

Handleiding voor **E**ffectief **C**oachen

Coaches Die Nooit Verliezen...

Laat jonge sporters winnen, ongeacht het wedstrijdresultaat

Inleiding

Waarom coaches zo belangrijk zijn	2
De relatie tussen coach en jeugdspelers	2
De werkelijke betekenis van winnen	4
Effectief omgaan met jeugdsporters.....	5
1. Reageren op het gedrag van sporters in spelsituaties.....	5
2. Positieve ontwikkelingen stimuleren en een goed leerklimaat creëren.....	9
De coach als rolmodel	11
Het belang van bewustzijn.....	11
Het verkrijgen van respect van je sporters	12
Effectief communiceren	12
Omgang met ouders	13

Waarom coaches zo belangrijk zijn

Coaches vervullen een belangrijke rol in het leven van jonge sporters. Als coach ben je in de positie waardevolle levenservaring te bieden. De basisprincipes en richtlijnen die in deze brochure worden gepresenteerd, zijn bedoeld om je te helpen jouw positieve invloed te vergroten. Door een positieve omgeving te creëren voor het aanleren van sportieve vaardigheden, worden zowel jeugdige sporters als de coach zelf er beter van, ongeacht hoeveel overwinningen er worden behaald. Als jonge sporters beschikken over een competente en geïnteresseerde leiding, heeft hun coach de belangrijkste taak volbracht, namelijk: een sportervaring te bieden die bijdraagt aan hun persoonlijke en sportieve ontwikkeling.

Noot: Wanneer er in de tekst staat coach kan men ook lezen trainer/coach.

De relatie tussen coach en jeugdspelers

Uit onderzoek bij veertigduizend leerlingen uit de eerste en tweede klassen van het voortgezet onderwijs blijkt dat zij gymnastiek het leukste vak vinden. Ongeveer anderhalf miljoen kinderen tussen de 6 en 18 jaar zijn in ons land aangesloten bij een sportbond. Geschat wordt dat er bovendien tienduizenden volwassenen zijn die hun tijd en energie besteden aan het coachen van deze jeugdsporters. Jeugdsporten zijn dus een stevig verankerd onderdeel van onze maatschappij.

Ondanks de populariteit van sport bij de jeugd, blijft de wenselijkheid van sport onderwerp van controverse en soms bittere discussies. Diegenen die vóór jeugdsport zijn benadrukken dat waardevolle resultaten bereikt kunnen worden:

- Op het fysieke vlak: de sport bevordert hun gezondheid en fitheid.
- Op het psychologische vlak: sport bevordert de ontwikkeling van leiderschapsvaardigheden, zelfdiscipline, respect voor autoriteit, competitiedrang, samenwerking, sportiviteit en zelfverzekerdheid.
- Op het sociale vlak: door sport leer je veel mensen kennen.
- Op het recreatieve vlak: sport kan ook simpelweg leuk zijn.

Aan de andere kant zijn er critici die beweren dat sport een nadelige invloed heeft op de jeugd:

Basisprincipe

Een realistische beoordeling van jeugdsport erkent zowel de voordelen als de potentiële schade die kan worden aangericht als trainingsprogramma's niet goed gestructureerd en begeleid worden. Het doel is het verbeteren van de kwaliteit van de sportervaring.

- Sport zou jonge sporters onder te veel fysieke en/of psychologische druk zetten.
- Door vals spelen en agressie aan te moedigen wordt asociaal gedrag ontwikkeld.
- Het eigenbelang van ouders en coaches die uit zijn op succes, gaat voor het belang van de kinderen.

In de praktijk hebben noch de voorstanders, noch de tegenstanders van jeugdsport honderd procent gelijk. Maar sport heeft een enorm positief potentieel. De taak van de coach is een positieve sportervaring te bieden. De manier waarop trainingsprogramma's georganiseerd en begeleid worden is in belangrijke mate bepalend voor de effectiviteit ervan. Dat is waar de coaches een rol gaan spelen. Zij hebben een belangrijke verantwoordelijkheid hierin.

In deze handleiding wordt ingegaan op de verhouding tussen coach en jeugdspeler en enkele manieren waarop je deze relatie kunt gebruiken om de fysieke, persoonlijke en sociale ontwikkeling van jonge sporters te bevorderen. De meeste coaches hebben de neiging hun invloed te onderschatten. Maar in de praktijk neemt de coach niet alleen een centrale plaats in op het sportieve vlak, maar zijn invloed reikt ook verder in het leven van sporters:

- Het gedrag van de coach beïnvloedt het zelfbeeld van de jonge sporter.
- Voor sommige jonge sporters kan de coach belangrijker zijn dan hun ouders gedurende een bepaalde periode in hun leven.
- In sommige gevallen zien jongeren de coach als een vervanger voor een ouder.

Meer dan 20 jaar onderzoek naar de invloed van coaches op jeugdsporters heeft aangetoond dat een paar principes ten grondslag liggen aan de doeltreffendheid van coachen. Deze principes zijn opgenomen in deze handleiding. Een investering van misschien 30 minuten om deze aanwijzingen te leren kan enorme voordelen opleveren voor de coach. De manier waarop de coach de jongeren beïnvloedt, kan er een zijn van een 'COACH DIE NOOIT VERLIEST', ongeacht de score, die op het eind van de wedstrijd op het bord staat.

De werkelijke betekenis van winnen

Jeugdspelers zijn géén professionals! De belangrijkste doelen van professionele sportbeoefenaars zijn te vermaken en geld te verdienen. Financieel succes is van essentieel belang en hangt sterk af van winnen.

Basisprincipe

Onderzoek heeft aangetoond dat - in tegenstelling tot wat veel coaches denken - het respect van jonge sporters voor hun coach veel meer afhangt van hoe ze begeleid worden dan van winnen of verliezen.

