

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**4**

December 2011

Hockey*VISIE*

Positief Coachen - Effectief
begeleiden van jeugdspelers

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY - VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, jongste jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Positief Coachen - Effectief begeleiden van jeugdspelers

Wat zeg je vlak voor een spannende wedstrijd tegen je spelers? Wat doe je als de training voor geen meter loopt? Hoe ga je om met schreeuwende ouders langs de lijn? Veel trainers en coaches hebben behoefte aan tips over dit soort zaken. Positief Coachen is een concreet programma om jeugdspelers effectief te begeleiden. In dit artikel belichten we dit programma, waarmee trainers, coaches en clubs zelf aan de slag kunnen. Over de 'emo-tank' van spelers, succesfactoren en valkuilen.

door Ewald van Kouwen

Positief Coachen helpt trainers en coaches bij het begeleiden van kinderen op het sportveld. Op die manier kunnen de jeugdspelers zich optimaal ontwikkelen en zullen zij minder snel afhaken. Bovendien wordt het voor trainers en coaches ook leuker! Het programma biedt tevens ondersteuning aan clubs die willen werken aan een positieve cultuur die structureel kan blijven bestaan.

Het verhaal van Positief Coachen wordt door een groep mensen uitgedragen richting het grote publiek. Deze groep bestaat uit onder meer opleiders bij sportbonden, onderzoekers bij universiteiten, sportpsychologen en communicatiedeskundigen. Positief Coachen is het onderwerp van theatervoorstellingen, boeken, videocursussen, opleidingen bij sportclubs etc. Het verhaal is onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek, wat het uniek maakt. Daarnaast is Positief Coachen gestoeld op praktijkervaringen van topcoaches en gegoten in een aantrekkelijke vorm.



Wetenschappelijk onderzoek

De kern van de uitkomsten van het onderliggende onderzoek is het volgende. Trainers en coaches in de sport hebben de neiging om vooral te kijken naar wat er niet goed gaat. Want ze willen winnen (resultaat halen). Dan moet je datgene wat niet goed gaat zien te verbeteren, is de veronderstelling. Het gevolg is vaak dat er een negatieve dynamiek ontstaat (onrust, onzekerheid, ontevredenheid, verlies van vertrouwen). Bovendien praten trainers en coaches vooral over de gevolgen van wat de sporters gaan doen. Ze hebben het over resultaten, zoals

Plezier en zelfvertrouwen zijn cruciale succesfactoren

doelpunten maken, winnen, kampioen worden etc. Met precies dezelfde uitwerking, namelijk een negatieve dynamiek! Het blijkt effectiever te zijn dit om te gooien en in plaats van negatief en resultaatgericht juist positief en taakgericht bezig te zijn. Want 'plezier' en 'zelfver-



Positief coachen

trouwen' zijn cruciale succesfactoren. Plezier wordt niet bevorderd in een negatieve dynamiek, maar juist in een situatie waarin je mag laten zien wat je kunt – dus bij een positieve benadering. Sporters blijken met name te genieten van hun persoonlijke ontwikkeling, als ze zien dat

dat veel trainers en coaches zichzelf in de voet schieten, door gedrag te vertonen dat juist een negatieve invloed heeft op het plezier en zelfvertrouwen van hun spelers? Dat kan diverse oorzaken hebben. Zij willen – ondanks al hun goede bedoelingen – feitelijk winnen-ten-koste-van-alles,

niét een coach te zijn die wil winnen ten koste van alles. Een effectieve coach heeft óók oog voor de groei van zijn spelers, op sportief en persoonlijk vlak. Want hij realiseert zich dat plezier en zelfvertrouwen cruciale succesfactoren zijn in de sport. Hij is richting zijn sporters optimistisch en geeft zijn spelers complimenten (eerlijk en concreet) en aanmoedelingen. Ook denkt hij goed na over hóé hij kritiek brengt. Daarnaast legt hij het accent op inspanning, zelf beter worden en vooruitgang (en daarvan genieten) in plaats van op het resultaat. Door dit alles ontstaat een positieve sfeer, waarin jeugdige sporters zich prettig voelen en zich goed kunnen ontwikkelen.

De drie principes

De kern van Positief Coachen is terug te vinden in drie principes, die we hieronder kort toelichten.

