

'Je gedachten zijn je krachten'

Het creëren van winnaarsmentaliteit

Hoe vaak zien we een elftal kort voor de wedstrijd niet in een kring staan. De aanvoerder roept: 'Wat gaan we doen?' en de rest antwoordt met een luid 'Winnen! Winnen! Winnen!' Leuk natuurlijk, maar als de tegenstander hetzelfde doet, wie wint er dan daadwerkelijk? Of zijn het toch andere factoren die een grote rol spelen? Rob Wuijster, trainer van trainers en coaches in teamsporten, vertelt erover.

Willen ze wel winnen?

Als we op de velden rondkijken, zien we dat er teams zijn die een enorme winnaarsmentaliteit hebben, maar het valt ook op dat we teams zien voetballen waarbij we ons afvragen of ze wel willen winnen. Dit vraag ik me niet

om optimale resultaten te behalen.

Er is een groot aantal manieren om de winnaarsmentaliteit van de spelers en het team te vergroten. De manieren heb ik in drie categorieën ingedeeld. De eerste categorie bestaat uit een aantal

speler heeft. Door die te veranderen gaat hij anders handelen en optreden. Hierdoor krijg je ook een ander wedstrijdresultaat. Daarom ga ik een aantal principes beschrijven waarmee de coach de gedachten van de spelers kan veranderen.

Al deze principes hebben te maken met een andere manier van denken. Het zijn vaak eyeopeners. De toepassing kan in het begin weerstand bij de spelers geven. Mijn ervaring in diverse takken van sport en met een groot aantal teams is dat wanneer je de redenen van deze principes aan de spelers verduidelijkt, ze ervoor open staan en ze ook gaan toepassen. Zelf heb ik deze principes bij diverse teams met succes toegepast. Ze hebben invloed op de mate van winnaarsmentaliteit gehad. Hieronder staan een vijftal principes en één techniek om de winnaarsmentaliteit van de spelers te vergroten.

'Een technisch, tactisch of fysiek sterk team met een enorme winnaarsmentaliteit is een gedoodverfde kampioen!'

alleen tijdens de wedstrijden af, maar ook als ik kijk naar de manier waarop er getraind wordt en naar de manier waarop ze hun dagelijkse leven leiden. Een speler met een winnaarsmentaliteit is een speler die er helemaal voor gaat en er alles voor doet om te winnen en beter te worden, ongeacht de omstandigheden waarin hij, of het team waarin hij speelt, zich bevindt. Er zijn veel voorbeelden van teams die technisch en tactisch minder spelen, maar toch winnen doordat ze een grotere winnaarsmentaliteit hebben. Een technisch, tactisch of fysiek sterk team met een enorme winnaarsmentaliteit is de gedoodverfde kampioen! Het hebben van een team met spelers met een winnaarsmentaliteit is een voorwaarde

om optimale resultaten te behalen. coachingprincipes. De tweede categorie behelst een aantal technieken om bewust het onderbewustzijn van de spelers en het team te beïnvloeden. De derde categorie gaat over de manier van trainen op het veld.

In dit artikel beperk ik me tot een aantal principes uit de eerste categorie - de coachingprincipes - en één techniek, met als doel het vergroten van de winnaarsmentaliteit. Het zijn op zich eenvoudige strategieën die invloed op de winnaarsmentaliteit en ontwikkeling van de spelers en het resultaat hebben.

Principes

Het hebben van een winnaarsmentaliteit wordt voor een groot gedeelte bepaald door de gedachten die een

Neem volle verantwoordelijkheid

Stel je nu eens voor dat we drie minuten voor het eindsignaal een strafschop tegen krijgen waaruit gescoord wordt. Hierdoor verliezen we de wedstrijd. Wat zijn de reacties? Verreweg de meeste spelers zijn kwaad op de scheidsrechter en vinden dat ze door hem verloren hebben. En dit is niet



Foto: Pro Shots

verstandig. Als de spelers de scheidsrechter de schuld geven, laten ze eigenlijk doorschemeren dat zij er niets aan kunnen doen. Anders gezegd, ze geven de macht weg. En als je die weggeeft, kun je de situatie niet veranderen. En hierdoor kan het gebeuren dat het team een volgende keer weer op een cruciaal moment een strafschop tegen krijgt.

