



POSITIEF COACHEN

‘Wel winnen hè!’. Het is een van de meest gehoorde uitspraken langs het sportveld. Logisch, want het draait in de sport natuurlijk om winnen. Bij handbal kan er maar één partij winnen. Het is het doel van het spelletje: meer doelpunten maken dan je tegenstander. We maken ons binnen het handbal echter wel af en toe zorgen over het belang dat trainers, leiders en ook ouders soms toedichten aan winnen en verliezen. 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. Het belangrijkste aspect van jeugdhandaal is ontwikkeling.

Daarbij hoort het maken van fouten. Dit kan er in sommige situaties zelfs toe leiden, dat een keer een wedstrijd wordt verloren. Ook dit is alleen maar goed voor de ontwikkeling van jeugdspelers. Je kunt immers pas genieten van een overwinning als je weet hoe het is om te verliezen. Doordat we kinderen onder druk zetten, door het belang van het winnen van wedstrijden centraal te tellen, worden kinderen onzeker en bang om fouten te maken. Dit is erg jammer, want dit gaat ten koste van het plezier dat ze beleven aan handbal. Wat ons betreft zijn handbalplezier en zelfvertrouwen cruciaal in het leerproces van jongens en meisjes om een betere handballer te worden. Door ze op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de dingen die goed zijn kunnen we deze situatie met zijn allen creëren. Het draait om de handbalbeoefening van de kinderen en dat het enthousiasme van de betrokkenen hier geen negatief effect op mag hebben. Geef daarom zelf het goede voorbeeld en help andere ouders maar ook de trainers en leiders om de kinderen op een positieve manier te begeleiden.

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.

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.

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 beter 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.

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).

Positieve aanpak

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:

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

Waarom de positieve aanpak?

- Het werkt beter
- Het schept een aangename sportomgeving.

10 tips voor positief coachen voor ouders aan de lijn

1. Praat met je (sportende) kind vooral over plezier maken en zelf beter worden. En geniet daarvan.
2. Laat aan je kind blijken dat het ok is als je tijdens een wedstrijd een fout maakt.
3. Kijk, ondanks de wedstrijdspanning, vooral naar wat goed gaat en geef daar complimenten over, eerlijk en oprecht.
4. Geef geen extra aandacht aan wat fout gaat tijdens de wedstrijd.
5. Laat je zoon of dochter vooral zelf nadenken over oplossingen.
6. Geef het goede voorbeeld: blijf positief, ook richting scheidsrechter, grensrechters en tegenstanders.
7. Vraag na de wedstrijd aan je kind: “was het leuk?”
8. Luister vervolgens naar je kind en stel ‘open’ vragen zoals “Hoe vond je de wedstrijd gaan?”
9. Kijk samen met je kind terug op momenten dat het wel goed gingen.
10. Begrijp dat het voor je kind het beste is als duidelijk is wat de rol is van de trainer/coach, en de rol van de ouder. Concentreer je op je rol: het geven van onvoorwaardelijk liefde.

10 tips voor positief coachen voor begeleiders

1. Praat met de spelers vooral over plezier maken en zelf beter worden.
2. Laat aan de spelers blijken dat het ok is als je tijdens een wedstrijd een fout maakt.
3. Zeg niet alleen tegen de spelers wat ze fout gedaan hebben maar vooral wat ze goed gedaan hebben.
4. Door te trainen op sterke punten wordt de speler alleen nog maar beter en wellicht zelfs uitblijker, hierdoor groeit het zelfvertrouwen en het gevolg is dat er met veel plezier en durf gespeeld wordt.
5. Laat de spelers vooral zelf nadenken over oplossingen.
6. Vraag na de wedstrijd aan de spelers: "was het leuk?"
7. Wanneer de spelers weten waar ze goed in zijn weten ze ook wat verbeterpunten zijn, dus vraag ze naar hun goede punten.
8. Behandel de spelers met respect, dan wordt jij ook met respect behandeld.
9. Geef het goede voorbeeld: blijf positief, ook richting scheidsrechter, grensrechters en tegenstanders.
10. Het corrigeren van spelers, het toespreken van een speler en soms ook treffen van disciplinaire maatregelen horen ook bij het coachen, maar zo'n maatregel dient wel te leiden tot een gedragsverbetering van de spelers.

Stuur nooit de spelers voortijdig naar huis, ook als ze niet willen luisteren.

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.