

1992-01

Hoe het rendement van hoofdaanvallers verhogen? Een trainersblik achter de schermen. Psychologisch profiel van jonge spelers: gevolgen voor de praktijk (Alberto Cei)

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/35>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{de} jaargang - nr.6

- **Hoofdredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens en Luc De Leenheer
- **Redactie:**
Mark Buekers - Luc De Leenheer - Dany De
Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten
- Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel
Vandermeulen - Staf Verlooy - Julien Vleminckx
- **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 - 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67 - 2640 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43
- **Bankrelaties Volleybal Magazine:**
Vanuit België:
068-2050722-72 (Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)
Vanuit Nederland:
Rabobank 144932784
Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 - 2640
Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs seizoen 1991 - 1992:**
Voor België: 585 BF
Voor Nederland: f34
- **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 - 3960 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder
toestemming niet toegestaan
- **Lay-out en drukwerk:**
Drukkerij J. Ouderits b.v.b.a
Kapelstraat 58 - 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 - Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Colofoon
- 3 Randnotities
- 4 Hoe het redement van
hoofdaanvallers verhogen ?
- 6 Jeugdtraining... twee visies
- 9 Varia
- 10 Een trainerblik achter de schermen
- 14 Psychologisch profiel van jonge
spelers: gevolgen voor de praktijk
- 17 Boekbespreking
- 18 Circuittrainingen
- 23 Varia
- 24 Reklame Rucanor

Hoe het rendement van hoofdaanvallers verhogen?

Bingshu Zhong bewerking : Rik Luyten

INLEIDING

Tijdens het FIVB-symposium in verband met jeugdvolleybal te Olympia, presenteerde de Chinees Bingshu Zhong als deelnemend trainer volgende bijdrage. De auteur is lesgever en hoofdcoach van het mannenteam van het "Beijing Institute of Physical Education".

Reagerend op de vaststelling dat het belang van de hoofdaanvaller in de topcompetities de jongste jaren aanzienlijk is toegenomen (zie "analyse WK '90" door M. Ejem in het septembernummer van Volleybalmagazine), stelt men in China volgende competitievorm voor hoofdaanvallers voor. Omdat het hier over een spelvorm gaat, die vrij gemakkelijk in trainingssituaties kan toegepast worden, meenden wij u deze bijdrage niet te mogen onthouden.

SITUERING

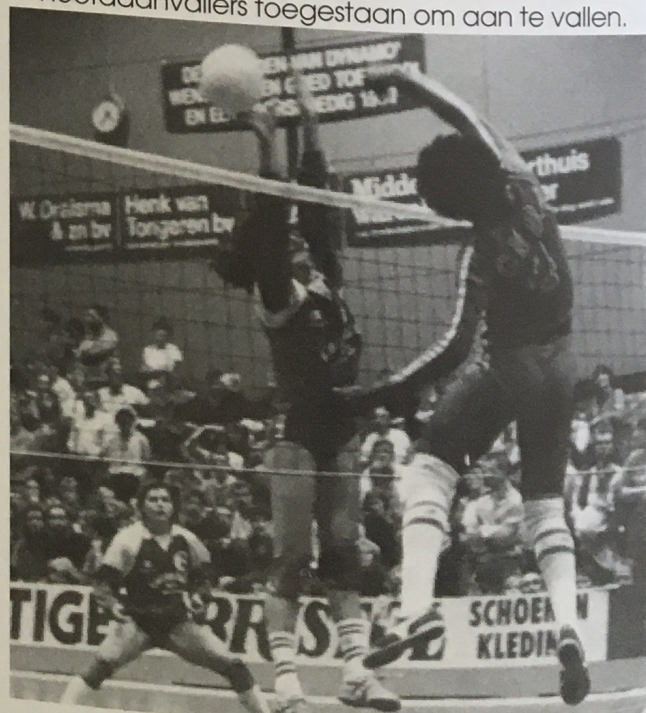
Via de analyse van de Wereldkampioenschappen voor vrouwen, zowel bij de jeugd als bij de seniores, kan men vaststellen dat bij vrouwenvolleybal de strijd aan het net steeds meer beslissend wordt. Vrijwel elk vooraanstaand volleybalteam heeft zijn eigen uitstekende hoofdaanvallers. Bijvoorbeeld Langpin (CHN), Mireya Luis (CUB), Irina Smirnova (URS) en Caren Kemner (USA). De selectie en de voorbereiding van hoofdaanvallers (buitenaanvallers) betekent een erg belangrijke taak voor elk team, in het bijzonder voor jeugdteams. In het Chinese programma voor volleybalaanlering en -training is de belangrijkste taak en trainingsinhoud wat betreft de volleybalspecifieke vaardigheden, het verbeteren van het rendement van de hoofdaanval. Het is echter wel zo dat deze rendementsverbetering niet enkel een Chinese kopzorg is, doch dat veel landen met dit probleem kampen. Het is natuurlijk wel zo dat deze vaardigheid kan verbeterd worden door een serie progressief aangebrachte oefeningen. Nochtans is het voor jeugdspelers moeilijk om, eenmaal ze een aantal aanvallende vaardigheden beheersen, nog verder vooruitgang te boeken enkel door training en normale competitie. Wij hebben gezocht naar een effectieve manier om de trainingskwaliteit op te voeren en om de prestaties van de hoofdaanvallers

beter te kunnen evalueren. Met deze doelstellingen introduceerden we een speciaal soort spel dat de naam meekreeg van "Ace Spiker Competition" (ASC).