In het kader van groei en ontwikkeling is het beter om zelf de verantwoordelijkheid te nemen. Dus: wij hebben de strafschop tegen gekregen en daardoor het verlies van de wedstrijd zelf veroorzaakt. Als wij de verantwoordelijkheid zelf nemen, kunnen we onszelf een vraag stellen. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we er een volgende keer voor zorgen dat we op een technisch juiste wijze de bal in het strafschopgebied kunnen veroveren? Of hoe kunnen we

er een volgende keer voor zorgen dat we de bal op onze middenlijn veroveren? Door het beantwoorden van deze vragen groeien de spelers van het team en is de kans kleiner dat we de volgende keer weer een strafschop moeten incasseren.

Wanneer je als coach voortdurend op de eigen verantwoordelijkheid coacht, zullen de spelers uiteindelijk zelf voor alle gevolgen de verantwoordelijkheid nemen. Dit is in mijn ogen een van de belangrijkste facetten van winnaarsmentaliteit, mentale groei en resultaat. Om spelers op een simpele manier hieraan te herinneren of als ik wil verduidelijken dat het team zelf verantwoordelijk is voor de resultaten, gebruik ik het volgende voorbeeld. Als je naar een ander wijst, wijzen drie vingers naar jezelf. Met andere woorden, het ligt aan jezelf. Jij bent degene die zich moet verbeteren.

Sluit geluksfactor zoveel mogelijk uit

Stel je voor dat een speler een enorme scoringskans heeft en de bal tegen de buitenkant van de paal trapt en er niet gescoord wordt. Veel spelers zeggen: pech! Wanneer we als coaches dit excuus accepteren en hiermee akkoord gaan, zal de speler zich niet verder ontwikkelen. Hierdoor is de kans groot

'Als je naar een ander wijst, wijzen drie vingers naar jezelf'

dat de speler de volgende keer weer tegen de paal trapt, aangezien hij er niets van geleerd heeft.

Ga er als coach maar vanuit dat alles - dus ook de bal tegen de paal trappen -

een bepaalde oorzaak heeft. Achterhaal die oorzaak door vragen te stellen of door het maken van analyses. Als eruit komt dat de speler bijvoorbeeld moeite heeft met het scoren onder druk, kun je hem hierop trainen zodat de kans groter is dat hij de volgende keer in een soortgelijke situatie scoort. Door als coach de factor geluk te reduceren zullen de spelers bewuster gaan werken om zich te verbeteren en betere resultaten te behalen. Daarnaast zullen zij meer verantwoordelijkheid nemen. Ze zien namelijk in dat het resultaat direct verandert als ze hun gedrag veranderen. Ze ontwikkelen hierdoor een betere winnaarsmentaliteit. De oorzaak hiervan is dat ze inzien dat ze zelf het resultaat bepalen en dat geluk afhangt van hun wijze van handelen en optreden.

Blijf gefocust

Het valt me op dat tijdens voetbalwedstrijden spelers zich (bijvoorbeeld) voortdurend op eventuele fouten van de scheidsrechters focussen. Om optimaal te presteren is het noodzakelijk dat spelers zich steeds blijven focussen op het spel. Het is gewoon niet mogelijk om goede resultaten te behalen als spelers zich bezig houden met de besluiten van de scheidsrechter. In veel gevallen staan de spelers nog te praten met de scheidsrechter terwijl het spel al verder is gegaan. Spelers doen op dat moment niet mee aan het spel!

‘Focus op het spel’

Sterker nog, ze geven er de voorkeur aan hun frustraties te uiten i.p.v. te denken aan het teambelang. In enkele gevallen kan het verstandig zijn dat de aanvoerder de reden van een beslissing aan een scheidsrechter vraagt. Maar een feit blijft het dat de aanvoerder - die een cruciale voorbeeldfunctie heeft - op dat moment niet gefocust is op het spel, iets wat zijn spel en het spel van zijn medespelers niet ten goede zal komen. Eventueel kun je na de wedstrijd als alle emoties onder controle zijn de reden

van de beslissing aan de scheidsrechter vragen. Van het antwoord van de scheidsrechter kan het team weer leren.

