

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1992-02

Methodiek voor de aanlering van het blok en het transitieospel. Verbeter je communicatie

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/36>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

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

- **Hoofredactie:**
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 De opleiding van de
volleybalspeler
- 7 Methodiek voor de aanlering
van het blok en het transitieospel
- 10 Ontwikkel je
communicatievaardigheden
- 15 Individuele aanvalstaktiek
- 20 Aanvalsopbouw van
Olympiakos Piraeus
- 23 Varia
- 24 Reklame Lasermedico

Het is nog niet zo lang geleden dat de noodklok werd geluid : de teamsporten verloren hun sportbeoefenaars ten voordele van de individuele sporten ('86). De denataliteit zou hier bovendien nog een flinke schep bovenop doen. Het zag er zwart uit voor de jeugdrecrutering in het volleybalmilieu. De toekomst van onze sport in zijn geheel kwam dan ook flink op de helling te staan.

Ondertussen kent iedereen wel de talrijke initiatieven die werden ondernomen om aan de jeugdopleiding nieuwe impulsen te geven. Ik hoef hier niet opnieuw gans het verhaal te vertellen van hoe vanuit verschillende kringen de handschoen werd opgenomen om de toekomst van ons volleybal veilig te stellen. Hiervoor verwijs ik graag naar onder meer de randnotities van ons decembernummer.

Al deze initiatieven hebben stilaan een bewustwording teweeg gebracht in het volleyballandschap en daarbuiten. De eerste resultaten zijn dan ook merkbaar : de provinciale volleybalbond van Antwerpen verwelkomt zijn tienduizendste lid en ook Vlaams-Brabant mag zich verheugen op een recente aangroei van 350 leden. In het licht van "steeds meer vissers op een steeds kleinere vijver" mogen deze cijfers wel als een hoopvol gegeven bestempeld worden.

De grote uitdaging die nu voor ons ligt is om deze positieve start een verlengstuk te geven onder de vorm van structurele maatregelen in alle geledingen van onze nationale volleybalwereld. De inspanningen die het verbond zich getroost, werden reeds geformuleerd in een vorige bijdrage. Het is nu aan de clubs om kwaliteit te bieden, ook aan de jeugdspelers. Roger Struyf illustreerde in dit verband diverse mogelijkheden om in een schijnbaar immobiel milieu een gigantisch volleybalproject op te starten. Tijdens de januari-clinic te Vilvoorde schetste hij onder meer hoe via het organiseren van stages met topjeugdtrainers en via individuele begeleiding jeugdtrainers opgeleid kunnen worden, hoe men bij het recruterende van jeugdspelers via mailinglists de doelgroep weet te situeren en men zijn opleidingskernen adekwaat kan situeren.

Dit alles kan uiteraard niet zonder een uitzonderlijk enthousiasme en een behoorlijke portie creativiteit en flexibiliteit.

En nogmaals : de uitdaging is kwaliteit. En dit wil zeggen : een degelijke vorming, op maat van het kind, met als hoofddoel : de ontwikkeling van de gehele persoonlijkheid. Selectie en resultaten moeten hieraan ondergeschikt zijn. Wie dit niet inziet, botst heel snel op zijn beperkingen.

Rik Luyten

METHODIEK VOOR DE AANLERING VAN HET BLOK EN HET TRANSITIESEL

Paulo Sevciuc
verwerking : Rik Luyten

INLEIDING

Tijdens het FIVB-symposium over jeugdvolleybal te Olympia, sprak FIVB-instructor Paulo Sevciuc over de nieuwste tendensen in de ontwikkeling van het blok bij topvolleybalteams. Op basis hiervan ontwikkelde hij een progressieve aanlering van het blok voor jeugdvolleyballers. Sevciuc is een Braziliaans coach van Russische afkomst. In het meest recente verleden was hij eerst als coach en later als sportief directeur betrokken bij het Italiaans topteam uit Treviso. In het onderstaand artikel bieden wij u een synthese van zijn gedachtengoed aan.



TECHNIEK

Volgende elementen zijn belangrijk om een efficiënt blok te kunnen ontwikkelen :

1. Lichaamspositie (houding, voetwerk, visuele aandacht)
2. Sprong : timing en hoogte
3. Armpositie
4. Handpositie
5. Hoofdpositie : oogcontact
6. Landing

*1. Lichaamspositie (klaar-houding)

HOOG : de voeten evenwijdig en op schouderbreedte - hielen van de grond - de knieën aan de binnenzijde van de voeten - de voorarmen evenwijdig ten opzichte van het net - handen ter hoogte van het aangezicht en dicht tegen het net.

Hoe ver men van het net staat hangt af van de gestalte en de sprongkracht : kleine bloklers staan gewoonlijk iets verder opdat ze een korte aanloop kunnen nemen en gebruik maken van hun snelheid.

VOETWERK met als doel het bewegen naar een punt waar gesprongen wordt ofwel om de krachtigste aanval af te stoppen ofwel om een zone van het veld af te scherm (schaduw creëren).

