

Bemoedigen, duim omhoog!

Met een rood aangelopen hoofd staat de coach pal naast het veld. Het gaat niet goed met zijn team: 'Toe nou eens!

Je weet het toch... ach, ach (wegdraaiend van z'n team)'.
Gevolg: verkramping bij de spelers; je ziet spelers denken 'als de bal maar niet bij mij komt'.

de coach gebruikt zeer bepalend om een jeugdige sporter groei te laten doormaken. Als u vindt dat kinderen geen fouten mogen maken, dan laat u dit waarschijnlijk ook merken bij het coachen. Jonge sporters zullen bang worden om fouten te maken en vermijden dan liever spannende situaties. Helaas (en gelukkig) zitten deze volop in sportwedstrijden; u kunt ze beter leren omgaan met fouten maken en het als een leermoment beschouwen: "Wat zou jou helpen om te kunnen gaan met spannende momenten in de wedstrijd?" Het zijn vaardigheden die kinderen helpen veerkrachtiger te worden, iets wat ze ook buiten de sport nodig hebben.

Veel ervaringen van trainers en coaches geven aan dat 'natuurtalenten' in de sport soms niet de top bereiken en dat een 'gemiddelde' sporter met vallen en opstaan, veel trainingsarbeid en passie het uiteindelijk verder brengt. Gladwell spreekt over de 10.000 uur regel; het kost gemiddeld 10.000 uur oefenen, trainen (tien jaar lang twintig uur per week) in een goede cultuur en omgeving om ergens echt goed in te worden. Naast veel trainen zijn de taal en de houding die



Foto: Pro Shots

Complimenten geven en bemoedigen
Algemene complimenten zijn niet veelzeggend. Er ontstaat geen inzicht in het eigen aandeel in een prestatie. Het idee kan ontstaan dat een compliment gericht is op 'het goed zijn' of op 'het niet goed zijn'. Complimenten die geen inzicht geven in het eigen aandeel kunnen de jonge sporter afhankelijk maken van de trainer of coach. Complimenten kunnen een zelfbewust kind wel versterken maar hebben geen motiverend effect op een kind dat dat minder heeft. Complimenten zijn vaak ook niet eenduidig en helder. De ene coach zegt 'super' en de andere 'oké'. Maar wát is er dan precies super of oké? Ontmoedigde kinderen begrijpen dat het prijzen niet 'echt' is en worden wantrouwig. Dit kan zelfs resulteren in een verstoorde relatie tussen sporter en coach. Door overvloedige nietszeggende complimenten kunnen

kinderen moeite krijgen met kritiek. Bemoediging richt zich op de prestatie, niet op het kind zelf. Bemoediging geeft het kind informatie over wat het al kan of nog niet kan. Bemoediging gaat niet over 'goed' of 'slecht' maar over wat de jonge sporter wel of nog niet heeft geleerd. Bemoediging is gericht op het proces, niet op het resultaat. Bemoediging versterkt het zelfbeeld van de jonge sporter en maakt het onafhankelijk van het oordeel van anderen.

Non-verbaal is 'de duim omhoog houden' door een coach een sterk bemoedigend signaal naar spelers en speelsters. "Ik heb het gezien hoe je vrijliep, de ander hielp, hard werkte, enz."

Coachtips

- Wees zuinig met het geven van ongerichte complimenten, maar bemoedig veel.
- Prijs de inspanning van het team en van de individuele sporter.
- Zie het vastlopen in een wedstrijd als een beginpunt om verder te komen, om van te leren. Blijf daarbij zelf enthousiast en positief.
- Stimuleer het doorgaan als het even tegenzit, bijvoorbeeld na een verloren wedstrijd.
- Geef complimenten in het openbaar en eventuele kritiek één-op-één.
- Ga geen technische aanwijzingen geven tijdens de wedstrijd (is voor op de training), maar focus op de beleving.
- Betrek jonge sporters. Vraag ze bijvoorbeeld wat een goede keuze was bij het coachen in de wedstrijd.

Dit artikel is een hoofdstuk uit het boek 'Duim omhoog!' van Anton de Vries.

Waarom dit boek?

Anton de Vries: "Nederland is een verenigingsland; bijna nergens ter wereld zijn er zo veel clubs en verenigingen. Niet alleen in de sport maar ook in de kunst, cultuur e.d. Al die verenigingen draaien op vrijwilligers. In de sport zijn eigen (jeugd)leden en ouders bijzonder belangrijk. Ouders worden vaak gevraagd om nog enkele 'witte vlekken' in de begeleiding op te vullen. Zonder hen zou er nooit genoeg begeleiding voor alle teams zijn. Absoluut hulde! Maar hoe ga je nu een beetje pedagogisch om met een groep jonge enthousiaste sporters? Vanuit mijn eigen ervaring binnen een grote volleybalclub heb ik gemerkt dat op dit vlak weinig tot geen ruggensteun is. Er is ook niet zo veel over gepubliceerd. Het belang om kinderen met plezier te laten sporten is evident. Steeds meer onderzoek toont ook aan dat meer bewegen op allerlei vlak positief uitwerkt. Dus elke jongere die stopt met sporten omdat de trainer-coach niets van hem of haar 'begrijpt', is er een te veel. Ter ondersteuning heb ik daarom dit boekje gemaakt. Op dit ogenblik ben ik samen met Allard Jongsma een cursus aan het opzetten."

Meer informatie:
www.antondevries.com
twitter: @vries_anton
www.gigaboek.nl



- Praat niet te veel en te snel. Gebruik bijvoorbeeld in de rust of in een time-out één boodschap.
- Wees u bewust van uw non-verbale houding en uitstraling: jonge sporters pikken het bijvoorbeeld feilloos op als u met een boos gezicht staat te coachen.
- Wees specifiek in het geven van feedback; een sporter die wat verder is in zijn ontwikkeling moet op zijn niveau geprikkeld worden.
- Focus niet op belemmeringen; "niet op de jongen met nummer 10 serveren..." betekent veelal dat dan de bal op nummer 10 komt!
- Vraag ook feedback van spelers over de manier waarop u coacht; hiermee toont u aan zelf ook nog lerend te zijn en hun feedback te waarderen.

Liever niet: Heb je gewonnen? Zonde dat je vandaag niet hebt gescoord. Zonder dat jullie je best hebben gedaan, hebben jullie gewonnen, wat knap! Dat had je beter niet kunnen doen. Jullie hadden kunnen winnen als jouw ploeggenoten net zo hun best hadden gedaan als jij.

Wel: Je bleef goed vrijlopen nadat je de bal had gespeeld. Jij en je ploegmakers hebben hard gewerkt en veel geleerd vandaag! Je liep niet te mopperen toen de keeper een fout maakte. Je hebt hem zelfs nog opgevrolijkt na zijn misser, toen ging het met hem gelijk een stuk beter. Als je op deze manier je best blijft doen, word je elke dag beter! Ik ben trots op de manier waarop je de wedstrijd hebt gespeeld.