Ik ben er voorstander van om tijdens een wedstrijd een beslissing van een scheidsrechter te accepteren, direct een goede positie te kiezen en weer volledig te focussen op het spel. Je zult zien dat de spelers ook niet snel met de scheidsrechter in discussie gaan wanneer zij zelf de verantwoordelijkheid nemen en de geluksfactor zoveel mogelijk uitsluiten. Het focussen op het spel is een zeer belangrijk element van een winnaarsmentaliteit.

Spreek overtuigende en krachtige taal

De woorden die spelers gebruiken, geven de wijze van denken aan. Toen ik jaren geleden een team ging coachen dat net gedegradeerd was, hoorde ik tijdens de eerste training van het nieuwe seizoen hoe de speelsters dachten. Zij zeiden: “We zullen wel weer verliezen” en “Hoeveel zal het nu weer worden?” De boodschap was: wij zijn niet zo sterk en we geloven niet in onszelf. Aan de keuze van hun woorden was dit ook te zien. Ze kozen woorden als “proberen” en “willen”, maar deze woorden hebben geen kracht en overtuiging. En ze duiden ook niet op geloof in eigen kunnen.

Wat ik onder meer gedaan heb, is andere woorden gebruiken. Ik zei: “We gaan alle afspraken nakomen” en “We zullen goed spelen.” Dus ik gebruikte de woorden “gaan” en “zullen”. Deze woorden zijn overtuigend en krachtig en uitte een geloof in eigen kunnen.

Woorden en zinnen hebben een directe invloed op een speler en een team. Als een speler de zin “Ik denk niet dat het gaat lukken” uitsprekt, zal hij niet alles geven wat hij heeft. De speler praat zichzelf eigenlijk de put in en de wedstrijdmentaliteit zal hierdoor verminderen. Je doet er als coach dan goed aan om zijn gedachten te beïnvloeden. Wanneer dezelfde speler de zin: “Ik ga alle afspraken nakomen en ga goed spelen” uitsprekt, voelt hij zich direct sterker. De speler zal nu vol vertrouwen met de wedstrijd beginnen.

De wedstrijdmentaliteit wordt onder andere beïnvloed door de taal die een coach en speler spreken! Als de coach krachtige en overtuigende woorden en zinnen gebruikt, heeft dat direct een positief effect op de wedstrijdmentaliteit van de spelers. Wanneer je deze woorden en zinnen als coach vaak gebruikt, worden ze overgenomen door de spelers. De denkwijze van de spelers wordt dan gewijzigd en hierdoor veranderen de instelling en uitvoering op het veld. En hierdoor krijg je een ander resultaat.

Verander waarden en hiërarchie van waarden

Waarden zijn die dingen die een speler belangrijk vindt. Een aantal voorbeelden van waarden zijn: vriendschap, vrijheid, rijkdom, carrière, respect, waardering, ontwikkeling en winnaarsmentaliteit. Bij elke speler staan de waarden in een zogenaamde pikorde. Een speler handelt naar die pikorde. Als een speler ‘rijkdom’ als belangrijkste waarde heeft, zal hij gefocust zijn en voornamelijk handelen om rijk te worden. Het kan zijn dat hij er dan voor kiest om zichzelf tijdens wedstrijden positief te profileren ten koste van het teambelang. Hij kan zelf op doel schieten terwijl er een medespeler er beter voor staat. Een speler die als voornaamste waarde ‘resultaat’ heeft, zal de bal in dezelfde situatie gegarandeerd naar een medespeler spelen als de medespeler een grotere kans heeft om te scoren.

Het zal duidelijk zijn dat het van groot belang is dat de waarden van de spelers voedend zijn voor teamsamenwerking en presteren. Als een speler feesten, plezier maken, uitgaan en chillen de belangrijkste zaken in zijn leven vindt, zal het duidelijk zijn dat hij geen winnaarsmentaliteit heeft en niet resultaatgericht is. Sterker, hij zal er absoluut niet honderd procent voor gaan en is ook niet bereid om zich te ontwikkelen.

Ik wil je als coach adviseren om de spelers te vragen de waarden die zij het belangrijkste in hun leven vinden in hiërarchische volgorde op te schrijven. Stel je voor dat een speler het

volgende rijtje op papier zet: familie, gezin, gezondheid, beter als voetballer worden, samenwerking en winnen. De tweede vraag die je de spelers kunt stellen is: welke waarden zou ik eigenlijk moeten hebben om optimaal te functioneren en om de gestelde teamdoelstellingen te kunnen bereiken? Vervolgens kun je de spelers vragen om hun huidige waarden met de eigen-

liteit heeft, kan het goed zijn dat hij winnen, presteren, ontwikkeling, groei en winnaarsmentaliteit niet belangrijk vindt.