Gebruik voor een voorwaartse verplaatsing 1 korte schuinvoorwaartse stap. Voor een zijwaartse verplaatsing bestaan er 3 vormen :

- Bijtrekpassen : het voordeel hiervan is dat je evenwijdig ten opzichte van het net kan blijven en daardoor je aanvaller beter kan observeren.
- Kruispas : het achterste been kruist voor het leidende been (mag ik hieruit besluiten dat er met een korte bijtrekpas geopend wordt? nvdr). Deze verplaatsing is iets sneller dan de bijtrekpas.
- Indraai en lopen - de binnenste voet wordt met een krachtaccent neergeplaatst. Dit is de snelste verplaatsing. Wel moet men er aandacht aan schenken om de bewegingen van de aanvaller te bekijken en niet de bal.

*2. Sprong

Deze moet zo hoog mogelijk zijn om over het net te kunnen reiken in het terrein van de tegenstander.

- met aanloop (voorw.): 1 stap, voeten sluiten en springen. Zwaai de armen voorwaarts en plooi ze zodat ze langs de zijkant van het lichaam via de borst en het aangezicht opwaarts gaan over het net.
- zonder aanloop : explosieve sprong, handen ter hoogte van het aangezicht (voor hoge ballen) of nog hoger (voor 1ste tempoballen). Breng de armen snel over het net. Wees omwille van de beperkte armzwaai zo dicht mogelijk tegen het net.

Let erop om de timing van de armstrekking te laten harmoniëren met de snelheid van de pas en met de reikhoogte van de aanvaller. Kijk eveneens goed naar de bal.

*3. -5. Balcontact: arm- & handpositie en oogcontact

De armen zijn voor-opwaarts gestrekt en reiken over het net om zo dicht mogelijk tegen de bal te komen. De armen zijn volledig gestrekt.

Hou de handen gescheiden om een zo groot mogelijke zone te bestrijken. Schenk er wel aandacht aan dat de afstand tussen de handpalmen niet te groot wordt. Spreid de vingers. Als de hoek van het blok goed is, zal de bal neerwaarts geblokkeerd worden, mede dankzij de snelheid van de bal. Ideaal is de bal te raken met de hiel van de handen.

Hou het hoofd opwaarts, de ogen open : kijk naar de aanvaller en de bal. Sluit het blok !

*6. Landing

Trek bij het begin van de landing de armen naar beneden (achterwaarts) zodat het net en de partner niet geraakt worden. Tracht in evenwicht te landen. Wees in staat om onmiddellijk na de landing te draaien voor de volgende opdracht (een nieuw blok, aanval, verdediging, dekking of zelfdekking)

GEBRUIKELIJKE FOUTEN

1. Het missen van de bal en een slechte timing omwille van :
 - de bal te bekijken in plaats van de aanvaller tijdens zijn aanloop (aanlooprichting).
 - Het kijken naar de schouder of de arm van de aanvaller.
 - Het hoofd laten zakken.
 - De ogen sluiten.

2. Bal tussen de blokkers en het net omwille van :
 - het te ver starten van het net.
 - een te late opsprong.
 - een achterwaartse sprong.
 - een te vroege opsprong.



3. Blok-buiten of te ver blokken omwille van :
 - de handen zijn niet gericht naar het veld van de tegenstander.
 - het blok is niet gesloten.
 - de buitenste hand wordt gedraaid.
4. Netfouten omwille van :
 - Een ongecontroleerde sprong.
 - Te agressief om de handen over het net te brengen.
 - De armzwaai tijdens de sprong.
 - Bij de landing de armen vergeten zij-achterwaarts te brengen.
 - Met de armen zwaaien naar de bal.
5. Botsing met de partner omwille van :
 - Een zijwaartse armbeweging tijdens de sprong.
 - Een ongecontroleerde sprong omwille van een hoge verplaatsingssnelheid.

Gebruik voor een voorwaartse verplaatsing 1 korte schuinvoorwaartse stap. Voor een zijwaartse verplaatsing bestaan er 3 vormen :

- Bijtrekpassen : het voordeel hiervan is dat je evenwijdig ten opzichte van het net kan blijven en daardoor je aanvaller beter kan observeren.
- Kruispass : het achterste been kruist voor het leidende been (mag ik hieruit besluiten dat er met een korte bijtrekpas geopend wordt? nvdr). Deze verplaatsing is iets sneller dan de bijtrekpas.
- Indraai en lopen - de binnenste voet wordt met een krachtaccent neergeplaatst. Dit is de snelste verplaatsing. Wel moet men er aandacht aan schenken om de bewegingen van de aanvaller te bekijken en niet de bal.

*2. Sprong

Deze moet zo hoog mogelijk zijn om over het net te kunnen reiken in het terrein van de tegenstander.

