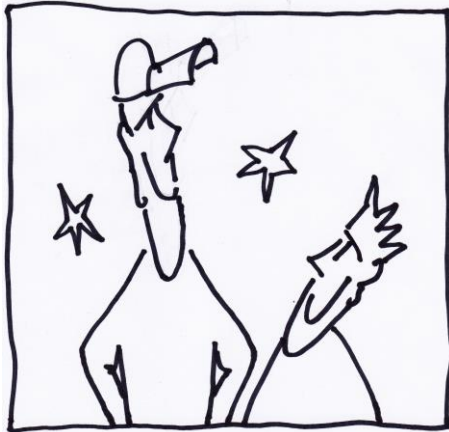


# Positief Coachen, hoe doen we dat bij SV Terwolde?

Wij zien graag dat onze begeleiders bij SV Terwolde zich aan de volgende vier gedragsregels van Positief Coachen houden.\*

1.

*Geef het goede voorbeeld*



‘Besef van overdracht van waarden en normen. Trainers geven – vaak onbewust – signalen af over wat gebruikelijk is binnen de cultuur van de vereniging. Het is belangrijk zich bewust te zijn van de waarden en normen die daarmee overgedragen worden op kinderen.

Bedenk welk gedrag je wel en niet wilt zien, welke omgangsvormen en gedragsregels gelden.’ (einde citaat)  
Als trainer ben jij hét voorbeeld. Vertoon geen gedrag dat jij van je spelers niet wilt zien.

Ga bij jezelf na waar jij staat in het dilemma tussen winnen versus de ontwikkeling van je spelers. Wanneer jij altijd uitstraalt dat elke wedstrijd gewonnen moet worden en dat de wijze waarop dit gebeurt er niet toe doet, dan zullen je

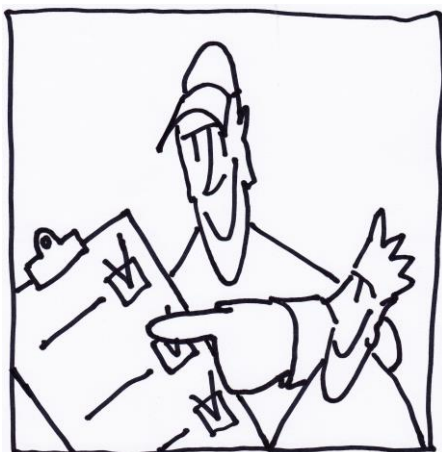
spelers zich daarna gedragen.

Ga bij jezelf na wat jij vindt van een speler die na een prachtig opgebouwde aanval vrij voor de keeper komt en mist. Als jij deze speler afbrandt, dan zullen de spelers elkaar onderling ook afbranden.

Ga bij jezelf na wat jij vindt van een scheidsrechter die een fout maakt. Scheld jij de man hiervoor uit, dan zullen je spelers dat ook doen.

2.

*Praat meer over taken, minder over resultaten.*



‘Het draait in de sport om winnen. Daar doe ik niets van af. Het hele idee van competitiesport is dat je probeert de ander te verslaan.

Toch staat een te sterke focus op winnen de ontwikkeling van sporters in de weg. Als je wil winnen, moet je dat winnen juist loslaten. En het er dus vooral niet over hebben (ook Nederlandse topsporters hebben laten zien dat dat werkt, bijvoorbeeld op de Olympische Spelen).

Hoe komt dat nou? Heel simpel. Wat bepaalt wie er wint? Allerlei dingen die je niet zelf in de hand hebt. ‘Moet je die lange jongen daar eens zien!’, ‘We hebben weer wind tegen’, ‘Die scheids is zo’n thuisfluitter’, ‘Shit, onze topscoorder is net geblesseerd geraakt’. Als dat je gedachten zijn, word je als

sporter gek. Want daar kun je niets aan doen. Waar je wel grip op hebt, is het uitvoeren van je eigen taken. Zo’n focus kan je plezier en zelfvertrouwen juist versterken. Jij bepaalt waar je gaat staan. Jij bepaalt wie je in de gaten houdt. Jij bepaalt hoe je loopt. Jij bepaalt of je bij deze keeper hoog of laag schiet.