Deze competitie was in het bijzonder ontworpen om hoofdaanvallers te selecteren, te evalueren en te trainen. Het belangrijkste verschil tussen een gewone competitie en een ASC-wedstrijd is dat in een ASC-wedstrijd enkel de hoofdaanvallers mogen aanvallen en dat het wedstrijdresultaat afhankelijk is van de prestatie van de hoofdaanvallers van beide ploegen.

METHODE

1. De regels voor de ASC werden opgesteld op basis van de resultaten van 12 experimentele matches en op basis van volgende principes:
 1. De ASC zou gelijkaardig moeten zijn met de normale volleybalwedstrijden om de vaardigheden van de aanvaller binnen het specifieke teamwerk te kunnen weergeven. In plaats van een opslag, wordt de bal echter in het spel geworpen door de coach en is het enkel aan hoofdaanvallers toegestaan om aan te vallen.





2. De ASC zou dezelfde eisen aan een hoofdaanvaller moeten stellen dan een reële wedstrijd. De aanvaller zou de mogelijkheid moeten hebben om aan te vallen op posities 4,3 en 2, om op hoge en korte, snelle en trage ballen te slaan en dit in de verhoudingen zoals die zich stellen in een echte wedstrijd. Daarom leggen de regels vast dat de hoofdaanvallers gedurende een ASC-wedstrijd 10 keer op een hoge bal op positie 4 moeten aanvallen (33%), 15 keer op een pas van in de buurt van de 3m-lijn (50%) en 5 keer op een hoge pas op pos. 2 (16,7%).

3. De evaluatie die men van het rendement van de aanvaller maakt, zou een reflectie moeten zijn van de verdienste van die aanvaller zoals die zou zijn in een echte wedstrijd. Om deze reden, worden de resultaten van de aanval genoteerd via volgende scores :

Resultaat	score
Harde aanval, onmiddellijk punt	5
Zachte aanval, onmiddellijk punt	3
Een fout van de tegenstander	2
Een fout van het eigen team	- 1
De tegenpartij verdedigt en scoort met de tegenaanval	- 2
Afgeblokt worden	- 2
Een aanvallende fout	- 4

Hierbij veronderstel ik dat een aanval, waarna de rally gewoon doorgaat gekwoteerd wordt met 0, zodat de coach slechts 1 aanval per balwisseling hoeft te noteren.

Elke van de 30 aangevallen ballen (door dezelfde aanvaller) wordt via deze puntenschaal gekwoteerd. Na deze 30 aanvallen, gooit de coach naar de andere ploeg en valt de hoofdaanvaller van die ploeg 30 keer aan volgens de pasverdeling die boven reeds werd aangegeven. (De ploeg van) de aanvaller met de hoogste score wint.

II. 78 ASC-wedstrijden, gespreid over 13 ronden werden gespeeld op de Zhangzhou Trainingsbasis in 1987. Alle 13 ploegen van de hoogste afdeling voor vrouwen namen deel aan het ASC-experiment.

RESULTATEN

1. De correlatiecoëfficiënt tussen de resultaten van de ASC-wedstrijden en de subjectieve evaluatie van de coaches waren significant ($r=0,65$) en van de 10 eerst geklasseerde aanvallers werden er 8 eveneens gekozen door de coaches.
2. De ASC-methode werd sinds '87 gebruikt om hoofdaanvallers te selecteren en te trainen bij het Chinese damesteam. 11 van de eerste 10 hoofdaanvallers van de ASC-competities '87, '88, '89 en '90 werden geselecteerd voor het Chinese damesvolleybalteam.

NEVENASPECTEN

1. De ASC-methode kan de training van de hoofdaanvallers verbeteren, hen meer efficiënte technieken bijbrengen, de ontwikkeling van hun aanvalsvaardigheden versnellen en hun wilskracht verbeteren. Alle wedstrijdspecifieke moeilijkheden moeten zelfstandig overwonnen worden door de aanvaller alleen. Dit impliceert heel wat stress en zodoende worden de mentale eigenschappen van de aanvaller verbeterd.
2. Tijdens de ASC-wedstrijden, moet de hoofdaanvaller zijn vaardigheden tonen in confrontatie met het sterkste blok van de tegenstander en diens sterkste verdedigingsopstelling. Zodoende wordt hij gedwongen om erg gedecideerd, gevarieerd en efficiënt aan te vallen. Met andere woorden: hij moet alle aanvallende vaardigheden beheersen en met succes kunnen toepassen.
3. Een ASC-wedstrijd duurt gemiddeld ongeveer 35 minuten. Gedurende deze tijd springt de hoofdaanvaller ongeveer 58 keer om aan te vallen en 12 keer om te blokken. Dit betekent dat de hoofdaanvaller over een degelijke fysieke paraatheid en kracht moet beschikken en dat hij in functie hiervan zijn fysieke conditie moet ontwikkelen.
4. De ASC verbetert eveneens het blokniveau van het team, de ploegopstellingen en het gemeenschappelijk eergevoel van de spelers.