- met aanloop (voorw.) : 1 stap, voeten sluiten en springen. Zwaai de armen voorwaarts en plooi ze zodat ze langs de zijkant van het lichaam via de borst en het aangezicht opwaarts gaan over het net.
- zonder aanloop : explosieve sprong, handen ter hoogte van het aangezicht (voor hoge ballen) of nog hoger (voor 1ste tempoballen). Breng de armen snel over het net. Wees omwille van de beperkte armzwaai zo dicht mogelijk tegen het net.

Let erop om de timing van de armstrekking te laten harmoniëren met de snelheid van de pas en met de reikhoogte van de aanvaller. Kijk eveneens goed naar de bal.

*3. -5. Balcontact: arm- & handpositie en oogcontact

De armen zijn voor-opwaarts gestrekt en reiken over het net om zo dicht mogelijk tegen de bal te komen. De armen zijn volledig gestrekt.

Hou de handen gescheiden om een zo groot mogelijke zone te bestrijken. Schenk er wel aandacht aan dat de afstand tussen de handpalmen niet te groot wordt. Spreid de vingers. Als de hoek van het blok goed is, zal de bal neerwaarts geblokt worden, mede dankzij de snelheid van de bal. Ideaal is de bal te raken met de hiel van de handen.

Hou het hoofd opwaarts, de ogen open : kijk naar de aanvaller en de bal. Sluit het blok !

*6. Landing

Trek bij het begin van de landing de armen naar beneden (achterwaarts) zodat het net en de partner niet geraakt worden. Tracht in evenwicht te landen. Wees in staat om onmiddellijk na de landing te draaien voor de volgende opdracht (een nieuw blok, aanval, verdediging, dekking of zelfdekking)

GEBRUIKELIJKE FOUTEN

1. Het missen van de bal en een slechte timing omwille van :
 - de bal te bekijken in plaats van de aanvaller tijdens zijn aanloop (aanlooprichting).
 - Het kijken naar de schouder of de arm van de aanvaller.
 - Het hoofd laten zakken.
 - De ogen sluiten.

2. Bal tussen de blokkers en het net omwille van :
 - het te ver starten van het net.
 - een te late opsprong.
 - een achterwaartse sprong.
 - een te vroege opsprong.



3. Blok-buiten of te ver blokken omwille van :
 - de handen zijn niet gericht naar het veld van de tegenstander.
 - het blok is niet gesloten.
 - de buitenste hand wordt gedraaid.
4. Netfouten omwille van :
 - Een ongecontroleerde sprong.
 - Te agressief om de handen over het net te brengen.
 - De armzwaai tijdens de sprong.
 - Bij de landing de armen vergeten zij-achterwaarts te brengen.
 - Met de armen zwaaien naar de bal.
5. Botsing met de partner omwille van :
 - Een zijwaartse armbeweging tijdens de sprong.
 - Een ongecontroleerde sprong omwille van een hoge verplaatsingssnelheid.

TAKTIEK

Heel summier maakt Sevciuc enkele classificaties in verband met bloktaktiek : Een onderscheid wordt gemaakt tussen 1-, 2-, en 3-blok. Bij het 1-blok spreekt Sevciuc van een "man-tegen-man-blok" of van een "1-tegen-1-blok".

Een bijkomend onderscheid maakt Sevciuc tussen het offensief blok (met de bedoeling om rechtstreeks te scoren) en het defensief blok (met de bedoeling om de aanval te remmen, de bal te recupereren en een tegenaanval te spelen).

Tot slot maakt Sevciuc een onderscheid tussen een zoneblok (een bepaalde zone van het veld afschermen) of een blok dat de aanvalsrichting van de aanvaller afschermt ("Catch the spiker").

DOELEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE VOOR HET BLOK

* 11-12 jaar

Tijdens deze leeftijd starten wij het aanleren van de observatie en het volgen (basis zijwaarts verplaatsen) van de aanvaller van de tegenstander. Gelijktijdig wordt als doel gesteld om de handen trachten in het traject van de aangevallen bal te houden.

* 13-14 jaar

Weten hoe een 1-blok moet gemaakt worden. Voorbereidende oefeningen en techniekverbetering zijn aan de orde. De aandacht moet vooral besteed worden aan de coördinatie tussen de verplaatsing (steeds bijtrekpassen in deze fase), de sprong, de houding, de arm- en handpositie en de landing. Op het einde van deze leeftijds-categorie moet de speler eveneens de basis kennen van het 2-blok en alle bewegingen kunnen coördineren met een partner. Het niveau van aanvalstechniek en -taktiek heeft rechtstreeks invloed op de ontwikkeling van bloktechniek en taktiek. Bijzondere aandacht moet besteed worden aan de timing van het blok.

* 15-16 jaar

Voortdurend perfectioneren van het 1-blok als basis voor het groepsblok. Bij het 2-blok wordt er speciale aandacht geschonken aan de coördinatie en precisie van verplaatsing en sprong. De timing moet afgestemd zijn op de aanvaller van de tegenpartij. Taktisch moet het "zoneblok" en de "man tegen man"-systemen gekend zijn evenals de bijpassende arm- en handbewegingen. Er wordt gestart met het aanleren van de communicatie.