Het ontwikkelingsmodel van sport heeft een heel andere doelstelling: het individu te ontwikkelen. Het belangrijkste is niet winnen of geld, maar de kwaliteit van de sportervaring voor jonge sporters. 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. Hoewel ernaar gestreefd wordt te winnen, is het in geen geval het hoofdoel.

Winst wordt niet gemeten in termen van geld, maar eerder in termen van vaardigheden en persoonlijke eigenschappen.

De meeste trainingsprogramma's zijn erop gericht een gezonde vrijetijdsbesteding en sociale leerervaring voor jongeren te bieden. Helaas raken sommige coaches verstrikt in de 'winnen is alles' filosofie die een groot deel van onze sportcultuur karakteriseert. Als gevolg hiervan kunnen ze uit het oog verliezen waar het coachen werkelijk op gericht zou moeten zijn. Dat wil niet zeggen dat coaches geen winnende teams zouden moeten opbouwen, maar soms wordt winnen belangrijker voor de coach dan het is voor de sporters. Winnen komt vanzelf, binnen de grenzen van de talenten van de sporters en de kwaliteit van de begeleiding die ze krijgen. Een positieve relatie tussen de sporter en de coach is hierbij van groot belang. Jonge sporters kunnen zowel van winnen als van verliezen leren. Maar om dat te laten gebeuren moet winnen in een breder perspectief worden geplaatst. Wat betekent dat?

- **Winnen is niet alles zalig makend.**
 - 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 voelen over zichzelf, hun vaardigheden hebben verbeterd en ernaar uitzien in de toekomst weer aan sport te doen, dan heb je iets veel belangrijkers bereikt dan alleen maar gewonnen partijen of een kampioenschap.
- **Verliezen is niet hetzelfde als falen.**
 - Het is belangrijk dat sporters verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge sporters moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde.
- **Succes is niet hetzelfde als winnen.**
 - Winnen en verliezen hebben te maken met de uitkomst van de strijd, succes en falen hebben dat niet. Hoe kunnen we dan succes in sporten definiëren?
- **Succes kan behaald worden in het streven naar de overwinning.**
 - Succes is gerelateerd aan inzet en inspanning! Sporters hebben wel controle over de mate waarin zij zich inspannen, maar slechts beperkte controle over de uitkomst die wordt bereikt. Als je sporters kunt duidelijk maken dat ze nooit 'losers' zijn als ze zich inspannen om maximale inzet te tonen, dan geef je ze iets onbetaalbaars dat ze ook in de rest van hun leven zal helpen.

Effectief omgaan met jeugdsporters

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters:

- De positieve aanpak de gewenste gedragingen versterken door sporters aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen als ze dat inderdaad doen. Deze 'op het individu georiënteerde stijl' vult de hierboven beschreven gezonde visie ten aanzien van winnen aan.
- De negatieve aanpak: fouten die sporters maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze 'commandeerstijl' is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen worden gebruikt bij het coachen, is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste: het werkt beter! Ten tweede: het creëert een aangename sportomgeving. Een bekende coach zegt over de positieve aanpak: 'Ik probeer nooit iets vanuit het negatieve te benaderen'. Ik probeer van elk commentaar een positief commentaar te maken. Het is wetenschappelijk bewezen dat positiefleiding geven de beste resultaten geeft.

De psychologie van het coachen bestaat simpelweg uit een aantal principes om je vaardigheid in het positief beïnvloeden van anderen te vergroten. Een paar principes zul je herkennen uit eigen ervaring. Er is niets mysterieus aan. Er wordt zelfs vaak gezegd dat psychologie de toepassing is van gezond verstand. De richtlijnen voor het coachen zijn hierop gebaseerd. Maar belangrijker nog is dat onderzoek heeft aangetoond dat ze een effectieve manier zijn om de motivatie, het moreel, het plezier in sporten en de prestatie te bevorderen. Iedere coach zou deze principes moeten kunnen integreren in zijn of haar eigen stijl van coachen.

De principes worden besproken onder twee noemers:

- Ten eerste gaat het erom hoe je als coach reageert op het gedrag van sporters, zowel ten aanzien van goed spel, fouten alsook ten aanzien van wangedrag.
- In de tweede plaats gaat het om het stimuleren van positieve ontwikkelingen en een goed leerklimaat.

1. Reageren op het gedrag van sporters in spelsituaties

A. GOED SPEL

DOEN: Belonen! Doe dat onmiddellijk. Laat de sporters weten dat je hun inspanningen op prijs stelt en ze waardeert. Beloon de inspanning even veel als het resultaat. Let op positieve dingen, bekrachtig ze in woorden en in handelingen en je zult de dingen die je beloond hebt zien toenemen. Onthoud dat ongeacht of sporters het tonen of niet, de positieve dingen die je zegt, ze meestal bij blijven.

NIET DOEN: Hun inspanningen als vanzelfsprekend beschouwen.

De positieve manier van coachen wordt gekarakteriseerd door een royale toepassing van beloning. Dit is de meest effectieve manier om gewenst gedrag op te bouwen. Aanmoediging door beloning kan van alles inhouden: een schouderklopje, toelachen, applaus, compliment, een vriendelijke knikje. In ons onderzoek hebben we ontdekt dat het belangrijkste verschil tussen coachen waarop sporters het gunstigst op reageren en coachen waarop ze minder gunstig reageren, ligt in de regelmaat waarmee ze het gewenst gedrag beloond wordt. Hier volgen een paar praktische richtlijnen voor de effectieve toepassing van beloning:

Basisprincipe

Om succesvol te coachen moet je vaardig omgaan met beloning. Begin met datgene waartoe iedere sporter in staat is te belonen en verlang langzaam aan meer, naarmate de vaardigheden verbeteren.

