



BALBAL VISTA
PASSIE VOOR ONTWIKKELING
WWW.BALBALVISTA.BE

Woensdagnamiddag, ... ik had net 2 Balbal Vista sessies achter de rug met een kleine groep jonge voetballers. Bewegen, spelen, spreken, sporten, plezier maken, ... waren het middel - ieder kind laten ontwikkelen op zijn tempo was het doel.



Toen ik om 17u uit die zalige Balbal Vista wereld stapte, kwam ik terecht in een andere wereld. Een wereld die als héél druk voelde : stressende sportouders gingen korte en vluchtige gesprekken aan met hun kinderen, ... druk en jachtig in de weer zijnde want zus Tine moest nog naar de zwemles en broer moest ook nog op tijd naar de voetbaltraining van de club. Op weg naar mijn auto, ... een voetbalmama, met de voetbaltas van Sam in de hand, brengt haar vrolijk enthousiaste rondspringende

voetballer naar het trainingsveld : “kom hier” – “blijf daar af” – “je bent je fles water vergeten” – “je hebt je broek verkeerd aan” – “de veters van je schoenen zijn open”, ... ik zag het enthousiasme in enkele seconden uit dat baasje vloeien.

Eénmaal op de parking van de sporthal veel beweging en jawel file op het op- en afrittencomplex van de sporthal. Mensen willen snel naar het volgende. Een oudere dame raakt maar niet ingevoegd in de parkingfile tot iemand toch zo galant is om ook haar wat tijd te schenken. Zelf was ik vrij rustig – net voor mijn vertrek zat ik nog samen met de 7 jarige Balbal Vista kanjer Bram op hun rustig plekje in het gras - wachtend op zijn papa maar met zicht op de drukte. Een leuke babbel over de auto van papa en andere voorbij rijdende auto's, over het hier en nu, ... open, spontaan en rustgevend. Met dat rustgevoel stapte ik ook in mijn auto op weg naar huis. Zonder dat rustgevoel had ik wellicht gevloekt, gesakkerd en me geërgerd in de parkingfile. Maar ik was vrij rustig en observeerde mijn omgeving. Na een kwartiertje zag ik plots de auto van de mama van Tine in de parkingfile, ... “o neen de zwemles” dacht ik !

Eénmaal van de parking en op de terugweg naar huis zag ik wéér mensen die zich jachtig een weg baanden door het drukke verkeer, ... wellicht net een drukke werkdag achter de rug en wellicht sprongen en riepen heel wat gekke aapjes in de hoofden van de chauffeurs. Een aapje die nog eens terugblikte op het vervelend gesprek met de baas op het werk, een aapje dat zei dat er nog boodschappen moesten gedaan worden, een aapje dat zich herinnerde dat er vandaag nog een rekening moest betaald worden, een aapje dat zei



dat je dochter vandaag een zware toets had op school, een aapje die je herinnerde dat je morgen nog iets moest vragen aan een collega, een aapje die zei dat je dringend een afspraak diende vast te leggen met de tandarts voor een jaarlijkse controle. Pffff inderdaad stresserend of monkey minds in een stressrace, die gereden wordt op automatische piloot en waar kinderen vaak onbewust en ongewild in meegesleurd worden.'

Eigenlijk verdienen sportouders met kinderen één of andere nobelprijs – hoe ze het soms voor mekaar krijgen om alles georganiseerd te krijgen – bewonderenswaardig en petje af ! Ik weet alleen niet of die stresssfeer en al die apen een ideale wereld is waarin kinderen optimaal kunnen ontwikkelen en zichzelf zijn ? Ik weet ook niet of het anders kan ? Ik zit met de vraag of we kinderen in hun ontwikkeling eventueel niet kunnen helpen om in deze situaties toch wat eigen ontwikkelingshouvast te geven. Kunnen we Sam leren om het enthousiasme te behouden op zijn voetbaltraining ook al heeft zijn mama daarstraks ongewild wat wind uit zijn zeilen genomen ? Kunnen we Tine helpen om haar toch te amuseren in de zwemles, niettegenstaande ze daarvoor in een stressvolle autocontext zat en ze bang een kwartier te laat het zwembad binnenstapte ? Kunnen we hen leren om te focussen op hun hier en nu ? Kunnen kinderen focussen ? Is het begrip "aandacht" niet toegankelijker ? Kan je aandacht trainen ?



Balbal Vista is overtuigd dat dit kan en probeert dit ook in de praktijk toe te passen. Het trainen van de "aandachtsspier" doen we o.a. door middel van zogenaamde chaos-oefenvormen. We maken oefen/sportvormen progressief en bewust complexer. Aanvankelijk zal het brein en het lichaam van de speler nog aanpassen aan die complexere situatie maar plots kan het brein en het lichaam niet meer volgen en aanpassen. Het brein en het lichaam protesteren, alarmen

gaan af, de speler loopt tegen zijn grenzen aan en kan in de paniekzone terecht komen. Op dat moment is de Balbal Vista coach graag de buddy van de speler en proberen we de speler te helpen door zijn aandacht terug op het hier en nu te laten richten. We leren spelers opnieuw in het moment te zijn, vertragen, waardoor alles in het hoofd als vanzelf tot rust komt. Spelers leren hierbij hun lichaam en brein kennen, leren te ontspannen (ademfocus) en leren signalen van het brein en het lichaam herkennen zonder daar direct een betekenis aan te geven (bijv. het klassieke "ik kan dat niet"). De speler krijgt door die kennis de keuze : blijf ik hangen in het geleuter of ga ik iets ondernemen. De speler leert met een open blik de regie van zijn ontwikkelingsproces in eigen handen nemen. Van de chaos en de paniekzone naar een grotere leerzone, ... We leren kinderen surfen en zich staande houden op de chaosgolven in de Balbal Vista lessen, ... ontwikkelen dus en dit via het middel sport / voetbal

Denkend aan mijn ervaringen op woensdagnamiddag, de monkey minds, de stressrace van sportouders, ... durf ik gerust zeggen : tools voor het leven !

Bedankt kleine Bram !

Kristof Mortier
Balbal Vista coach