* 17-18 jaar

Het individueel blok moet perfect zijn : de timing van het blok moet goed zijn en er moet een duidelijk beeld gevormd zijn van hoe een groepsblok moet gevormd worden. De spelers moeten weten hoe ze de aanvallers en de aanvalssystemen van de tegenstander moeten analyseren. Er moet coördinatie zijn tussen de blokkers onderling en tussen de blokkers en de verdedigers.

Bijzondere aandacht wordt geschonken aan de oogactie tijdens het blok.

DOELEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE VOOR TRANSITIE.

Sevciuc behandelde in zijn uiteenzetting het transitieospel als een afzonderlijk thema, waaraan tijdens de jeugdopleiding bijzondere aandacht moet geschonken worden. Hier volgt zijn trainingsopbouw per leeftijds-categorie :

* 11-12 jaar

Het voetwerk en de basis-fundamentals voor en na de acties zijn de meest dominante trainingsdoelstellingen.

Speciale aandacht wordt geschonken aan het correct uitdraaien (juiste richting) na de landing van aanval en blok.

Ook de correcte verdedigingspositie na opslag en het passeren vanuit verdediging krijgen ruime aandacht.

* 13-14 jaar

Voortdurend wordt de basis geperfectioneerd : het voetwerk en het individuele transitieospel : receptie-aanval, verdediging-aanval, aanval-blok, blok-aanval. De jeugdspeler moet ook kennis hebben van vleugeldeking.

Het passeren, zowel vanuit de achterlijn als van aan het net wordt vervolmaakt (hoge passen).

De spelers moeten de verantwoordelijkheden kennen voor alle posities op het veld.

* 15-16 jaar

Alle individuele technieken van het transitieospel moeten vervolmaakt worden, in het bijzonder in moeilijke omstandigheden zoals : dekking-aanval, verdediging-aanval, aanval-blok (ook na plaatsverwisseling), blok-zelfdekking-verdediging, aanval uit oncomfortabele omstandigheden...

De spelers moeten exact de functie van elk bloksysteem kennen (man-tegen-man, zoneblok, "catch a spiker", collectieve acties) en alle verdedigingssystemen (3-1-2, 3-2-1, vleugeldeking)...

De coördinatie tussen blokkers onderling en verdedigers onderling in functie van de tegenaanval (ook achter de 3-meterlijn) moet getraind worden.

ONTWIKKEL JE COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN

In het Volleybalmagazine-oktober 1991-nummer publiceerden we "Evalueer je communicatie-vaardigheden", een vrije vertaling van hoofdstuk drie uit het Amerikaanse boek: "Succesfull Coaching" van Rainer Martens (uitgeverij Leisure Press, Champaign, Illinois). Onderstaand artikel sluit hierop aan. Het is een bewerking van hoofdstuk vier uit hetzelfde werk en behandelt enkele manieren om je communicatievaardigheden te verbeteren.

1. VERGROOT DE GELOOFWAARDIGHEID VAN JE COMMUNICATIE.

Beeld je iemand in in wie je weinig vertrouwen stelt: een collega op het werk, een buurman, een politiker misschien. Of ken je een coach zoals Pretentieuze Peter (zie het oktobernummer)? Je loopt niet hoog op met alles wat deze persoon zegt. Waarom niet? Hoogstwaarschijnlijk ligt de oorzaak bij één van volgende redenen:

- * Je gelooft dat hij geen kennis bezit van wat hij zegt.
- * Wat hij vertelt is voor jou onbelangrijk of houdt geen steek.
- * Hij verdraait dikwijls de waarheid of liegt zelfs, zodat je absoluut geen geloof aan hem hecht.
- * Zijn toon is voortdurend negatief.
- * Hij spreekt je aan alsof je dom bent of toch zeker minder belangrijk dan hemzelf.

Je geloofwaardigheid is mogelijks het belangrijkste element in een efficiënte communicatie met je atleten. Je geloofwaardigheid wordt weerspiegeld in het vertrouwen dat de sportlui in jou stellen. Van jongere spelers krijg dit vertrouwen vanzelfsprekend: je hebt het omdat je coach bent, jongeren geloven je op je woord. Maar vanaf nu ligt het aan jezelf of je dit vertrouwen bewaart, vergroot of laat verkleinen. Vertrouwen opbouwen kan op verschillende manieren:

- * Door je sporttak ten gronde te beheersen, of op zijn minst eerlijk te zijn over je verworven kennis.
- * Door betrouwbaar te zijn, eerlijk en konsekvent.
- * Door een gevoel van uitstralen van warmte, vriendelijkheid, aanvaarding en medeleven.
- * Door actief, spontaan en open te zijn.
- * Door gebruik te maken van een positieve communicatie.