- Wees royaal met belonen. Let op positieve dingen, beloon ze en je zult ze zien toenemen. Prijs kleine dingen die anderen misschien niet zien.
- Als beloningen eerlijk wordt gegeven, verwent het sporters niet; in tegendeel, het geeft ze iets om naar te streven.
- Heb realistische verwachtingen en beloon sporters constant als ze erin slagen deze te vervullen.
- Beloon positieve dingen zodra ze gebeuren, want directe beloning werkt het beste. Maar ook uitgestelde beloning is beter dan niets.

Wat je beloont is van essentieel belang. Het is te makkelijk om een jonge sporter die net geweldig gespeeld heeft, te erkennen en prijzen. Coaches belonen minder snel een sporter die zich enorm heeft ingespannen, maar het net niet gehaald heeft of minder goed gespeeld heeft. Hier zou beloning zelfs meer op zijn plaats kunnen zijn. Het belang van het belonen van de inspanningen van je sporters kan niet genoeg benadrukt worden.

Zoals eerder gezegd, hebben sporters wel controle over de mate waarin ze zich inspannen; maar ze hebben slechts beperkte invloed op het resultaat van hun inspanningen. Als je jouw sporters kunt laten streven naar maximale inspanning, komt het goede resultaat vanzelf. De legendarische basketbal coach John Wooden benadrukte dit in de manier waarop hij coachte:

Je zult van alle spelers die ik ooit coachte bij UCLA (University of California, Los Angeles) er niet één kunnen vinden die je kan vertellen dat ik het heb gehad over een basketbalwedstrijd 'winnen'. Maar het laatste dat ik mijn sporters vertelde vlak voor het begin van de wedstrijd, was: 'Als de wedstrijd over is, wil ik jullie hoofden omhoog zien - en ik ken maar één manier waarop dat kan - en dat is als jullie weten dat je je best hebt gedaan. Dat wil zeggen het beste dat jullie in je hebben. Dat is het beste; niemand kan meer doen. Jullie hebben die inspanning geleverd.'

Onthoud dat beloning helpt om het goede gevoel te consolideren dat ze over zichzelf hebben.

B. FOUTEN

DOEN: geef ondersteuning direct na gemaakte fouten. Dan heeft de jonge sporter het meest aanmoediging nodig. Als je er zeker van bent dat de sporter weet hoe de fout verbeterd moet worden, is alleen aanmoediging genoeg. Indien nodig, geef instructies voor verbeteringen, maar altijd op een bemoedigende manier. Doe dit niet door de zojuist gemaakte fout te benadrukken, maar door te benadrukken wat het positieve gevolg zal zijn als de sporter je instructies opvolgt (het 'waarom' ervan). Dit maakt de sporter positief gemotiveerd om de fout te herstellen, in plaats van negatief gemotiveerd om de mislukking en jouw afkeuring te vermijden.

NIET DOEN: straffen als het mis gaat! Straf is niet alleen schreeuwen; het zijn de toon, daden of andere uitingen die wijzen op afkeuring. Sporters reageren veel beter op een positieve aanpak. Angst voor mislukking neemt af als je de angst voor straf laat afnemen. Blijken van ongenoegen moeten beperkt worden tot duidelijke gevallen van gebrek aan inzet. Maar zelfs dan: bekritisser het gebrek aan inzet in plaats van de jonge sporter als persoon.

NIET DOEN: corrigerende instructies op een vijandige, vernederende of harde manier geven. Dat wil zeggen, vermijd bestraffende of sarcastische instructies. Dit zal bij de jeugdige sporter eerder frustratie vergroten en wrok kweken dan de prestatie verbeteren. Laat je goede bedoelingen met het geven van instructies niet hun doel voorbij streven.

Hoe je als coach reageert op fouten, is van essentieel belang. Als je verkeerd ermee omgaat, loop je het risico angst voor mislukking te kweken bij sporters, wat niet alleen hun prestatie kwaad kan doen maar ook een negatief effect heeft op het beeld van zichzelf, van de sport en van hun coach.

Of ze het nu tonen of niet, de meeste sporters voelen zich opgelaten als ze een fout maken. Het nuttigste dat je kunt doen, is ze ondersteuning te geven direct na de gemaakte fout. Dat is wanneer de jonge sporter het het meest nodig heeft. Als je het goed aanpakt, kunnen fouten ook een gouden kans zijn om corrigerende instructies te geven. De sporter wou dat hij of zij het goed had gedaan en de instructies kunnen op dat moment zinvol zijn. Een algemeen principe is: als je er zeker van bent dat de sporter weet hoe de fout verbeterd moet worden, is alleen aanmoediging genoeg. Te vertellen wat de sporter al weet, kan eerder irritant zijn dan dat het helpt.

Als je het gevoel hebt dat het zinvol is, geef corrigerende instructies, maar op een bemoedigende en positieve manier. Richt de aandacht niet op het slechte dat net is gebeurd, maar op het goede dat gebeurt als de sporter je instructies opvolgt (het 'waarom' ervan). Je instructies moeten uit drie elementen bestaan:

- Begin met een compliment ('Goed gelopen').
- Geef toekomst gerichte instructies ('Als je je ogen op de bal houdt, vang je hem voortaan als een prof).
- Sluit altijd af met een positieve uitspraak ('Hou vol. Je wordt nog veel beter als je er hard voor werkt').

Deze 'positieve sandwich' (twee positieve boodschappen om een instructie heen) is erop gericht de jonge sporter positief gemotiveerd te maken om correct te presteren, in plaats van negatief gemotiveerd om mislukking en afkeuring te vermijden.

