen vast. Stoten met verschillende intensiteiten. De eerste 30 seconden 25%, vervolgens 30 seconden stoten 50%, vervolgens 30 seconden stoten 75%, vervolgens 30 seconden op 100% stoten. Na 2 minuten van een spelronde 10 seconden stevig staan en je ademhaling reguleren naar je buik. Evalueer met elkaar aan de hand van de hartslag- en emotiekaarten.

Differentiatie:

- Je kunt in plaats van opbouwen naar 100% in een spelronde afbouwen naar 75%, 50%, tot 25%. Vervolgens met elkaar evalueren aan de hand van de hartslag-kaarten.
- Laat je meenemen door je trainer met jou verhaal met de verschillende oplopende percentages. Als de emotie teveel wordt b.v. boos bij 75%, kies er dan voor om eruit te stappen. Ga eventueel op een zitbal of wiebelkussen zitten.
- De trainer kiest ervoor dat jij erbij 50% uitstapt als je in je verhaal meegenomen wordt omdat je nog niet zover bent om zelf te kiezen om er op tijd uit te stappen als je in je verhaal meegenomen wordt en je emoties leert te beheersen.
- **Blij stoten.** Je wordt meegenomen met de verschillende percentages oplopend naar 100% gekoppeld aan de emotie blij. Dit visualiseert de deelnemer in zijn hoofd. Vertel elkaar hierna waar je blij van werd.



Boksspel 4: MIJN LIJF

Tijd: 15 minuten

Materiaal: Werkblad MIJN LIJF, kleurpotloden, viltstiften, pennen, zie bijlage 4

Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

- * Zelfbewustzijn
- * Spanning in je lijf herkennen
- * Weten waar je rustig van wordt
Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek van Deelen en Duijvestijn (2019), Training sport en gedrag. Hoofdpunten uit de training zijn het herkennen van triggers, het reflecteren op eigen gedrag en focussen op en verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag.
- * Weten waardoor je getriggerd wordt

Inhoud en organisatie

- * We kijken naar ons eigen IK. Als individu, gezin of groep.
- * Vul 4 punten in waar je rustig van wordt en op hartslagpercentage 25-50% zit.
- * Vul 4 punten in waar je getriggerd van wordt en op hartslagpercentage 75-100% zit.
- * Kras of kleur de plek op MIJN LIJF waar je spanning ervaart.
- * Vertel en bespreek welke emoties je ervaart bij je RUST en je TRIGGERS.
- * Indien een individuele training kan aan het einde van de training moeder /ouders aanschuiven waarbij MIJN LIJF wordt toegelicht. In een gezin kan MIJN LIJF aan elkaar worden toegelicht en besproken worden. In een groep kun je ervoor kiezen om in tweetallen te werken.

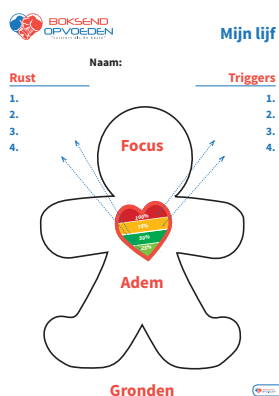
Differentiatie:

- 1) Je kunt de opdracht nog 'realistischer' maken door de persoon op behang over te trekken. Wat op het werkblad is uitgevoerd wordt op het stuk behang uitgevoerd. Als er genoeg veiligheid onderling is kun je de persoon overtrekken.

Stelregel is dat je altijd de vraag stelt, mag ik je overtrekken want deelnemer is kwetsbaar. Op behang is de opdracht wel realistischer, deelnemer hangt deze uiteindelijk b.v. op slaapkamer deur op en hier kan regelmatig aan gerefereerd worden.

Op A3 of A4 aan de hand van het werkblad is praktischer en minder tijdrovend.

- 2) De gezinsleden vullen MIJN LIJF voor elkaar in. In groepsverband worden er tweetallen gemaakt en vult het tweetal MIJN LIJF voor elkaar in. Vervolgens evalueer.



3 bokslessen om in te zetten gericht op No Knock-Out wedstrijden

Alle 3 de lessen zijn ook aan te bieden in de warming-up met noodles als boksspellen

Tijd: 50 minuten **Locatie:** Sportzaal
Materiaal: Bokshandschoenen, bitje, bandage, bokszakken en/of stootkussens
Leerdoel: Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam

Les 1

Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek dat sporten ook een positief effect heeft op de mentale gezondheid (Ooms, Van den Dool & Elling, 2020). Het blijkt dat regelmatig bewegen psychische klachten, zoals depressiviteit en angstgevoelens, vermindert.

| Tijd | Leerdoelen | Organisatie | Leervoorstel / methodiek | Didactische aanwijzing |
|--------|--|--|--|--|
| 10 min | Voorwaarden van de les Wat gaan we leren deze les? | Werk in tweetallen Blijf binnen het uitgezette veld | Welkom en voorstellen Algemene afspraken Veiligheid Lesprogramma | Algemene afspraken: STOP - iedereen stopt en kijkt naar de trainer BREAK – alleen het aangesproken koppel stopt en kijkt naar de trainer BOKS – start van de activiteiten Sieraden, ongemakken, blessures, verlaten van de les en/of zaal, controle boksmateriaal Bokstechnieken: - het blokken van directes en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 10 min | Bokspel naar eigen keuze of versterkende oefeningen <i>Handboek Basis</i> | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | GROND - ADEM - FOCUS - EVALUEER "Luistert als de beste" | Letten op veiligheid en intensiteit |
| 20 min | Aanleren van de passieve verdediging bij blokken van directes | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | Buddy paren Werk rondes van 2 minuten. Tussen elke ronde in heb je 1 minuut rust <i>1e ronde</i> bokser A geeft een VHD + SHD op het lichaam en bokser B blokt deze. Bokser A geeft de stoten en is de leider | Intensiteit langzaam verhogen Bijbehorende bokstechnieken aanleren |

| <i>Tijd</i> | <i>Leerdoelen</i> | <i>Organisatie</i> | <i>Leervoorstel / methodiek</i> | <i>Didactische aanwijzing</i> |
|-------------|-------------------|---|--|--|
| | | | <p>en bepaalt de richting die er verplaatst wordt. Staat Bokser A stil dan wordt er een VHD+SHD gezet. Bokser B blokt de stoten. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht.</p> <p>2e Bokser A is de aanvaller en mag 1 directe stoot naar het lichaam zetten. Bokser B mag 2 reactiestoten waarvan directes als reactiestoten teruggeven op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>3e Bokser A is de aanvaller en mag 2 directe stoten naar het lichaam zetten. Bokser B mag 3 reactiestoten waarvan directes als reactiestoten teruggeven op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>4e Boksers A en B mogen 2 minuten vrij werken met maximaal 3 directe stoten naar het lichaam. Je hoeft niet op elkaar te wachten. Zoek je ruimte en gebruik de hele ring</p> <p>Optie: rondes herhalen met andere partner</p> | <p>Laatste ronde: Je begint allebei met 0 punten. Hoeveel punten heb je op het lichaam gescoord van je partner na 2 minuten? Hoeveel punten heb je tegen gekregen?</p> |
| 10 min | Cooling-down | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | Black Boxmethode De stotencombinaties worden met de ogen dicht in de kring 2 minuten voor onszelf doorgenomen. | |

Les 2

Tijd: 50 minuten **Locatie:** Sportzaal
Materiaal: Bokshandschoenen, bitje, bandage, bokszakken en/of stootkussens
Leerdoel: Aanleren van de passieve verdediging blokken van opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam

Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek dat sporten ook een positief effect heeft op de mentale gezondheid (Ooms, Van den Dool & Elling, 2020). Het blijkt dat regelmatig bewegen psychische klachten, zoals depressiviteit en angstgevoelens, vermindert.

