

Vanuit passie en plezier via progressie naar prestatie!



foto: Stanley Saptano

Luc Janssen, de auteur van dit artikel, geeft sinds 1986 training. Naast een aantal clubs (waaronder Scydam, VTV (Nieuwegein) en zijn huidige club Never Despair (Den Bosch)) is hij ook van 1994 tot en met 2000 als jeugdbondscoach actief geweest. Hij is onder meer de opleider van Jeroen Bastiaansen, Nermin Smajic, Frank Rengenhart, Koen Hageraats en Rajko Gommers. Van 2005 tot en met 2015 is Luc voorzitter geweest van de VVTT.

In de beginjaren van mijn trainerscarrière was ik vooral geïnteresseerd in de goede technische uitvoering van bijvoorbeeld de forehand topspin. Verder was ik ook geboeid door de diverse energiesystemen en uiteraard wist ik dat tafeltennis bij uitstek geschikt was om tactische analyses op los te laten. De mentale aspecten van de sport kregen toen van mij minder aandacht. Ik kwam nog niet veel verder dan dat er hard gewerkt moest worden op de training en dat je vooral moest blijven geloven in een goede afloop tijdens wedstrijden.

Inmiddels ben ik helemaal bekeerd. Uiteraard krijgen de onderdelen techniek, tactiek en fysiek ook van mij nog steeds de nodige aandacht, maar ik vind mentale training en de theoretische achtergronden daarvan eigenlijk de meest interessante onderdelen van het trainersvak. Ook in VISIE hebben onderwerpen op dit gebied de nodige aandacht gekregen. Met name de aandacht voor Action Type© in dit blad en de bijbehorende bijscholingen hebben mijn ogen nog verder geopend voor mentale aspecten in onze sport.

In dit artikel wil ik mijn leerervaringen van een aantal cursussen die ik heb gevolgd koppelen aan mijn ervaringen als trainer. De cursussen behandelden de onderwerpen Insights© en Eco-coaching. Ik paste een aantal zaken die ik op deze cursussen heb geleerd al eerder toe, sommige zelfs onbewust. Andere zaken ben ik sindsdien beter (en eerst bewust) gaan toepassen.



Rajko Gommers, foto: Eldbeth Parmentier

De voorkeuren van Jung in kleuren

EËn van de pijlers waarop Action Type is gebaseerd, zijn de persoonlijkheidsvoorkeuren van Carl Gustav Jung, een Zwitserse psycholoog die uitgebreid onderzoek heeft gedaan naar persoonlijkheidstypen. Ik heb diverse trainingen gevolgd in Insights©. In dit model worden de energiestromen van Jung binnen de persoonlijkheid weergegeven in kleuren: helder blauw, zacht groen, stralend geel en vurig rood.

Iedereen heeft iets van elke kleur in zich. Niemand is blauw; het kan zijn dat iemand veel blauw in zich heeft. Veel tafeltennissers hebben overigens relatief veel blauw. Tafeltennis wordt meer gespeeld door mensen met een voorkeur voor introversie en rationaliteit. Er zijn echter ook tafeltennissers met een voorkeur voor extraversie en/of gevoel. Naast het onderscheid tussen introversie en extraversie enerzijds en rationaliteit en gevoel anderzijds is er nog een derde schaal waarop persoonlijke voorkeuren kunnen worden weergegeven. Deze schaal betreft de verschillende manieren waarop aandacht gegeven wordt

aan informatie en de manier waarop informatie wordt opgenomen. Er zijn mensen met een voorkeur voor zintuigelijk waarnemen, terwijl anderen juist de voorkeur geven aan intuïtief waarnemen.

