 

**POSITIEF COACHEN**

**1. INLEIDING**

"Wel winnen hè!". Het is een van de meest gehoorde uitspraken langs het sportveld. Logisch, want het draait in de sport natuurlijk om winnen. Maar is het ook effectief? Trainers, coaches en teamleiders zijn in de communicatie met hun spelers vaak resultaatgericht en praten vooral over het verbeteren wat er niet goed gaat, want ze willen winnen. De vraag is of dat werkt.

Sporters presteren het beste als ze plezier en zelfvertrouwen hebben. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar er is iets opmerkelijks aan de hand. In de praktijk gedragen mensen zich namelijk vaak op een manier die daar volkomen haaks op staat. Het blijkt dat coaches en ouders geneigd zijn om de nadruk te leggen op wat niet goed gaat.

In Nederland worden op jonge leeftijd miljoenen kinderen lid van sportverenigingen. Maar in de puberteit haakt bijna driekwart (!) af. Dat is een groot maatschappelijk probleem (bijvoorbeeld voor gezondheid en schoolprestaties).

Hoe zorgen we ervoor dat sporten voor de jeugd leuk blijft? Het antwoord is 'Positief Coachen'. Door trainers, coaches en leiders te leren hoe zij op een positieve en taakgerichte manier de jeugd kunnen begeleiden, haken aantoonbaar minder jeugdige sporters af. En worden de sportieve prestaties beter. Bovendien vinden de vrijwilligers hun taak leuker.

**2. HET BELANG VAN GOEDE COACHES**

Als coach vervul je een belangrijke rol in het leven van jonge sporters. Je bent in de positie dat je ze - naast het sporten - waardevolle levenservaring kunt bieden. Coaches onderschatten vaak hun invloed, want
• het gedrag van de coach beïnvloedt wel degelijk het zelfbeeld van de jonge sporter,

• voor sommige kinderen kan de coach - in een periode van hun leven - belangrijker zijn dan hun ouders,
• soms zien kinderen hun coach als vervanger van hun ouder.

**3. POSITIEF COACHEN**

Door aandacht te hebben voor positief coachen schep je een omgeving waar

jeugdige sporters plezier hebben in sporten en zin hebben om beter te worden. Wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen van topcoaches hebben dat uitgewezen.

Kinderen die plezier hebben in sport

* trainen harder,
* presteren beter en
* blijven langer sporten.

Positief coachen zorgt ervoor dat jij en je spelers er - los van de hoeveelheid overwinningen - altijd béter van worden

Een positieve en taakgerichte benadering van sporters heeft als gevolg dat veel meer kinderen blijven sporten en dat zij (op termijn) betere prestaties neerzetten. Je bereikt meer als spelers uitzien naar trainingen omdat ze plezier hebben. Het vergroten van plezier en zelfvertrouwen kan er dus voor zorgen dat meer jeugd blijft sporten en de prestaties verbeteren.
Als coaches, team(bege)leiders en trainers (en in het verlengde daarvan ook ouders van jeugd-sporters) de spelers positief coachen en effectief begeleiden maken we sport een stuk leuker voor kinderen. Positief coachen helpt aantoonbaar om het aantal 'drop-outs' in de sport drastisch terug te brengen.

Door positief te coachen kunnen trainer en coaches, en ook ouders, zorgen dat kinderen ook op langere termijn het plezier in het sporten behouden en met zelfvertrouwen blijven sporten. Daardoor ontwikkelen de spelers zich bovendien beter, waardoor zij (op termijn) betere prestaties neerzetten. Het verhoogt dus het niveau van de sport in Nederland.

Tot slot (maar zeker belangrijk) krijgen coaches en trainers meer plezier in hun taak en dus zijn ze sneller bereid om actief te blijven (of te worden).

**4. WINNEN**

Jeugdspelers zijn geen professionals. Zij hebben dus andere doelen. Bij de jeugdsport gaat het om ontwikkeling. Het belangrijkste is niet winnen of geld, maar de kwaliteit van sportervaring. In die zin is deelname aan sport een vormingsproces waarbij jongeren leren om te gaan met allerlei aspecten waar ze later in hun leven mee te maken zullen krijgen.

Sporters hebben meer baat bij een trainer/coach die op langere termijn vooruitgang gericht is dan bij een trainer/coach die vooral het resultaat van de komende wedstrijd voor ogen heeft.
Sporters geven aan meer gericht te zijn op de eigen individuele vooruitgang (verbetering, progressie) dan op korte termijn succes (wedstrijden winnen).