BESLUIT

De ASC-methode is een objectief instrument om de aanvallende vaardigheden van de hoofdaanvallers te meten en een geschikt middel om die vaardigheden te verbeteren. Het is een geschikte manier om hoofdaanvallers te selecteren, te evalueren en te trainen.

EEN TRAINERSBLIK ACHTER DE SCHERMEN

LUC DE LEENHEER – RIK LUYTEN – WILLY MERTENS

Het "G-Volleybal Tournament" of het toernooi van De Witte Molen is een klassieker in het Belgisch volleybaljaar. Dus telkens voor onze redactie een gelegenheid om met dit wereldgezelschap een babbel te doen. "Groeien is willen afstappen van je eigen zekere weg, je blik verruimen", met deze filosofie in ons achterhoofd werden de trainer-coaches aangesproken om hun werkwijze, hun volley-opinie te geven. Met Italiaanse, Griekse, Russische, Oekraïense en Chinese visie als onderwerp, was blikverruiming geen loos woord!

OPZET.

Redactioneel werd afgesproken elke trainer een paar dezelfde basisvragen te stellen en dit met het oog hun antwoorden naast elkaar te kunnen leggen.

De basisvragen waren :

1. Platanov indachtig : wat is uw visie, wat is uw werkwijze bij het vormen van volleybalspelers : past u het principe van universaliteit toe of dit van onmiddellijke specialisatie ?
2. Hoe ziet er voor uw ploeg een weekschema uit tijdens de competitieperiode ?

1

SHANGIA MEN'S TEAM – COACH : MENG WEI HUA



Shangai blaast even uit! Uiterst links: trainer HUA

1. HUA maakt een onderscheid in de vormingsperiode van een speler. Volgens hem zijn er twee grote periodes die bepalend zijn voor de vorming van een speler. De eerste periode is tussen 13-14 jaar en 17-18 jaar. In deze periode krijgt elke speler basistraining : alle technieken, ongeacht zijn "voorbested-zijn", dient hij/zij aan te leren. De Chinezen noemen dit "generale training".

Vanaf 17-18 jaar start men dan met specifieke specialisatie. Elke speler krijgt gerichte oefenstof waarbij hij/zij technisch en tactisch gevormd wordt voor de in te vullen functie in de ploeg. De Chinezen noemen dit de periode van de "gevormde speler". HUA zelf heeft geen enkele ervaring rond werking met "generale training", meer zelf, als hoofdtrainer van de topploeg van Shanghai hoeft hij zich helemaal niet in te laten met de opleiding van die jongere spelers. Bij hun is er een duidelijke scheiding van de werkterreinen.

2. Hoe er een competitieweek als trainingsvolume uitziet, is wel een paar ander mouwen dan bij ons in West-Europa. Waar in onze contreien er wekelijks wedstrijden zijn en er van heen- en terugronde wordt gesproken, is dit in China totaal anders. De uitgestrektheid van het enorme land dwingt de Chinese federatie tot een andere organisatie. Men heeft op topniveau twee competitieperiodes :

- de periode april-mei,
- de periode september-oktober.

In de lente organiseert men de Bekercompetitie. Een twintigtal ploegen komen dan samen in één welbepaalde stad en spelen er voor de Beker van

China. Zij worden verdeeld in een vijftal groepen die onderling een toernooi spelen. De winnaars van elke poule komen samen in de eindpoule, die dan onderling uitmaken wie Bekerwinnaar wordt. Deze competitie neemt een 4 à 5 weken in beslag!

In de herfst (september-oktober), aangepast aan de internationale kalender werkt men, wat wij competitie noemen, af. De ploegen zijn verdeeld in drie niveau's (A, B en CC). Shangaï speelt in de hoogste klasse (A). Elke klasse speelt nu een competitieformule in één welbepaalde stad. De winnaar van de A-klasse is landskampioen van China (Shangaï in '91). De twee laatsten degraderen naar de B-klasse. Uit de B-klasse promoveren de eerste twee, de laatste twee degraderen, enz.

Hoe Shangaï nu een week vol traint is dus verschillend met onze weekplanning, gezien hun toernooi-formule in de competitieperiode.

Globaal stelt HUA, traint men elke dag, wedstrijd of

geen wedstrijd.

Tijdens de voorbereiding heeft men het volgende schema :

* voormiddag 3 uur
Skills gericht naar geïsoleerde technieken en verplaatsingen.

* Namiddag 2 uur
Complexoefeningen met o.a. opslag-receptie, snelverdeling, aanvalsrendement...

* Fysieke training om de 2 dagen

Inhoud :

- algemene componenten als uithouding, snelheid, lenigheid...

- krachttraining

- sprongkrachttraining.

In de competitieperiode trainen zij ook elke dag maarniet zo intensief. De namiddagssessie valt meestal weg, gezien de wedstrijdmomenten.

