

EFFECTIEVER COACHEN in de sport



Het handzame
basisboek voor
sportcoaches

Roos Hanemaaijer-Slottje
In samenwerking met onder anderen
Theo de Groot

Colofon

Auteur

Roos Hanemaaijer-Slottje

Eindredacteur

Karlijn de Jonge

Ontwerp en opmaak

pageturner.design

Omslag

pageturner.design

Foto achterzijde omslag

Bram Hanemaaijer

Drukwerk

Tipoprint B.V., Lisse

ISBN 978-90-5472-447-6

NUR 488

© 2021 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Dankwoord

Ten eerste dank aan Theo de Groot, voor de input, ondersteuning, inspiratie en motiverende woorden. Het heeft dit boek zoveel completer gemaakt!

Daarnaast ook dank aan Amy en Fleur voor hun expertise en dat ze dit wilden inzetten om dit boek nog verder aan te vullen.

Naast de collega's die mij geholpen hebben met de inhoud, wil ik graag nog een aantal mensen specifiek bedanken. Ten eerste Manon Swanenburg die het hele boek woord voor woord heeft doorgenomen op spelling en grammatica en zinvolle feedback gaf om het boek nog toegankelijker te maken.

Aansluitend wil ik ook Maurice van Veldhooven bedanken voor zijn mooie woorden in het voorwoord.

Vervolgens natuurlijk dank aan mijn man en kinderen. Dankzij hun heb ik ook de ruimte gevoeld en gekregen om aan dit boek te werken.

Uiteraard ook dank aan Arko Sports Media. Allereerst voor hun vertrouwen in mij en mijn boek. Vooral aan Marleen voor haar enthousiasme en het mij verbinden met de juiste mensen tijdens dit proces en aan Karlijn voor de laatste puntjes op de i.

Afsluitend ook dank aan jou, de lezer. Want zonder lezers zouden er geen boeken zijn. Hopelijk voldoet dit boek dan ook aan jouw verwachtingen en ik hoop dat je het vooral laat weten als je nog aanvullingen of suggesties hebt.

Voorwoord



“Succes is een cocktail van de juiste ingrediënten, falen slechts een gebrek aan methode.”

Bron onbekend

Voor je ligt een boek waarvan er reeds velen zijn geschreven. Dit boek is echter anders. In de komende pagina's heeft mijn gewaardeerde collega een prachtige, overzichtelijke uiteenzetting gemaakt van alles op het gebied van de meest essentiële menselijke behoefte: bewegen.

Bewegen is de essentie van sport. Maar het bewegen is in de loop der jaren minder vanzelfsprekend geworden. Onze omgeving zorgt ervoor dat wij steeds minder hoeven te bewegen, want alles is maar een muisklik van je vandaan.

Op sportgebied betekent dit een generatie met een eenzijdige motoriek en een grote kans op blessures. Een zogenaamde 'Generatie Slapjanus' dreigt te ontstaan. Een generatie die zich vaak richt op één sport, verder weinig beweegt, niet varieert en daardoor vastloopt in het aanleren van nieuwe dingen en het effectief voorkomen van blessures.

Deze generatie zit veel achter een scherm en hun sociale leven speelt zich af op de telefoon. Kan een sportles opwegen tegen deze passieve leefstijl en het vele zitgedrag van deze generatie?

Daarvoor moet je meer in gaan zetten dan alleen een goede fysieke training. Je moet ook het gedrag beïnvloeden.

Hiervoor zijn, naast de juiste timing en invulling van de trainingen, ook kennis over didactiek, methodiek en gedragsverandering nodig. Het gaat er niet alleen om wat je sporters laat doen, maar vooral hoe je ze het laat doen en hoe jij het als coach brengt.

Dit moet wel op een verantwoorde manier. Vooral effectief. Daarvoor reikt dit boek de ideale handvaten aan. Sluit aan op wat jij nodig hebt, begeleidt je net zoals een coach en laat ruimte voor jouw eigen kennis en ervaring.

Tijd om beweging terug te brengen in onze samenleving. Tijd om toekomstige generaties weer te leren wat zweten is. Tijd om deze generatie in te laten zien dat ze niet per se lui zijn, maar enorm gemotiveerd om weinig te doen.