Hoewel er gestreefd wordt naar winst, is het in geen geval het hoofddoel.

Een positieve coach denkt genuanceerd over 'winnen'. Niet alles staat alleen maar in het teken van het winnen van wedstrijden en het halen van medailles. Helaas raken sommige coaches verstrikt in de winnen-is-alles-sfeer, waarin een 'scorebord- mentaliteit' centraal staat. Als gevolg hiervan verliezen ze uit het oog waar het werkelijk om gaat.

Winnen komt vanzelf, binnen de grenzen van de talenten van de sporters.

Een positieve coach beschouwt winnen als een 'bijproduct van het streven naar excellent presteren'.
Hij legt de nadruk op inspanning in plaats van op het resultaat, en op leren (of: beter worden) in plaats van op het jezelf vergelijken met anderen.
Een positieve coach probeert ook positief te motiveren en weigert te motiveren vanuit angst, intimidatie of schaamte. Veel effectiever zijn het geven van complimenten, het prijzen van iemands inspanning en het waarderen van iemand om diens sterke punten.

Jonge sporters kunnen zowel van winnen als van verliezen leren. Maar om dat te laten gebeuren moet het begrip winnen breder ingevuld worden. Jonge sporters kunnen onmogelijk leren van winnen en verliezen als ze denken dat het enige doel is de tegenstander te verslaan.

Als bij vertrek van jonge spelers blijkt dat ze er plezier in hebben gehad om met jou als coach en hun teamgenoten om te gaan, zich beter te voelen over zichzelf, hun vaardigheden verbeterd hebben en ernaar uitzien in de toekomst weer aan sport te doen, dan heb je iets veel beters bereikt dan alleen maar gewonnen partijen en kampioenschappen.

N.B.: Winnen heb je trouwens ook niet helemaal in de hand. Het is afhankelijk van de tegenstander, de oplettendheid van de scheidsrechter, geluk/pech, blessures, etc

**5. POSITIEVE AANPAK**

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters:

5.1. De negatieve aanpak:
Fouten die sporters maken bekritiseren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestraffing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

5.2. De positieve aanpak:
de gewenste inzet, beweging, pass, actie versterken door sporters aan te sporen en ze te belonen.
De focus is gericht op het afnemen van angst en het toenemen van zelfvertrouwen. Als sporters minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er hele mooie dingen.

Winnen vindt dus vanzelf plaats als:

* het niveau van de sporters voldoende is en
* de uitdaging om nooit tevreden te zijn en om zichzelf te verbeteren aanwezig blijft.

5.3. Waarom de positieve aanpak?
Hoewel beide stijlen worden gebruikt bij het coachen, is het duidelijk dat de positieve aanpak bij De Blokkers de voorkeur krijgt.
1. Het werkt beter!
2. Het schept een aangename sportomgeving.

Coachen is de vaardigheid in het positief beïnvloeden van anderen. Er is eigenlijk niets mysterieus aan. Het is gewoonweg gebruik maken van je gezonde verstand. Maar belangrijker nog: onderzoek heeft aangetoond dat positief coachen een effectieve manier is om de motivatie, het moreel, het plezier in sport en de prestatie te bevorderen.

**6. WAARDEER NIET SUCCESVOLLE POGINGEN**

6.1. *Fouten maken mag*Natuurlijk heb je de neiging je negatief te voelen, wanneer je spits in de laatste minuut mis schiet waardoor je verliest. Maar je schiet er niets mee op. Eerder nog creëer je een negatieve spiraal.
Maximale inzet die niet succesvol is kan een unieke kans zijn de speler iets te leren. Je moet als coach klaar zijn om de fouten te gebruiken!
"Fouten maken mag. Gebruik ze om ervan te leren".

6.2 *Inzet en enthousiasme/blijdschap*Wanneer je grote inzet hebt geleverd kan dat zeer veel voldoening, enthousiasme en blijdschap opleveren.
Voorbeeld: Je team komt terug van een enorm grote achterstand. Aan het eind van de wedstrijd wordt toch nipt verloren. Je spelers maken na de wedstrijd een energieke indruk. Ze zijn enthousiast. Als je ze de volgende keer hoort over die wedstrijd vonden ze het een fantastische wedstrijd.
"Ondanks verlies kan een grote inzet veel plezier opleveren".

**7. REËLE DOELEN STELLEN**

Resultaatdoelen zijn teveel afhankelijk van je tegenstander. Tegen een veel beter team kun je 100% geven en toch verliezen.