2 SHACHTER DONETSK – COACH : ANATOLI PROUSKUROVSKI

Donetsk, de Oekraïense ploeg, vergeten in het Europese volleybal door hun Russische federatie, verraste vriend en vijand door hun spektakel gepresenteerd op een quasi perfecttechnisch-tactische schotel.

Een babbel na de finale, met de uitgelaten blijde coach Anatoli Prouskurovski, bleek een helse karwei voor hun tolk om deze waterval te vertalen !



De Oekraïense trainer mét de noodzakelijke tolk op de Donetsk-bank.

1. Grootmeester Planatov is hem helemaal niet vreemd, integendeel. Maar de speler "terug" een

universele scholing geven zodanig dat zij meerdere functies in het team kunnen bemannen kan hen momenteel nog niet overtuigen.

Natuurlijk is het atletisch vermogen de basis van een topsportpre. Dit is de start van de opleiding, maar vanaf 12 jaar dringt individualisering zich op, wil men een perfectie eisen in de opgelegde uitvoeringen en dit in alle omstandigheden! Natuurlijk zou Prouskurovski graag hebben dat zijn spelers alle spelelementen perfect zouden beheersen, maar trainingsrealiteit noopt hem tot andere principes.

2. De vraag rond een weekplanning eist wel eerst een verklaring rond hun competitiesysteem. In de voorbije Sovjet-Unie kan men op topniveau een periode van zeven maand competitie. Ons systeem van ééndaagse heen- of terugwedstrijden blijkt hier ook niet toepasselijk. In elke stad wordt een toernooi gespeeld van meerdere dagen met ploegen van hun reeks. Verspreid over de competitieperiode speelt men zo verschillende toernooien waar uiteindelijk de landskampioen uitkomt.

In deze periode heeft Donetsk het volgende schema:

trainen : 3 dagen

rust : 1 dag

wedstrijden

Het dagschema :

voormiddag 1 uur techniek, tactiek, fysieke componenten

namiddag 2 uur idem

avond 2,5 à 3 uur idem

Op de dag van de wedstrijd wordt er slechts 1 uur in de voormiddag getraind.

"Kom maar bij ons eens kijken. U bent alvast welkom", en weg was hij naar de échte journalisten.



TRAINER-COACH KWALITEITEN :

Zaterdagmiddag hadden we een gesprek met Vladimir KONDRA; hij had het toen over de kwaliteiten

die een coach zou moeten hebben... We legden hem ook de 2 voorziene vragen voor en na de finale zou hij deze beantwoorden; spijtig genoeg was Kondra voor ons spoorloos verdwenen!

Hier Vladimir KONDRA (l) met zijn assistent Vladimir ZIMIN (r).

1. PSYCHOLOOG : elke coach zou ten allen tijden een goede psycholoog moeten zijn en via die benadering een optimale werkatmosfeer moeten kunnen creëren.
2. DIDACTICUS : elke trainer-coach moet iets kunnen aanleren, hij moet een volleybal-opvoeding ("education") aan alle spelers brengen.
3. TOP-SPELER : niettegenstaande het géén echte noodzaak is, kan een internationale ervaring als speler een pluspunt zijn : men weet dan waarover gepraat wordt onder de spelers, men zit op dezelfde golflengte en men kan de spelers beter aanvoelen.
4. EIGEN METHODE : ieder trainer-coach zou een eigen trainings-methode moeten ontwikkeld hebben. Onder veel trainers gewerkt te hebben is een niet te versmaden voordeel : iedere coach heeft immers individueel verschillende kwaliteiten. Kondra zelf heeft enerzijds veel opgestoken van Tchesnokov en van Platonov en anderzijds heeft hij een enorme bewondering voor de Matsudeira-voorbereiding naar het Olympisch Goud in 1972. Een combinatie van beide, een Japanse stijl verweven doorheen het Oost-Europese powervolleybal, ziet hij als een ideaal.

1. Dat er een hemelsbreed verschil bestaat tussen de Sovjet-universalisten à-la-Platanov en de nogal eenzijdig (?) gespecialiseerden uit de Verenigde Staten, daarvan is John LAIOS zich terdege bewust. Hijzelf houdt het liefst bij een mengelmoes van beide strekkingen. De jongeren en zijn juniorees-team zal hij opleiden tot zeer polyvalente, all-round-spelers; zijn ouderen (Laios haalt hier leeftijden aan als 26 à 28 jaar en de spelers van zijn basisteam zal hij gebruiken volgens hun sterkste kant(en). Het honderd ten honderd laten renderen van de beste zijde van elke basisspeler, hun specialiteit aanscherpen en volledig benutten én hun "mindere" technische kanten nadien trachten te verbeteren... is de bedoeling van de trainer van Olympiakos Piraeus.

