

Activiteitenkaart

Positief coachen

WEEK VAN RESPECT



Positief coachen

Wist je dat je mentaal wel vier complimenten nodig hebt om één negatieve opmerking te kunnen compenseren? Hoe zit dat precies?

Door het ontvangen van persoonlijke, negatieve opmerkingen produceer je als ontvanger een stresshormoon. Hierdoor komt zo'n opmerking heftiger binnen dan een algemene of positieve opmerking. Negatieve opmerkingen worden daarom ook beter onthouden. Als je je bedenkt dat de meeste jongeren sporten voor hun plezier, dan is het best raar dat we bij sport zo vaak focussen op wat beter moet in plaats van wat goed gaat. De hoogste tijd voor Positief coachen!

Complimenten en feedback

Natuurlijk is het als coach logisch dat je fanatiek bent. Soms zou je willen dat je een afstandsbediening had van je spelers. In het heetst van de strijd is het logisch dat je er wel eens wat uitflapt dat misschien iets vriendelijker had gekund. Probeer bij je spelers een goede balans te vinden tussen complimenten en feedback. En ja... die balans zou dus meer complimenten moeten hebben omdat negatieve dingen nou eenmaal wat zwaarder wegen!

Draai je woordgebruik bewust om

Natuurlijk hoef je niet met hartjes en vlinders over het veld te huppelen maar je kunt heel gemakkelijk op je woordkeuze letten in jouw coaching.

Voorbeeld:

Stel, Jonah houdt een bal net niet in het spel. In plaats van eruit flappen: "*Hé Jonah joh, wat doe je nou!*" zou je kunnen gaan voor: "*Jammer Jonah, goed doorgegaan! Volgende keer net wat eerder vertrekken!*" Elke situatie heeft ook een lichtere, positieve kant.

Oké, we weten nu dat je dus stresshormoon produceert bij negatieve opmerkingen en als die ook nog eens persoonlijk zijn komt dat echt binnen. Dat is natuurlijk al niet zo fijn, maar er is nog een extra sportieve reden om dat juist te proberen te voorkomen. Stresshormoon zorgt namelijk voor minder concentratie en maakt je minder efficiënt. Dat wil je niet hebben tijdens een wedstrijd!

Vragen stellen!

Zit het tegen? Stel dan tijdens de rustmomenten vragen aan je speler(s). Wat gaat er goed? Wat kan er beter? Wat doet de tegenstander beter? Door vragen te stellen betrek je de speler(s) en komt vaak dezelfde feedback aan het licht. Het eigenaarschap ligt dan bij de speler(s) zelf en dat voelt goed.

Contact herstellen!

Laat je je af en toe gaan? Geen probleem, je kunt altijd je opmerkingen uitleggen en bespreken. Het is juist heel goed als je tegen je spelers zegt: "*Oeps... sorry... ik was daar misschien wel echt te fel!*". Als je uitspreekt dat je een verwachting had en je liet gaan omdat je juist weet dat het beter kan, dan bevestig je het goede! Herstel altijd het contact met je spelers op een eerlijke, positieve manier en lach samen om jouw betrokken flap-uit-coaching.