7.1 Een inspanningsdoel (inzet) is voor een speler bereikbaar.
Een algemene regel is dat mensen hun best willen doen voor de dingen waarvoor ze beloond zullen worden. Als wij de inzet/inspanning van de spelers waarderen en belonen, zullen ze zich de volgende keer weer inzetten.
"Inzet wordt gewaardeerd".

7.2. De link tussen inspanningsdoelen en resultaatdoelen
Resultaatdoelen kunnen ervoor zorgen dat de inzet afneemt. Men raakt ontmoedigd. Het-lukt-toch-niet-gevoel. De coach mag resultaatdoelen wel in het vizier houden, maar moet het team laten focussen op inspanningsdoelen (proces). Als de inspanningsdoelen verbeteren komen de resultaatdoelen vanzelf.

7.3. Hoe moet je inspanningsdoelen formuleren?
Je moet rekening houden met twee criteria:
• het moet gaan over hoeveel inzet iemand moet plegen, • het moet onder controle van de speler staan.

Een doel zoals: Je moet meer scoren, voldoet niet aan beide criteria.
Formuleer het bijvoorbeeld zo: Zorg dat je als spits de verdedigers bezighoudt. Bind ze aan je. Beweeg veel en zoek de kaats. Maak je breed/sterk.

7.4 Stretchdoelen
Formuleer doelen die niet te dichtbij liggen. Voor een doel moeten de spelers hun uiterste best doen. De doelen liggen eigenlijk net iets verder dan dat wat de spelers denken te kunnen bereiken.
Stel de doelen bij als ze echt té ver blijken te liggen.

Ambitieuze doelen moeten voor verandering zorgen. Je kunt de doelen namelijk niet bereiken als je op de oude voet verder gaat.

**8. POSITIEVE ONTWIKKELINGEN STIMULEREN EN EEN GOED LEERKLIMAAT CREËREN**Onderzoek toont aan dat coaches vaak niet weten wat ze 'achterlaten' bij de sporter. Het wordt tijd het resultaatgerichte denken in een meer genuanceerd perspectief te plaatsen. Een goede coach heeft geleerd wat het coach-zijn eigenlijk betekent. Sommige coaches hebben dat 'van nature'.

Je gedragen als een winnaar houdt in:
1. Zet je altijd voor de volle 100% in.
2. Blijf leren en verbeteren.
3. Laat je niet afstoppen door gemaakte fouten.

DOEN:
Geef aanwijzingen.
Maak je rol als coach waar.
Probeer deelname zo te structureren dat het een leerzame ervaring wordt waarin jij de sporters helpt zo goed mogelijk te worden.
Geef altijd aanwijzingen op een positieve manier.
Vervul de wens van de sporters om hun vaardigheden te verbeteren.
Geef aanwijzingen op een duidelijke, beknopte manier en laat de vaardigheden op

de correcte manier zien.

DOEN:
Geef ondersteuning.
Moedig inzet aan, vraag niet om resultaten.
Gebruik aanmoedigingen selectief zodat ze betekenis houden. Geef steun zonder je als een 'cheerleader' te gedragen.

DOEN:
Concentreer je op de wedstrijd.
Zorg dat je met de sporters 'in de wedstrijd' bent.
Geef zelf het goede voorbeeld voor de eenheid van het team.

NIET DOEN:
Instructies of aanmoediging geven op een sarcastische of denigrerende manier. Maak je punt en laat het daarbij. Laat zogenaamde aanmoediging niet irritant worden voor de sporters.

Bij De Blokkers stimuleren we de begeleiders om de (jeugd-)spelers positief te benaderen. Het coachen moet er op gericht zijn het plezier dat voetbal kan brengen zo groot mogelijk te maken en de ontwikkeling van de speler, zowel individueel als in teamverband te ondersteunen.

We gaan er vanuit dat begeleiders spelers met respect behandelen, zoals dat van de spelers naar de begeleiders ook wordt verwacht.
Respect van jonge sporters voor hun coach hangt veel meer af van hoe ze worden begeleid dan van winnen of verliezen.

Realiseer je dat je een voorbeeldfunctie hebt.

Techniek 1 Prijzen

Oprecht en Specifiek, Specifiek, zodat ze weten wat ze steeds moeten blijven doen.
Vb.Je gaf een goede voorzet.

Techniek 2 Waardering

Er is geen mens of team dat last heeft van teveel waardering!
Vb. Bedankt ..., fijn dat je. Wat ging dat goed, zeg.