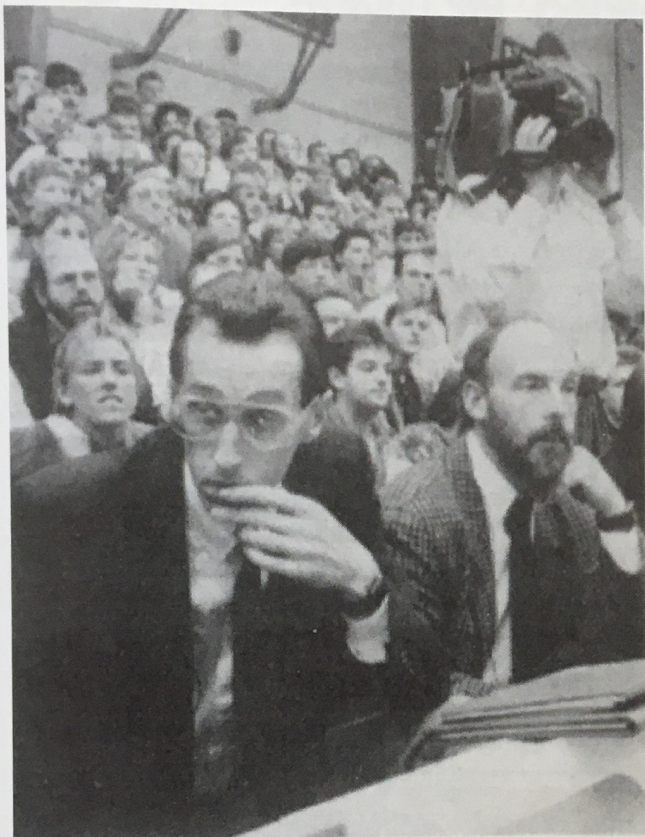
2. Op de vraag hoe de verhouding is tussen de verschillende volleykomponenten in een week-schema tijdens de competitieperiode, zou Laios erg kunnen uitwijden: enerzijds wou hij beginnen over de voorbereiding van de Griekse nationale ploeg en anderzijds wou hij het hebben over het geval "Piraeus".



Doortijdsgebrek (van beide kanten) werd het gesprek beperkt tot zijn club. "Ge moet weten dat de Griekse competitie – voor ons althans – totaal geen normaal verloop kent: wij hebben op een heel seizoen slechts enkele belangrijke ontmoetingen. Voor de rest is het een verplicht afhaspelen van een aantal "één-richtingswedstrijden (?)". Voor die 2 à 3 stressmatchen werken wij dan ook niet met een weekprogramma, maar wel met een **twee-weken-plan**". Die 14 dagen

zijn min of meer te verdelen in 3 periode"s: we start met nadruk op lenigheid o.a. via gymnastische oefeningen. De volgende dagen (einde eerste week en begin tweede week) werken we dan vooral aan kracht, om dan af te ronden met snelkracht. Dan komt ook zuivere snelheid ("quickly") aan bod". Naar het einde van de periode toe bouwt John Laios meer en meer stressbestendige oefeningen in.

5 ALL STARS BELGIUM – COACH : CHRIS DEFAUW



1. Universaliteit versus specialisatie

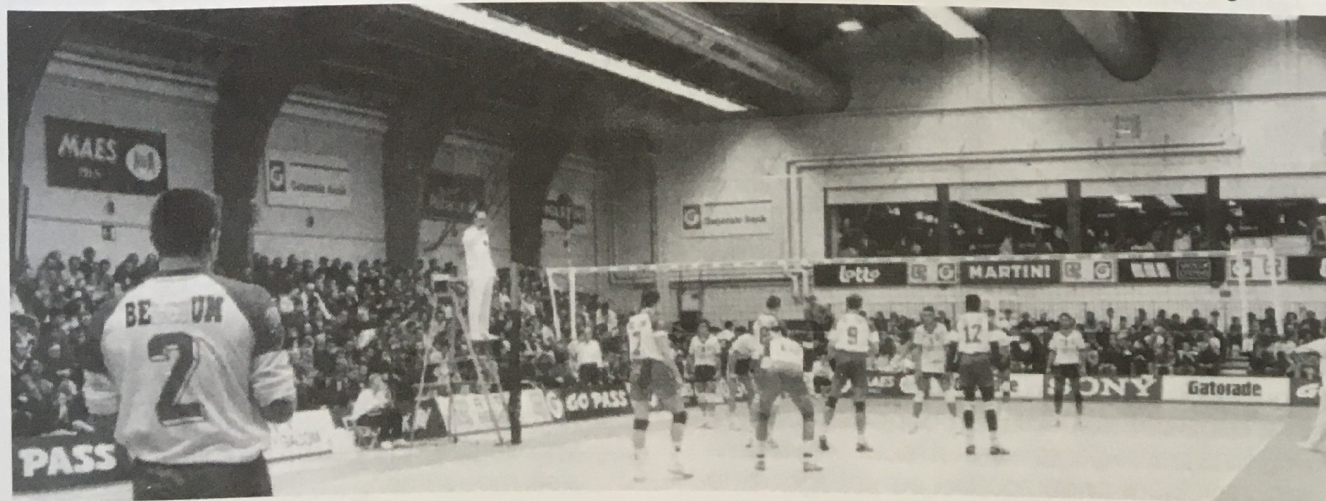
Defauw is wel voorstander van een universele jeugdopleiding. Bij seniorenploegen echter, vindt Defauw dat gebruik moet gemaakt worden van

de beste kenmerken van elke speler. Zo onderscheidt hij progressief specialisatie in netposities en achterveldposities; eventueel kan er zelfs, afhankelijk van de mogelijkheden van de betrokken spelers onderscheid gemaakt worden tussen de aanvalsen de blokposities aan het net. In het kader van de Belgische Nationale Ploeg, spreekt het vanzelf dat men gezien het beperkte voorbereidingsprogramma, tot een vrij ver doorgedreven vorm van specialisatie komt.