Een positieve coach is ook niet gericht op winnen op de korte termijn. Zeker niet bij de jeugd. Het maakt ‘m niet uit of er déze zaterdag gewonnen wordt of niet. Waar het hem of haar om gaat is of de

sporters beter worden. Of ze iets nieuws leren. Zich ontwikkelen. Progressie maken. Wetende dat als dat lukt, de kans dat ze gaan winnen aantoonbaar groter is. Maar dat is dan het gevolg ervan. Dus praat een positieve coach rond een wedstrijd niet over resultaten. Maar over wat zijn sporters zelf kunnen doen, hun taken! Zo leert hij ze zich te concentreren op hun eigen opdrachten.'

### 3. Vul de 'emo-tank' van je sporters.



Een auto heeft een benzinetank. Als de tank vol zit, kun je hard rijden en lang doorgaan. Als de tank leeg raakt, begint de auto te sputteren en uiteindelijk komt-ie tot stilstand. Dat principe snappen zelfs kinderen. Daarom kun je deze metafoor ook bij je jeugdspelers fantastisch gebruiken. Een mens heeft ook een tank. In de terminologie van *Positief Coachen*: een 'emo-tank'. En ook als die tank leeg raakt, begint de boel te sputteren en kom je uiteindelijk tot stilstand.

En wat doet nou een tank leeglopen? Kritiek geven, corrigeren, negeren, veroordelen, kortom allerlei dingen met een negatieve dynamiek. En wat doet de tank vullen? Complimenten geven (mits het wel gemeend is!), waardering

uitspreken, luisteren, aanmoedigen, kortom allerlei dingen met een positieve dynamiek.

Een positieve coach realiseert zich dat iedere keer dat hij iets met een negatieve dynamiek heeft gezegd of gedaan, hij ook weer een keer (of beter nog: meerdere keren!) iets met een positieve dynamiek zal moeten zeggen of doen. Zodat hij de tank van zijn sporters gevuld houdt.'

### 4. Formuleer je kritiek constructief.



'Je mag dus als trainer of coach wel degelijk kritiek geven. Sterker nog, je móet kritiek geven. Dat is jouw taak, daar worden je sporters beter van. Waar het om gaat is die balans. Realiseer je dat die balans in de sport vaak scheef ligt. En dat het verstandig is (veel) vaker iets positiefs te zeggen of te doen.

Vervolgens gaat het om hóe je die kritiek geeft. 'Schiet die bal er nou 's in man!!' helpt niet echt. Probeer de stap waarbij je eerst vertelt wat er fout ging, zo vaak mogelijk over te slaan. En meteen te vertellen wat-ie de volgende keer anders zou kunnen doen. De beroemde als-dan-redenatie kan je daarbij helpen. 'Als je je rug recht houdt, dan kun je die bal beter sturen.' Het dwingt je je kritiek

opbouwend te formuleren én te benoemen wat het gevolg is als de aanwijzing wordt opgevolgd. Dat kan de acceptatie van de boodschap enorm vergroten. We noemen het dan ook geen kritiek meer, maar in goed Nederlands: 'feedback'.'

*\* Positief Coachen en de bijbehorende gedragsregels is niet iets dat we bij Terwolde zelf verzonnen hebben. Regel 1 komt uit de inleiding van 'Sport en Kennis - Goud in elk kind – Jeugd sport in pedagogisch perspectief' (2012, ISBN10: 908123566). Regel 2 t/m 4 komen uit hetzelfde boek uit het artikel 'Positief Coachen in de praktijk' van Ewald van Kouwen (aanvoerder Positief Coachen bij NOCNSF).*