2. COMMUNICEER POSITIEF.

Deze positieve benadering is de belangrijkste stelregel in de sport en in de andere aspecten van het leven. De positieve communicatie steunt op aanvaarding en beloning van de toehoorder om aldus wenselijk gedrag te versterken. Negatieve communicatie gebruikt daarentegen straf en kritiek om ongewenst gedrag te elimineren. Positieve communicatie helpt de atleet om zichzelf te bekijken als individuele persoonlijkheid die in staat is op zijn beurt, jou geloofwaardigheid te geven. Negatieve communicatie echter verhoogt de faalangst van de atleet en doet zijn zelfgevoel wegsmelten met als gevolg een totale afbrokkeling van jou geloofwaardigheid.



* Slechte gewoonte.

Waarom gedragen zich zoveel coaches zoals Negatieve Nora? Een eerste reden ervan is dat ze - zonder het zelf te weten - vervallen zijn in de gewoonte aan sportlui enkel te zeggen wat ze slecht deden en niet datgene wat ze goed deden. Zou dit bij jou kunnen het geval zijn? Denk niet alleen aan de inhoud van je boodschap, maar ook aan het gevoel dat ze opwekt.

Met slechte gewoonten breken is moeilijk, zeker als ze diep geworteld zijn. Als je voor jezelf niet zeker bent welke communicatievorm je aankleeft, of met welke

intensiteit je een bepaalde vorm gebruikt, vraag dan een bevriende coach om je te observeren en je dan constructief te evalueren. Let wel op: deze werkwijze vereist vooreerst veel moed en ten tweede een goede vriend.

Als je denkt negatieve communicatievormen te gebruiken, dan zijn er drie essentiële punten om deze te veranderen in positieve:

- Je moet jezelf willen veranderen.
- Je moet de positieve aanpak oefenen niet alleen tijdens het coachen, maar ook in al je andere communicaties. Positieve communicatie is dikwijls het moeilijkste om te gebruiken bij de personen waar je het dichtste bijstaat.

Als je bijvoorbeeld getrouwd bent, oefen dan met je echtgenoot. (Wie weet kunnen deze oefeningen je huwelijk helpen.)

- Je moet jezelf controleren of je laten controleren door een ander, die je dan vertelt wanneer je onhebbelijke negatieve communicatie hem doet steigeren.

* Onrealistische verwachtingen.

Een volgende reden waarom coaches negatief communiceren is hun onrealistisch verwachtingspatroon over aanvaardbaar en onaanvaardbaar gedrag. Soms vergeten trainers dat een 14-jarige geen 28-jarige is of vergeten ze dat een 16-jarige niet even technisch begaafd is als een andere. Als coaches onrealistische verwachtingen hebben, zien zij hun spelers zelden succesvol. Als coaches hun spelers steeds wijzen op hun falen, dan zullen deze spelers zich gefrustreerd en niet aanvaard voelen. Het is belangrijk dat trainers realistische verwachtingen hebben, niet alleen over de spelcapaciteiten van hun spelers, maar ook over hun emotioneel en sociaal gedrag. Zo zullen kinderen bijvoorbeeld deugd hebben in nog even te stoeien en te ravotten en in plezier maken. Het is noodzakelijk om met deze - en andere wetmatigheden - rekening te houden.

Als je realistisch bent in je verwachtingen en als je in het achterhoofd houdt dat de mens niet perfect is, dan zul je gemakkelijker Positieve Anita dan Negatieve Nora zijn. En vergeet vooral dit niet: als sportlui perfect zouden zijn dan hadden ze jou als coach niet nodig!

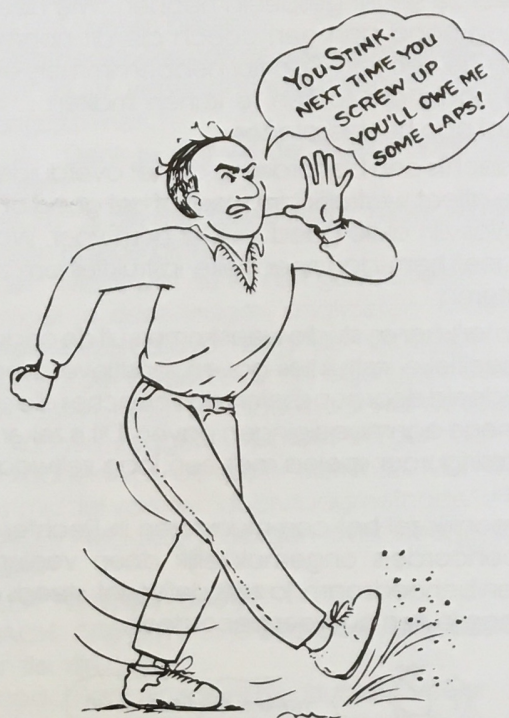
* Succes op korte termijn.

De derde reden waarom coaches negatieve communicatie gebruiken is omdat ze er heilig van overtuigd zijn dat deze houding de beste resultaten garandeert, mogelijks omdat professionele en topcoaches hiervoor als model staan.