2. Een microcyclus tijdens de competitieperiode

Voor het werk met de nationale ploeg, ziet Defauw enkel specifiek technisch-tactisch werk tijdens een trainingsweek. Het hoofddoel is de spelers te kunnen afleiden van wat ze in hun clubs gewend zijn, de signalen te oefenen en naar een optimale integratie te streven. De fysieke basis veronderstelt Defauw als zijnde aanwezig. Bovendien wil hij wat betreft fysieke trainingsopbouw geen enkele speler uit zijn trainingsstramien halen.

Wat betreft het trainen van een clubteam, heeft Defauw volgende mening over het invullen van een weekschema. Regelmatig komen algemene conditionele elementen terug. Bovendien worden technisch-tactische basics steeds geïntegreerd. Daarboven houdt Defauw eraan om gedurende enkele weken een technisch-tactisch accent te leggen en het resultaat van dit werk dan concreet te evalueren. Bovendien liggen de fysieke en mentale accenten steeds in het begin van de week: na woensdag wordt er fysiek niet meer zo zwaar getraind.



PSYCHOLOGISCH PROFIEL VAN JONGE SPELERS: GEVOLGEN VOOR DE PRAKTIJK

Alberto Cei – verwerking: Rik Luyten

Deze tekst is een synthese van de voordrachten van Alberto Cei tijdens het FIVB-symposium over jeugdvolleybal te Olympia (augustus '91). Alberto Cei is als psycholoog werkzaam in het Italiaans Olympisch Komitee, waar hij zich in het bijzonder bezighoudt met de psychologische begeleiding van ploegsporters. Sinds '82 heeft hij regelmatig projecten op stapel staan voor de Italiaanse volleybalfederatie.

PSYCHOLOGISCH PROFIEL

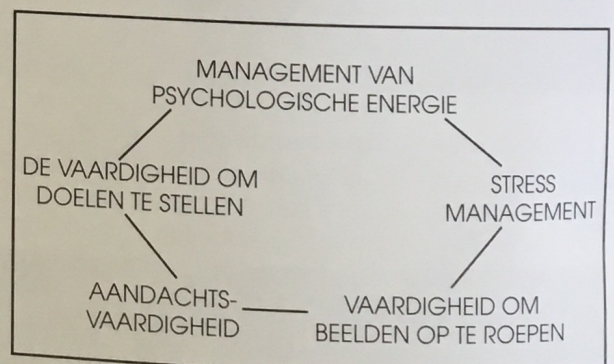
Er bestaan 2 benaderingen ten opzichte van het psychologisch profiel van jeugdspelers:

- 1 Er zou een ideaal psychologisch profiel bestaan en de coach moet via selectie en opleiding de spelers zo dicht mogelijk bij dit ideaal profiel brengen.
Omdat de factoren van een dergelijk profiel chronologisch evolueren, zou men via tests aan predictie kunnen doen.
Getrouw aan deze idee, heeft men diverse spelers getest, zowel van top- als van lager niveau. In tegenstelling tot de verwachtingen, scoorden de topspelers niet significant beter dan de anderen wat betreft algemene persoonlijkheidskenmerken. Enkel algemene (niet enkel voor volleybal geldende) vaststellingen, zoals bijvoorbeeld het beter scoren van de topspelers voor de factor "positief zelfbeeld", konden gemaakt worden. Hieruit blijkt dat tests slechts effectief zijn als ze specifieke vaardigheden meten.
De coaches leggen dan ook vast welke vaardigheden voor de betrokken sport belangrijk zijn. Zo zijn flexibele aandacht en een effectieve informatieverwerking voor volleybal belangrijke psychologische vaardigheden. Deze vaardigheden zijn beduidend beter bij topspelers dan bij modale spelers. Bovendien kunnen deze vaardigheden gemeten worden.
2. Zodoende ging men over naar een tweede concept, dat stelt dat men bepaalde psychologische basiseigenschappen moet ontwikkelen en vervolgens onderhouden om tot succes te

kunnen komen.

De belangrijkste hoeksteen, die aan de basis van al deze fundamentals ligt is het begrip "zelfkennis", niet enkel voor de spelers, doch ook voor de coach. Enkel indien men deze vaardigheden bezit, zal men weten welke andere vaardigheden men bij zichzelf moet trainen!

In onderstaand schema kan men de belangrijkste psychologische vaardigheden voor volleybal vinden.



- * Het stellen van doelen: indien elke speler concrete doelen heeft, wordt de rol van elke speler duidelijker, zodat de ploegstructuur beter afgelijnd is. Een bankzitter zal bijvoorbeeld duidelijker weten waar hij moet aan werken en wat hij precies moet kunnen om in aanmerking te komen voor het eerste team. De ontwikkeling van de psycho-logische maturiteit hangt hier sterk mee samen.