Techniek: visualiseren

Visualiseren houdt in dat een speler zichzelf in verbeelding een bepaalde handeling ziet uitvoeren of zich op een bepaalde manier ziet gedragen. Dr.

'Gedrag wordt voor een groot deel gestuurd door waarden'

lijk noodzakelijke waarden uit vraag 2 te vergelijken. Als er grote afwijkingen zijn zal de speler zijn eigen waarden moeten bijstellen.

Kijk of er spelers zijn die 'winnaarsmentaliteit', 'winnen' en 'presteren' in hun waardenrijtje geplaatst hebben. Als ze dat niet gedaan hebben, is het van belang dat jij als coach de spelers ervan overtuigt dat dit buitengewoon belangrijk is omdat hun gedrag voor een groot deel gestuurd wordt door hun waarden. De waarden van een speler bepalen zijn handelen en optreden voor, tijdens en na trainingen, wedstrijden en in het dagelijkse leven. Als een speler geen winnaarsmenta-

Biasiotto van de University of Chicago heeft in het verleden een onderzoek gedaan bij basketballers. Hij wilde weten of visualiseren invloed had op het nemen van vrije worpen.

Hij verdeelde de groep in drie kleinere groepjes. Groep 1 trainde elke dag een uur lang op vrije worpen. Groep 2 gingen alleen maar visualiseren. De spelers zagen zichzelf een vrije worp nemen en zagen de basketbal door het

Rob Wuijster, trainer van trainers en coaches in teamsporten

Rob Wuijster was in het verleden bondscoach van het Zwitserse nationale herenhockeyteam. Sinds 2003 geeft hij presentaties aan trainers, coaches, individuele topsporters en



topsportteams. Daarnaast begeleidt hij spelers en teams op mentaal gebied. De thema's waarover hij spreekt, zijn o.a. hoe je als trainer-coach meer uit spelers en een team kunt halen, hoe je als trainer-coach een winnaarsmentaliteit bij de spelers kunt creëren en op welke manier spelers bewust hun eigen gedachten gunstig kunnen beïnvloeden.

ogen van een speler een verkeerde beslissing neemt. Een andere optie is dat elke speler zichzelf met een enorme wedstrijdmentaliteit ziet trainen of een

'Winnaarsmentaliteit is het hebben van winnaarsgedachten'

net gaan. Groep 3 trainde en visualiseerde niet.

De resultaten waren verrassend. De resultaten van de spelers in groep 1 verbeterden met 24 procent. De vooruitgang van de spelers in groep 2 bedroeg 23 procent. Bij de spelers in groep 3 was geen verbetering waarneembaar. Helaas is er naar mijn weten geen groep geweest die trainde én visualiseerde. Ondanks dat hier waarschijnlijk geen onderzoek naar geweest is, wil ik je adviseren om de spelers te laten visualiseren naast de dagelijkse trainingen. Spelers kunnen visualiseren met het doel om bijvoorbeeld de trap-, kop-, en slidingstechniek te verbeteren.

Een andere mogelijkheid is om door het visualiseren de winnaarsmentaliteit te vergroten. Bijvoorbeeld het beter reageren op emotionele situaties, bijvoorbeeld als een scheidsrechter in de

wedstrijd ziet spelen.

Een totaal ander perspectief is dat een speler visualiseert dat hij thuis gezond eet en drinkt, genoeg rust heeft, voldoende slaapt en alles goed gepland is. Het is van groot belang dat de speler, behalve dat hij zichzelf ziet, ook het bijbehorende geluid hoort. Als een speler zich inbeeldt dat hij trapt, is het van belang dat hij die trap ook hoort en voelt. 🌀

Samenvatting:

- Winnaarsmentaliteit is essentieel voor het behalen van succes.
- Je kunt de gedachten van spelers veranderen.
- De trainer moet ook uitleggen waarom hij deze gedachten bij zijn spelers wil veranderen.
- Spelers zullen elkaar gaan corrigeren.

www.robwuijster.nl
Boek: Denk jezelf succesvol
<http://iturl.nl/snvfgE>