Bij Action Type wordt nog een vierde schaal gebruikt: judging ten opzichte van perceiving. Deze schaal speelt bij Insights een ondergeschikte rol. Op basis van deze drie schalen kunnen acht persoonlijkheidstypes geïdentificeerd worden. In Insights worden deze acht typen weergegeven door middel van de reeds eerder gebruikte kleuren. De vier hoofdkleuren staan voor een bepaald type: blauw (observator), rood (beslisser), geel (inspirator) en groen (supporter). Daarnaast zijn er ook nog vier mengkleuren: paars (hervormer), oranje (motivator), groengeel (bemiddelaar) en turquoise (coördinator). Het gaat te ver om in dit artikel een volledige uitleg van Insights te geven, maar het is beslist de moeite waard om naast Action Type kennis van meerdere modellen te hebben.

Insights©



KLEUR

Blauw
Groen
Geel
Rood

OMSCHRIJVING

Helder blauw
Zacht groen
Stralend geel
Vurig rood

TREFWOORDEN

Objectief, afstandelijk, analytisch
Stil, rustgevend, verzorgend
Vrolijk, opbeurend, bezielend
Positief, scherp, assertief

VOORKEUREN

Introvert en rationeel
Introvert en gevoel
Extravert en gevoel
Extravert en rationeel

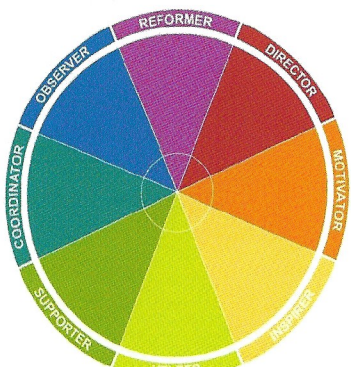
LIJFSPREUK

Give me details!
Show me you care!
Involve me!
Be brief, be bright, be gone!

ECO-coaching en training

Via NLcoach heb ik recent een training gevolgd over ECO-coaching. ECO-coaching is een manier van coaching waarbij de duurzaamheid van de sporter en de

coach centraal staat. In de traditionele manier van training geven (instructeren) staat de instructeur centraal en is er sprake van eenrichtingsverkeer in de communicatie. De trainer vertelt en geeft opdrachten; de sporter luistert en voert de opdrachten uit. In de communicatie van de ECO-coach staat de sporter centraal en wordt de oefenstof in overleg vastgesteld en uitgevoerd. Corrigeren gaat ook door middel van tweerichtingsverkeer in de communicatie.

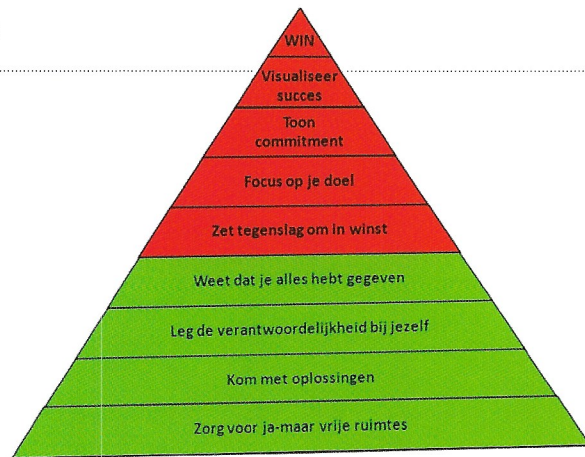


© Andrew Lothian, 2004. Insights, Dundee, Scotland. All rights reserved.

Bij ECO-coaching gaat het om vinden, binden en scoren. Vinden is het opdoen van zelfkennis en het krijgen van een goede relatie met je sporter(s). Wat is jouw drijfveer als trainer? Wat zijn je sterke punten en welke punten kunnen nog verder ontwikkeld worden? Het antwoord op dit soort vragen maakt je veel bewuster van de manier waarop je naar anderen, zoals je sporters, kijkt. Goede zelfkennis is een voorwaarde voor goede samenwerking. Een ECO-coach werkt vanaf het begin aan de zelfstandigheid van zijn sporters; hij leert de sporter zelf de regie over zijn carrière te nemen. De trainer/coach faciliteert.