- * Energiemanagement : hier gaat het in hoofdzaak over de motivatie.
 1. de richting van de motivatie : gaat deze heel duidelijk in de richting van het volleybal?
 2. de intensiteit : is volleybal een echte passie?
 3. de volhardendheid : hoe lang houdt deze passie stand in de tijd? Het is aangetoond dat de motivatie gunstig wordt beïnvloed door goede doelen.
- * Stressmanagement : Hoe kan je om met stress? Stress treedt op als reactie op elke prikkel in je leven. Voor een volleyballer kan dit bijvoorbeeld zijn: vermoeidheid; een lang seizoen, bankzitten...
- * Ideo-motorische training : hier gaat het over de vaardigheid om diverse motorische patronen inwendig, mentaal te herhalen. Alhoewel de betrokken beweging niet echt uitgevoerd wordt, treden er bij deze mentale voorstelling analoge spierspanningen op. Deze vaardigheid is vrij gemakkelijk aan te leren aan kinderen en kan goed toegepast worden in momenten van fysieke recuperatie. Zodoende kan de concentratie opgevoerd worden.
- * Aandachtsvaardigheid : mensen hebben een beperkt vermogen om informatie te verwerken. Hun aandacht moet dus gericht worden naar die informatie die voor hen het meest van belang is. De vragen zijn dus : naar wat, waar en wanneer richten wij onze aandacht. In deze sector is effectieve oefenstof voor handen : zoweleen tebredealseen tegecontentreerde aandacht kunnen geremedieerd worden. Uiteraard is het zo dat het trainingsrendement van deze factoren individueel verschillen.

HET STELLEN VAN DOELEN

WAAROM? Het werd aangetoond dat doelen de kwaliteit van de training verbeteren. Hierdoor verbeteren de technische en fysieke vaardigheden en stijgt het zelfvertrouwen. Kinderen vervelen zich minder, zijn geduldiger, trotster, minder angstig, beter geconcentreerd, presteren beter en zijn globaal gezien meer tevreden.

WANNEER? Reeds vanaf de mini-volleybal-leeftijd kan men doelstellingen formuleren tegenover de kinderen. Het kan hier zowel gaan over persoonlijke als over teamdoelen. Vanaf de A-jeugd (juniores) zullen de jongeren sterker betrokken worden bij het formuleren van de doelen (zie verder).

HOE FORMULEERT MEN DOELEN?

- * Verkies prestatiedoelen boven resultaatdoelen : scoutingcijfers zijn bijvoorbeeld veel relevanter dan een wedstrijdresultaat.

- * Verkies uitdagende tegenover gemakkelijke doelen, zeker bij jongeren. Onderzoek heeft aangetoond dat de motivatie het hoogst ligt als de moeilijkheidsgraad ca. 70% is van het individuele maximum.
- * Verkies realistische tegenover onrealistische doelen. Hier komt de zelfkennis weer op de proppen : verwar "wie ben ik?" niet met "wie wil ik zijn?"
- * Verkies specifieke doelen boven algemene. Bijvoorbeeld : "Ik wil mezelf beter kunnen concentreren aan het einde van de vijfde set!" is beter dan "Ik wil mezelf beter kunnen concentreren!"
- * Verkies korte-termijn-doelen boven lange-termijn-doelen. Dit werkt meer motiverend, in het bijzonder bij jongeren. Hoe ouder de spelers zijn, hoe meer men lange-termijn-doelen kan hanteren.
- * Verkies individuele boven collectieve doelen.



HOE MOETEN DOELEN GECOACHED WORDEN?

De belangrijkste jobs van de coach zijn observeren, evalueren en bekrachtigen. Het is echter evenzeer belangrijk dat de coach leert aan de kinderen om zichzelf te evalueren, dat ze zichzelf kunnen vergelijken met een ideaal model van uitvoering dat bij hen past. De kinderen moeten zichzelf ook leren bekrachtigen, eerst op training en later tijdens de wedstrijden.

Indien de coach deze taken niet op zich neemt, leert het kind enkel via gissen en missen, ervaring of inzicht (en de meesten zijn geen genieën).

De coach moet zijn spelers er bovendien van overtuigen dat succes meer een kwestie is van zijn eigen doelen te bereiken en te verleggen dan van anderen te overtreffen.

Ook op training moeten de jeugdspelers hun doelen nastreven, steeds rekening houdend met de vooropgestelde scoutingcijfers.

EEN VOORBEELD VAN EEN VRAGENLIJST IN VERBAND MET DOELN

Deze vragenlijst dient het seizoen vooraf te gaan en is zeker geen gunstig instrument om crisissituaties met het gebruiken van zulke vragenlijsten te starten. Op deze leeftijd is de achterdocht tegenover een dergelijk initiatief kleiner.