| Tijd | Leerdoelen | Organisatie | Leervoorstel / methodiek | Didactische aanwijzing |
|--------|--|--|--|--|
| 10 min | Voorwaarden van de les Wat gaan we leren deze les? | Werk in tweetallen Blijf binnen het uitgezette veld | Welkom en voorstellen Algemene afspraken Veiligheid Lesprogramma | Algemene afspraken: STOP - iedereen stopt en kijkt naar de trainer BREAK – alleen het aangesproken koppel stopt en kijkt naar de trainer BOKS – start van de activiteiten Sieraden, ongemakken, blessures, verlaten van de les en/of zaal, controle boksmateriaal Bokstechnieken: - het blokken van opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 10 min | Bokspel naar eigen keuze of versterkende oefeningen <i>Handboek Basis</i> | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | GROND - ADEM - FOCUS - EVALUEER "Luistert als de beste" | Letten op veiligheid en intensiteit |
| 20 min | Aanleren van de passieve verdediging bij het blokken van opstoten | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | Buddy paren Werk rondes van 2 minuten. Tussen elke ronde in heb je 1 minuut rust <i>1e ronde</i> bokser A geeft een VHO + SHO op het lichaam en bokser B blokt deze. Bokser A geeft de stoten en is de leider | Intensiteit langzaam verhogen Bijbehorende bokstechnieken aanleren |

| <i>Tijd</i> | <i>Leerdoelen</i> | <i>Organisatie</i> | <i>Leervoorstel / methodiek</i> | <i>Didactische aanwijzing</i> |
|-------------|-------------------|---|--|--|
| | | | <p>en bepaalt de richting, die er verplaatst wordt. Staat Bokser A stil dan wordt er een VHO+SHO gezet. Bokser B blokt de stoten. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht.</p> <p>2e Bokser A is de aanvaller en mag 1 opstoot naar het lichaam zetten. Bokser B mag 2 reactie stoten zetten waarvan als reactie opstoten op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>3e Bokser A is de aanvaller en mag 2 opstoten naar het lichaam zetten. Bokser B mag 3 reactiestoten zetten waarvan als reactie opstoten op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>4e Boksers A en B mogen 2 minuten vrij werken met maximaal 3 opstoten naar het lichaam. Je hoeft niet op elkaar te wachten. Zoek je ruimte en gebruik de hele ring</p> <p>Optie: rondes herhalen met andere partner</p> | |
| 10 min | Cooling-down | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | <p>Black Boxmethode De stotencombinaties worden met de ogen dicht in de kring 2 minuten voor onszelf doorgenomen.</p> | <p>Laatste ronde: Je begint allebei met 0 punten. Hoeveel punten heb je op het lichaam gescoord van je partner na 2 minuten? Hoeveel punten heb je tegen gekregen?</p> |

Tijd: 50 minuten

Locatie: Sportzaal

Materiaal: Bokshandschoenen, bitje, bandage, bokszakken en/of stootkussens

Leerdoel: Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam

Zie theoretisch kader, refererend aan het onderzoek dat sporten ook een positief effect heeft op de mentale gezondheid (Ooms, Van den Dool & Elling, 2020). Het blijkt dat regelmatig bewegen psychische klachten, zoals depressiviteit en angstgevoelens, vermindert.

| Tijd | Leerdoelen | Organisatie | Leervoorstel / methodiek | Didactische aanwijzing |
|--------|--|--|--|--|
| 10 min | Voorwaarden van de les Wat gaan we leren deze les? | Werk in tweetallen Blijf binnen het uitgezette veld | Welkom en voorstellen Algemene afspraken Veiligheid Lesprogramma | Algemene afspraken: STOP - iedereen stopt en kijkt naar de trainer BREAK – alleen het aangesproken koppel stopt en kijkt naar de trainer BOKS – start van de activiteiten Sieraden, ongemakken, blessures, verlaten van de les en/of zaal, controle boksmateriaal Bokstechnieken: - het blokken van directes en opstoten en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam |
| 10 min | Bokspel naar eigen keuze of versterkende oefeningen <i>Handboek Basis</i> | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | GROND - ADEM - FOCUS - EVALUEER "Luistert als de beste" | Letten op veiligheid en intensiteit |
| 20 min | Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en opstoten | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | Buddy paren Werk rondes van 2 minuten. Tussen elke ronde in heb je 1 minuut rust <i>1e ronde</i> bokser A geeft een combinatie van 2 stoten bestaande uit een opstoot en of directe. Bijvoorbeeld: VHO + SHD op het lichaam en bokser B blokt deze. | Intensiteit langzaam verhogen Bijbehorende bokstechnieken aanleren |

| <i>Tijd</i> | <i>Leerdoelen</i> | <i>Organisatie</i> | <i>Leervoorstel / methodiek</i> | <i>Didactische aanwijzing</i> |
|-------------|-------------------|---|---|--|
| | | | <p>Bokser A geeft de stoten en is de leider en bepaalt de richting, die er verplaatst wordt. Staat Bokser A stil dan wordt er een stotencombinatie van 2 stoten op het lichaam gezet. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht.</p> <p>2e Bokser A is de aanvaller en mag 1 directe of opstoot naar het lichaam zetten. Bokser B mag 2 reactiestoten zetten waarvan als reactie directes en of opstoten op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>3e Bokser A is de aanvaller en mag 2 stoten waarvan een directe en of opstoot naar het lichaam zetten. Bokser B mag 3 reactiestoten zetten waarvan als reactie directes en of opstoten op het lichaam. Na 1 minuut wisselen Bokser A en Bokser B van opdracht. De gehele ring kan gebruikt worden.</p> <p>“Luistert als de beste”</p> <p>4e Bokser A en B mogen 2 minuten vrij werken met maximaal 3 directen en of opstoten naar het lichaam. Je hoeft niet op elkaar te wachten. Zoek je ruimte en gebruik de hele ring</p> <p>Optie: rondes herhalen met andere partner</p> | <p>Laatste ronde: Je begint allebei met 0 punten. Hoeveel punten heb je op het lichaam gescoord van je partner na 2 minuten? Hoeveel punten heb je tegen gekregen?</p> |
| 10 min | Cooling-down | Vrije opstelling passend bij de oefening en overzicht | Black Boxmethode De stotencombinaties worden met de ogen dicht in de kring 2 minuten voor onszelf doorgenomen. | |

Pads Workout 'scherp zetten' voor de No Knock-Out wedstrijd + verdediging testen

Werk 3 rondes van 2 minuten op een hoog tempo waarbij de dekking eventueel getest mag of kan worden

1e ronde

Degene met de pads nodigt zijn of haar partner uit voor willekeurig een:

VHD

SHD of

VHD + SHD

2e ronde

Degene met de pads nodigt zijn of haar partner uit voor willekeurig een:

VHH

SHH of

VHH + SHH

3e ronde

Degene met de pads nodigt zijn of haar partner uit voor willekeurig een:

VHO

SHO of

VHO + SHO



Aanwijzingen Pads Workout

Goed vasthouden en aanbieden van de pads:

- Dwingt een goede technische uitvoering af;
- Bepaalt de juiste afstand voor elke techniek;
- Maakt soepele overgangen tussen technieken mogelijk;

Drie manieren van ophouden

De padstrainer kan op drie manieren werken: passief, actief en interactief.

Passief betekent dat de padstrainer de technieken uitvraagt en ze ontvangt. De trainer is een soort tegenstander die alleen maar incasseert, maar wel bij de les blijft en natuurlijk motiverend en coachend aanwezig is! Een ideale vorm voor een beginner;

Voor de gevorderden is de **actieve** padstrainer het meest geschikt. De padstrainer is nu een tegenstander die ook actief beweegt en meedoet met het spel. Hij of zij beweegt naar voren, achteren en draait af en toe weg. Sterker nog, hij of zij geeft zo nu en dan een corrigerende tik als de deelnemer de handen laat zakken;

Voor deelnemers die de smaak echt te pakken hebben en nog een stap verder willen, is er de **interactieve** padstrainer: een volwaardige tegenstander die zelfs aanvallen plaatst. De interactieve padstrainer laat de deelnemer, ontwijken, wegstappen, slippen en blokkeren.

Differentiatie

Namen, nummers of signalen?