De negatieve communicatie helpt. Ze kan spelers helpen bepaalde vereiste technieken te leren en ze kan hen motiveren om ze succesvol toe te passen. Maar wanneer de kritiek te frequent of zelfs voortdurend wordt, zullen de ontstane negatieve gevoelens bij de atleet, zijn leer- en motivatieproces afremmen.. De speler zal " op veiligheid " beginnen spelen en weinig risico nemen om de woede van de

coach niet op zijn hals te halen.

Negatieve communicatie is slechts effectief voor een beperkte tijd. Na enige tijd zullen de atleten " bijdraaien " en de coach verliest zijn geloofwaardigheid.



3. GEEF BOODSCHAPPEN MET EEN HOGE INFORMATIEGRAAD.

Sommige trainer-coaches denken dat een fluitje, een nationale selectie, of een titel van "coach" hen kwalificeert als coach Kritische Jan. Zij geven voortdurend be- en veroordelingen aan hun spelers, meestal om hen te zeggen wat er fout ging.

Dit volstaat uiteraard niet voor spelers. Zij hebben specifieke informatie nodig omtrent hoe het goed moet gebeuren. Succesvolle coaches zijn geen rechters; zij zijn ervaren leraars.

Sommige coaches communiceren als Rechter Kritische Jan omdat zij dit als slechte gewoonte aanleerden of omdat zij andere trainers (toptrainers?) willen imiteren. Andere coaches worden Rechters omdat zij de technische kennis ontberen die essentieel is om de spelers de nodige informatie te geven. Dit doen ze dan uiteraard om hun eigen onkunde te verdoezelen.

Een Rechter-coach zijn is gevaarlijk: het veronderstelt dat jij steeds weet wat goed of slecht is, wat juist is en wat verkeerd. Al te veel beoordelen Rechter-coaches een feit juist of verkeerd, om achteraf vast te stellen dat enkel zijzelf verkeerd waren.

Laat ons een voorbeeld geven: een jongere speler komt te laat op training, zodat de trainer hem, zonder uitleg te vragen, als straf 15 rondjes laat afmalen. Achteraf verneemt de trainer dat die jongens' moeder te laat thuiskwam van haar werk en dat de

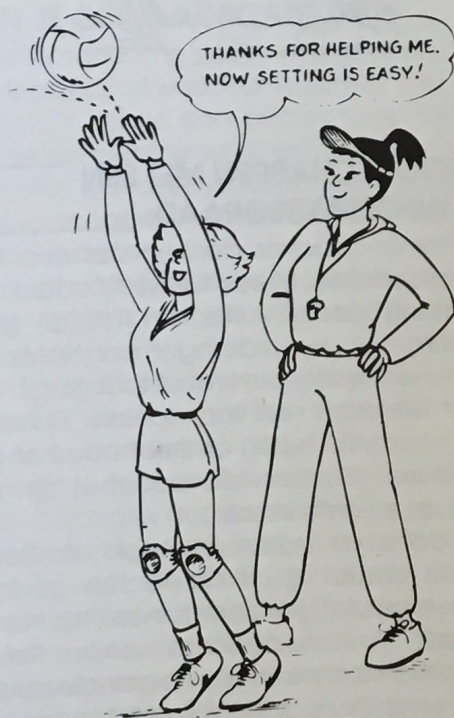
speler moest instaan voor de kinderoppas van zijn kleine zus. Door thuis te blijven, toonde de jongen juist zijn verantwoordelijkheid, die nu afgestraft werd.

Onthou dit: de sport zelf evalueert zijn beoefenaars al genoeg. Gewoonlijk weten de atleten zelf wel wanneer ze slecht gespeeld hebben. Wie heeft er dan nog nood aan een coach die dit nogmaals extra in de verf zet? Sportlui hebben immers enige ruimte nodig om fouten te kunnen maken ... dit is inherent aan het leerproces.

Geef slechts een beoordeling als het overduidelijk is dat de atleet werkelijk niet weet of het goed of fout was. Was zijn aktie goed, prijs er hem voor. Was ze fout, geef hem dan specifieke instructies om ze te verbeteren.

Een Amerikaanse studie wees immers uit de coaches die specifieke instructies gaven, positiever werden beoordeeld door hun spelers dan coaches die enkel algemene aanmoedigingen gaven. Dit is zeker van toepassing voor spelers met een laag zelfwaardegevoel.

Gewoonlijk zal het communiceren in Rechter-taal de toehoorders ongemakkelijk doen voelen. Zij worden behoedzaam, ja zelfs defensief, steeds alert over hoe je hen nu weer beoordeelt.



Alhoewel je evaluaties met de atleten af en toe moeten besproken worden, mogen ze geenszins je interacties met hen domineren. Je kan mogelijks deze evaluatiegesprekken plannen in een groter constructief geheel.

Eén laatste waarschuwing: evalueer de atleet niet als persoon, maar evalueer zijn gedrag. Tegen een jeugdspeler die een taktische blunder maakte, zeg je bijvoorbeeld niet: "Wat scheelt er met jou", maar wel: "Dat was een verkeerde beslissing!".