Bij het binden draait het om vanuit die goede samenwerking de doelen vast te stellen. Ik ga in dit artikel niet verder in op het onderscheid tussen resultaatdoelen, prestatiedoelen en procesdoelen, maar benadruk wel dat alle drie deze soorten belangrijk zijn. Zonder goed resultaatdoel is het niet mogelijk om uiteindelijk via een prestatiedoel goede procesdoelen te formuleren. Ook in het proces van doelen stellen is de sporter volgens de principes van ECO-coaching de regisseur en wordt hij daarbij ondersteund door de coach.

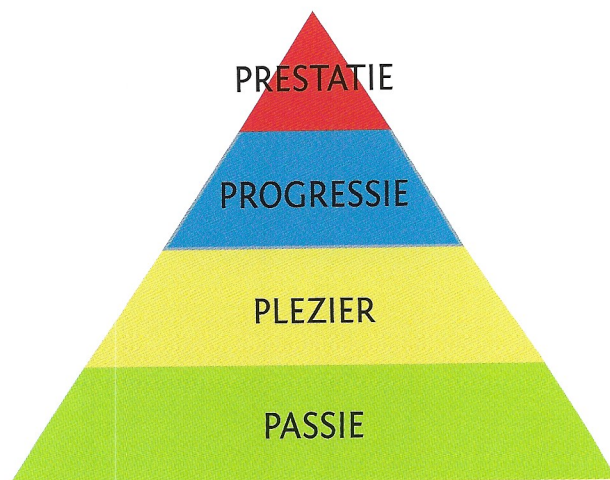
Scoren is het omgaan met winst en verlies. Van verliezen kun je leren; in de termen van ECO-coaching wordt verlies dan omgezet in winst. Omgaan met winst is even belangrijk. Winst moet gevierd worden en gebruikt worden op weg naar je volgende doel. Bij winst, het leveren van prestaties, is vertrouwen een essentiële voorwaarde. Vertrouwen wordt gevormd door een positieve omgeving; een omgeving waarin ruimte is om de sterke punten van de sporter verder te ontwikkelen. Er worden geen gedragsregels vanuit de trainer opgesteld, maar afspraken met elkaar gemaakt om de kans op succes te maximaliseren. In dit verband is bij deze cursus ook de piramide van succes langs gekomen (zie afbeelding). De onderste vlakken (de groene vlakken) staan voor het wegnemen van beperkingen op weg naar succes. De rode vlakken staan voor activiteiten die rechtstreeks leiden naar succes!



Piramide van succes (Bron: ecocoaching)

De piramide van de 4 P's

Bij mijn huidige vereniging zijn we bezig om vanaf de basis een nieuwe jeugdafdeling op te zetten. Er was gedurende een langere periode minder aandacht aan de jeugd gegeven. Eén van de activiteiten die we daarvoor de laatste maanden hebben georganiseerd was een clinic met twee sporters die door mij zijn begeleid in hun jeugdperiode (Rajko Gommers en Koen Hageraats). In de voorbereiding voor die clinic heb ik me afgevraagd wat de basis is geweest voor hun successen in die periode. Ik kwam daarbij op vier termen: passie, plezier, progressie en prestatie. Ik heb die termen in piramidevorm weergegeven en aan iedere term een kernkleur uit het Insights-model gegeven.



PASSIE

Passie staat voor de innerlijke liefde voor tafeltennis. Zeker in het begin is de sporter zich niet altijd bewust van de passie voor de sport. Het is gaaf om steeds op tijd bij de bal te zijn, de tegenstander te slim af te zijn, effect te geven of bijvoorbeeld YouTube-filmpjes van goed tafeltennis te zien. Toen ik voor het eerst in een tafeltenniszaal was, wist ik het. Ik voelde de klik. Dit wilde ik doen. Het is belangrijk dat de trainer deze passie deelt met de sporters en uitstraalt!

Passie is voor mij groen, omdat het diep in de sporter zit. Het is introvert (zit van binnen) en het is het gevoel dat de sporter voor zijn sport, tafeltennis, heeft.

