



Vereniging voor SportPsychologie Nederland geeft tips voor coaches

Negen adviezen in de driehoeksverhouding sporter-ouder-coach

Door: Chloé Webers en Stéphanie Kuiper

Stel, je ziet als trainer een potentieel sporttalent in de leeftijd van acht tot achttien jaar. De sporter lijkt er op motorisch vlak bovenuit te steken. Dit potentieel wil je maximaal benutten, maar daar is motivatie vanuit de sporter en ondersteuning vanuit de ouders voor nodig. Zo wil je bijvoorbeeld dat een sporter meer of intensiever traint. Hoe kun je dit bewerkstelligen?

Hoe kun je als coach het potentieel meer benutten zonder dat je de sporter te veel druk oplegt en daarmee ook de ouder verliest? De volgende negen adviezen, opgesteld door twee leden van de Vereniging voor SportPsychologie Nederland (VSPN), kunnen je helpen deze balans te houden en te interacteren in de driehoeksverhouding sporter-ouder-coach. Door deze in te zetten, kun je nog meer uit de sporter halen.

1

Schets aan het begin van elk seizoen een duidelijk kader

Benoem duidelijk wat je van de sporter en ouders verwacht: wat betreft voorbereidingen, ondersteuning, deelname aan voortgangsgesprekken en ouderbijeenkomsten. Vertel hierin wat jouw werkwijze is als trainer en heb goed voor ogen over welke leeftijdsgroep je het hebt in je informatieoverdracht naar de ouder toe. Bij ouders kan dit gaan over zorgen dat de sporter op bepaalde locaties of tijdstippen aanwezig is. Ook kan dit gaan over aanwezigheid bij ouderbijeenkomsten

of een bepaalde ondersteuning langs het veld die je wel of niet verwacht van ouders. Maak helder waar de lijnen liggen en de grens is, waar mogen ouders wel of niet vragen over stellen en hoe wil je dat ze dit doen? Op deze manier is het aan de voorkant duidelijk wat de bedoeling is en kunnen vervelende situaties voorkomen worden. Maak duidelijk dat je van de sporter een bepaalde inzet verwacht in de trainingen en focus in wedstrijden, maar ook in omgang met andere sporters wat je verwacht qua respect en sportief gedrag op het veld of de baan.



Vertel de sporter en de ouders over jouw visie op talentontwikkeling. Breng ze op de hoogte van je werkwijze en aanpak

4

Check hoe de sporter zich voelt en hoe de ouder zich voelt

Ga na hoe de sporter en de ouders de samenwerking én de stappen die gezet worden ervaren. Bespreek welke positieve zaken er zijn, maar ook waar tegenaan gelopen wordt. Door dit tijdig uit te spreken, kun je aanpassingen doen en gaan er geen zaken in de weg zitten van de prestatie. Op deze manier maak je het meeste gebruik van de ervaringen, trek je er leermomenten uit en kun je dit in je voordeel gebruiken en de prestatie hiermee optimaliseren. Afhankelijk van de leeftijd doe je dit apart met de sporter en de ouders of gezamenlijk. Vanaf tien jaar zou je dit gezamenlijk kunnen doen om alles juist goed af te stemmen.

5

Neem de sporter en ouders mee in jouw observaties

Vertel de sporter en de ouders wat je ziet als coach, leg uit waarom een sporter volgens jou op een bepaald niveau is. Jouw expertise stelt je in staat bepaalde zaken te zien die je opmerkt in de sporter als persoon en als atleet. Deel je bevindingen of iemand bepaalde kwaliteiten heeft, waarvan je weet dat die van belang zijn in

2

Hoe komt een sporter thuis na de training/wedstrijd?

Heb je een idee hoe jouw sporter thuiskomt na een training of wedstrijd? Is iemand enthousiast, tevreden, uitgeblust of teleurgesteld in zichzelf? Neem eens de tijd om na te vragen hoe de sporter thuiskomt na een training of wedstrijd. Heb je als coach bereikt wat je wilde? Dit kun je zelf checken door samen met een sporter aan het eind of aan het begin van een training te evalueren, zodat je het direct van de sporter hoort en daarbij ook je eigen observatie kan delen. Maar soms kan dit lastig zijn, bijvoorbeeld in grotere groepen. Vraag dan eens na bij de ouders hoe zij dit ervaren. Gebruik hun informatie in je voordeel. Ga in op wat zij zien in de thuissituatie, hoe een sporter thuiskomt, maar ook of dit later nog blijft hangen of hoe dit zich verder ontwikkelt. Hier kun je vervolgens namelijk weer op inspelen.

3

Kijk naar wat de sporter drijft/motiveert

Bespreek de motivatie van de sporter. Je wilt erachter komen wat een sporter drijft en motiveert, maar ook plezier geeft om de motivatie vast te houden. Wat maakt dat iemand zijn best doet en net dat beetje extra geeft? Ook wil je weten wat de sporter plezier geeft in de sport. Is dat het scoren en het ervaren van de adrenaline? Of wil hij of zij graag zijn ouders of anderen in de omgeving trots maken, zoals bijvoorbeeld het team? Wanneer je inzicht hebt in deze zaken kun je hier meer gebruik van maken in je training. Wanneer je deze dingen toepast, is er meer kans dat een sporter gedreven blijft, meer uit zichzelf haalt en het plezier bevordert wordt.