1. De term 'winnaar' herdefiniëren

Een positieve coach zorgt dat zijn spelers niet focussen op het winnen en wat verliezen zou betekenen. Dit vergroot immers de kans op verliezen! Hij legt de nadruk op wat de spelers zelf moeten doen. Kortom, hij leert de spelers om taakgericht te zijn in plaats van resultaatgericht. Ook gaat het bij Positief Coachen niet om vergelijkingen met anderen, maar om persoonlijke ontwikkeling. Als de spelers vervolgens alles eruit halen wat er op dat moment in zit en zichzelf steeds verbeteren, zijn ze winnaars! Zelfs als ze een wedstrijd verliezen.

ze zelf beter worden. Zelfvertrouwen raak je kwijt door dingen die je niet volledig in eigen hand hebt, zoals resultaten. En zelfvertrouwen krijg je juist van dingen die je zelf onder controle hebt. Denk bijvoorbeeld aan het uitvoeren van je taken.

Coaches laten vaak zonder na te denken hun emoties spreken

Valkuilen

Er zit helaas een gapend gat tussen wat bewezen effectief is en hoe mensen zich in de praktijk gedragen. Hoe komt het nu

omdat zij zich spiegelen aan de topsport of het topteam binnen hun eigen club. Zij laten vooral hun emoties spreken, zonder na te denken wat dat doet bij hun spelers. Zij doen zoals hun coaches en trainers vroeger deden toen zij jong waren of wat 'gewoon' is bij de club. En zij zijn, als ze heel eerlijk zijn, meer gericht op het kortetermijnresultaat dan op de meest optimale opleiding van de kinderen en jongeren. Terwijl dat laatste juist maakt dat je uiteindelijk beter gaat presteren. Positief Coachen is makkelijk. Het programma is overzichtelijk en de tools zijn eenvoudig. Maar het is nog veel makkelijker om te doen wat diep in onze cultuur zit...

Effectieve coach

Een effectieve coach schept een positieve omgeving voor jonge sporters, door juist



Positief coachen

Vul de 'emo-tank' van je spelers door complimenten te geven

2. De 'emo-tank' vullen

Een positieve coach legt het accent op wat wél goed gaat. Dat werkt aantoonbaar beter dan altijd maar negatief zijn. Hij vult de 'emo-tank' van zijn spelers door complimenten te geven, waardering uit te spreken, te luisteren en aan te moedigen. Dit in plaats van alleen maar kritiek te geven, te corrigeren, te negeren en te veroordelen. Spelers werken dan harder, geven minder snel op en zijn beter coachbaar.

3. Focussen op je eigen opdrachten

Spelers doen het beter als zij zich weten te concentreren op hun eigen opdrachten. Het is daarom van belang dat zij zich niet laten afleiden door zaken die zij zelf toch niet onder controle hebben, zoals de kracht van de tegenstander of de beslissingen van de scheidsrechter. Dit brengt namelijk onzekerheid met zich mee. Focussen doet een positieve coach onder andere door zijn spelers te leren dat sterke tegenstanders je juist uitdagen. En dat scheidsrechters respect verdienen, ook als ze fouten maken.

Positief Coachen geeft concrete handvatten om de bovengenoemde principes in de praktijk te brengen en spelers effectief te begeleiden. Enkele tools zijn de 'kritiek-sandwich', de 'cultuurbewaker', het 'foutenritueel' en de 'positieve-punten-kaart'. De 'kritiek-sandwich' is bijvoorbeeld een werkwijze die bestaat uit drie fasen:

- 'ademhalen';
- een stapje achteruit doen door – ondanks de wedstrijdspanning of irritatie van dat moment – te kijken naar de goede punten van een actie en die concreet te benoemen;
- een constructieve aanwijzing geven en positief afsluiten.



De effecten

Met Positief Coachen kun je geweldige effecten bereiken.

Betere ontwikkeling

Sportverenigingen die intensief met het programma aan de slag zijn gegaan, zien dat de spelers zich beter ontwikkelen en dat de prestaties verbeteren. Clubs melden zelfs dat meer jeugdkampioenschappen worden behaald en meer spelers worden toegelaten tot regionale of zelfs landelijke jeugdselecties. Ook stromen meer eigen spelers door naar de eerste teams bij de senioren.

Minder afhakers

Positief Coachen draagt bij aan het terugdringen van het enorme aantal drop-outs (uitvallers). Dit is een van de grootste problemen in de sport. In Nederland worden miljoenen jonge kinderen lid van sportclubs, maar zo'n tweederde haakt af voordat ze volwassen zijn. Uit diverse onderzoeken blijkt dat plezier de doorslaggevende factor is voor sportdeelname. Gebrek aan plezier is dan ook de belangrijkste reden voor stoppen. Met

een positieve en taakgerichte wijze van communiceren met spelers zijn hoopgevende resultaten geboekt in Amerika. Tijdens dit onderzoek lag in de controlegroep het percentage drop-outs veel hoger dan in de groep spelers die wél volgens de principes van Positief Coachen werden begeleid.