PLEZIER

Je hebt plezier in de activiteiten die je uitvoert. Je vindt het leuk om hard te werken op de training; Samenwerken met de andere sporters en de trainer geeft voldoening. De oefenstof is gevarieerd en zorgt iedere keer weer voor een wow-gevoel bij de sporters. De trainer werkt samen met sporter(s) naar een gemeenschappelijk (en liefst door de sporter bepaald) doel. Als de passie voor de sport in een bepaalde mate aanwezig is, doe je daar zelfs dingen voor met plezier en overtuiging die je anders niet zou doen. Een tafeltennisser die beter wil worden kan met plezier een duurtraining doen, terwijl de betreffende persoon bijvoorbeeld nooit bij een atletiekvereniging zou gaan.

Plezier is geel, omdat het voortkomt uit de activiteiten die de sporter veelal in groepsverband (extravert, buiten de sporter) uitvoert. Hij krijgt daar een plezierig gevoel van.

PROGRESSIE

Bij progressie werk je gericht aan verbetering; de aandachtspunten, ook wel procesdoelen genoemd, zijn door de sporter bepaald in overleg met de trainer. Ze komen voort uit het resultaatdoel (ik wil einde van het jaar bij de beste 10 van Nederland van mijn leeftijd horen) en prestatiedoelen (ik wil dat ik meer scorend kan spelen met mijn forehand topspin). De sporter heeft vanaf het begin geleerd om met plezier, overtuiging en aandacht iedere training weer aan de juiste zaken te werken. Ik verdeel de punten die ik met mijn sporters afsprek in de volgende categorieën:

- **Techniek:**

Ik wil de bal bij de forehand topspin beter voor mijn lichaam raken

- **Tactiek:**

Ik wil de bal bij de forehand topspin beter kunnen plaatsen (bijvoorbeeld op het wisselpunt van mijn tegenstander)

- **Mentaal:**

Ik wil de forehand topspin ook op spannende momenten goed kunnen spelen

- **Fysiek:**

Ik wil bij het spelen van de forehand topspin stabiel blijven, zodat ik in staat ben de energie naar voren over te brengen

- **Overig:**

Ik hang de poster van de forehand topspin op mijn kamer, zodat ik vaak word herinnerd aan een mooie forehand topspin

Ik heb in bovenstaande voorbeelden voor de duidelijkheid alle procesdoelen voor hetzelfde prestatiedoel

gekozen. Het hoeft natuurlijk niet dat voor één prestatiedoel een procesdoel in iedere categorie wordt bepaald; uiteraard moet een prestatiedoel wel vertaald worden naar een procesdoel in minimaal één categorie. Sommige mensen maken er een wetenschap van om ieder procesdoel SMART (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden) te formuleren. Ik vind het prima als de doelen zo SMART als mogelijk worden geformuleerd. Het gaat mij er vooral om dat sporter en trainer goed weten wat er bedoeld wordt en er met overtuiging aan werken, met andere woorden dat de doelen voor zowel de trainer als vooral voor de sporter inspirerend werken.

In dit verband is het ook goed dat er zeker niet alleen aan mindere punten wordt gewerkt. Het is ook belangrijk om aandacht te blijven besteden aan sterke punten. Er moeten in de wedstrijd punten gescoord blijven worden en het geeft de sporters plezier en vertrouwen. En alleen vanuit vertrouwen kunnen (top-)prestaties geleverd worden. Het filmpje op YouTube van Marc Lammers over Sylvia Karres is daar een prachtig voorbeeld van.

Progressie is blauw, omdat het voortkomt uit een analyse van de sterke en zwakke punten van de sporter (introvert) en resulteert in systematische verbeterpunten (ratio).