De padstrainer kan op drie manieren de technieken uitvragen: via het noemen van de namen, het noemen van nummers of het aanbieden van de pads. Het noemen van namen betekent dat de padstrainer de naam van de techniek roept. Bijvoorbeeld 'voorhand directe' of 'voorhand hoek'. Een prima methode, waarbij de deelnemer ook wat kennis opdoet van bokstermen.

Het werken met nummers is een andere optie: elke basistechniek heeft een nummer. Hierdoor kan er korter gecommuniceerd worden en een hoger tempo gedraaid worden. In een wedstrijd is het voordeel dat de coach een techniek kan vragen zonder dat de andere hoek weet wat er gaat komen. Hieronder enkele voorbeelden:

| | |
|---|---|
| Voorhand directe | 1 |
| Voorhand hoek | 2 |
| Voorhand opstoot: | 3 |
| Voorhand directe + voorhand directe + stoothand opstoot | 4 |

Een derde methode is het zogenoemde signaal boksen waarbij wordt afgesproken bij welke positie van de pad welke techniek hoort. Elke keer als de positie wordt aangeboden, wordt er gereageerd met de bijbehorende techniek. Dit stimuleert de waarnemen-actiekoppeling en houdt het spel scherp en uitdagend.

Verder voor de padstrainer:

- De pads moeten op dezelfde hoogte gehouden worden als het trefvlak.
- Geef tegendruk bij het ophouden en uitnodigen van de stotencombinaties. Als er geen tegendruk wordt gegeven, dan stoot de deelnemer eigenlijk gewoon in de lucht, overstrekt zijn of haar armen en krijgt geen feedback van de pads.
- Nodig de stoten uit vanuit de bokshouding en weer terug in de bokshouding (open bij uitnodigen stotencombinatie en dicht bij geen stotencombinatie).
- Nodig uit vanuit de juiste afstand en hou het realistisch: halve afstand of hele afstand.
- Let op dat de deelnemer de handen weer terugtrekt in de bokshouding en weer in positie en balans staat.



Organiseren No Knock-Out wedstrijden

Beschrijving No Knock Out wedstrijden 'pedagogisch karakter'

- We zijn een groep / klas en organiseren allemaal mee aan de No Knock Out wedstrijden. Daarom hebben we allemaal een persoonlijk doel. Het is tenslotte een groepsactiviteit. Ieder in de groep maakt het mogelijk dat de No Knock Out wedstrijden georganiseerd kunnen worden.
 - Aan het eind van de No Knock Out wedstrijden krijgt iedereen een certificaat.
Zie bijlage 1 Certificaat Boksers Opvoeden No Knock Out wedstrijden.
 - Voor de boksers zou je uiteraard een medaille kunnen laten maken. Dit zijn twee goudkleurige medailles want beiden zijn winnaar, je hebt tenslotte aan je persoonlijk doel gewerkt dus dat is altijd winst.
 - Vooraf is het certificaat al ingevuld met zijn / haar doel.
 - In het voortraject naar deze No Knock Out wedstrijden (b.v. 6 weken) is er gewerkt aan ieders persoonlijk doel en heeft de trainer hierin gecoacht.
 - voorbeeld 'Heeft gewerkt aan zijn/haar doel:
Jury doel: complimenten leren geven
Trainer doel: samen werken
Bokser A doel: focus Bokser B doel: spannende situaties aangaan
 - Een groepsactiviteit waar iedereen een rol heeft maar ook een persoonlijk doel.
 - De jury geeft voor iedere ronde indien mogelijk een TOP, sowieso minstens 1 TOP.
 - Eind van de No Knock Out wedstrijden worden de TOPS besproken en aan elkaar gegeven.
Zie bijlage 2 Jury Tops Boksers.
 - Persoonlijk doel wordt eventueel geëvalueerd.
 - Extra taken bij een grote groep kunnen zijn:
Extra juryleden inzetten die het voortraject / voorbereiding van coach bokser jureren. Hier kan b.v. op samenwerking gelet worden met bokser en coach.
Zie bijlage 3 Jury TOPS coach.
 - Eind van de No Knock Out wedstrijden krijgt iedereen een certificaat = de pedagogische waarde, daarnaast is de waarde en winst de gekregen TOPS van de jury. *de beste"*
 - Scheidsrechter coacht de boksers vooral op de afgesproken percentage van **50% groen**.
 - 4 rondes van 1 min. Met steeds 1 min. rust tussen de rondes.
- Bokser A is 2 rondes de aanvaller en Bokser B is 2x de verdediger
Opdracht aanvaller, 2 tot 3 directes naar het **lichaam** voorhand of stoothand directe, verdediger mag blokken/opvangen op de buik of uitstappen.
- Spreek duidelijk de opdracht van te voren af (moet voor ieder helder zijn met name scheidsrechter)!
Scheidsrechter spreekt in de termen: BOKS - STOP

No Knock Out wedstrijden

- 50% van je maximale kracht, waarbij er alleen op het lichaam wordt gewerkt.
- Spelboksen met een opdracht.
- B.v. 4 rondes van 1 minuut en 30 seconden met 1 min rust ertussen.
- **Groene** en **Gele** hoek, bokser is gekoppeld aan een hoek.
- Ronde 1 **groene** hoek is de aanvaller en **gele** hoek is de verdediger.
- Ronde 2 **gele** hoek is de aanvaller en **groene** hoek is de verdediger.
- Ronde 3 **groene** hoek is de aanvaller en **gele** hoek is de verdediger.
- Ronde 4 **gele** hoek is de aanvaller en **groene** hoek is de verdediger.

Denk aan Boksles 1 t/m 3 in het handboek gevorderd.

| Rolverdeling | Namen |
|--|-------|
| <p>* 4 boksers Man – man Vrouw –vrouw</p> <p>Rekening houdend met leeftijd en gewichtsverschil</p> <p>Nadruk ligt op boksen als middel waarbij je aan je persoonlijk doel werkt b.v. <i>-incasseren -focus -durven</i></p> <p>Zelfvertrouwen – Zelfbeheersing – zelfbewustzijn</p> | |
| <p>* 2 trainers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motiveert in de hoek met 1 min rust - Motiveert in het voortraject voordat de No Knock Out wedstrijd starten | |
| <p>* 2 verzorgers/assistent vd trainer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Is de rechter hand van de trainer - Geeft de watertas en fles aan - Stemmen samen af waarbij trainer de leider is | |
| <p>* 1 scheidsrechter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorgt dat spelregels uitgevoerd worden - Spreekt in de termen STOP - BOKS | |
| <p>* 3 tot 4 juryleden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geeft beide boksers een TOP | |
| <p>* 1 ringspeaker</p> <p>Stelt de boksers voor om toe beurt en praat de No Knock Out Wedstrijden aan elkaar door een stuk entertainment, eventueel opkomst muziek van de boksers.</p> | |

| Rolverdeling | Namen |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> * 1 prijzen uitreiken - Uitreiken medailles eind van de wedstrijden aan bokkers in de ring - Uitreiken certificaten aan iedereen die deelgenomen heeft | |
| <ul style="list-style-type: none"> * 1 Timekeeper - Tijd bewaken: - 4 x 1 min en 30 sec boksen - Tussen elke rond 1 min rust - Tijd om is met bel rinkelen - Geeft aan nog 10 sec, zowel bij het boksen als in de rust | |
| <ul style="list-style-type: none"> * Supporters - aanmoedigen | |

Eventueel overige taken afhankelijk van de groepsgrootte

- Muziek / DJ (*bokkers kunnen van te voren hun opkomstnummer aanleveren*)
- Fotograaf
- Runner 'haalt de bokkers en coach op voor de volgende partij'
- Vlog/filmpje



Voorbeeld om op te hangen: *Inschrijving No Knock-Out wedstrijden*

| Naam | Leeftijd & geslacht m/v | Telefoon | E-mail |
|------|-------------------------|----------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Voorbeeld indeling: *Inschrijving No Knock-Out wedstrijden*

| Groene hoek | Gele hoek |
|--|---|
| Henk Berend Ties Tens Bas Waal Irma Wagen | Jan Joost Roel Lieken Mick Litra El Gest |

Benodigde materiaal

- * Bitje
- * Bokshandschoenen
- * Certificaten
- * Medailles
- * Waterzak, spons, bidon
- * Bel
- * Jury briefjes
- * Jurytafel timer / stopwatch



BOKSEND
OPVOEDEN
"Luistert als de beste"

Acties

- * Sociale media aandacht geven activiteit. Bijvoorbeeld Instagram en Facebook.
- * Ringspeaker alle info bokkers vooraf verzamelen.
- * Matchmaking vooraf No Knock-Out wedstrijden ophangen b.v. op school, de leefgroep of op de vereniging.