Door tijdig en regelmatig te evalueren, haal je het optimale uit je sporter

de talentontwikkeling of wanneer je juist denkt dat er nog aandacht geschonken moet worden aan bepaalde gebieden. Leg daarmee uit op welk niveau een sporter acteert. Maak dit duidelijkheid in tekst en uitleg, zodat het helder is voor zowel de sporter als de ouders waar jullie staan. Dit helpt hen in de verwachtingen, wat maakt dat ze meer gemotiveerd zullen zijn om mee te bewegen en acties te ondernemen.

6

Neem de sporter en ouders mee in jouw visie

Vertel de sporter en de ouders over jouw visie op talentontwikkeling. Breng ze op de hoogte van je werkwijze en aanpak. Dit kan een-op-een, maar kan ook in een algemene bespreking waarin je dit met de betrokkenen deelt. Neem de sporter en ouders mee in het plan dat je in gedachten hebt. Als ze op de hoogte zijn van de huidige situatie die jij ziet en jij weet hoe de sporter dit ervaart, neem ze dan ook mee in wat er nodig is voor de sporter om de volgende stap te bereiken. Leg uit wanneer iemand hieraan toe is; welke doelen er hiervoor behaald moeten zijn.

7

Stem de doelstelling af

Een duidelijke doelstelling draagt bij aan de focus. Maak je doelstelling als coach duidelijk aan de betrokkenen. Stem de doelstelling af met de sporter en ouders zodat er een gezamenlijke doelstelling ontstaat en je op één lijn zit. Dit legt de basis voor het helder maken van verwachtingen en de gewenste inzet. Zo kun je samen te werk gaan en meer bereiken.

8

Maak je plan inzichtelijk

Zet de doelstelling in een overzichtelijk plan, zodat de voortgang gemonitord kan worden en maak dit zichtbaar. Met een helder startpunt en een einddoel, maar laat ook zien wat de tussendoelen zijn en hoe je gaat meten

VSPN HÉT PLATFORM VOOR SPORTPSYCHOLOGISCHE KENNIS

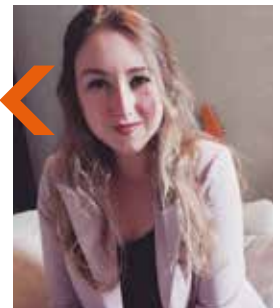
Sportpsychologen in Nederland hebben zich verenigd in de Vereniging voor SportPsychologie Nederland (VSPN). De VSPN is hét platform waar sportpsychologische kennis op wetenschappelijke basis wordt gedeeld, om meer sportplezier en betere prestaties voor alle sporters mogelijk te maken. Sportpsychologie is voor iedereen. Van breedtesporter tot olympisch atleet, van coach tot geaccrediteerde VSPN-sportpsycholoog. De VSPN heeft als doel om het vakgebied te professionaliseren en de ontwikkeling van de sportpsychologie te stimuleren. De vereniging neemt het voortouw door te investeren in kwaliteit, professionaliteit en is de verbindende schakel tussen psychologen, sporters, coaches, bonden, de wetenschap en het onderwijs. Dit gebeurt onder andere door het verzorgen van bijscholing voor leden en het waarborgen van de kwaliteit van geaccrediteerde leden, met behulp van een herregistratiesysteem. Kijk voor meer informatie en een sportpsycholoog bij jou in de buurt op www.vspn.nl.

Stem de doelstelling af met de sporter en ouders zodat er een gezamenlijke doelstelling ontstaat en je op één lijn komt te staan

of deze bereikt zijn. Op deze manier weet de sporter wat er van hem verwacht wordt en is het duidelijk waaraan gewerkt moet worden om de doelen te halen. De sporter kan zijn eigen voortgang monitoren, dit maakt dat sporters meer gemotiveerd zijn en scherp blijven, maar ook – omdat ze succeservaringen opdoen – meer plezier hebben.



Stéphanie Kuiper is geaccrediteerd sportpsycholoog VSPN en Chloé Webers sportpsycholoog VSPN in opleiding. Leden van de VSPN, de vereniging voor SportPsychologie Nederland, zullen voor elk nummer van NLCOACH een artikel verzorgen.



9

Evalueer en kijk vooruit

Leg tijdens de uitvoering van het plan uit wat je verder nog verwacht te gaan bereiken met de sporter en welke ontwikkelingen er op de planning staan. Aansluitend hierop adviseren we je regelmatig de planning te evalueren. Kijk hoe de voortgang ervoor staat in het schema of overzicht. Leg uit waar jullie begonnen, welke stappen of ontwikkelingen je ervaart als coach en neem de sporter en ouders hierin mee. Deel wat je denkt dat er nog verder te verwachten valt bij bepaalde inspanning en welke ontwikkelingen er volgens jou nog op de planning staan. Door tijdig en regelmatig te evalueren, haal je het optimale uit je sporter. Je kan bijtijds in het proces signaleren en bijsturen indien nodig. Zo blijf je met zijn allen gefocust en actief bezig met jullie doel waardoor je de grootste kans van slagen hebt.