PRESTATIE

Het halen van prestatie- en resultaatdoelen kan prima gebruikt worden op weg naar het volgende doel. Het kan zelfs scherper geformuleerd worden: over het algemeen zal het helpen om vóór het behalen van een resultaatdoel het volgende resultaatdoel alweer te bepalen. Je gaat met meer overtuiging idoor het doel heen! als je alweer op weg bent naar het volgende doel. Uiteraard is het prima om een bepaalde prestatie te vieren. Dat werkt prima motiverend. Ook het niet halen van een prestatiedoel kan goed gebruikt worden. Goed gezamenlijk evalueren en gebruiken als goede fout: wat willen we (nog) beter doen op weg naar het volgende resultaat- en prestatiedoel. Er kan daarbij gekeken worden of de procesdoelen goed zijn geformuleerd en/of goed zijn omgezet in oefenstof. Het is ook prima om goed te kijken of de sporter nog voldoende plezier heeft in de dingen die hij doet. Als het plezier in voldoende mate aanwezig is, is de centrale vraag daarbij of in zijn trainings- en wedstrijdprogramma voldoende rekening wordt gehouden met zijn passie. Waar haalt de sporter echt zijn voldoening uit? Als dat goed wordt gedaan dan kan ieder verlies worden omgezet in winst!

Prestatie is rood. Het levert bijvoorbeeld extra status op (extravert) en is, deels, gebaseerd op meetbare resultaten (ratio).

Tot slot

Zoals gezegd heeft iedereen iets van iedere kleur in zich: het is ook belangrijk om bij iedereen iets van iedere kleur

in het programma te verwerken. Er is altijd wel een favoriete kleur en een kleur die het meest ergernis oproept.

Sporters met veel blauw (zoals gezegd hebben veel tafeltennissers relatief veel blauw) vinden het vaak leuk om met procesdoelen bezig te zijn. Zeker als die aandachtspunten op basis van een goede feitelijke analyse worden vastgesteld. Zij vergeten nog wel eens de goede prestaties te vieren. Het is toch goed om dat op een goede manier ook met deze sporters wel te doen.

Sporters met veel groen vinden het prettig als de trainer echt interesse heeft in de mens achter de sport. Wat zijn de echte drijfveren van de sporter en hoe kun je die in het programma 'aanspreken'? Deze sporters hebben moeite

om met de borst vooruit te lopen in de arena. Toch is het belangrijk, voor een tafeltennisser die ook wil winnen om achter de tafel zelfverzekerd over te komen. De kunst is dan om achter de tafel de zelfverzekerde sporter te zijn en in het dagelijks leven de vriendelijke mens.

Sporters met veel geel genieten van het sociale contact in de sport. Zij hebben met iedereen contact en worden daar ook beter van. Ze zijn de sfeermakers op de training en stralen het plezier ook uit. Het ergste dat je deze sporters kunt aandoen is dit te verbieden en dat ze zich in stilte en eenzaamheid moeten concentreren. Dat is wel meteen het gevaar dat bij deze sporters op de loer ligt. Ook zij moeten leren bewust met procesdoelen bezig te zijn en zich op hun manier op wedstrijden voor te berei-

den. Een paar minuten bijvoorbeeld afzondering voor de wedstrijd kan al voldoende zijn om deze sporters sterk aan de wedstrijd te laten beginnen. Zij moeten dit echter wel leren.

Sporters met veel rood genieten van de winst en de daarbij horende status. Zij kunnen vaak uitstekend pieken; zij zijn op het sterkst als zij in een vol stadion kunnen laten zien hoe goed zij zijn. Toch krijgen ook deze sporters in hun carrière te maken met tegenslag. Als er onvoldoende rekening wordt gehouden met hun drijfveren, dan verliezen zij bij tegenslagen het plezier in de sport.

Geraadpleegde bronnen

Cursusmateriaal

Insights© Discovery, Learning Guide, Een korte reis, Handleiding bij het Insightsprogramma: 'Inzicht in persoonlijke effectiviteit', The Insights Group Ltd, 2010

Sheets cursus 'Mentale training in trainingsaanpak', Berber van de Berg, oktober en november 2015

Websites

<http://www.insightsbenelux.com>
<http://www.insights.com>
<http://www.eco-coach.nl>
<http://www.mentaalsterk.nl>

*Het begint met
passie en plezier.
foto: Laurens Faas*