Basisprincipe

Als je het goed aanpakt, kunnen fouten een gouden kans zijn om prestaties te verbeteren, want ze maken de feedback mogelijk die nodig is om bij te sturen.

Veel mensen hebben de neiging zich te richten op de negatieve kanten van eigen en andermans fouten. Ze beschouwen fouten als iets slechts, iets wat we te allen tijde moeten vermijden. Maar in werkelijkheid hebben fouten ook een positieve kant. De Amerikaanse basketbalcoach John Wooden noemde fouten 'de eerste stap naar succes'. Fouten bieden namelijk de informatie die nodig is om prestaties te verbeteren. Door dit idee in woord en daad over te brengen op sporters, kun je ze helpen hun fouten te accepteren en ervan te leren. Er is pas echt sprake van een mislukking als het niet lukt van fouten te leren.

Met betrekking tot fouten dien je als coach een paar dingen te vermijden:

- Straf niet als het mis gaat. Bestraffende opmerkingen dragen weinig bij aan positieve motivatie. ('Laat me de onderkant van je voeten eens zien. Dat dacht ik wel: je bent wortel aan het schieten in het veld')

Basisprincipe

Van voortdurend fouten bestraffen krijgt de sporter afkeer van de coach en dit leidt tot vermindering van plezier of zelfs tot het stoppen met de sport.

- Straf is niet alleen schreeuwen tegen je sporters; het kan in de toon zitten, daden of welke vorm van afkeuring dan ook. Sporters reageren veel beter op een positieve aanpak.
- Vermijd het geven van corrigerende instructies op een straffende of vijandige manier. ('Hoe vaak moet ik je nog vertellen de bal met twee handen te vangen? Probeer je me te pesten of ben je gewoon stom?') Straffende instructies geven zal eerder de frustratie vergroten en wrok veroorzaken dan dat het de prestatie verbetert.
- Zorg ervoor dat jouw goede bedoelingen om instructies te geven hun doel niet voorbij schieten.

Sportieve motivatie komt in verschillende vormen voor. Veel sporters worden gedreven door een positieve hang naar succes. Andere worden vooral gemotiveerd door faalangst. De succes gemotiveerde sporter wordt graag onder druk gezet om beter te presteren, terwijl degene met faalangst kritieke situaties en de kans op falen en afkeuring vreest. Onder druk zetten heeft hier het tegengestelde effect. Faalangst kan de grootste vijand zijn van een sporter, want het schaadt prestaties en vermindert het plezier in de wedstrijd.

De positieve benadering van coachen is ontworpen om prestatiegerichte motivatie te creëren, in plaats van faalangst. Als coaches daarbij eerlijk en open met hun eigen fouten omgaan, zullen sporters beter in staat zijn de eigen fouten te accepteren en ervan te leren. We kunnen niet meer dan ons best doen en dit is één van de meest waardevolle lessen die geleerd kan worden. Hoewel er zeker naar gestreefd moet worden ervan te leren, zijn je eigen fouten, de fouten van je sporters en die van de wedstrijdleiding een onontkoombaar onderdeel van sport. Tolerantie kan ons een hoop emotionele schade besparen.

C. WANGEDRAG, GEBREK AAN AANDACHT

DOEN: Handhaaf de orde door duidelijke verwachtingen te stellen. Benadruk dat tijdens een wedstrijd alle leden van het team deel uitmaken van de wedstrijd, óók degenen op de bank. Pas beloning toe om deelname aan het team te versterken. Met andere woorden, probeer wangedrag te voorkomen door met een positieve aanpak het tegenovergestelde gedrag te versterken.

NIET DOEN: Beland niet in de situatie waarin je constant moet zeuren en dreigen om chaos te voorkomen. Als een sporter weigert mee te werken, zet hem of haar dan even aan de kant. Gebruik geen fysieke maatregelen (b.v. rondjes rennen). De idee is dat als je al vroeg duidelijke gedragspatronen voorschrijft en tegelijkertijd je best doet de team spirit te bevorderen, je daardoor kunt vermijden om herhaaldelijk bezig te moeten zijn om de orde te handhaven. Jongeren hebben duidelijke richtlijnen en verwachtingen nodig, maar ze willen niet kort gehouden worden. Probeer een gezonde balans te vinden.

Enkele van de meest gestelde vragen van coaches van jeugdige sporters gaan over gebrek aan aandacht, concentratie en wangedrag tijdens trainingen en wedstrijden. Serieuze problemen kunnen worden vermeden door vroeg in het seizoen een systeem van teamregels te ontwikkelen. Dit geldt evenzeer voor jeugdige teamsporters als voor jeugdige sporters die een zg. 'individuele sport' beoefenen.

De laatstgenoemden hebben immers ook vaak een trainingsgroep en nemen als clublid met een groep deel aan wedstrijden. Psychologisch onderzoek heeft aangetoond dat mensen eerder geneigd zullen zijn regels na te leven als ze (a) mede betrokken waren bij de formulering ervan en (b) publiekelijk hebben verklaard zich eraan te zullen houden.