Techniek 3 Zien

Zorg dat jouw spelers door jou gezien worden. Ook de minder opvallende!
Vb. Mooi dat je er weer bent. En..., heb je er zin in?

Techniek 4 Luisteren

Gesprekken in de teambespreking zijn soms beter dan alleen maar eenrichtingsverkeer van de coach. Coaches die tijd nemen om te luisteren naar hun spelers vullen de E-tank!
Dit kan heel goed bij de warming-up of het stretchen. Vraag gewoon maar eens hoe ze zich voelen.

Techniek 5 Non-verbale communicatie

Lachen, jaknikken.
Ga als coach eens bij jezelf na. Wanneer je iets aan het uitleggen bent, vind je het prettig - ook al is het er maar één -wanneer iemand je toeknikt en toelacht. Het vult je E-tank.

**9. RESPECT VOOR HET VOETBALSPELLETJE**

Het voetbalspel is het spel waar je van houdt. Het spel waar je zoveel plezier aan beleeft. Respecteer dan ook het spel. Dit respecteren - zo zal in het vervolg duidelijk worden - gaat verder dan alleen het respecteren van de regels. Het gaat ook verder dan het begrip sportiviteit.

Sportiviteit en respecteren van regels zijn - zeg maar - een... minimum!
Jouw geliefde voetbalspel kan alleen bestaan wanneer de regels, maar óók de waarden, worden gerespecteerd. Het gaat verder dan alleen maar het nalaten van verkeerde of slechte dingen.
Wij moeten - net als iemand die graag zijn goede reputatie hoog wil houden - de reputatie van ons spelletje voetbal hooghouden.

Voorbeeld:
Het is bijna het einde van de wedstrijd. De stand is 2-2. In de laatste minuut zou de scheidsrechter voor een overtreding moeten fluiten. Hij doet dit niet en de tegenstanders scoren en... winnen.
Geschreeuw van de kant. Ouders bemoeien zich ermee. Jouw spelers kijken vooral naar jou!
Ze zijn ook boos. Ze schelden de scheidrechter uit. Wat doe jij als coach?

Je moet elke keer beseffen dat je vijf pijlers nodig hebt om het voetbalspelletje te kunnen spelen.

|  |  |
| --- | --- |
| • Regels  |  |
| • Tegenstanders  | Een goede tegenstander is een cadeautje. Een uitdaging.  |
| • Scheidsrechters  | In de betaalde sport probeert men scheidrechters te intimideren Soms levert dat iets op (een penalty). Het is niet wat in de jeugdsport thuishoort, want ...we leren hen levenslessen.  |
| • Teamgenoten  | Zorg dat je ook buiten het veld je teamgenoten niet afvalt. Dit beschadigt het team.  |
| • Jezelf  | Als ik mezelf respecteer, doe ik geen dingen die de andere vier beschadigen.  |

De coach is de leider van het team. Het HELE team, inclusief ouders!
Als de ouders er ook werkelijk bij zijn, zal hij ze aan zijn kant moeten krijgen. Dit is nodig om datgene te bereiken wat je als coach wil bereiken.
Voor elk van de vijf pijlers onder het voetbalspelletje moeten we respect hebben. We moeten ze ook waarderen. Hier kun je actief aandacht aan geven.

Dus hou het voetbalspelletje hoog.

Voor alles wat we graag op voetbalgebied willen leren, moeten we trainen. Dus ook dit onderdeel. Niet stil blijven staan bij een foute beslissing van de scheidsrechter, maar verder met de volgende actie.

**10. TIPS VOOR JEUGDTRAINERS EN -COACHES**

1. Wees positief en taakgericht (in plaats van negatief en resultaatgericht)
2. Vertel je spelers dat ze altijd winnaars zijn als ze hun uiterste best doen
3. Praat met een speler vooral over zijn of haar eigen vooruitgang
4. Schep een klimaat waarin jouw spelers fouten durven te maken
5. Vul de "emotionele tank" van je spelers, bijvoorbeeld door complimenten

te geven.
6. Luister naar je spelers door open vragen te stellen.

**11. TOT SLOT**

* coaches kunnen een sporter maken en breken
* coaches zouden zich vooral bezig moeten houden met het beter maken van een sporter

• coaches zouden zich moeten afvragen waarom de meeste sporters helemaal niet zo gericht zijn op winnen
• coaches zouden zich meer moeten verdiepen in de effectiviteit van hun werk
• Een positieve relatie tussen de sporter en de coach is van groot belang.