Pedagogisch handelen bij complexere hulpvragen / Coaching Boksend Opvoeden in beeld

Uit de praktijk een voorbeeld van een Individuele training waarbij ouders worden betrokken

| | |
|---|---|
| Casus Individueel / Gezin / Groep | |
| Naam: | Klaas Jans |
| Leeftijd: | 10 jaar |
| Broers/zussen: | 2 broers, 1 zusje |
| Datum: | 13 september 2019 |
| Bijzonderheden intake: Batterij staat altijd aan. Eerder doen dan denken. Voetbalt graag, zeer actief en altijd in beweging. Klimt in bomen (viel er vorig jaar uit en brak zelfs zijn been). Loopt de sloot in en verdrinkt bijna ter plekke. Is snel afgeleid en laat zich snel op de kast jagen. Klaas wordt dan erg boos en kan gaan schreeuwen, met deuren smijten, vloeken en tieren. Hij gaat helemaal los. | |
| Hulpvraag: | Hoe kunnen we ervoor zorgen dat Klaas in de thuissituatie en op school beter zijn emoties kan reguleren? Hoe kan Klaas beter eerst nadenken dan doen? Hoe laat Klaas zich minder snel uitdagen? |
| Fysiek doel: | Leren gronden, de grond onder je voeten voelen en sterk / stevig staan. |
| Emotioneel doel: | Het op tijd herkennen van emoties en hierop kunnen reageren. |
| Mentaal doel: | De keuze kunnen maken om zichzelf te focussen. |

Evaluaties van de trainingen

(de bokslessen en spellen zijn uit het handboek *Boksend Opvoeden cursus Basis*):

1e training

13 september 2019

Voorafgaand intake:

- * Jezelf voorstellen en kort vertellen wat Boksend Opvoeden inhoudt en hoe we te werk gaan. Emotie en hartslagkaarten worden als ondersteunend materiaal gebruikt.
- * Vul samen de gegevens van de bovenste kolom in en vul daarnaast samen als trainer de bijzonderheden, hulpvraag en doelen in.

Duur: 60 minuten

Inhoud 1e Training:

- De emotiekaarten en hartslagkaarten liggen op een rij gepresenteerd om als praatplaten te kunnen gebruiken.
 - Voor en aan het eind van de training maar ook voor en eind van een opdracht geef je elkaar een 'BOKS'
1. Je zit in de sportruimte tegenover elkaar op een zitbal.
Vertel kort wat Klaas deze training kan verwachten en ga vervolgens met elkaar aan het werk.
 2. We starten 3 tot 5 minuten op de loopband of door te joggen/hardlopen. Gedurende deze 3 tot 5 minuten wordt het tempo opgevoerd tot maximaal. Ondertussen ben je met Klaas in gesprek over de percentages van zijn hartslag 25%, 50%, 75% of 100%. Je benoemt als trainer ook de kleuren: licht en donkergroen, oranje en rood.
Van tevoren wordt afgesproken dat bij STOP (3 tot 5 minuten 75 tot 100%), er wordt gegrond, ademhaling wordt gereguleerd en de focus wordt gepakt. Klaas geeft aan wanneer hij weer op 25% zit.
Doel: Klaas ervaart dat zijn hart sneller gaat kloppen en leert hier gradaties aan te koppelen. Gedurende de training gebruikt de trainer dit als leidraad om triggers en emoties hieraan te koppelen en in gesprek te zijn in de evaluatiemomenten van zelfbewustzijn.
 3. Boksspel 1 stoten op de noodles.
 4. Boksles 1 Aanleren van verplaatsen in de bokshouding.
 5. Boksles 2 Aanleren van directen op reactie tijdens het verplaatsen.
 6. Boksspel 12 Boksen met hartslagmeters. Onder het boksen wordt verbeeldend een situatie uit het dagelijks leven verteld waarbij Klaas wordt uitgedaagd (tot 100%) en waarbij Klaas een alternatief heeft hoe terug komen en te reageren (tot 25%). Waardoor hij weer gegrond is.
 7. Het meegeven van 2 geheugensteunkaarten waarbij er een toelichting wordt gegeven. Afgesproken is dat deze thuis op een opzichtige plek worden neergelegd: slaapkamer op zijn nachtkastje en op het prikbord in de keuken.
 8. De laatste 15 minuten sluit vader of moeder aan waarbij de training kort wordt besproken. Eventueel wordt een oefening gepresenteerd en tot slot de transfer naar de thuissituatie.
 9. Ademhaling -1 woord - regenmaker bijlage 8.
 10. Geef het werkblad mee Mijn emotie en mijn hartslag, zie bijlage 6.

Afspraak:

Op het moment dat Klaas op school of thuis uitgedaagd wordt en zijn hartslag naar 75% voelt gaan, kiest hij ervoor om op zijn kamer een time-out te nemen. Dit doet hij op zijn zitbal die moeder zojuist bij jou op de training heeft gekocht. Op deze zitbal wiebelt hij enkel of hij doet een spelletje op zijn telefoon. Klaas heeft een goede inzet en doet actief mee!

2e training

1. Bespreek kort hoe het afgelopen week ging.
Gebruik hierbij het werkblad 'Mijn emotie en mijn hartslag' Zie bijlage 6.
Ik ben veel uitgedaagd door mijn broertje op de bank en wist 1x bij 75% eruit te stappen.
2. We starten 3 tot 5 minuten op de loopband of door te joggen/hardlopen.
Zie punt 2 1e training.
3. Boksspel 2 Veervoetbal.
4. Boksspel 3 Bokshandschoenregen.
5. Boksles 3 Aanleren stoten van hoeken op reactie tijdens het verplaatsen.
6. Boksles 4 Aanleren directen en hoeken te combineren tijdens het verplaatsen.
7. Boksspel 12 Boksen met hartslagmeters. Onder het boksen wordt verbeeldend verteld dat Klaas wordt uitgedaagd door broer op de bank (tot 100%) en waarbij Klaas een alternatief heeft hoe te reageren en op tijd eruit te stappen (onder het boksen stapt hij erbij 75% uit).
8. De laatste 15 minuten sluit vader of moeder aan waarbij de training kort wordt besproken.
Eventueel wordt een oefening gepresenteerd en tot slot de transfer naar de thuissituatie.
9. Ademhaling -1 woord - regenmaker bijlage 8.
10. Geef het werkblad mee Mijn emotie en mijn hartslag, zie bijlage 6.

Afspraak blijft staan:

Als Klaas door zijn broer wordt uitgedaagd, dan gaat hij minstens 2 x in 50% naar zijn kamer en 1x in 75% naar zijn kamer. Dit doet hij op zijn zitbal. Op deze zitbal wiebelt hij enkel of hij doet een spelletje op zijn telefoon.

3e training

1. Bespreek kort hoe het afgelopen week ging.
Gebruik hierbij het werkblad 'Mijn emotie en mijn hartslag' Zie bijlage 6.
Ik ben 2 x in 50% naar mijn kamer gegaan en 1x in 75% toen ik uitgedaagd werd door mijn broertje. Het is 1x niet gelukt, toen zat ik in 100% en heb ik met deuren gegooid en geschreeuwd. Ik heb heel hard op mijn bokszak op mijn kamer gebokst.
2. We starten 3 tot 5 minuten op de loopband of door te joggen/hardlopen. Zie punt 2 1e training.
3. Boksspel 4 Stuiteren vanuit de bokshouding.
4. Boksspel 5 Zachte bal op hoofd.
5. Boksles 5 Aanleren stoten van opstoten tijdens het verplaatsen op reactie.
6. Boksles 6 Aanleren het combineren van directen en opstoten op reactie tijdens het verplaatsen.