4. COMMUNICEER KONSEKWENT.

Konsekwent communiceren (= beginselvast, met principes) tijdens het coachen is een ware uitdaging. Ieder van ons heeft immers een beetje van Wispelturige Willy in zich. Het is immers zo gemakkelijk om het ene te verkondigen en het andere te doen, of vandaag zo te handelen en morgen tegengesteld. Ook kan je verbaal zus spreken, terwijl je emoties niet-verbaal zo spreken. Wanneer jongere spelers deze gemengde boodschappen ontvangen, worden ze op zijn minst verward.

Bekijk dit trouwens een vanuit het standpunt van de speler. De coach vraagt om hem emotioneel onder controle te willen houden, maar zelf kan hij het niet nalaten de scheidsrechters te blameren. De coach vraagt zijn spelers om de ploeggenoten te respekteren, maar hij behandelt hen zelf zonder respect. De coach predikt dat fysieke fitheid essentieel is, maar zelf doet hij geen enkele inspanning om zelf fit te blijven. De coach vraagt de spelers om zelfvertrouwen te hebben, maar hijzelf ondermijnt deze zelfwaarde door hen steeds maar uit te schelden voor hun fouten. Als trainers zich zo gedragen, is het maar al te duidelijk dat jongeren hem als hypocriet bestempelen.

Een woordbreuk is een volgende vorm van inkonsekvente communicatie. Zo kun je bijvoorbeeld je spelers een beloning beloven na een goedlopende training en achteraf deze beloning vergeten te geven. Als dit enkele keren voorvalt, verliezen je spelers uiteraard het vertrouwen in jou en ... je geraakt de controle over hen kwijt.

Nochtans zijn sportlui er niet op uit om hun coach op inkonsekvent gedrag te betrappen. Meestal hebben ze een groot respect voor de positie van de coach, gaan ze ervan uit dat hij geen fouten maakt en daardoor zijn ze zeer traag om inkonsekventies te zien. Juist door dit diepe vertrouwen is het voor een atleet een schokkende ervaring wanneer hij zijn coach als een hypocriet of als een leugenaar leert zien.

Om konsekwent te communiceren met je spelers en hun vertrouwen te behouden, gedenk je best het aloude spreekwoord: "Woorden wekken, voorbeelden strekken".

5. LEER LUISTEREN.

Ben je een goede luisteraar? Hoeveel van wat gezegd is, denk je gehoord te hebben? Als je een ongetrainde luisteraar bent, heb je waarschijnlijk niet meer dan 20% gehoord.

Alhoewel luisteren gemakkelijk schijnt, is het eerder moeilijk. Trainer-coaches zijn meestal zwakke luisteraars omdat ze (a) steeds bezig zijn met "commanderen" en aldus anderen nooit de kans geven te spreken, en (b) ze veronderstellen dat zijzelf de wijsheid in pacht hebben en hun spelers niets wat te beluisteren waard, te zeggen hebben. Een slechte luistervaardigheid veroorzaakt breuken

in de communicatie. Na herhaald niet-beluisterd-zijn, zullen de spelers het opgeven om met jou te praten en zullen ze ook minder geneigd zijn om naar jou te luisteren. Coaches met beperkte luistervaardigheid hebben ook veelal discipline-problemen. Sportlui zullen zich meestal misdragen juist om je aandacht te krijgen ... een drastische manier om jou te doen luisteren!

* **Verbeter je luistervaardigheid.**

Je kan een aantal punten in acht nemen om je luistervaardigheid te verbeteren:

- Het belangrijkste is het erkennen van de noodzaak om te luisteren.
- Concentreer je op het luisteren. Je moet je onverdeelde aandacht toespitsen op hetgeen er gezegd wordt. Heeft er je ooit iemand opgemerkt dat je niet luisterde? Je kan alle woorden gehoord hebben en ze zelfs herhalen, maar toch niet geluisterd hebben.
Wat die persoon bedoelde, was dat je psychologisch niet "bij" hem was.
- Als je luistert zoek dan liever naar de bedoeling van de boodschap, dan je toe te spitsen op de details. Zeker bij woordenwisselingen zijn we eerder geneigd te luisteren en te antwoorden op details. Op deze details menen we dan de spreker te moeten aanvallen, terwijl we grofelijk in gebreke blijven door niet te luisteren naar de essentiële punten van de boodschap.
- Vermijd om je atleten te onderbreken. Soms onderbreken we de spreker omdat we anticiperen op wat hij wil zeggen en omdat wij reeds denken te weten wat de spreker wil zeggen. Vervolgens antwoorden we de spreker met in ons achterhoofd deze foutieve gedachtengang. Later ontdekken we dan mogelijks dat de bedoelde boodschap totaal anders is dan wat we dachten. Zo onderbreken we ook dikwijls trage sprekers juist omdat wij te ongeduldig zijn en we deze mensen geen tijd geven hun gedachten te formuleren. Onthou hierbij dat luisteren heelwat sneller gaat dan spreken.
- Respekteer het recht van de atleet om hun mening al dan niet met jou te delen. Het is belangrijk zowel naar hun problemen en bekommernissen te luisteren als naar hun vreugde en plezier.
- Onderdruk je neiging om emotieel geladen te antwoorden op wat gezegd is (maar wordt geen IJzige Erik).
Probeer steeds konstruktief te antwoorden.

