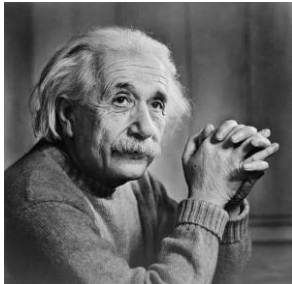


## Coach Edition: Work Hard and Have Fun!

*“What every kid knows, and every adult has forgotten: your fun is only limited by your imagination...”*

- Bedtime Stories (2008, Walt Disney)



*“Alles lijkt goed te gaan bij mijn team. We delen de eerste plek in de competitie, sinds twee jaar spelen wij hoofdklasse en het team lijkt echt te zijn gegroeid. Maar sinds een paar weken valt mij iets op. De glimlach en blijde gezichten zijn verdwenen tijdens de trainingen en wedstrijden. Er is steeds meer kritiek op elkaar en de jongens kijken steeds vaker naar het scorebord. Is winnen zo belangrijk voor ze geworden? Hoe is dit gekomen? En wat is mijn rol als coach daarin? Voor mij is het belangrijk dat de jongens hard werken en plezier hebben, en succes zal het resultaat zijn. Hoe geef ik de spelers hun plezier terug? Please, give me a...”*

### Time-out!

#### Waar concentreren mijn spelers zich op?

Deze Time-out gaat over de verschillende manieren waarop sporters hun doelen denken te bereiken. De eerste manier gaat er vanuit dat winnen het enige is dat telt. Het maakt niet uit hoe het spel gespeeld wordt, als er maar gewonnen wordt. Het andere uiterste heeft als doel om plezier te hebben in het spel en je stinkende best te doen. Zij streven naar perfectie in hun spel, maar zijn niet gefocust op het verslaan van een tegenstander. Twee uiteenlopende filosofieën dus!

Deze twee manieren worden de ego-oriëntatie en de taakoriëntatie genoemd. In de ego-oriëntatie heeft de speler het doel om altijd beter te zijn dan iemand anders. Hoe goed hij zichzelf vindt, hangt altijd af van de tegenstander en zijn zelfvertrouwen is gebaseerd op hoe hij zichzelf vergelijkt ten opzichte van anderen.

In de vorm van taakoriëntatie, is het doel om een bepaalde vaardigheid te beheersen. Hoe goed hij zichzelf vindt, hangt af van de vooruitgang die hij/zij gemaakt heeft in een seizoen. Zijn zelfvertrouwen is dus afhankelijk van zijn eigen vooruitgang, in plaats van het niveau van zijn tegenstander.

In de inleiding is er dus sprake van een ego-oriëntatie bij zijn spelers. Waar eerst het plezier in basketbal hun motivatie was, daar is nu winnen voor in de plaats gekomen. Dit is vaak een natuurlijk gevolg van succes, maar het aandeel van een trainer of coach mag hierin niet onderschat worden: welk klimaat creëer jij als coach?

#### Welk klimaat creëer ik eigenlijk?

Basketbalvereniging Dedein heeft de laatste jaren in een luxe situatie gezeten. Het merendeel van de vereniging is jeugd en doorstroom was altijd mogelijk naar het eerste elftal. Bij een grote jeugdafdeling is het van belang wat voor een klimaat er als vereniging (en dus als coach) wordt gecreëerd.

In het ene klimaat ontvangen sporters positieve feedback van de coach wanneer zij (a) hard werken, (b) vooruitgang laten zien, (c) andere helpen door samen te werken en (d) de inzet van iedere speler waarderen. Dit wordt een Mastery Climate genoemd.

Het andere klimaat is gebaseerd op sociale vergelijkingen. Hierin ervaren spelers dat (a) slecht spel en fouten worden bestraft door de coach, (b) de beste spelers de meeste aandacht krijgen en (c) onderlinge competitie wordt aangemoedigd door de coach. Dit is een Competitive climate.

Elk klimaat heeft andere gevolgen voor het zelfvertrouwen van een sporter. Bij kinderen met weinig zelfvertrouwen en weinig basketbalvaardigheden is een competitief klimaat slecht. Het plezier in het gezamenlijk sporten wordt ontnomen door de coach, omdat hun spel wordt bestraft (vaak met uitval tot gevolg). Sporters met goede basketbalvaardigheden 'overleven' dit vaak, omdat zij de aandacht krijgen van hun coach. Het zelfvertrouwen is dus afhankelijk van de mening van de coach.

Een mastery climate leert een sporter om hard te werken en vooral plezier te maken tijdens het sporten. Zij zullen voldoening halen uit het feit dat zij beter worden in de sport en bouwen hun zelfvertrouwen op aan hun eigen ontwikkeling.

Dus wat voor een coach ben jij? Misschien vind je hard werken en plezier maken belangrijk, maar pas je toch de methoden van competitive climate toe. Het is lastig om dit zelf in te zien, maar misschien herken je het gegeven voorbeeld in de inleiding bij jouw team.

### **Bouwen aan zelfvertrouwen**

Vooraf bij jeugdige sporters is het dus van belang om een mastery climate te creëren, om zo het zelfvertrouwen en de intrinsieke motivatie van de sporters te ontwikkelen. In een competitive climate ligt de nadruk op het winnen en als zij dit vertrouwen niet hebben, zullen zij in de toekomst geen uitdagingen meer aan gaan. Met een mastery climate leg je een stevige basis voor de jeugd, die met vertrouwen de toekomst tegemoet gaan: wie wil daar nou niet aan mee werken?

Een methode waarmee jij een mastery climate kunt creëren is het volgende argumentatieschema:

Het schema bestaat uit drie onderdelen, die er voor zorgen dat de sporter jouw aanmerking als leerzaam ervaren. Simpel gezegd bestaat het uit:

Compliment – Correctie – Compliment.

Compliment: je geeft je speler eerst een compliment voor de actie: 'goed gedaan!'

Correctie: 'als je het de volgende keer zo – en – zo probeert, dan gaat het nog beter.'

Compliment: 'je bent goed bezig, blijf hard werken'.

Dit is een voorbeeld hoe jij jouw speler positief kunt corrigeren. Jij benadrukt dat hij al goed bezig is, daarna draag je een specifiek voorbeeld voor waardoor het nog beter gaat en je geeft tot slot een waarde aan: blijf hard werken!

### **Conclusie**

Hoe kijken jouw spelers naar het spelletje en op welke manier leer jij hun er naar kijken? Gaat het erom dat zij leren te winnen of vind je het van belang dat zij op zichzelf leren te vertrouwen? Twee verschillende vragen met twee verschillende antwoorden. Mijn voorkeur gaat dus uit naar de mastery climate, waarbij jij de spelers leert om hard te werken en weer plezier te krijgen in het spelletje. Coaches zouden daarom in wedstrijdsituaties moeten coachen op zelfvertrouwen en hun spelers beoordelen op het uitvoeren van hun taken. Niet langer moet de nadruk liggen op het winnen, maar op het samenspelen en het gevoel dat jij ergens beter in wordt. Als coach draag jij

dus niet alleen de verantwoordelijkheid om de tactiek uit te stippelen, maar ook om het respect en sportief gedrag terug op het veld te brengen.

Als je nu naar de verschillende klimaten kijkt, wat kun je dan zeggen over het huidige klimaat in het onderwijssysteem?

**Work hard and have fun!**

Michiel