Maurice van Veldhooven MBA

Founder 'Generatie Slapjanus'

Voormalig topsporter/trainer/sportfysiotherapeut

Inhoud

Inleiding	12
1. Effectief coachen	18
1.1 Achtergrond	19
1.2 Het trechtermodel	26
1.2.1 De kennis en eigenheid van de coach.....	27
1.2.2 De kennis en eigenheid van de sporter.....	32
1.2.3 Openstaan voor wetenschap en collega's.....	38
2. Effectief coachen in de praktijk	44
2.1 Praktijkmodel	45
2.2 Effectief leren	50
2.2.1 Motorisch leren.....	50
2.2.2 Open of gesloten vaardigheden.....	55
2.2.3 Aanleren van motorische vaardigheden.....	56
2.2.4 Effectief feedback geven.....	60
2.3 Omgaan met weerstand bij sporters	62
3. Trainingsleer	74
3.1 Grondmotorische eigenschappen	75
3.1.1 Coördinatie.....	76
3.1.2 Lenigheid.....	77
3.1.3 Uithoudingsvermogen.....	77
3.1.4 Kracht.....	79
3.1.5 Snelheid.....	82
3.2 Voeding	82
3.3 Algemene trainingsprincipes	86
3.3.1 Overload.....	86
3.3.2 Supercompensatie.....	87
3.3.3 Wet van verminderde meeropbrengst.....	88
3.3.4 Wet van reversibiliteit.....	89
3.3.5 Wet van specificiteit.....	90
3.3.6 Periodisering.....	90
3.4 Blessurepreventie	93

4. Sportspecifieke training	98
4.1 Trainen van coördinatie	99
4.1.1 Oefenvormen	100
4.1.2 Trainingsvormen	102
4.2 Trainen van lenigheid	105
4.3 Trainen van uithoudingsvermogen	111
4.4 Trainen van kracht	113
4.5 Trainen van snelheid	119
5. Methodisch werken in de sport	124
5.1 Opbouw van een training	125
5.1.1 Warming-up	125
5.1.2 Kern	128
5.1.3 Cooling-down	130
5.2 De organisatie van een training	132
5.2.1 Plattegrond	132
5.2.2 Organisatie	132
5.2.3 Tijdsplan	134
5.3 Doelgericht of flexibel trainen	136
5.4 De motorische leercirkel	141
6. Didactisch werken in de sport	150
6.1 Het OPA-model	151
6.2 Differentiëren met de vier inzichten	155
6.2.1 Structureren	156
6.2.2 Stimuleren	158
6.2.3 Regie overdragen	158
6.2.4 Individuele aandacht	159
6.2.5 Differentiëren	159
6.3 Groepsdynamica	160
6.3.1 Groepsvorming	160
6.3.2 Conflicthantering	161
6.3.3 Grensoverschrijdend gedrag	164
6.4 Corrigeren van fouten	164
6.4.1 Preparatie	164
6.4.2 Mediatie	165
6.4.3 Toepassing	165

6.5 Leefstijdsgerelateerde aandachtspunten	165
6.5.1 Kinderen	166
6.5.2 Adolescenten	169
6.5.3 Volwassenen	174
6.5.4 Ouderen	174
7. Mentale training	180
7.1 Definitie mentale training	181
7.2 Doelgericht trainen	185
7.3 Spanningsregulatie	188
7.3.1 Zones van optimaal functioneren	189
7.3.2 Flow	190
7.3.3 Praktische tips	192
7.4 (Oplossings)gericht coachen	194
7.5 Progressiegericht coachen	197
7.6 Vergroten van de COACH-kracht	200
8. Sporten met een uitdaging	206
8.1 Lichamelijke uitdagingen	208
8.2 Mentale uitdagingen	210
8.3 Emotionele uitdagingen	214
8.4 Bronnen voor specifieke doelgroepen	219
Ter afsluiting	221
Over de auteurs	223



Inleiding

De uitdaging

Dat je moet trainen om beter te worden in je sport, is algemeen bekend. Maar de meningen verschillen nog weleens over *hoe* je moet trainen. Niet alleen is er discussie over de trainingsmethode, maar ook over de manier van instrueren.