7. Boksspel 12 Boksen met hartslagmeters. Boksen op het aangegeven percentage. Doel is om te kunnen schakelen tussen de verschillende percentages. Ga in gesprek welke percentage het prettigst voelt en waarom.
8. Opdracht behang. Wat zijn mijn emoties, triggers en hartslagpercentages?
Deze opdracht wordt tijdens de cursus ervaren. Zie bijlage 4 Mijn Lijf en boksspel 4 van dit boek.
9. De laatste 15 minuten sluit vader of moeder aan waarbij de training kort wordt besproken.
Eventueel wordt een oefening gepresenteerd en tot slot de transfer naar de thuissituatie.
Wat spreken we af?
10. Ademhaling -1 woord - regenmaker bijlage 8.
11. Geef het werkblad mee Mijn emotie en mijn hartslag, zie bijlage 6.

Afspraak blijft staan:

Op school is er een afgesproken time-out. Hierbij kan het pedagogische stappenplan ingezet worden. Klaas kiest ervoor om op zijn kamer een time-out te nemen. Dit doet hij op zijn zitbal. Op deze zitbal wiebelt hij enkel of hij doet een spelletje op zijn telefoon.
Als Klaas door broer wordt uitgedaagd, dan gaat hij indien mogelijk zoveel mogelijk in 50% naar zijn kamer en zo min mogelijk in 75% naar zijn kamer. De aantallen worden door Klaas bijgehouden.

4e training

1. Bespreek kort hoe het afgelopen week ging.
Gebruik hierbij het werkblad 'Mijn emotie en mijn hartslag' Zie bijlage 6.
Ik ben 4 x in 50% naar mijn kamer gegaan en 2x in 75% toen ik uitgedaagd werd door mijn broertje.
Het is 1x niet gelukt, toen zat ik in 100% en heb ik met deuren gegooid en geschreeuwd. Ik heb heel hard op mijn bokszak op mijn kamer gebokst.
2. We starten 3 tot 5 minuten op de loopband of door te joggen/hardlopen. Zie punt 2 1e training.
3. Boksspel 6 Standbeeld bokshouding controleren.
4. Boksspel 7 Stoten kopiëren.
5. Boksles 7 Aanleren het combineren van directen, hoeken en opstoten op reactie tijdens het verplaatsen.
6. Boksspel 8 Stoten met aangetikte schouder.
7. Boksles 8 Aanleren van passieve verdediging slippen.
8. Boksles 10 Aanleren van een reactiestoot na het slippen.
9. Boksspel 12 Boksen met hartslagmeters. Boksen op het aangegeven percentage. Doel is om te kunnen schakelen tussen de verschillende percentages. Ga in gesprek welke percentage het prettigst voelt en waarom.
10. De laatste 15 minuten sluit vader of moeder aan waarbij de training kort wordt besproken.
Eventueel wordt een oefening gepresenteerd en tot slot de transfer naar de thuissituatie.
Wat spreken we af?
11. Ademhaling -1 woord - regenmaker bijlage 8.
12. Geef het werkblad mee Mijn emotie en mijn hartslag, zie bijlage 6.

Afspraak:

Als Klaas door broer wordt uitgedaagd, dan gaat hij indien mogelijk zoveel mogelijk in 50% naar zijn kamer en zo min mogelijk in 75% naar zijn kamer. De aantallen worden door Klaas bijgehouden.

Klaas kiest ervoor om op zijn kamer een time-out te nemen. Dit doet hij op zijn zitbal. Op deze zitbal wiebelt hij enkel of hij doet een spelletje op zijn telefoon.

5e training

1. Bespreek kort hoe het afgelopen week ging.

Gebruik hierbij het werkblad 'Mijn emotie en mijn hartslag' Zie bijlage 6.

Ik ben de tel kwijtgeraakt, maar ik ben veel vaker in 50% naar mijn kamer gegaan dan in 75% toen ik uitgedaagd werd door mijn broertje. Het is 1x niet gelukt toen zat ik in 100% en heb ik met deuren gegooid en geschreeuwd. Ik heb heel hard op mijn bokszak op mijn kamer gebokst.

2. We starten 3 tot 5 minuten op de loopband of door te joggen/hardlopen. Zie punt 2 1e training.

3. Boksspel 9 Ballonboksen.

4. Boksspel 10 Boksschermen.

5. Boksspel 11 Salsa Boksen.

6. Boksles 1 (*Zie dit handboek*).

Les 1 Aanleren van de passieve verdediging blokken van directes en terugkomen met een reactiestoot(en) op het lichaam.

7. Evaluatie: Ga de doelen na betreft de eerste training. Wat voor cijfer geef je jezelf? Waar sta je nu met je doelen? Wat voor cijfer geef je jezelf? Loop terug naar je eerste cijfer. Wat heb je gedaan waardoor je op een 3 begon met de 1e training en nu op een 9 staat?

Opdracht cijferlijn. Deze opdracht wordt tijdens de cursus ervaren.

Zie bijlage 5 cijferlijn.

8. Diploma uitreiken. Deze heb je in de basistraining ontvangen en kun je in de Online Leeromgeving downloaden.

9. Ademhaling -1 woord - regenmaker bijlage 8.

10. Geef het werkblad mee Mijn emotie en mijn hartslag, zie bijlage 6.

Eindevaluatie ouder(s)

Advies om 2 of 3x een opfrustraining in te plan plannen. Doel: wat is er blijven bekijken? Eerste opfris training over 2 maanden inplannen. Wellicht vervolgens 3 maanden later en daarna een halfjaar later. Afstand wordt groter en Klaas gaat het steeds meer zelf doen.

Stappenmodel:

Als time-out methode wordt het stappenmodel gehanteerd (zie onderstaande figuur). Stappen inzetten is een andere uitleg voor handelen en begrenzen van ongewenst gedrag. Met dit model proberen wij voorspelbaar en consequent te zijn, maar ook op een milde en neutrale manier om te gaan met ongewenst gedrag en conflictsituaties op school de vereniging of thuis. Daarnaast willen we met dit model uit de machtsstrijd en 'straf' blijven en juist mogelijkheden en ruimte creëren voor contactherstel waarna het lesprogramma, training of gezinssituatie zo snel mogelijk weer vervolgd kan worden.

Naast de mogelijkheid om in de eigen trainingszaal en/of ruimte waar het gezin zich begeeft een time-out te nemen of krijgen, is er een time-out ruimte binnen de school op de sportschool of vereniging waar deelnemers, in aanwezigheid van een time-out begeleider, de mogelijkheid krijgen om zich te uiten, te schakelen en tot rust te komen.

Bij de stappen 1 en 2 blijven de pogingen tot contactherstel binnen (sport)school en/of gezin plaatsvinden. Pas bij stap 3 en 4 wordt contact met ouders/verzorgers opgenomen om in overleg en samenwerking tot contactherstel te komen. Stap 1 t/m 3 volgen elkaar op. In principe kan een deelnemer dus niet ineens teruggestuurd worden naar huis. Stap 4 wordt direct ingezet bij extreme (gevaarlijke) situaties. Deze volgt dus niet als vanzelf op stap 3. Bij stap 4 wordt er contact opgenomen met ouders/verzorgers en is de deelnemer de rest van de schooldag/training niet welkom. De deelnemer kan pas weer instromen na een contactherstelgesprek met de trainer en ouders/verzorgers/intern begeleider van school.

| | Waarschuwing |
|------------------------------|---|
| Stap 1 25% | Je kiest voor een time-out in de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis of de time-out ruimte. |
| Stap 2 50% | Je krijgt een time-out in de time-out, de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis. |
| Stap 3 75% | Er is contact met je ouders/verzorgers. Je krijgt een time-out in de time-out, de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis en bent de rest van de les of het komende uur even niet welkom. |
| Stap 4 100% | Het lukt je niet om de training goed af te maken. Hierover is contact met je ouders/verzorgers. Je krijgt een nadenkopdracht mee naar huis Morgen weer een nieuwe kans. Einde dag of einde training! |

Belangrijk is dat er een praktisch en reëel stappenplan wordt ingezet wat de praktijk situatie van de school, vereniging, het gezin of andere praktijk toelaat. Alle betrokkenen dienen op de hoogte te zijn van het afgesproken praktisch stappenplan. Waardoor iedereen dezelfde taal spreekt.

