

Do's and don'ts voor trainers en coaches

1 Goed spel benadrukken en positief stimuleren Doen: *Belonen!* Laat de sporters weten, dat je ze waardeert en hun inspanningen op prijs stelt. Richt je op de positieve momenten en situaties, benadruk die in woorden en handelingen en je zult de dingen, die je beloofd hebt, zien toenemen. Geef dus complimenten. Het (zelf)vertrouwen van de speler zal hierdoor toenemen. **Niet doen:** Hun inspanningen als vanzelfsprekend beschouwen.

2 Fouten maken en leren: een goed leerklimaat creëren Doen: *Ondersteun* na een gemaakte fout, want dan heeft de sporter de meeste aanmoediging nodig. Als de sporter weet hoe de fout verbeterd moet worden, is alleen *aanmoediging* voldoende. Als hij het niet weet, moet je de sporter *instructies voor verbeteringen* geven, altijd op een bemoedigende manier. Hiermee voldoe je aan een basisbehoefte van de sporter om zich te verbeteren. Benadruk de fout dus niet, maar het positieve effect van het opvolgen van jouw *aanwijzingen*. Dit maakt de sporter positief gemotiveerd om de fout te herstellen, in plaats van negatief gemotiveerd om de mislukking en jouw afkeuring te vermijden. Betrek de sporter in het vinden van oplossingen door er naar te vragen; coach dus vragenderwijs: dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden. Geef bij voorkeur twee team en twee individuele opdrachten. Coach tijdens de wedstrijd van de bal af, d.w.z. de spelers zonder bal. **Niet doen:** Straffen als het mis gaat! Dus niet schreeuwen, geen negatieve toon en geen negatieve houding, die afkeuring of teleurstelling weergeeft. Een gebrek aan inzet mag je bekritisieren, maar bekritiseer dan niet de sporter, maar zijn gebrek aan inzet! Spreek niet op een vernederende, harde, denigrerende, of sarcastische toon. Dit zal bij de sporter zijn frustratie vergroten en wrok kweken. Vraag niet om resultaten, maar moedig inzet en verbetering aan. Geef concrete aanwijzingen: zeg nooit niet, zeg wat!

3 Wangedrag, gebrek aan aandacht en een goede sfeer Doen: Handhaaf de orde door vooraf duidelijke *verwachtingen* uit te spreken, d.w.z. *afspraken* te maken. Geef dus duidelijke richtlijnen, maar zonder de spelers kort te houden. Benadruk dat alle spelers deel van het team uitmaken en even belangrijk zijn voor het succes. Pas beloning toe, dus probeer wangedrag te voorkomen met een positieve aanpak. Benadruk dat *samenwerking* en *elkaar positief stimuleren* de enige weg naar team spirit en dus succes is! Geef zelf het goede voorbeeld en concentreer je op de wedstrijd. **Niet doen:** Vermijd een situatie, waarin je moet zeuren of dreigen. Verwijder een sporter, die weigert mee te werken of wangedrag vertoont. Wijs de sporter er direct op in een individueel gesprek en maak positieve afspraken. Kortom, maak je punt en laat het daarbij. Controleer de afspraken tenslotte!