Gebruik de volgende procedures om sporters te helpen de verantwoordelijkheid voor het maken van regels te delen:

- Leg uit waarom teamregels nodig zijn (ze houden het geheel georganiseerd en efficiënt, waardoor de kans wordt vergroot dat zowel individuele als teamdoelen worden bereikt).
- Leg uit waarom teamregels iets moeten zijn waarover ze als groep het met elkaar eens zijn (het zijn hun regels en het zal hun eigen verantwoordelijkheid zijn ze op te volgen).
- Lok suggesties en ideeën uit en luister naar wat sporters zeggen zodat ze zien dat hun ideeën en gevoelens gewaardeerd worden.
- Verwerk de inbreng van de sporters in een redelijke set met regels. Regels moeten structuur bieden zonder te strak te zijn. Voorbeelden van zulke regels kunnen zijn:
 - Bereid je voor en ben geconcentreerd tijdens trainingen en competitie.
 - Toon altijd maximale inspanning.
 - Behandel anderen zoals je zelf behandeld zou willen worden.
- Bespreek wat de gevolgen zullen zijn van het overtreden van de teamregels. Wederom dienen sporters mede te bepalen wat de consequenties van overtredingen zullen zijn.

Het voordeel van deze aanpak is dat de verantwoordelijkheid ligt waar die thuishoort - bij de sporters zelf. Op deze manier kan team discipline helpen om zelfdiscipline te ontwikkelen. Het is dan niet het individu contra jouw regels als iemand een teamregel overtreedt, maar een overtreding van hun eigen regels. Het formuleren van regels is gemakkelijker dan het omgaan met overtredingen. als regels worden overtreden:

Basisprincipe

Behandel sporters alsof ze familie van je zijn. De discipline van je programma kweekt zelfdiscipline. Heb waardering zoek in iedere speler iets om van te houden. Verwen ze niet - geen speciale behandeling'.

- Laat de sporter zijn/haar daden uitleggen.
- Vermijd het voortrekken van iemand door alle sporters - de sterren en de mindere sterren – gelijk en eerlijk te behandelen.
- Toon geen woede of een bestraffende houding.
- Steek geen preek af en breng de sporter niet in verlegenheid.
- Benadruk dat een teamregel niet is nageleefd, zonder het individu naar beneden te halen of de sporter 'te kakken te zetten'. Herinner de sporter er alleen aan dat een regel is overtreden die hij/zij had beloofd te zullen volgen. Met deze aanpak wordt de verantwoordelijkheid daar gelegd waar hij hoort - bij de sporter - en het helpt een persoonlijk verantwoordelijkheidsgevoel op te bouwen.

Wat voor soort straffen moeten er staan op overtredingen? Het is beter om sporters iets te ontnemen waar ze om geven dan ze iets onaangenaams te laten doen. Zo verdient het de voorkeur een sporter te zeggen aan de kant te gaan zitten ('time-out') dan hem of haar rondjes te laten rennen of zoveel keer te laten opdrukken. Hiermee voorkom je dat op zichzelf goede fysieke activiteiten de sporter gaan tegenstaan door ze als straf te gebruiken. Denk er ook aan de communicatielijnen open te houden en de jonge sporter zijn of haar daden uit te leggen. Er kan een aanleiding zijn geweest voor wat de sporter deed of niet deed.

Regels spelen een belangrijke rol bij het vormen van eenheid in het team. Benadruk dat tijdens een wedstrijd alle leden van het team deel uitmaken van de wedstrijd, vooral degenen op de bank, en dat goede teamgenoten elkaar steunen. Pas beloning toe om deelname aan het team te versterken. Met andere woorden, gebruik ook hier de positieve aanpak. Door gewenst gedrag te versterken kun je bijna 'vanzelf wangedrag voorkomen. Je kent het gezegde wel: 'Voorkomen is beter dan genezen'. Door sporters aan te moedigen als ze 'het spel spelen' en de teamregels volgen, versterk je de eenheid van het team.

2. Positieve ontwikkelingen stimuleren en een goed leerklimaat creëren.

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 zo mogelijk 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.

Jouw sporters verwachten van je dat je ze helpt hun wens te vervullen om zo goed mogelijk te worden. Plaats jezelf dus zo snel mogelijk in die rol. Benadruk het plezier van en het aanleren van een sport en laat je sporters weten dat je belangrijkste doel is ze te helpen hun vaardigheden te ontwikkelen. Zeg ze dat ze zich niet druk moeten maken over fouten, maar alleen hun best moeten doen en plezier moeten hebben in meedoen.

Hier zijn een paar beproefde principes voor instructies:

- Geef altijd aanwijzingen op een positieve manier, benadruk de goede dingen die gebeuren in plaats van alle aandacht te richten op de slechte dingen die voorkomen. Zoals gezegd, zal deze aanpak eerder motiveren om de goede dingen te laten gebeuren dan angst voor fouten inboezemen.
- Geef aanwijzingen op een duidelijke, beknopte manier.
- Laat de sporter indien mogelijk de vaardigheden op de correcte manier zien.
- Versterk inspanning en vorderingen met als doel de gewenste prestatie.
- Heb geduld en verwacht of eis nooit meer dan de maximale inspanning.

Aanmoediging is ook een belangrijk onderdeel van de positieve benadering van coachen. De meeste sporters zijn al gemotiveerd om hun vaardigheden te ontwikkelen en goed te spelen. Aanmoediging helpt hun eigen enthousiasme te vergroten. Het is belangrijk om realistisch te zijn en je aanmoedigingen te baseren op redelijke verwachtingen, gericht op de individuele sporter. Sporters kunnen zich mislukt voelen als ze merken dat ze onrealistische doelen niet kunnen bereiken. Wederom kan het aanmoedigen van inzet in plaats van uitkomst helpen dit probleem te vermijden.

Aanmoediging kan aanstekelijk zijn en de eenheid van het team bevorderen. Jouw enthousiasme straalt je uit naar je team. Probeer je sporters elkaar te laten steunen en aan te moedigen. De beste manier om dit te doen, is door een enthousiast voorbeeld te zijn je sporters te steunen als ze elkaar aanmoedigen (b.v. 'Goed zo! Laten we elkaar oppepen!').

