

Weerbaarheid & Zelfverdediging



Organisatie: KickSports en Kick2Move
Auteur: Ehsan Momenzadah



Kick2Move:

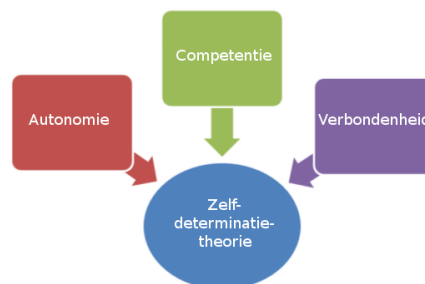
Kick2Move is een project wat zich richt op de kwetsbare jongeren met het doel om deze jongeren weerbaarder te maken. Dit zodat ze zich verbaal als non-verbaal leren te verdedigen tegen de uitdagingen van de huidige maatschappij. Deze jongeren krijgen de kans om tijdens dit traject in gesimuleerde situaties waar fysieke en mentale veiligheid centraal staat, te oefenen en de nodige vaardigheden op het gebied van weerbaarheid en zelfverdediging eigen te maken. Het programma bestaat uit fysieke trainingen waarbij kickboksen als middel ingezet wordt. Naast deze trainingen worden er ook verschillende gesprekken met de jongeren gevoerd. Het doel van deze gesprekken is om een inschatting te maken van de mentale weerbaarheid van de jongeren. Vervolgens zal er aandacht besteed worden tijdens de praktijk lessen aan deze besproken punten.

Kick2Move is een programma op maat, tijdens dit traject leren de jongeren zich letterlijk en figuurlijk door lastige/onprettige situaties heen te trappen. In sommige gevallen starten de jongeren in een groep, en soms ook individueel met als doel om uiteindelijk de geleerde vaardigheden in een complexere situatie (groepstraining) toe te kunnen passen. Deze werkwijze geeft de jongeren de veiligheid om geheel op eigen wijze, maar wel onder begeleiding van een professional te werken aan hun doelen.

Voor het internalisatieproces van de hierboven genoemde aspecten zal er gebruik gemaakt worden van de verschillende theoretische modellen. De achterliggende gedachte van deze modellen is het duurzame karakter van het aanleren van de vaardigheden. Met behulp van deze modellen krijgen de jongeren inzicht in hun eigen functioneren en de vaardigheden hoe ze anders/beter in bepaalde onprettige situaties kunnen opereren. Voor het bewerkstelligen van de hierboven genoemde aspecten zal er gebruikt gemaakt worden van de driepijlers van het theoretische model van Deci en Ryan, namelijk: Autonomie, competentie en verbondenheid.

Autonomie:

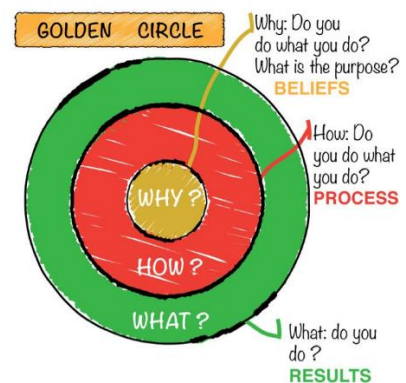
De huidige maatschappij is zeer dynamisch en vraagt veel van jongeren. Ze krijgen enorm veel prikkels van de buiten wereld waaronder social media en de gestelde normen voor jongeren. Hierdoor is het erg belangrijk dat jongeren zelfstandig een besluit kunnen nemen en ook weten waarom ze dit doen. Autonomie is eigenlijk waardeloos zonder structuur en competenties. De jongeren hebben bepaalde vaardigheden zoals: Zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen en een positieve mindset nodig om zelfstandig besluiten te nemen. Deze vaardigheden krijgen de jongeren tijdens dit traject aangeboden om op een autonomie manier te kunnen functioneren. Als de eerste twee pijlers van dit model op een voldoende niveau zijn ontwikkeld, dan zal er ook verbondenheid ontstaan bij de jongeren. Verbondenheid kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden. Denk hierbij aan meer zelfvertrouwen hebben als jongeren bij een groep zijn, meer plezier hebben/ervaren op school en beter in hun vel zitten.



Figuur1: zelfdeterminatie theorie

Weerbaarheid & Zelfverdediging

Naast de zelfdeterminatie theorie zal er ook gebruik gemaakt worden van de golden circle van Sinek. De achterliggende gedachte is om de jongeren met dit model meer vanuit de waarom te laten beredeneren dan de wat. Het is eigenlijk niet belangrijk wat ze doen, alleen als ze weten waarom ze iets doen of bepaald gedrag in bepaalde situaties vertonen. Aan de hand hiervan worden jongeren steeds bewust gemaakt van hun eigen gedrag en hetgeen wat ze echt willen doen/bereiken.



