

# Feedback

## Het geven van feedback

'Feedback' betekent letterlijk terugkoppelen. Het is een mededeling aan iemand over hoe zijn/haar gedrag wordt waargenomen, begrepen en ervaren. Met andere woorden; een instructeur geeft aan bij een cursist hoe zijn/haar uitvoering van de schaatsbeweging wordt waargenomen en ervaren. Bij het aanleren van schaatsen is feedback onontbeerlijk. Zonder feedback kun je nooit iets bij- of afleren. Het geven van een correctie of aanwijzing is dus feedback.

Aan het geven van effectieve feedback zijn een aantal regels verbonden.

## Positief

Je moet niet alleen maar correcties geven, dit is een te negatieve benadering van wat de cursisten laten zien. Alleen correcties geven leidt ertoe dat cursisten het gevoel krijgen alles fout te doen terwijl ze ook dingen goed doen. Het geven van complimenten is heel belangrijk in het leerproces. Je moet proberen je cursisten positief te benaderen. Ook wanneer je een correctie geeft moet je dit zo positief mogelijk doen. Je moet stimuleren en motiveren door te complimenteren!

## Bruikbaar

Een cursist heeft alleen maar iets aan het krijgen van een aanwijzing als hij/zij er wat mee kan doen. De diepte van de schaatszit, wordt grotendeels bepaald door de mogelijkheid om de enkelhoek zo klein mogelijk te maken, bij sommige cursisten komt het gebrek aan een enkelhoek door een anatomische beperking. Een aanwijzing voor deze cursist dat hij/zij de enkelhoek kleiner moet maken is niet zinvol en dus niet bruikbaar.

## Specifiek

Een algemene aanwijzing is vaak minder bruikbaar dan een specifieke. Bijvoorbeeld: algemeen moet een cursist dieper gaan zitten, specifiek moet de cursist zijn/haar enkels meer buigen.

## Correcties

Bij het geven van een aanwijzing of correctie kunnen we onderscheid maken tussen groepscorrecties en individuele correcties. Voor een groepscorrectie kies je als je een groep nog niet zo goed kent. Naarmate je de schaatstechniek van de afzonderlijke cursisten beter leert kennen, moet je proberen je aanwijzingen steeds individueler te maken.

Na een opdracht verzamel je iedereen en je geeft nog even een waarde-oordeel over hoe de opdracht ging. Daarna kun je doorgaan met de vervolgoopdracht. Wanneer er geen vervolgoopdracht komt, omdat je verder wilt gaan met een ander thema, heeft het weinig zin om nog uitgebreid individuele aanwijzingen te geven.

## Groepscorrecties

Een groepscorrectie is algemeen van aard en gebruik je om een veel voorkomende fout te corrigeren. Daarbij moet je erop letten dat je niet het woordje 'maar' gebruikt, dit geeft namelijk een tegenstelling aan. Ieder compliment gevolgd door 'maar', is geen compliment maar een leugentje om bestwil. Bijvoorbeeld: 'de oefening ging goed, maar...', terwijl je eigenlijk wilt zeggen dat het nog niet helemaal goed ging. Beter is het om de dingen die goed gingen te benoemen en daarvoor een compliment te geven en vervolgens ga je in op nog te verbeteren punten. Waar je ook voor moet oppassen is dat je een opdracht niet bagatelliseert door te zeggen dat iets simpel is. 'Gewoon effe doen' is er voor cursisten niet bij.

## Individuele correcties

Een individuele correctie moet altijd een op een zijn, het liefst terwijl je oogcontact hebt met de cursist. Rij je achter iemand aan dan moet je op zijn minst zijn/haar naam noemen zodat de cursist weet dat de correctie voor hem/haar bedoeld is. Je moet zoveel mogelijk voorkomen dat je tegen iemand zijn rug praat. Beter is het om de cursist even overeind te laten komen en dan de correctie te geven, dan kun je, indien nodig, even langs de kant van de baan gaan staan om iets duidelijk te maken.

maken.

Een individuele correctie kun je schaatsend geven maar ook stilstaand vanaf waar jij staat. Wanneer je kiest om stil te staan langs de kant moeten je aanwijzingen kort zijn, je hebt simpelweg geen tijd om lange zinnen te roepen. Korte steekwoorden werken beter, alleen moet een cursist wel weten wat het betekent als je alleen maar 'knieën' roept. Deze steekwoorden moet je de cursisten dus eerst aanleren. Ook moet je proberen één aanwijzing per keer te geven, zelfs als er meerdere dingen tegelijk niet goed gaan. Je pikt dan de grootste fout eruit en richt daar je aanwijzing op. Iedereen die bij je langs komt moet zich gezien voelen, al is het maar een korte opmerking van: 'goed!', 'prima Vera', 'nog iets meer, Jan', 'ja, dat is klasse'. Stimuleer en motiveer!

In het geval een cursist iets meer aandacht nodig heeft, kan dat vaak heel goed bij het verzamelen. De betreffende cursist vraag je dan eerder naar de kant dan de rest van de cursisten. Individuele correcties geven waar de rest van de cursisten bij staat ligt gevoelig, wanneer je dit doet moet dit met de nodige tact en respect gebeuren. Iemand zijn fouten uitvoerig bespreken kan niet, de betreffende cursist zet je dan voor schut. Als het even kan moet je voor alle cursisten een aanwijzing hebben. Indien dat te veel is om te onthouden voor jou los je dat op door te zeggen dat je bij de volgende opdracht nog even goed moet kijken naar de mensen die je helemaal niet of niet helemaal gezien hebt, dit moet je dan echter wel doen!