



# Lucs coachingslemma!

Waarom wordt er gecoacht bij tafeltennis? Sommige mensen zullen wellicht zeggen dat er gecoacht wordt om de kans op winnen te vergroten. Ik denk dat het er vooral om gaat om de ontwikkeling van de betreffende speler positief te beïnvloeden. Ik loop regelmatig rond bij jeugdtoernooien en zie en hoor coaches dan vaak in actie. Ik denk dat veel van die coachgesprekken die ik hoor juist tot minder progressie leiden. Vaak wordt aan de speler verteld wat er zojuist allemaal is misgegaan. Als oplossing wordt een kant-en-klaar recept aangereikt waarvan de coach denkt dat daarmee de wedstrijd gewonnen kan worden. Tenslotte zie ik de meeste coaches vooral "actief" tijdens de wedstrijden, maar niet of nauwelijks voor en na een wedstrijd. Ik denk dat effectieve coaching vooral rust op de volgende pijlers:

- **Straal rust uit;**
- **Geef vertrouwen;**
- **Besteed aandacht aan de voorbereiding en de nazorg.**

Een juiste balans tussen een actieve houding en rust is naar mijn mening voor een speler cruciaal om een goede tafeltenniswedstrijd te spelen. Meestal is het bewaren van rust het moeilijkst, zeker als het belang van de wedstrijd groot is. Een coach die onrustig langs de kant zit of te veel praat tijdens de coachmomenten heeft een negatieve invloed op de rust van zijn speler. Zorg dus dat je rustig (en betrokken!) aan de kant zit en dat je rustig praat en luistert tijdens de coachmomenten. Weet ook dat je eerder te veel informatie kunt geven dan te weinig: die laatste vlugge tip in de laatste seconde van het coachmoment zorgt meestal voor verwarring in plaats van duidelijkheid.

Vrijwel iedereen weet dat vertrouwen in eigen kunnen de basis is voor een goede prestatie. Het is de uitdaging voor een coach om dat vertrouwen te versterken. Coachmomenten gaan vaak over de eigen fouten en de punten die door de tegenstander gemaakt zijn. Ik denk dat het vooral belangrijk is om aandacht te geven aan de eigen sterke punten. Laat de speler ook vooral zelf aan het woord en stuur dat gesprek in een positieve richting. Daarbij sluit je uiteraard aan bij de mindset van dat moment van de speler.

*Voorbeeld: speler: "Al mijn openingen gaan mis!", coach: "Hij kan jouw services inderdaad vervelend diep wegsteken, waardoor je moeite hebt een goede opening te spelen. Wat zou je daaraan kunnen doen?", s: "Iets minder kort serveren?", c: "Prima idee! En wellicht ook iets vaker lang serveren, zodat hij daar ook rekening mee moet houden".*

Het laatste punt dat ik wil maken is dat een coach moet beseffen dat zijn invloed op het resultaat tijdens de wedstrijd niet zo groot is. De toegevoegde waarde van coaching zit hem juist in een goede voorbereiding en een goede nabespreking. Je hebt in de voorbereiding de tijd om met de speler de tactiek door te spreken en de speler te helpen om in de juiste mindset te komen. In de nabespreking kun je aandacht geven aan de punten waar de speler van kan leren. En zo komen we weer op het belangrijkste doel van coaching: het gaat niet om het resultaat op korte termijn, maar om de speler te helpen om het de volgende keer nog beter te doen.

## EFFECTIEVE COACHING

RUST

VERTROUWEN

VOOR- EN NABESPREKING