

'Duim omhoog'

foto's met dank aan Tjitte de Vries en Theo Kock
(mogelijke andere rechthebbenden wenden zich met hun claims tot de uitgever van dit boek)

©2013, Anton de Vries
Alle rechten voorbehouden
www.antondevries.com

www.gigaboek.nl

ISBN 97890 8548 3656

Inhoud

Voorwoord Toon Gerbrands	5
Het min één principe	
Voorbeschouwing	7
Warming up	9
Principe 1 : Plezier hebben	9
Principe 2 : Groei mindset	13
Principe 3 : Groepsprocessen - ouder coacht eigen kind	17
Verdieping : Forming, Storming, Norming, Performing	23
Principe 4 : Resultaat of prestatie?	27
Wedstrijd	29
Principe 5 : Doelen stellen	29
Principe 6 : Bemoedigen, duim omhoog	31
Principe 7 : Motivatie	37
Verdieping : 'Will – Skill' Matrix	41
Cooling down	43
Principe 8 : wat ging goed wat kan beter?	43
Aanbevelingen voor clubs	46
Nabeschouwing	49
Literatuur	50

Voorwoord

Het min één principe

U bent in het bezit van het geweldige boekje 'Duim omhoog'. Het boekje geeft u inzicht in hoe u als coachende ouder in de sport uw rol nog beter kunt invullen. De belangrijkste principes zijn heel duidelijk beschreven en u krijgt bruikbare lijsten met tips. Alles is direct toepasbaar. Het effect is, dat de prestaties omhoog gaan, van u, de sporters, het team en bovendien is het sfeerbevoorrend voor de vereniging. In mijn tijd moest ik dat allemaal zelf uitvinden.

De basisvraag in de sport is altijd: wanneer is er nu sprake van succes? Is het effect van dit boekje meetbaar? Het boekje heeft zijn waarde maximaal bewezen, als er één situatie is opgelost, verbeterd of voorkomen. Dat betekent, dat er iemand echt is geholpen en dat er één probleem minder op de wereld is. Dat is de definitie van het *min één principe*. Als dat lukt, dan is dat een inspirerende gedachte en direct het grootste compliment dat je kunt krijgen.

Het boekje lijkt mij sowieso geslaagd. Je kunt het namelijk op vier niveaus beoordelen:

Niveau 1: iets raakt u, u bent geïnspireerd.

Niveau 2: u leert iets, u bent wijzer geworden.

Niveau 3: u gebruikt iets, u bent een stap verder in uw persoonlijke ontwikkeling.

Niveau 4: u leest niets nieuws, een bevestiging van uw huidige hoge niveau.

Ik wens u veel inspiratie en leesplezier.

Toon Gerbrands

(coach, directeur AZ, bestuurslid, ouder)

Voorbeschouwing

Voor veel sportverenigingen is het lastig om voldoende jeugdtrainers en coaches bij elkaar te krijgen. Bij aanvang van het nieuwe seizoen moeten vaak nog veel 'lege plekken' in de begeleiding van jeugdteams worden ingevuld.

Uw kind gaat sporten en vanuit betrokkenheid bij uw kind, raakt u ook betrokken bij de sportvereniging. Dan kan op een dag de vraag komen of u tijd en zin hebt om een team te begeleiden en/of te coachen en u zegt: 'Ja'! Dat is geweldig, want de meeste verenigingen kunnen de inzet van ouders heel goed gebruiken. U verheugt zich op de leuke wedstrijdmomenten en hoopt veel plezier te beleven aan uw nieuwe rol en aan de sportende kinderen!

Met de beste intenties gebeuren er vervolgens goede en ook minder goede zaken rondom het begeleiden en coachen van jeugdspelers. Het is ook niet eenvoudig om als 'enthousiaste en goedwillende ouder' plotseling een team te gaan coachen. Hoe gaat u pedagogisch verantwoord om met een enthousiaste groep jonge sporters?

Met het boekje 'Duim omhoog' krijgen ouders maar ook jeugdtrainers handvatten aangereikt voor het begeleiden en coachen van een jeugdteam. In het slothoofdstuk staan aanbevelingen voor verenigingen.

Leeswijzer:

U kunt het boekje als 'handboekje' gebruiken. In elk hoofdstuk staan praktische tips die u ter voorbereiding of tijdens het coachen kunt gebruiken. Deze tips zijn in **groen** gedrukt. Het stukje verdiepende informatie vindt u terug in het **grijs**.

Een ieder die mij feedback heeft gegeven bij de totstandkoming van dit boekje wil ik hierbij bedanken. Speciale dank gaat uit naar mijn vrouw Maike.

Drs. Anton de Vries
Broek-zuid

www.antondevries.com

'Kijk en luister naar kinderen. Wat willen ze? Waarom willen ze sporten? Wat vinden ze leuk? Betrek ze erbij. Stimuleer ze in dingen die ze leuk vinden.'

Albert Buisman, sportpedagoog

Warming up



Principe 1: Plezier hebben

Twee jeugdteams voetballen tegen elkaar. Toeschouwers genieten van het ene team: kinderen die met plezier en zonder angst spelen, niet bang zijn om een fout te maken. Een ouder die met kleine gebaartjes - duim omhoog - het team staat te coachen. Aan de andere kant speelt een team wat strak volgens de aanwijzingen van de coach probeert te spelen, posities bezet te houden en foeterend wordt aangevuurd om 'op de winst' te spelen. Ouders langs de kant proberen de coach te helpen door het commentaar nog eens 'dunnetjes' over te doen. Er valt bij deze spelertjes geen enkel blij gezicht te ontdekken..

Bijna alle kinderen vinden sporten leuk, dat zit er van nature in. Het oefenen, de lichamelijke inspanning en het samen sporten, zijn belangrijke vormende aspecten voor de ontwikkeling van een kind. Kinderen die positieve ervaringen hebben gehad met het sporten, blijven vaak ook op latere leeftijd sporten. 'Plezier hebben' is dan ook een belangrijke pijler om door te gaan; elk kind dat vroegtijdig stopt met sporten is eigenlijk één te veel!

In een onderzoek van Omli en LaVoi is kinderen gevraagd welke regel ze willen stellen voor het gedrag van ouders, als ze maar één

regel zouden mogen geven. Het antwoord was in de helft van de gevallen: 'dat de ouders zich positief en bemoedigend moeten gedragen'. Ook wil een groot deel van de kinderen als regel dat ouders niet schreeuwen tegen de scheidsrechter. Met andere woorden: kinderen willen graag dat hun plezier niet wordt weggenomen door het gedrag van ouders!

In een ander Amerikaans onderzoek onder 8000 kinderen is gekeken naar motieven en waarom ze aan sport deden. Daaruit bleek dat de meeste kinderen voor sport kozen omdat ze er plezier aan hebben en omdat ze hun sportieve vaardigheden willen verbeteren. 'Willen winnen', de uitdaging en spanning van de competitie, stond niet als hoogste op de ranglijst.

Toch zijn er ook jonge sporters die heel graag willen winnen, net zoals sommige coaches. Echter, winnen is 'het toetje' van veel oefenen, goede training en positieve samenwerking. Winnen als doel alleen, zet 'vast' en kan kinderen frustreren als het winnen uitblijft. Sporten met plezier, los van het winnen, zorgt voor blije gezichten, saamhorigheid en een positieve ervaring die een kind 'een leven lang' meeneemt. Als coach bent u degene die dit mogelijk maakt.



Coachtips

- Voor jonge sporters bent u een rolmodel; als u plezier beleeft aan uw coachende taak en dit laat zien en horen, dan zullen de kinderen dit plezier van u overnemen.
- Ga in de voorbereiding van het seizoen kijken bij de training van het team dat u gaat coachen.
- Leer de spelregels van de sport die u coacht.
- Vraag wat jonge sporters bezighoudt, wat ze leuk vinden, en heb contact met de trainer hierover.
- Bied te allen tijde veiligheid. Accepteer dan ook nooit dat iemand uit het team wordt gepest, ook al is dit als 'grap' bedoeld. Grijp bij het eerste signaal direct in en bespreek gedragsregels (zie ook principe 3). Het bieden van veiligheid is ook van belang in de kleedkamers: u kunt bijvoorbeeld opnames met mobieltjes verbieden!
- Wees inspirerend en zorg ervoor dat kinderen (en ouders) graag bij dit team wil horen omdat er met plezier wordt gesport.
- Voer de druk (om te winnen) niet onnodig op voor en tijdens de wedstrijd. Ga er vanuit dat ieder kind zijn of haar best doet en presteert naar vermogen.

- Bemoedig en benoem positieve punten.
- Overleg met de trainer over het team en de individuele spelers; wat zijn ieders kwaliteiten, wat kan er nog worden verbeterd en waar is in de training aandacht aan besteed?
- Mocht een kind willen stoppen met de sport die hij of zij beoefent, probeer samen met de ouders te kijken wat de reden is en of een andere sport misschien beter bij hem of haar past.