De meeste trainers gebruiken hun kennis en ervaring. Sommigen passen ook informatie uit wetenschappelijk onderzoek toe. Enkele trainers betrekken de sporter zelf bij dit proces. Maar niemand heeft de gouden formule. Want er is geen coach die met iedere sporter altijd goud wint.

Helaas is er ook geen gouden formule. Simpelweg omdat niemand hetzelfde is. Ieder mens is uniek en anders. Iedere sporter heeft dus ook een op maat gemaakt plan nodig. Als je als trainer denkt dat je iedere sporter op precies dezelfde manier kunt coachen, kom je helaas bedrogen uit.

Er zit natuurlijk wel een rode draad in het trainen en in de begeleiding. Om bijvoorbeeld sterker te worden, zul je krachttraining moeten doen. Maar of je dat doet met losse gewichten, in combinatie met spel of door middel van fitness, hangt af van het doel en van jouw sporter.

Om effectief te kunnen coachen in de sport, moet je dus voor iedere unieke sporter een plan kunnen maken, waarbij je de algemene en bewezen succesvolle methodes als basis gebruikt.

Sporters helpen

In dit boek zetten we onder andere de COACH-kracht in, ofwel de kracht van de coach. Deze kracht wordt opgevat als de kennis en vaardigheden van de coach. Deze kennis en vaardigheden stem je als coach af op de LEER-kracht van de sporter, ofwel het leervermogen van de sporter. Jij als coach ondersteunt ten slotte de sporter bij het behalen van zijn doelen.

Voor een deel is er sprake van directe beïnvloeding van de sporter. Bijvoorbeeld door training en instructie waardoor de sportspecifieke vaardigheden van sporters verbeteren (hoofdstukken 3 en 4). De sporter wordt bijvoorbeeld sterker, sneller of behendiger.

Voor een groot deel gaat het ook om indirecte beïnvloeding van de sporter, ofwel beïnvloeding van het ontwikkelproces van de sporter (hoofdstukken 5 tot en met 8). Dit gebeurt bijvoorbeeld door het geven van complimenten of sociale steun. Dit kan leiden tot intrinsieke motivatie (motivatie van binnenuit), waardoor de sporter uit zichzelf blijft leren en zich blijft ontwikkelen.

Uit onderzoek naar de effectiviteit van coachgedrag komt naar voren dat positief en autonomie-ondersteunend (bevorderen van zelfstandigheid) gedrag de grootste kansen geven op sportsucces. Naast positieve feedback en aanmoediging kun je dan ook denken aan het overdragen van de regie. Hier staan we in hoofdstuk 6 uitgebreid bij stil.

Hoe je al deze informatie effectief kunt toepassen in de praktijk, bespreken we in hoofdstukken 1 en 2 aan de hand van het trechtermodel.

De wetenschap

De wetenschap probeert trainingsmethodes te bewijzen. Maar de wetenschap kan ons niet altijd helpen. Onderzoek is namelijk gericht op standaardsituaties. Iets wat altijd hetzelfde is. Wetenschappers proberen een bepaalde regelmaat of regel te ontdekken. Met het idee dat als je je aan die regel houdt, je succes hebt.

Maar we weten allemaal dat er geen standaardsituaties zijn in de sport. Geen vaste regelmaat en geen vaste regels. Natuurlijk is er wel een rode draad te vinden. Bijvoorbeeld spelregels, waarbij de scheidsrechter controleert. Maar ook hier is het geen uitzondering dat anderen het niet eens zijn met een beslissing van de scheidsrechter en deze mogelijk zelfs onterecht vinden. Een rode draad dus, maar geen gouden regel.

Ook kan je sporter elke keer dezelfde schietbeweging maken, maar dat betekent niet dat hij elke keer ook daadwerkelijk scoort. Je hebt geen garantie. Het is vaak ook niet wenselijk dat de sporter steeds hetzelfde doet, want dan wordt hij voorspelbaar.

Gelukkig zijn er geen standaardsituaties, want hoe saai zou het zijn als er voor alles een standaardoplossing was? Wat heb jij dan nog bij te dragen als coach? Wat zou de uitdaging dan nog zijn in het coachen?