Bij onderzoek in Amerika zijn hoopgevende resultaten geboekt

Minder afhakers heeft allerlei maatschappelijke gevolgen. Kinderen en jongeren die regelmatig bewegen zijn gezonder en doen het beter op school. Als ze in de structuur van een sportclub blijven, is de kans kleiner dat ze op straat hangen en overlast veroor-

Positief coachen



Kinderen en jongeren leren over de kracht van positiviteit

zaken of zelfs het (semi-)criminele circuit ingaan. En ze krijgen via sport lessen mee waar ze de rest van hun leven iets aan hebben. Denk bijvoorbeeld aan omgaan met winst en verlies, samenwerken in een team etc. Lessen die ze lastig op andere manieren meekrijgen. Via Positief Coachen leren kinderen en jongeren bovendien over de kracht van positiviteit. Dat nemen ze de rest van hun leven mee. In de sport, maar ook thuis, op school en later op het werk.

Meer vrijwilligers

Een ander groot probleem in de sport is het vrijwilligerstekort. Coaches,

team(bege)leiders en trainers zitten vaak te springen om tips hoe zij hun spelers effectief kunnen begeleiden. Dat geldt ook zeker voor de vaders en moeders die bij de jeugd als vrijwilliger actief zijn. Positief Coachen geeft hun de handvatten, waardoor zij met plezier en zelfvertrouwen hun taak kunnen uitoefenen. Zo zullen zij sneller bereid zijn om actief te blijven – of te worden. En als meer jongeren lid van de sportclub blijven, komen daar ongetwijfeld ook vrijwilligers uit voort!

Meer sportiviteit en respect

Positief Coachen leidt tot meer sportiviteit en respect, zonder het daar expliciet over te hebben. Dat maakt het juist aantrekkelijk. Een avond bij de club over respect hebben voor de scheidsrechter, dat spreekt weinig mensen aan. Een avond over hoe je de kans op winnen kunt vergroten zal daarentegen wel veel geïnteresseerden trekken! Tijdens zo'n

bijeenkomst over Positief Coachen komen mensen er bijvoorbeeld achter dat je beter blijft spelen als je je niet laat afleiden door de scheidsrechter.

Opleiding bij een sportclub

De stichting Positief Coachen verzorgt opleidingen bij sportverenigingen die graag ondersteuning willen bij het werken aan een positieve clubcultuur. Zo'n opleiding bestaat standaard uit:

- twee bijeenkomsten voor de sleutelfiguren van de vereniging (die gaan helpen om het stevig te verankeren in de clubcultuur);
- drie workshops voor de trainers en coaches (inclusief helpdesk en online community);
- interactief theater voor de ouders van de jeugdleden.

De stichting zet – samen met haar partners – projecten op om in een gemeente of regio aan verenigingen een opleiding Positief Coachen aan te bieden. Zo'n project start met een centrale theatervoorstelling, waarbij alle sportclubs welkom zijn (zie kader). De verenigingen kunnen vervolgens – tegen betaling van een eigen bijdrage – een opleiding Posi-

Theatervoorstellingen

NOC*NSF en elf sportbonden, waaronder de KNHB, organiseren in het hele land theatervoorstellingen over Positief Coachen. De titel van deze voorstelling is 'Wel winnen, hè!'. Dankzij de medewerking van de sportbonden kun je voor slechts 5 euro een kaartje bestellen (normale prijs: 20 euro). Wil je weten of de voorstelling ook bij jou in de buurt komt? Kijk dan op www.positiefcoachen.nl/theater. In de voorstelling speelt onder anderen Bas Grevelink, bekend van de Comedy Train en de musical Joseph.

Positief coachen



tief Coachen in huis halen, gefinancierd door gemeente en/of bedrijfsleven. Wil je als sportclub zelf een opleiding Positief Coachen in huis halen, los van de zojuist genoemde projecten? Dan kan dit bijvoorbeeld gefinancierd worden door een bedrijf lid te maken van Maatschappelijk Betrokken, de netwerkclub van Stichting Positief Coachen. Kijk voor meer informatie op www.maatschappelijkbetrokken.nl onder 'Participatie'.

Meer weten?

Positief Coachen is een initiatief van wetenschapper Jacques van Rossum van de Vrije Universiteit van Amsterdam (bekend van 'Coaches die nooit verliezen') en communicatiedeskundige Ewald van Kouwen. De stichting werkt samen met partijen als sportbonden, Sportservice, Sportkanjers, gemeenten en onderwijsinstellingen. Kijk voor meer informatie op www.positiefcoachen.nl.

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2011 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85).

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps

Coördinatie en teksten: KNHB, Woordwif **Vormgeving:** KNHB

Fotografie: KNHB / Jimmy Wesel, Frank Uijlenbroek, Willem Vernes, Frank Rozendaal, Jasper Ruhe

Contact: academie@knhb.nl

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond