

## Positief Coachen: Richtlijnen voor trainers en begeleiders

### 1. Een coach werkt op 3 belangrijke domeinen:

- Motivatie: er moet een haalbare uitdaging zijn, men moet er plezier aan beleven en het gevoel hebben iets te leren. Geef complimenten en moedig aan. Dat geeft een goed gevoel en verhoogt het zelfvertrouwen.
- Competenties - talentontwikkeling: Het belangrijkste is dat je niet het winnen voorop stelt maar de weg daar naartoe. Stel taakgerichte doelstellingen (bijvoorbeeld een aangeleerde techniek toepassen of de moed niet laten zakken bij achterstand), geen resultaatgerichte (x aantal treffers zetten).
- Feedback geven, ook over wat goed ging. Daadwerkelijke verandering vertrekt meestal vanuit een bevestiging van de sterke punten, niet vanuit de zwakke punten.  
Reageer op het gedrag van schermers bij goede acties, fouten, wangedrag, gebrek aan aandacht. Doe dit op een respectvolle manier, zonder te intimideren.

Ouders: "Juich als ze scoren, geef een paar welgemeende complimenten en laat de rest aan de coach over."

### 2. Wat verwachten we van onze schermers? Wanneer zijn ze winnaars?

**Energie (Inzet)** Als iemand al zijn energie/inspanning erin heeft gelegd, en getracht heeft dat te doen in functie van de gestelde taakgerichte doelen. dan verdient de schermer toch een bekrachtiging/aanmoediging ook al is het "resultaat" niet direct meetbaar.

**Leren** Kijken wat men heeft bijgeleerd is beter dan vergelijken met de tegenstander. Je bent blij dat je van een goede tegenstander wat hebt geleerd, ook al heb je verloren. Door niet op het scorebord te focussen en je te richten op zelf leren heb je meer plezier.

**Fouten** Durfde men fouten te maken? Men kan het complexe schermspel niet leren als je geen fouten maakt.

De focus op **ELF** zorgt voor het afnemen van angst en het toenemen van zelfvertrouwen. Als sporters minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er hele mooie dingen.

### **3. Resultaatgerichte en taakgerichte doelstellingen**

Bij elke activiteit zou de schermer een doelstelling moeten hebben. Het is zeer belangrijk om weten dat:

- een schermer ook moet weten dat een doelstelling essentieel is;
- een schermer uit zichzelf vaak een verkeerde doelstelling zal hebben, of nog vaker helemaal geen doelstelling;
- de coach een aanzienlijke invloed kan hebben op de doelstelling van de schermer ( punt (2) in acht genomen) en die invloed ook moet aanwenden; door hieraan aandacht te besteden, kan veel efficiënter gewerkt worden.

Er zijn twee soorten doelstellingen:

- Resultaatgericht — de schermer wil een resultaat halen (de match winnen, x aantal matches in de poule winnen, x aantal treffers zetten, maar x aantal tegentreffers krijgen, etc.)
- Taakgericht — de schermer wil een bepaalde techniek, tactiek, actie, etc. uitvoeren om die uit te proberen, in te oefenen, aan te passen aan verschillende tegenstanders, etc.

De verleiding is, zeker bij de schermers zelf, heel groot om resultaatgericht te werken. Wanneer dat het geval is, vallen de schermers bijna steevast terug op zaken die ze al goed beheersen, en leren ze niets nieuws of verbeteren ze hun mindere punten niet. Wanneer men onvoldoende niveau heeft om het vooropgestelde resultaat te halen, ontstaat er zeer snel frustratie en valt de motivatie weg.

Nog zeer typisch, is een schermer die zo goed is in vergelijking met de tegenstander, dat een resultaat geen motivatie meer vormt. Een dergelijke schermer start heel vaak zonder doelstelling, waardoor zijn/haar niveau zelfs daalt.

Stel daarom steeds taakgerichte doelstellingen bij schermers in opleiding.

#### **4. Positieve en negatieve input**

Als je als coach een input wil geven aan een schermer over een specifiek aspect van zijn/haar acties, kan dat op twee manieren:

- positief — door te zeggen wat de schermer zou moeten doen
- negatief — door te zeggen wat de schermer niet zou mogen doen

Het is meestal best om op een positieve manier te coachen, omdat op die manier de aandacht van de schermer gericht wordt op de gewenste actie, en omdat bovendien geen twijfel gelaten wordt over de gewenste actie (bij negatieve input: “als ik niet dit mag doen, wat dan wel?”)

In tweede instantie moet je rekening houden met het motiverende aspect van een positieve input, zelfs al legt die in essentie iets negatiefs bloot. Meer nog, je kan het negatieve van een positieve input nog meer wegwerken door te beginnen met een uitsluitend positieve noot.

- Negatief voorbeeld: “Niet naar achter gaan!”
- Positief voorbeeld: “Ga naar voor!”
- Positief voorbeeld met versterking: “Zeer goed verdedigd, dat kan je al goed! Je aanval kan je nog verbeteren. Ga naar voor!”

#### **5. Reageren op het gedrag van sporters in spelsituaties**

- goed spel
- fouten
- wangedrag, gebrek aan aandacht

## 6. Positieve ontwikkelingen stimuleren en een goed leerklimaat creëren

**DOEN:** geef aanwijzingen. Maak je rol als coach waar. Probeer deelname zo te structureren dat het een leerzame ervaring wordt waarin jij de schermers helpt zo goed mogelijk te worden. Geef altijd aanwijzingen op een positieve manier. Geef aanwijzingen op een duidelijke, beknopte manier.

**DOEN:** geef ondersteuning. Moedig inzet aan, vraag niet om resultaten. Gebruik aanmoedigingen selectief zodat ze betekenis houden. Geef steun zonder je als een 'cheerleader' te gedragen.

**DOEN:** concentreer je op de wedstrijd. Zorg dat je met de schermers 'in de wedstrijd' bent. Geef zelf het goede voorbeeld voor de eenheid van het team.

**NIET DOEN:** instructies of aanmoediging geven op een sarcastische of denigrerende manier. Maak je punt en laat het daarbij. Laat zogenaamde aanmoediging niet irritant worden voor de schermer of zijn tegenstander.

## 7. Enkele voorbeelden/tips uit de praktijk:

- Stel, een schermer die een goede tegenaanval heeft, door zijn lengte en/of goede timing, maar die verder niet veel opties heeft voor verdediging. Laat hem in andere opties groeien door uit te gaan van de goede actie, maar die anders aan te wenden. "Je doet een goede tegenaanval, maar probeer eens de aanval van je tegenstander te vroeg te laten komen. Je doet precies hetzelfde als voorheen, maar in plaats van op het einde je tegenaanval echt te doen, te treffen en dan te stoppen, doe je nu alsof je je tegenaanval doet, en onmiddellijk daarna ga je wat extra achteruit. Op het moment dat je doet alsof je tegenaanvalt, zal je tegenstander aanvallen (als je het goed doet), en doordat je verder achteruit gaat, zal die aanval missen. Daarna neem je zelf het initiatief."
- "De treffers worden enkel geteld om te weten wanneer er eens andere schermers op de piste moeten komen. Verder doen die er niet toe."
- "Concentreer je op je actie, dan komen de treffers vanzelf."
- Noem de schermer bij naam om de aandacht te trekken indien nodig, vooraleer eigenlijke input te geven.
- Leer je schermers ook op taakgerichte manier te denken. Als je een match niet gezien hebt, en je vraagt hoe het geweest is, zal je vaak een antwoord krijgen m.b.t. het resultaat. Vraag hen feedback te geven over hun acties.