- * Droom-doel : Wat is je lange-termijn doel?
- * Realistische prestatie : Wat is een realistische prestatie, die je dit jaar kan leveren? Deze vraag kan op verschillende niveaus (vaardigheidsniveau, intensiteit qua motivatie, trainingskwantiteit...) gesteld worden.
- * Psychologisch doel : Wat is belangrijk voor jou dit seizoen in het kader van je psychologische voorbereiding? Dit doel moet gedetailleerd geformuleerd worden (zie eerder) en het nagestreefde gedrag moet concreet en positief geformuleerd worden.
- * Dagelijks doel :
 - A. Stee een persoonlijk doel voor de training morgen. 1 concrete zaak moet aan het einde van de training beter zijn dan dat ze in het begin was!
 - B. Kan je een persoonlijk doel stellen voor elke training dit jaar?
- * Wat betreft de coach : Wat wil je meer/minder van hem, wanneer? Deze vraagstelling is bedoeld als inzet voor interactie. Later kan hierover gediscuteerd worden.
- * Het team : Wat kan jij enerzijds en de ploeg anderzijds doen om de harmonie te verbeteren dit seizoen?
- * Ingeval de coach nieuw is : Wat zijn je verwachtingen ten opzichte van de coach. Het is bovendien aangewezen dat de coach zijn strategieën vooraf bekend maakt. Zodoende kan er een zinvol compromis gevonden worden tussen deze beide polen.

TEAMGEEST

In een situatie, waarin verschillende mensen verschillende taken moeten oplossen op eenzelfde moment, is teamcohesie hoe dan ook noodzakelijk. Problemen wat dit betreft moeten herkend worden en er dient gepast gereageerd te worden op verschillende situaties. In deze context beschouwt men het "stenen gezicht" in alle situaties dus ook als voorbijgestreefd. Een speler moet zijn rol als communicerend lid van de groep met het nodige verantwoordelijkheidsgevoel op zich nemen.

Enkele positieve en negatieve factoren om van een al dan niet goede groep te kunnen spreken :

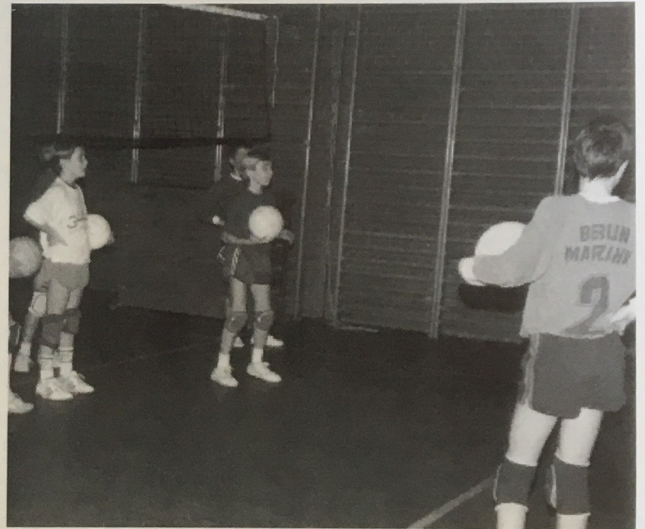
Negatief:

- * De technische rolverdeling wordt niet gerespecteerd of de gedragsregels worden overtreden. In beide gevallen ontstaat er een gebrek aan discipline.

- * Spelers klagen : over het gedrag van anderen, dat ze op de bank zitten...
- * Spelers bekritisieren diegenen die afwezig zijn (achterklap).
- * Er worden zondebokken gezocht, men ontvlucht zijn verantwoordelijkheid. Dit symptoom wijst op een gebrek aan cohesie.

Positief:

- * Gebruik het woordje "wij"! Het collectief gevoel moet ook grammaticaal uitgedrukt worden.
- * Creëer uitdagende, doch haalbare doelen.
- * Nodig de spelers uit tot actieve participatie. Bijvoorbeeld: spelers hebben inspraak in het opstellen van doelen; spelers kunnen een bepaald stukje van de training geven...
- * Iedereen heeft een specifieke rol. Duidelijkheid hieromtrent voorkomt conflicten.
- * Bekrachtig het engagement van de spelers. Voor de technische evaluatie van een wedstrijd zou er telkens ruimte moeten zijn om het engagement te evalueren.



- * De criteria om spelers te evalueren moeten voor alle spelers dezelfde zijn. Om dit te kunnen waarmaken is het aangewezen om niveaugroepen te maken.

Soms kunnen er binnen een ploeg problemen ontstaan omdat er een speler heel wat beter is dan zijn ploegmaats: hij wil soms alle aandacht en alle acties naar zich toetrekken, soms verdoezelt hij zijn eigen fouten en legt de schuld steeds bij anderen, geeft hij te veel kritiek op anderen. Als trainer is het belangrijk om in zulk een situatie favoritisme te vermijden en nooit te gaan vertellen : "Jij bent de beste!". Beter is bijvoorbeeld om te zeggen : "Ik wil dat je de prestatie van je ploegmaats opdrijft!" of "Speel voor allen!".

Een coach moet weten dat zijn gedrag eigenlijk niet het belangrijkste is. Belangrijker is te weten hoe de spelers jou als coach zien. Hiervoor is het noodzakelijk om je eigen gedrag als coach grondig te kennen. De coach zal zich naar de geldende gedragsregels moeten gedragen en ook hij moet openstaan om steeds bij te leren!