Er zijn dus geen gouden formules, vaste regels of oplossingen. Wel zijn er handvaten. De rode draad. De methodes die ook door de wetenschap bewezen zijn of door de praktijk. Deze geven toch enige houvast om jouw unieke sporter te kunnen helpen.



“Kennis is macht.”

Francis Bacon (Engelse filosoof 1561-1626)

vs.



“Kennis is nog geen wijsheid.”

A. Schopenhauer (Duitse filosoof 1788-1860)

Dit boek

Het doel van *Effectiever coachen in de sport* is om deze handvaten voor iedereen inzichtelijk te maken, zodat iedereen ze kan begrijpen en toepassen. Hierbij worden verschillende disciplines en theorieën gecombineerd en aangevuld. Op deze manier worden sportcoaches geholpen overzicht te krijgen in alle informatie en methodes die er wereldwijd zijn. Tot op heden is er nog geen boek wat zo'n compleet overzicht van alle methodes en technieken geeft.

Dit boek is voor allerlei doelen bruikbaar, want het gaat om jouw ontwikkeling. Jij bent immers degene die dit leest. Dat jouw sporter hiervan profiteert, is een mooie bijkomstigheid. Daarom is dit boek er vooral op gericht jou te helpen met jouw eigen ontwikkeling. Om zo jouw passie en bevoegenheid te stimuleren. Dat je merkt dat wat jij doet, verschil maakt. Bij zowel recreatieve sporters, wedstrijdssporters als topsporters.

Zoals al eerder is aangegeven, wordt in de eerste twee hoofdstukken het trechtermodel uitgelegd. Dit model combineert wetenschap met praktijkervaring en de uniekheid van jouw sporter. Alle opvolgende hoofdstukken zijn aansluitende deelgebieden waar jij als coach jouw voordeel uit kan halen. Deze kun je middels het beschreven trechtermodel met elkaar verbinden.

Hier komt wederom het uitgangspunt van dit boek naar voren. We geven handvaten, geen voorschriften. We geven de basis en verwijzen naar verdiepende video's en andere bronnen. Zo kun je zelf kiezen waar je mee aan de slag wil. Daarom zijn de hoofdstukken ook duidelijk en herkenbaar gelabeld.

Effectiever coachen in de sport is coachend geschreven. Dit betekent dat er met verschillende soorten kaders wordt gewerkt om de inhoud begrijpelijker en vooral praktischer te maken. Om de theorie meer te laten spreken, worden herkenbare praktijkvoorbeelden helemaal uitgewerkt met de beschreven theorie. Deze zijn geplaatst in kaders met als kop 'Praktijkvoorbeelden'.

Daarnaast staan er ook ontwikkelvragen en oefenopdrachten in het boek die helpen om de theorie meer toe te passen binnen jouw eigen ontwikkelproces. De vragen helpen je na te denken over jouw eigen proces en hoe de theoretische kennis daarin past. De opdrachten zetten aan om de kennis gelijk praktisch toe te passen en uit te proberen. Deze vragen en opdrachten zijn geplaatst in kaders met als kop 'Ontwikkelvraag' of 'Oefenopdracht'.

Ook gebruiken we veel informatieve video's. We noemen de titel van de video in de tekst, met daarachter tussen haakjes het YouTube-kanaal waar deze video te vinden is. Ook kun je de links naar de video's en andere documenten waarnaar verwezen wordt in dit boek terugvinden op www.rooshanemaaijerslottje.nl. Op deze manier heb je alle bijbehorende links en informatie op één overzichtelijke pagina.

Afsluitend spreken we in dit boek continu over 'de sporter'. Deze wordt in de algemene tekst aangeduid met 'hij'. Uiteraard bedoelen we hiermee zowel mannelijke als vrouwelijke sporters en ook sporters die zich als man of vrouw identificeren. Voor de leesbaarheid hebben we gekozen steeds de mannelijke vorm toe te passen.

Wij wensen je veel lees- en ontwikkelplezier!



Ook kun je de links naar de video's en andere documenten waarnaar verwezen wordt in dit boek terugvinden op www.rooshanemaaijerslottje.nl.



"Kampioenen gaan door totdat ze iets helemaal onder de knie hebben."

Billie Jean King (tennis)