Het is belangrijk dat tijdens iedere training of wedstrijd, iedere sporter tenminste één keer erkenning krijgt. De sporters die gewoonlijk de meeste aandacht krijgen zijn ofwel de sterren ofwel degenen die problemen veroorzaken. Maar de gemiddelde sporter heeft ook aandacht nodig. Als coaches gevraagd wordt bij te houden hoe vaak ze tegen iedere sporter praten, ontdekken ze vaak dat er sommige sporters zijn die heel weinig aandacht krijgen. Probeer het zelf maar eens uit.

Als een sporter een slechte training of wedstrijd achter de rug heeft (dat overkomt ons allemaal wel eens), moet hij of zij daarna niet naar huis gaan met een slecht gevoel. Zo'n speler moet enige vorm van steun van je krijgen, een schouderklopje of iets aardigs ('Joh, we komen er wel uit in de volgende training'. Of 'Vandaag was een moeilijke dag. Ik weet hoe dat voelt, het overkomt iedereen wel eens'). Laat je sporters niet verloren rondlopen.

De coach als rolmodel

Iedereen kan veel leren van het kijken naar en het nadoen van anderen. Dit geldt in het bijzonder voor jongeren, die bij het leren doorgaans sterk visueel zijn ingesteld en willen kunnen observeren. Derhalve zullen je sporters evenveel (of zelfs meer) leren van wat je doet als van wat je zegt. Erken dat ze tegen je opkijken omdat je je in een leidinggevende positie bevindt. De manier waarop jij met ze omgaat en probleemsituaties aanpakt, leert ze hetzelfde te doen. Als gevolg hiervan zal het gedrag van je sporters een afspiegeling zijn van je eigen gedrag. Als je bijvoorbeeld niet in staat bent je frustraties te bedwingen, wat voor voorbeeld geef je dan aan je sporters? Als je de scheidsrechter(s) niet behandelt met het respect en de verdraagzaamheid die ze verdienen, verwacht dan niet van je sporters dat zij beschaafd reageren als er beslissingen in hun nadeel worden genomen.

Je sporters worden beslist beïnvloed door wat jij doet. Ze zullen zich zelfs herinneren wat je gedaan hebt, terwijl ze allang vergeten zijn wat je gezegd hebt.

Het belang van bewustzijn

Bewustzijn is iets veelomvattends. Bewustzijn heeft betrekking op het inzicht in hoe we ons gedragen en hoe we op anderen overkomen - weten wat we doen en hoe anderen ervaren wat we doen. Een ander aspect van bewustzijn houdt in het weten hoe je het best bepaalde doelen kunt bereiken, inclusief alternatieve manieren en wat voor bepaalde mensen en situaties het beste is.

Eén van de opvallende uitkomsten van het onderzoek (waarin daadwerkelijk gedrag van coaches geobserveerd en vast gelegd werd) was dat coaches zich slechts heel beperkt bewust waren van hoe vaak ze zich op allerlei manieren gedroegen. Gelukkig kan bewustzijn vergroot worden.

Hier volgen enige manieren om je bewustzijn te vergroten:

- Neem voor trainingen en wedstrijden de hierboven gegeven richtlijnen nog eens goed door. Hiermee bereid je jezelf voor om effectief met je sporters om te gaan.
- Neem na trainingen en wedstrijden de tijd om je eigen gedrag en acties te evalueren. Stel jezelf dan vragen over wat je hebt gedaan met betrekking tot de in de richtlijnen geadviseerde gedragingen. Denk niet alleen aan wat je deed, maar hou ook rekening met de situatie waarin de acties plaatsvonden en het soort sporters dat erbij betrokken was. Vraag jezelf daarbij af: 'Als we het over konden doen, wat zou ik dan anders doen?'
- Wissel met je assistent-coach observaties van elkaars gedrag uit. Niet alleen kun je elkaar zo feedback geven, maar je kunt ook alternatieve manieren bespreken om met moeilijke situaties en sporters om te gaan en kun je jezelf voorbereiden op vergelijkbare situaties in de toekomst.
- Bespreek geregeld situaties met je sporters om feedback van ze te krijgen. Daarmee toon je je sporters dat je geïnteresseerd bent in hun reactie en dat je ze graag een zo goed mogelijke ervaring wilt bieden.

Bewustzijn houdt ook in dat je begrip hebt voor je sporters en hun behoeften. Het meest succesvol zijn die coaches die iedere sporter kunnen helpen zijn of haar mogelijkheden volledig te benutten. Het kenmerk van zulke coaches is dat ze zich bewust zijn van de aard van iedere sporter en dat ze flexibel zijn in hun aanpak van iedere individuele sporter. Dit stelt ze in staat om te doen wat het beste werkt in een bepaalde situatie, een sleutel tot het 'bereiken' van sporters.

Het verkrijgen van respect van je sporters

Alles wat we benadrukt hebben, is van belang voor het verkrijgen van respect van je sporters. Er zijn twee principes die daartoe bijdragen:

- Toon je sporters dat je ze kunt leren hoe ze hun vaardigheden kunnen ontwikkelen en dat je bereid bent je daarvoor in te spannen.
- Wees een eerlijk en attent leider door ze te tonen dat je om ze geeft als individu en dat je ze met plezier wilt coachen.

Geef het goede voorbeeld door respect te tonen voor jezelf, voor hen en voor anderen - tegenstanders, ouders, wedstrijdleiding. Je kunt geen respect eisen; respect moet je verdienen.

Effectief communiceren

Met alles wat je doet communiceer je naar anderen. Maak er daarom een gewoonte van jezelf (en soms ook je sporters) te vragen hoe je acties overkomen en of je effectief communiceert:

Basisprincipe

Vraag jezelf voortdurend af wat je naar de sporters hebt gecommuniceerd en of de communicatie effectief is.