Er is ten alle tijden contactherstel om weer met elkaar verder te kunnen gaan.

Hang eventueel het stappenplan op, evalueer deze en pas hem indien nodig aan betreft waar de time-out is, betrokken personen of wellicht een 3 stappenplan in plaats van een 4 stappenplan. Lever maatwerk. Wat is passend?

| | <i>Waarschuwing</i> |
|--|----------------------------|
| <i>Stap 1</i> <i>25%</i> | |
| <i>Stap 2</i> <i>50%</i> | |
| <i>Stap 3</i> <i>75%</i> | |
| <i>Stap 4</i> <i>100%</i> | |

Voorbeeld van een uitgewerkte stappenplan in de praktijk

Beschrijving casus:

Stijn is 10 jaar en vindt het lastig om zijn boosheid te reguleren. Hij kan zich heel snel irriteren aan prikkels om zich heen. Moeder is gastouder waardoor er regelmatig meerdere kinderen in huis zijn waar moeder op past. Deze kinderen zijn in de leeftijd van 1 t/m 3 jaar. Een poos geleden moest één van de kinderen flink overgeven en heel hard huilen. Stijn was zo geïrriteerd dat hij het kind kon wurgen van de troep en stank (Stijn zijn woorden). Moeder is dan angstig haar zoon alleen te laten met de gastkinderen.

In de persoonlijke training met Stijn hebben we het hierover. We ervaren de situatie op de bokszak in het boksspel 'boksen met percentages en emoties'. Samen vullen we het stappenplan in gericht op Stijn zijn situatie. Eind van de training als moeder aansluit hebben we het erover hoe het stappenplan in de gezinssituatie in te zetten.

| | Waarschuwing |
|------------------------------|--|
| Stap 1 25% | Als Stijn de spanning in zijn lijf begint te voelen, heeft Stijn zelf de regie om zijn rustmoment te pakken. Hij gaat dan gammen op de afgesproken plek. Stijn kan gebruik maken van zijn zitbal waar hij op kan gronden. Stijn mag ook buiten in de tuin een balletje trappen omdat hij hier ook rustig van wordt. 10 minuten time-out. |
| Stap 2 50% | Ouders hebben de regie om Stijn een time-out te geven. Als Stijn de spanning in zijn lijf begint te voelen, heeft moeder of vader de regie, Stijn gaat naar zijn afgesproken plek om zijn rustmoment te pakken. Hij gaat dan gammen op de afgesproken plek. Stijn kan dan gebruik maken van zijn zitbal waarop hij kan gronden. Stijn mag ook buiten in de tuin een balletje trappen omdat hij hier ook rustig van wordt. 10 minuten time-out. |
| Stap 3 75% | Ouders hebben de regie om Stijn een time-out te geven. Stijn gaat voor wat langere tijd naar zijn slaapkamer waar jij op zijn wielbelkussen kan zitten en een boekje kan lezen of op zijn telefoon omdat hij hier rustig van wordt. Stijn mag ook buiten in de tuin een balletje trappen omdat hij hier ook rustig van wordt. 15 minuten time-out. |
| Stap 4 100% | Ouders hebben de regie om Stijn een time-out te geven. Stijn gaat voor wat langere tijd naar zijn slaapkamer waar jij op zijn wielbelkussen kan zitten en een boekje kan lezen of op zijn telefoon omdat hij hier rustig van wordt. Stijn mag ook buiten in de tuin een balletje trappen omdat hij hier ook rustig van wordt. 30 minuten time-out. |

* Velderman, H. (2007). *Time-out en switch. Theorie en praktijk over tijdelijke verwijdering uit de klas.* Utrecht: Uitgeverij Agiel.

Gronden, ademhaling en focus

Gronden is een proces van dynamisch contact met de aarde, met haar vormen, grenzen en beperkingen. De grond onder je voeten voelen en contact met de grond hebben. Je voeten iets uit elkaar en je knieën licht gebogen.

Je brengt je ademhaling naar je buik waardoor je nog beter de grond onder je voeten voelt en stevig staat. Adem diep door je neus, adem rustig uit en breng je adem naar je buik. Je brengt je adem naar je buik waardoor je je lichaam rustig maakt en beter kunt nadenken. Je kiest er mentaal voor om je lichaam tot rust te brengen op het moment dat je ademhaling hoog in je lichaam zit en je borstkast tekeer gaat. Als je adem hoog zit, kun je positieve spanning of negatieve spanning hebben. Ook is het mogelijk dat je je lichamelijk behoorlijk hebt ingespannen. Wat zijn jouw triggers waardoor je ademhaling te hoog komt? Op het moment dat je je ademhaling hebt gereguleerd en naar je buik hebt gebracht, dan heb je je lichaam tot rust gebracht. Belangrijk is dat je weet hoe je je lichaam rustmomenten kunt gunnen waardoor je wellicht minder snel op je triggers reageert. Dit kan door te wandelen, fietsen, muziek te luisteren of even stil te zijn. Zorg dat de deelnemer weet wat de triggers zijn waardoor er een zelfbewustzijn ontstaat om op tijd zijn ademhaling te reguleren.

Weet waar jij spanning in je lijf ervaart. B.v. buik, hart, hoofd, slappe bennen, zweet oksels, droge mond, zweet handen of anders.

Reflectievragen kunnen zijn:

Stond je stevig?

Hadden je voeten contact met de vloer?

Zat je ademhaling in je buik?

Waar zat je ademhaling? Wijs dit aan.

Was je gefocust?

Waarop was je gefocust?

Oefening om je te kunnen focussen

Focus op het instrument

Ogen dicht. Breng je ademhaling naar je buik. Wees gefocust op het geluid van het instrument wat de trainer gebruikt. Hoor je het geluid niet meer? Dan steek je je hand in de lucht. Dit herhaalt zich 3 tot 5 keer waardoor ondertussen het lichaam langzaam tot rust komt en de hartslag zakt.

Vervolgens vraagt de trainer de deelnemers in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen.

Eventueel ook de hartslag- en emotie-leskaarten in te zetten als ondersteunend lesmateriaal.

Ontvangen in de Basis cursus.

Zitten op een wiebelkussen

Een wiebelkussen is niet alleen geschikt voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Door gebruik te maken van een wiebelkussen train je automatisch je bekkenspiieren en rugspieren.

Volwassenen of kinderen met ADHD of met andere concentratieproblemen kunnen zich gemakkelijker concentreren door gebruik te maken van een wiebelkussen, wat zich overigens leent als balanskussen. Door onbewust te gaan wiebelen op een wiebelkussen zal de deelnemer zijn concentratie verbeteren. Het wiebelkussen wordt veel door scholen besteld voor deelnemers met concentratieproblemen.

Individuele coaching of gezins-coaching

Ga met je deelnemers samen op een wiebelkussen staan of zitten terwijl je samen in gesprek bent. Er is dan een combinatie van in gesprek en in beweging zijn met je deelnemers. Samen bewegen en doen geeft meer informatie dan statisch tegenover elkaar zitten. Je hebt sneller contact en verbinding.

Groepen coachen

Hierbij kunnen de wiebelkussens als time-out of observatiepost gebruikt worden. Zorg dat er twee wiebelkussens aan de kant liggen. Heeft de deelnemer last van onrust? Dan kan hij of zij een minuut met de zandloper op het wiebelkussen zitten. De deelnemer is toch deel van de les en kan tegelijkertijd de opdracht krijgen om zijn of haar ademhaling naar zijn of haar buik te brengen en zich te gronden en te focussen.



Een zitbal kan een alternatief voor een wiebelkussen zijn



Altijd toe te passen in de lessen Boksend Opvoeden

Gebruik de commando's en geef hierbij fysiek meteen het voorbeeld.

