KNKB Eco jeugdcoach

Positief coachen

Siemke Andela

23 januari 2012

Voorstellen

- GGZ: Creatief therapeut beeldend
- Hogeschool Stenden: methodiekdocent CT, supervisor
- KNKB: Kaatser
- Selectietrainer
- Opleider
- Bondscoach jeugd
- Ecocoach

Positief coachen

Positief coachen werkt:

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Gestoeld op praktijkervaringen van topcoaches

Onderzoek van dr. J. van Rossum

- Bij 80% van de sporters gaat het in de eerste plaats om de eigen prestatie
- 60% vindt het winnen minder belangrijk dan het laten zien van wat jezelf kunt

Effecten positief coachen op jeugd

- Meer spelvreugde (uitkijken naar training/wedstrijd)
- Trainen harder (beter willen worden)
- Meer zelfvertrouwen (minder spanning, fouten mogen)
- Kaatsers kunnen beter met tegenspoed omgaan (doorzetten)
- Beter prestaties (goed in je vel zitten)

Effecten positief coachen voor de vereniging

- Goede sfeer in vereniging
- Trainers/coaches hebben meer plezier
- Meer sportiviteit en respect
- Meer vrijwilligers worden behouden
- Minder drop -out (als het leuk is, ga je door)

Positief coachen kenmerken van kaatser / coach

- Geconcentreerd op de ontwikkeling, niet op winnen
- Geen resultaatdoel, maar taakgericht doel
- Zelf een goede prestatie neerzetten en niet de ander willen verslaan

Ouders

☹ *“Heb je gewonnen?”*

☹ *“Hoeveel heb je boven geslagen?”*

☹ *“Hoeveel zitballen heb je gescoord?”*

☺ *“Was het leuk?”*

☺ *“Wat heb je geleerd?”*

Resultaat versus taakgericht doel

Wees taakgericht:

- Praat niet over gevolgen
- Vertel wat de kaatser **wel** kan doen
- Geef aanwijzingen in concrete situaties

Gedrag coach is bepalend voor de effectiviteit

Communicatie en houding:

- 7 % van de woorden blijft hangen
- 38 % wordt bepaald door stem, intonatie
- 55 % door houding

Communicatie

Goede communicatie:

- Goed luisteren
- Open vragen stellen

Positieve benadering

Positieve aandacht:

- Complimenten geven (meer zelfvertrouwen)
- Aanmoedigen (verbaal en non-verbaal)
- Achterhaal de drijfveren van de kaatser

Sandwich methode

- Tegenover **5** complimenten mag **1** negatief feedback punt
- Gebruik als-dan-redenatie
- Foppe de Haan:

Gebruik de sandwich methode!!!

Positieve kaatsanalyse

- Geef ook goede punten aan
- Stel positief gerichte doelen

Nabespreking bij winst

- Positief houden, anders energie weg
- *“Wat ging er goed? “*
- *“Wat kan beter?”*
- Hoe gaan we dat beter maken?

Nabespreking bij verlies: ELF

- Een positieve coach legt de nadruk op:
- **E** nergie (uiterste best gedaan?)
- **L** eren (heb je ervan geleerd?)
- **F** outen (durfde je fouten te maken en ervan te leren?)
- **Levensles: Ondanks verlies kan een grote inzet veel plezier opleveren!**

Succesfactoren voor een winnaar

- Zet zich altijd voor de volle **100%** in
- Laat zich niet afstoppen door gemaakte fouten
- Blijft leren en verbeteren

Zelfregulatie

- Zelfregulatie is zelf verantwoordelijk zijn voor je leren:
- *" ik wil mijn platte bal verbeteren"*
- Goed voor de motivatie
- Meer inzet door focus op vooruitgang

Verbale en non-verbale communicatie

Je onthoudt :

- 10% horen
- 30% zien
- 70% praten
- 90% zelf gezegd/gedaan hebt

Ten slotte

- Blijf nieuwsgierig naar nieuwe ontwikkelingen
- Deel je kennis met anderen
- Blijf positief coachen