

Coachcommunicatie en het zelfvertrouwen van sporters.

Geschreven door VSPN® Sportpsychologie i.o. Renate Hensen (Improve your Mind)

Vorige week was de nationale sportweek. Binnen deze week was op woensdag 22 september de dag van de sportpsychologie. Het doel van deze dag is om de sportpsychologie onder de aandacht te brengen. Verschillende VSPN® Sportpsychologen hebben workshops gegeven aan teams, sporters en coaches om de sportpsychologie onder de aandacht te brengen. In het Omnium Groningen heb ik samen met Sten Dallinga een workshop gegeven aan coaches. Ik koos voor het onderwerp: hoe kan een coach met zijn/haar communicatie het zelfvertrouwen van de sporter verhogen? In deze blog geef ik een korte samenvatting van tips die coaches kunnen helpen om het zelfvertrouwen van sporters te verhogen.

Tip 1. Geef de sporter het idee dat hij zelf kan kiezen wat hij kan doen in een training. Daarmee geef je het vertrouwen dat hij zelf de verantwoordelijkheid kan nemen. Als coach kun je dit doen door te vragen waar de behoefte in verbetering ligt. Bedenk een aantal oefeningen waar de sporters uit kunnen kiezen of laat de sporters zelf een oefening bedenken die een specifiek aandachtsgebied traint. Straal vertrouwen in de sporters uit (non-verbale communicatie). Stuur niet te veel bij, maar laat de sporter zelf zo veel mogelijk bedenken. Stel open vragen om de sporter zelf tot inzicht te laten komen en het gevoel van autonomie te geven.

Tip 2. Stel realistische, haalbare en meetbare doelen in bijvoorbeeld trainingen. Ook hier kun je wederom de sporter de verantwoordelijkheid geven om zelf een doel te laten stellen. Bespreek dit aan het begin van een training en koppel aan het einde van de training terug. Doe dit door met name open vragen te stellen en met behulp van een positief geformuleerd doel. Ik leg nog even de nadruk op haalbaar, omdat het behalen van doelen die afhankelijk zijn van andere mensen (het resultaat; bijvoorbeeld eerste worden op een toernooi) zorgen voor extremere emoties dan doelen die te maken hebben met de progressie of taak van de sporter. Echter, focussen op de progressie van de sporter zorgt voor meer stabiliteit in het vertrouwen van zijn kunnen. Iemand die eerste wordt op een toernooi zal op het moment blijer zijn dan iemand die zichzelf heeft zien verbeteren in zijn taak. Hoewel dit laatste wel weer meer zelfvertrouwen geeft over een langere periode. Coach dus eerder taak en progressie gericht dan resultaatgericht.

Tip 3. Geef de sporter het vertrouwen dat hij ertoe doet. Benader sporters op een positieve (eventueel neutrale) manier. Leg de nadruk op wat er goed ging en benoem wanneer nodig een verbeterpunt (en geen 'slecht' punt). Sluit een training bijvoorbeeld af door iedereen te laten benoemen wat er goed ging.

Wil je meer weten of hoe je sporters sportpsychologisch en pedagogisch het beste kunt trainen of coach? Neem dan contact op met één van de VSPN® Sportpsychologen in jouw buurt. Je kunt ze vinden op www.vspn.nl.