Commando's:

GRONDEN

ADEMHALING

FOCUS

BOKS (groet)

Certificaat Boksend Opvoeden No Knock Out wedstrijden



**BOKSEND
OPVOEDEN**
"Luistert als de beste"

Boksend Opvoeden
No Knock Out wedstrijden

Dit certificaat verklaart dat:

.....

Heeft gewerkt aan zijn / haar
doel:

.....



Gepresenteerd door: _____

Bijlage 2:

Jury TOPS Boksers

| Naam: | Naam: |
|-------------|--------------|
| GEEL | GROEN |
| 1e ronde: | 1e ronde: |
| 2e ronde: | 2e ronde: |
| 3e ronde: | 3e ronde: |
| 4e ronde: | 4e ronde: |

- Rake treffers op het lichaam is wellicht incasseren voor de één.
- Blokken van stoten is wellicht blijven staan als het spannend begint te worden.

No Knock out wedstrijden

(50 % van je maximale kracht, waarbij er alleen op het lichaam wordt gewerkt)



Bijlage 3:

Jury TOPS Coach

Naam Coach:

Doel: *Samenwerking Bokser en Coach*

TOP 1

TOP 2

Werkblad Mijn Lijf



Mijn lijf

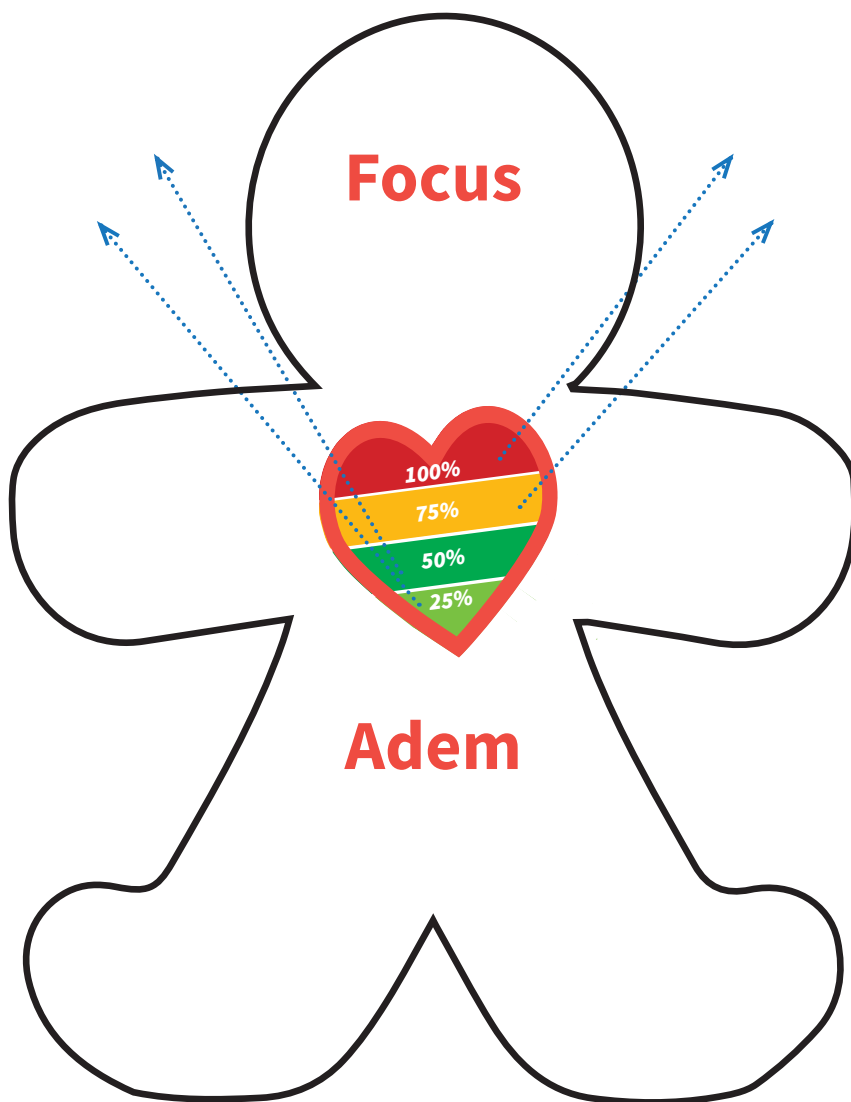
Naam: _____

Rust

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Triggers

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Gronden



Bijlage 5:

Cijferlijn

Start met de hulpvraag. Laat kort de situatie en omstandigheden schetsen.
Ga daarna verder met de volgende stappen:

1. Benoem het doel: Wat wil het kind bereiken.
2. Waar ben je nu op de schaal van 1 tot 10 als 10 je gewenste doel is en 1 is?
3. Wat werkt al in de goede richting en maakt dat het nu al een is?
Wat en wie helpen dat het nu al een is?
Wat kan je al?
Hoe doe je dat?
Wanneer gaat het al zoals je wilt?
4. Waar wil je naar toe? Loop naar het betreffende cijfer en verken verschillende opties en vraag zo nodig wat er bij ieder cijfer in de goede richting verandert.
5. De wondervraag of gewenste situatie beschrijven.
Je loopt naar het cijfer voor de meest ideale situatie
Fantaseer vrij wat hier allemaal al aanwezig is. Waar ben je. Wat doe je hier, wat kan je, wat denk je, wie ben je etc.
6. Ga terug naar stap 2
Ga weer naar dezelfde plek en loop eventueel wat heen en weer. Wat is het verschil met stap 5?
Hoe denk je nu over de situatie? Zijn er verschillen? Doe je al meer dingen of dingen anders dan je dacht?
7. Wat is je eerst volgende kleine stap? Ga een klein stukje naar voren.
Welke actie ga je nu ondernemen? Wanneer, hoe, wat en met wie ga je het aanpakken ?

Rond af

Werken met de cijferlijn doe je in training 1 of 2 en in training 5. Als het goed is heb je je cijfer verbeterd.



Bijlage 6:

Mijn emotie en mijn hartslag

| Dagen: | Omcirkel elke dag de meest ervaren hartslag: | Kleur elke dag de meest ervaren emotie: | Leg uit waarom: |
|-----------|--|---|-----------------|
| Maandag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Dinsdag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Woensdag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Donderdag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Vrijdag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Zaterdag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |
| Zondag | <p>HARTSLAG 25% HARTSLAG 50%</p> <p>HARTSLAG 75% HARTSLAG 100%</p> | <p>BOOS VERDRIETIG</p> <p>BLIJ BANG</p> | |

Bijlage 7:

Geheugensteunkaartje

Beschrijving hoe het geheugenkaartje ingezet kan worden. Casus uit de praktijk:

Traject Boksend Opvoeden met een 14 jarig VWO Meisje. Gedurende haar traject komt er een gedragsverandering op gang.

Hulpvraag:

Beter met mijn faalangst omgaan als ik een toets heb ondanks dat ik hard geleerd heb.
Transfer opdracht voor thuis: positief visualiseren hoe het afloopt gekoppeld aan de hartslagpercentages 25 - 50 - 75 - 100%.

