

A 3D rendered white baby figure is shown from the waist up, holding a soccer ball with purple and white panels. The baby has a large, round head and is looking towards the camera. The background is plain white.

Positief coachen!



Als jij verandert,
verandert de situatie

- Wil je een andere situatie?
- Verander je gedachten

- Uitgangspunten van positieve coaching:

1. Succes en plezier

2. Gedachten zijn krachten

Invloed op: medespelers, coach, team, resultaat, plezier en gedrag o.a. t.o.v. publiek, tegenstanders en scheidsrechter (sportiviteit en fairplay)



Let op je gedachten; zij worden je woorden

Let op je woorden; zij worden je daden

Let op je daden, zij worden je gewoonten

Let op je gewoonten; zij worden je karakter

Let op je karakter, wat dat is je lotsbestemming

Bron: Gabrielle Mander

Op kwaliteiten of op tekortkomingen trainen:

- Richt op hetgeen:
 1. Wat wel goed gaat
 2. Wat ze wel kunnen

Neem verantwoordelijkheid

- Verantwoordelijkheid en sportiviteit.
- Aangezien spelers de verantwoordelijkheid nemen zullen ze het bij zich zelf zoeken als iets niet gaat zoals ze willen!
- Hierdoor: succes, plezier, fairplay en sportiviteit!

- Voorkom: "het gaat niet goed, dat is slecht".
(Er zijn uitzonderingen op deze regel).

Onderzoek:

Woorden hebben een grote invloed!

Bij vaccinatie voelen kinderen *meer* pijn wanneer ouders woorden gebruiken die naar pijn verwijzen.

Woorden over pijn kunnen de pijnervaring vergroten!

Bron: Duitse bioloog Thomas Weiss

Positieve vragen

- Hoe kunnen we balverlies voorkomen?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat we balbezit houden?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we niet meer verliezen?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we winnen?

Het woord ALS niet gebruiken

Spreek het woord “als” niet uit!

Geeft gebrek aan overtuiging en geloof in jezelf aan.

Vervang het door het woord: wanneer

Coach medespelers positief

- Spel en daarbuiten
- Coach positief. Je hoeft niet te zeggen dat de pass verkeerd is. Dat ziet hij zelf ook wel. Geef aan wat hij anders kan doen!
- Wel kort coachen, maar geef elkaar zelfvertrouwen!
- Help elkaar

Zelfvertrouwen

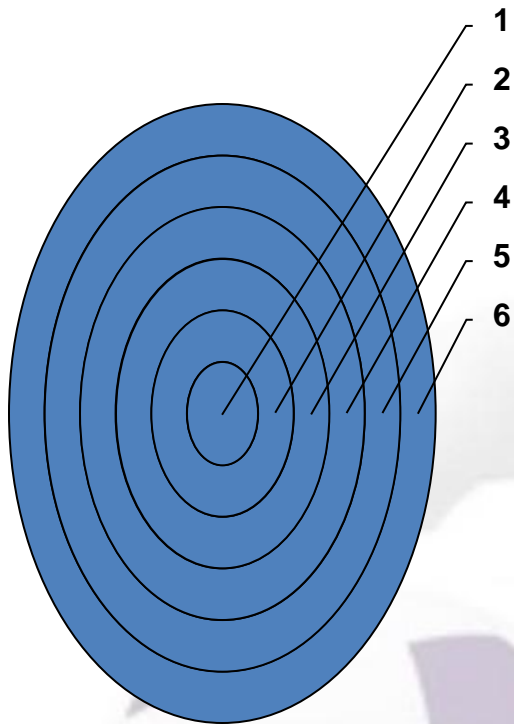


1. Vraag je af wat je kwaliteiten zijn
2. Succesboek (bewijzen van successen verzamelen)
3. Je doet me denken aan

Complimenten

- Verloren: dit ging allemaal goed en dat kunnen we veranderen. Wanneer we dat kunnen veranderen spelen we nog beter
- Doelpunt gemaakt: geef complimenten aan verdedigers
- Iets leren: het gaat al een stuk beter. Laten we nu aan het volgende werken

Focus, aandachtcirkel



1. Alleen met taak bezig
2. Directe afleidingen
(publiek, scheidsrechters,
familie)
- 3 Eigenlijk had ik al veel
verder moeten zijn.
4. Winnen/verliezen. Als het
zo doorgaat, win of
verlies ik.
5. Consequentie van
winst/verlies
6. Wat doe ik hier???

Waarom beeldspraak?

- Onderbewustzijn denkt voornamelijk in beelden
- Beeldspraak wordt onthouden
- Beeldspraak is **KRACHTIG!**

Relatie instelling en resultaat:

- $1 + 1 = 2$ - team presteert op niveau
- $1 + 0 = 1$ - team presteert onder niveau
- $1 + 1 = 4$ - team presteert boven niveau