- Denk eraan dat communicatie tweerichtingsverkeer is. Als je de communicatiekanalen open houdt, zul je je meer bewust zijn van mogelijkheden om een positieve invloed op je sporters te hebben.
 - Het bevorderen van communicatie over en weer houdt niet in, dat sporters onbeleefd mogen zijn tegen jou in woord of gebaar. Het is daarentegen een open uitnodiging aan sporters om hun bezwaren te uiten in de wetenschap dat je naar ze zult luisteren.
- Probeer je team ook te zien als individuen en reageer ook als zodanig. Een sporter met weinig zelfvertrouwen, kan volledig uit het veld geslagen zijn door iets waar een sporter met een hoge eigendunk helemaal niet door geraakt wordt. Doordat je de gevoeligheid voor de individuele behoeften van je sporters te vergroot, rol je een succesvoller coach zijn.
 - Timing is belangrijk. Je kunt het best communiceren als iemand ervoor open staat. Zo zul je merken dat de ene sporter veel beter op aanwijzingen reageert als je een poosje wacht na een fout, terwijl een ander juist het best reageert als je direct corrigeert.

Omgang met ouders

De 'sportieve driehoek', bestaande uit coach, kind en ouder, is een vanzelfsprekend onderdeel van jeugdsport. En vanwege de betrokkenheid van de ouders, is de rol van de coach in de omgang met de ouders van groot belang voor het succes van het programma. Hoewel veel ouders een positieve bijdrage leveren aan jeugdsport, is de negatieve invloed van sommigen van hen maar al te duidelijk. Onwetende ouders kunnen sporters de voordelen van het sporten ontzeggen. Hopelijk ben je als coach in staat de oprechte zorgen en goede bedoelingen van de ouders in goede kanalen te leiden, ter ondersteuning van wat je probeert te bereiken.

Basisprincipe

Een bijeenkomst vóór aanvang van het seizoen is één van de beste manieren om een productieve relatie met ouders op te bouwen en is voor iedereen de moeite waard.

Een bijeenkomst van de coach met de ouders vóór aanvang van het seizoen kan potentiële problemen

vermijden. Het laatste deel van de handleiding is gewijd aan de planning en uitvoering van een effectieve bijeenkomst. Het is belangrijk om de richtlijnen te evalueren en zondig aan te passen aan de persoonlijke situatie.

1. Planning en Voorbereiding

Het doel van een coach-ouderbijeenkomst is om het begrip bij ouders voor jeugdsport te vergroten. Houd rekening met een bijeenkomst van een uur, maar laat dit eventueel uitlopen indien nodig. De bijeenkomst hoeft niet uitgebreid te zijn om succes te hebben. Het belang van een goede voorbereiding en organisatie kan echter niet genoeg benadrukt worden. Om de kwaliteit ervan hoog te houden, moet van tevoren een programma of agenda worden opgesteld.

De bijeenkomst moet zo vroeg mogelijk in het seizoen plaats vinden - hoe eerder hoe beter. De ouders moeten schriftelijk worden uitgenodigd. Voeg daarbij een korte verklaring met het doel van de bijeenkomst, het belang ervan en informatie over datum, tijd en locatie. Een lijst met adressen en telefoonnummers van alle leden van het team dient ook bij de uitnodiging te worden verstuurd.

2. Inhoud en Uitvoering van de Bijeenkomst

Basisprincipe

Gebruik de bijeenkomst als een gelegenheid om je persoonlijke betrokkenheid en geloofwaardigheid als coach over te brengen.

Tijdens de bijeenkomst moet met de ouders een discussie worden aangegaan in plaats van dat ze eenzijdig worden toegesproken. Dit kan bereikt worden door (a) de ouders aan te moedigen vragen te stellen en (b) af en toe vragen aan hen te stellen. Tevens is het van belang voor het creëren van een open sfeer waarin uitwisseling van gedachten plaats kan vinden, respect te tonen voor de ouders. Laat ze voelen dat ze een belangrijke bijdrage leveren aan de bijeenkomst en niet slechts publiek zijn.

Opening (5 minuten). Begin de bijeenkomst met een introductie van jezelf en je assistent coach(es):

- Als je de ouders verwelkomt, is het belangrijk ze te laten weten dat je interesse en betrokkenheid op prijs stelt. Bedank ze voor hun komst.
- Bevorder je geloofwaardigheid door achtergrondinformatie over jezelf te geven. Vertel ze over je ervaring in de sport, je ervaring als coach en speciale opleidingen die je hebt gevolgd (bijv. cursussen).
- Leg het doel van de bijeenkomst uit en vertel ze hoe je informatie zult geven over de basisbeginselen van de sport. Daarvoor zou je ze kunnen uitnodigen een training bij te wonen.

Doelen van jeugdsport (10 minuten). Na de opening volgt een discussie over de doelen van de beoefening van jeugdsport. Help de ouders het verschil te begrijpen tussen professioneel sporten en het ontwikkelingsmodel waarop jouw programma is gebaseerd (zie in deze brochure bij: 'De werkelijke betekenis van winnen'). Als volwassenen samenwerken, kunnen de doelen van het ontwikkelingsmodel worden bereikt.

Jouw sportprogramma (10 minuten). Tijdens dit deel van de bijeenkomst bespreek je de uitvoering van je sportprogramma tot in de details. Je dient duidelijk te maken wat van de kinderen en ouders wordt verwacht met betrekking tot de doelen van het programma. Sommige coaches vinden het handig om een oudercommissie te vormen. De commissie krijgt de taak het aandeel van ouders in veel activiteiten van het seizoen te coördineren.