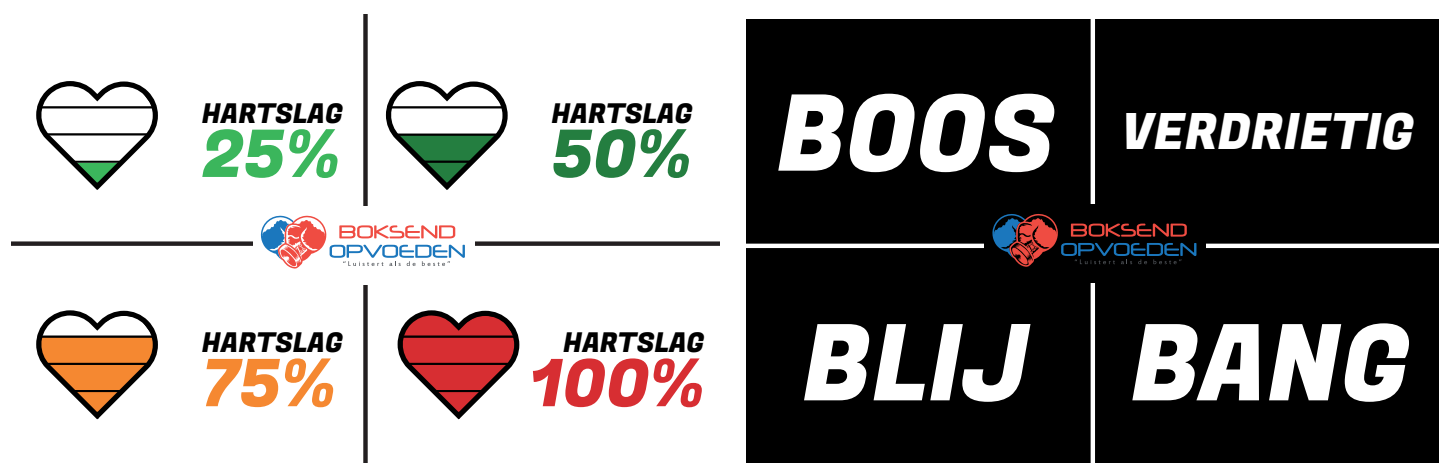
Hoe ging dit?

Meisje: 'Ik visualiseerde liggend op bed dat ik voor Duits een 9 zou halen. Ik kreeg hier hartslag 100% van gekoppeld aan een blije emotie. Vervolgens bedacht ik dat ik niet bang hoefde te zijn en had een hartslag van 25%. Het werkt echt voor mij om te visualiseren 'voor ik de toets moet maken'. Hierbij had ik op bed ook de aandacht en focus voor mijn ademhaling om deze zo laag mogelijk te houden.

We hebben ook de bokshandschoenen aangehad en verschillende stoten combinaties op de pads gezet waarbij we enkel op hartslag 25% hebben gestoten, gekoppeld aan bang. Vervolgens positief geëindigd door een combinatie stoten uit te nodigen op de pads. Hierbij werd er op hartslag 100% gestoten gekoppeld aan emotie blij. Mentaal, emotioneel en fysiek bezig zijn met je lijf. Gekoppeld aan hartslagpercentages, triggers en emoties.

Hartslagpercentages kunnen koppelen aan triggers en aan emoties en hier samen over in gesprek kunnen gaan.

Door het geheugensteunkaartje bij je te hebben, op je nachtkastje of keukentafel heb je altijd een reminder van hetgeen je in de training geleerd hebt.



Ademhaling -1 woord - regenmaker

1. Bij voorkeur de ogen dicht. Houding: kleermakerszit, op de knieën of billen zitten.
2. Bij de ogen open, dan op één punt concentreren.
3. Rustig ademen. Focus op het instrument.
Breng je ademhaling naar je buik. Wees gefocust op het geluid van het instrument wat de trainer gebruikt. Hoor je het geluid niet meer? Dan steek je je hand in de lucht. Dit herhaalt zich 3 tot 5 keer waardoor ondertussen het lichaam langzaam tot rust komt en de hartslag zakt.
4. Blijf diep door je neus inademen en uitademen door je mond.
5. Vervolgens vraagt de trainer de deelnemers de ogen open te doen.
6. In één woord of één zin hun ervaring van de training te delen.

Eventueel ook de hartslag- en emotie-leskaarten in te zetten als ondersteunend lesmateriaal. Ontvangen in de Basis cursus.



Fysieke doelen

1. Het verbeteren van de coördinatie.
2. Het verbeteren van het uithoudingsvermogen.
3. Het verbeteren van lenigheid.
4. Het verbeteren van de fysieke kracht.
5. Het verbeteren van de snelheid.
6. Gegrond staan.
7. Lichaamstaal.
8. Sterker worden.
9. Fysieke ontspanning en spanning kunnen toepassen.
10. Adem naar je buik kunnen brengen laag in je buik.
11. Leren boksen.
12. Fysieke spanning kunnen toepassen.
13. Kunnen schakelen tussen fysieke ontspanning en fysieke spanning.



Mentale doelen

1. Het vergroten van het zelfvertrouwen.
2. Het vergroten van de zelfbewustzijn.
3. Het vergroten van de zelfbeheersing.
4. Bewustzijn van je non-verbale uitstraling.
5. Jezelf beter leren kennen.
6. Grenzen kunnen aangeven.
7. Geloven in je eigen kunnen.
8. Positief leren denken.
9. Focus en concentreren op je doel.
10. Het visualiseren hoe om te gaan met moeilijke situaties.
11. Het visualiseren van blijde gevoelens.
12. Voor mezelf leren opkomen.
13. Voor jezelf leren kiezen.



Emotionele doelen

1. Het herkennen van de basisemoties: bang, blij, verdrietig of boos.
2. Het in gesprek kunnen gaan n.a.v. de basisemoties.
3. Het beheerst kunnen omgaan met de basisemoties.
4. Het herkennen van je triggers.
5. Het herkennen van je triggers gekoppeld aan de verschillende emoties.
6. Het herkennen van je hartslagpercentages in je lichaam.
7. Het kunnen koppelen van je hartslagpercentages aan emoties.
8. Het kunnen koppelen van je hartslagpercentages aan emoties en triggers.
9. Het kunnen controleren van je ademhaling.
10. Spanning kunnen omzetten naar rust, hartslag 25%.
11. Weten waar je spanning in je lijf ervaart.
12. Emoties uiten door er b.v. over te praten / huilen / uitrazen.
13. Plezier ervaren in de training, ervaringsleren.



- * Velderman, H. (2007). Time-out en switch. Theorie en praktijk over tijdelijke verwijdering uit de klas. *Utrecht: Uitgeverij Agiel*
- * *Opleiding Trainer / Coach Nederlandse Boksbond niveau 3 NOC NSF gecertificeerd.*
- * Bokstechnieken aanleren en trainen
Volgens de Gordijn-methode
- * Aanwijzingen Pad Workout
BOKSFIT Kickboksen en boksen voor fitness
Eric Hein
- * Sociaal onhandig
L. van de Veen - Mulders
- * NIVM Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij
- * www.boksen.nl

Referenties

Zo ook genoemd in de theoretische kader

Ooms, L., Dool, R. van den, & Elling, A. (2020). Psychische gezondheid, bewegen en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten, factsheet 2020/9.

Utrecht: W.J.H. Mulier Instituut.

Deelen, I. & Duijvestijn, P. (2017). Training Sport en Gedrag: levenslessen voor risicojongeren. Voetbal als aangrijpingspunt voor gedragsverandering: Evaluatie Training Sport & Gedrag I & II: 2016-2017.

Amsterdam: DSP-groep.

de Graaf, I., de Haas, S., Zaagsma, M., & Wijsen, C. (2015). Effects of Rock and Water: an intervention to prevent sexual aggression.

Journal of Sexual Aggression, 22(1), 4-19.

Buysse, W. & Duijvestijn, P. (2011). Vechtsport in de jeugdzorg: Ontwikkeling van 2 kansrijke vechtsportaanpakken ter bevordering van zelfbeeld en agressieregulatie.

Amsterdam: DSP-groep.

Elling, A. & Wisse, E. (2010). Beloften van vechtsport: Onderzoek in het kader van het programma 'Tijd voor Vechtsport' in opdracht van de KNKF.

Den Bosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Bosch, A. (2012). Gedragsverandering door deelname aan sportprojecten Onder welke condities werkt het nu echt? (deel 2).

Sportgericht, 66 (1), 32-35.

Mertens, E., Dekovic, M., Leijten, P., Van London, M., Reitz, E. (2020). Components of School-Based Interventions Stimulating Students' Intrapersonal and Interpersonal Domains: A Meta-analysis.

Clinical Child and Family Psychology Review, 23, 605-631.



ANNIE JOOSTEN-LAMEY, 2E DRUK FEBRUARI 2021

WWW.BOKSENDOPVOEDEN.NL