Figuur 2: Golden circle

Naast de hierboven genoemde modellen zal er ook ingezoomd worden op de zelf regulatieve aspecten van het boek zelfregulatie in de sportpraktijk. Deze aspecten worden als vaardigheden binnen het traject van kick2Move gezien. Hieronder de 5 vaardigheden:

- **Intrinsieke motivatie (passie en drijfveren)**
- **Geloof in eigen kunnen**
- **Mindset**
- **Taakoriëntatie**
- **Aanpassingsvermogen**

Waarom Kick2Move:

Het is van groot belang dat jongeren voldoende zelfvertrouwen hebben, een positief zelfbeeld, zichzelf kunnen beschermen en in staat zijn om hun grenzen aan te geven. Dit is niet iets dat jongeren altijd zelfstandig en zonder hulp kunnen. Daarom is het belangrijk dat met name de kwetsbare jongeren op een jonge leeftijd de gelegenheid krijgen om te oefenen met deze vaardigheden. Dit zodat ze op een jonge leeftijd leren om de uitdagingen van onze huidige maatschappij aan te kunnen. Onze huidige maatschappij is namelijk zeer dynamisch en vergt nogal wat van de jongeren. Ze moeten op een jonge leeftijd verschillende besluiten nemen, denk hierbij aan: Met wie ga ik om, wat vinden de andere leeftijdsgenoten van mij, ik moet mijn grenzen aangeven maar hoe doe ik dit en hoe zorg ik ervoor dat ik aan de huidige maatschappelijke verwachtingen kan voldoen.

Het is niet mogelijk om de jongeren altijd overal bij te helpen. Daarom is het van groot belang dat ze op jonge leeftijd leren opkomen voor zichzelf en kunnen experimenteren in een veilige leeromgeving met de fysieke en mentale weerbaarheid. Het Kick2move traject leert de kwetsbare jongeren om zelf een stap te zetten en indien nodig bepaalde deuren voor zichzelf open te kicken.

Weerbaarheid & Zelfverdediging

Hoe:

De kwetsbare jongeren met behulp van gesprekken en gesimuleerde praktijksituaties waarbij kickboksen als middel wordt ingezet, laten experimenteren met verschillende praktijksituaties die ze ook in hun dagelijks leven zouden tegen kunnen komen. Kick2move is een programma op maat, de jongeren kunnen in groepen of individueel deelnemen aan dit traject. Het doel is wel om alle jongeren deel te laten nemen met de groepstrainingen. Deze laagdrempelige en praktische wijze biedt de kwetsbaren jongeren de gelegenheid om zowel individueel als in groepsverband met hun persoonlijke ontwikkelingen aan de slag te gaan. De doelen en de progressie van deze jongeren worden gemonitord door de betrokkene professionals bij dit traject.

Wat:

De jongeren worden in een veilige leeromgeving uitgedaagd om te oefenen met de vaardigheden waar ze goed in zijn en wat ze nog verder willen ontwikkelen. Hierbij wordt kickboksen als middel ingezet. We starten met het oefenen tegen de trapkussens en vervolgens stapsgewijs naar fysiek contact. Per periode staat één thema centraal en de oefeningen sluiten hierbij ook aan. Zie voor de thema's de vijf vaardigheden.

Thema's:

De thema's die bij het Kick2move traject worden ingezet worden ondersteunt door de theoretische modellen die al eerder in het plan zijn aangegeven zie figuur één en twee. Hieronder de thema's op een chronologische volgorde.

- ***Intrinsieke motivatie (passie en drijfveren)***
- ***Geloof in eigen kunnen***
- ***Mindset***
- ***Doorzettingsvermogen***
- ***Taakoriëntatie***
- ***Aanpassingsvermogen***

Voor wie is dit programma geschikt:

Dit programma is uitermate geschikt voor de kwetsbare jongeren die iets te leren hebben op het gebied van weerbaarheid en zelfverdediging. Dit kan natuurlijk voor de basisschool kinderen en de jongeren van het voortgezet onderwijs en het MBO. Uiteraard wordt het programma qua oefenstof aangepast naar de leerbehoeften en de leeftijd van de deelnemers.

Voor meer informatie en de inhoud van het programma kunt u contact opnemen met:

Ehsan Momenzadah

Info@kick-sports.nl

info@kick2move.nl

0641030526