De positie van de coach (10 minuten). Het is in het belang van de ouders meer te weten over je stijl van coachen. Naast een beschrijving van de positieve aanpak die je zult gebruiken, moeten ouders aangemoedigd worden deze aanpak te ondersteunen in de omgang met hun kinderen.

De verplichtingen en betrokkenheid van de ouders (20 minuten). Het belangrijkste deel van de bijeenkomst is het informeren van de ouders over hun rol in het sporten van hun kind en de gewenste verantwoordelijkheden die ze op zich zouden moeten nemen.

De volgende onderwerpen dienen te worden besproken:

1. Kinderen begeleiden bij de keuze van een sport en het niveau waarop ze willen spelen. Dit vraagt overleg met en luisteren naar de kinderen.
2. Betrokkenheid van de ouders. Om te kunnen bijdragen aan het succes van je sportprogramma, moeten ouders bereid en in staat zijn om op allerlei manieren betrokken te zijn. De volgende vragen zijn belangrijke geheugensteuntjes voor de omvang van de verantwoordelijkheden. Ouders moeten alle vragen met een volmondig 'ja' kunnen beantwoorden:
 - Kun je jouw zoon of dochter delen met de coach? Dit houdt in dat de jeugdige sporter tijdelijk volledig onder jouw verantwoordelijkheid wordt geplaatst en dat jij in staat wordt geacht zijn/haar sportbeleving te begeleiden. Het betekent acceptatie van jouw autoriteit en het feit dat je in enige mate de bewondering van het kind wint, die eerder was gericht op de ouder.
 - Kun je de teleurstellingen van je kind accepteren? Als er sprake is van een duidelijke teleurstelling, moeten ouders in staat zijn hun kinderen de positieve kant van de situatie te laten zien.
 - Kun je jouw kind zelfcontrole tonen? Ouders moeten eraan herinnerd worden dat ze een belangrijk voorbeeld zijn voor het gedrag van hun kinderen. Je taak als coach wordt veel moeilijker als ouders de controle over zichzelf verliezen bij wedstrijden. Ze kunnen niet van je verwachten dat je sportiviteit en zelfcontrole leert aan jeugdigen van wie de ouders deze eigenschappen niet bezitten.
 - Heb je tijd voor je kinderen? Het beste advies dat je ouders kunt geven, is nooit méér tijd te beloven dan ze daadwerkelijk hebben. Raad de ouders aan hun kinderen te vragen naar hun sportbelevissen en hun uiterste best te doen tenminste een paar van de wedstrijden te volgen.
 - Kun je jouw kind zijn/haar eigen beslissingen laten nemen? Sport kan ouders helpen in het belangrijke proces van loslaten.
3. Het gevaar van te veel vereenzelviging door de ouders. Sommige ouders kunnen ongewild een bron van spanning worden voor jeugdige sporters. Alle ouders vereenzelvigen zich in enige mate met hun kinderen en ze willen natuurlijk dat hun kind het goed doet. Helaas wordt in sommige gevallen de mate van vereenzelviging te groot. Het kind wordt dan een verlengstuk van de ouders. Als dit gebeurt, gaan de ouders hun eigenwaarde bepalen aan de hand van hoe succesvol hun kind is.
Zo worden sommige ouders 'winnaars' of 'verliezers' door hun kinderen en de druk op de kinderen om te presteren kan extreem zijn. De door de ouders veroorzaakte stress wordt verminderd door duidelijk te maken dat jeugdprogramma's voor kinderen zijn en dat kinderen geen miniatuurvolwassenen zijn. Ouders moeten het recht erkennen van ieder kind om sportieve mogelijkheden te ontwikkelen in een sfeer die deelname, persoonlijke groei en plezier benadrukt.

4. Regels voor het gedrag van ouders. Het meest opvallende probleem met ouders is wangedrag bij wedstrijden. Als deel van hun verantwoordelijkheden moeten ouders komen kijken als hun kinderen sporten. Maar hun gedrag moet van acceptabel niveau zijn. In de jeugdsport worden de volgende gedragsregels voor ouders aanbevolen:
- Ouders moeten tijdens de wedstrijd op een daartoe bestemde plaats blijven zitten of staan.
 - Ouders dienen geen instructies of kritiek te schreeuwen naar de kinderen.
 - Ouders dienen geen denigrerende opmerkingen te maken naar het eigen team, de tegenstander, de wedstrijdleiding of andere betrokkenen.
 - Ouders moeten zich niet bemoeien met de coach van hun kinderen. Ze moeten bereid zijn de verantwoordelijkheid voor hun kind gedurende de wedstrijd over te dragen aan de coach.

De coach-ouder relatie (5 minuten). De ouders moet verteld worden dat je bereid bent ieder probleem met ze te bespreken dat zich voor mocht doen waarbij er altijd sprake dient te zijn van tweerichtingsverkeer. Je moet de ouders laten weten welke tijd en plaats het best uitkomt voor een gesprek met jou.

Afsluiting (20-30 minuten). We raden aan de coach-ouderbijeenkomst af te sluiten met een vraag-en-antwoordsessie.

De coach-ouderbijeenkomst is van vitaal belang voor de bevordering van betrokkenheid en steun van de ouders. Een succesvolle bijeenkomst zal helpen de 'sportieve driehoek' (coach-kind-ouder) te verstevigen en voor een positieve beleving van jeugdsport te zorgen.

We hopen dat deze handleiding ertoe zal bijdragen de sportbeleving voor je sporters en jezelf aangenaam en meer de moeite waard te maken. Jouw bereidheid om je tijd en talenten ten dienst te stellen aan jonge sporters zal zeer gewaardeerd worden door de sporters zelf, hun ouders en door de begeleiding.