* **Aktief luisteren**

Opvoeders maken een onderscheid tussen twee types luisteraars: actieve en passieve. Passief luisteren is wat wij meestal doen als we luisteren: stil zijn als iemand anders spreekt. Alhoewel passief luisteren soms wenselijk is, heeft het zijn beperkingen: de spreker is niet zeker of je wel aandacht schenkt en of je werkelijk de boodschap verstaat. Passief luisteren

geeft wel een beperkt gevoel van aanvaarding, maar de spelers kunnen ook denken dat je hen aan het evalueren bent. Stille straalt immers geen empathie of warmte uit.

Aktief luisteren daarentegen, geeft een direkte interactie met de atleet omdat je hem te kennen geeft dat je hem begrijpt.

Een voorbeeld: één van de spelers maakt zich zorgen en wil jouw verwachtingen kennen rond een belangrijke match.

SPELER: "Denk je dat wij de tegenstander kunnen verslaan?"

COACH: "Zij zijn een goed team, maar wij hebben ook een goede ploeg".

SPELER: "Maar wat als wij niet goed spelen?"

Nu moet je deze vragen analyseren. Is de speler werkelijk bezorgd over het goede ploegspel, of stelt hij zich eerder vragen over zijn eigen prestaties? Wie actief luistert, mag niet raden naar wat de speler wel zou kunnen zeggen; hij moet zorgen dat hij de bezorgdheid van de speler aanvoelt. Men doet dit door middel van de "doorvraagmethode":

COACH: "Maak jij je zorgen over hoe je zelf zult spelen?"

SPELER: "Wel, een beetje".

COACH: "Als je maar je best doet, dan kunnen we allen fier zijn op jou".

De coach laat zijn speler hier duidelijk voelen dat zijn aanvaarding door het team niet afhangt van de prestatie, maar van de inzet.

Aktief luisteren is een machtig wapen dat essentieel is in een goede communicatie. Het werkt echter alleen maar als je overtuigd bent dat je de gevoelens van de sporters aanvaard, en dat je hen wil verstaan en helpen. Zoniet zul je overkomen als oneerlijk, betuttelend of manipulatief. Omdat actief luisteren de spelers laat voelen dat ze aanvaard en gerespekteerd worden, zullen ze ook geneigd zijn om meer naar jou te luisteren.

6. **VERBETER JE NIET-VERBALE COMMUNICATIE**

Indien je al met een vreemdeling die je taal niet verstaat, hebt moeten "spreken", dan besef je maar pas hoe belangrijk de niet-verbale communicatie is. Meer dan 70% van onze communicatie is niet-verbaal. In de sport, en zeker in de teamsporten, komen vele situaties voor die een niet-verbale communicatie noodzaken. Zij is ook belangrijk voor je rol als coach.

* **Categorieën van niet-verbale communicatie.**

Niet-verbale communicatie, ook genoemd lichaams-taal, valt uiteen in vijf verschillende categorieën:

- Lichaamsbeweging: dit zijn de bewegingen en de gebaren met handen, hoofd, voeten, en het gehele lichaam. Het hoofd schuin houden, de wenkbrauwen fronsen, of draai en met de ogen kan heelwat communicatie inhouden.
- Fysische eigenschappen: de fysieke bouw, de

aantrekkelijkheid, de grootte, het gewicht, de lichaamskenmerken, enz... Je eigen fysieke conditie communiceert meer over het belang dat je hecht aan fysiek dan een resem woorden.

- Het aanrakingsgedrag: schouderklopjes, iemands hand vastpakken, een arm rond een spelers schouders leggen, enz... Dit gedrag communiceert zeker een positieve aanvaarding.
- Stemkarakteristieken: de stemkwaliteit, het ritme, de intonatie, de stemwisselingen. Dikwijls is niet wat we zeggen belangrijk, maar wel hoe we het zeggen. De stemkleur geeft meer de reële boodschap weer dan de woorden.
- Lichaamshouding: De persoonlijke ruimte tussen jou en de anderen en de houding van je lichaam tegenover hun persoon. Deze houding kan duiden op toenadering zoeken, maar ook afwijzing inhouden.

Ieder van deze vijf categorieën zendt niet-verbale en daarom niet expliciet verwoorde boodschappen uit. Als trainer moet je ze grotendeels beheersen. Maar je kan ze niet leren uit een boek of door les te volgen; je moet ze al doende leren. Belangrijkste punt is het impact van de niet-verbale boodschappen in het gehele communicatieproces te erkennen. Een middel om niet-verbale vaardigheden te ontwikkelen is aandacht te schenken naar de reacties en de feedback die anderen je geven als je met elkaar praat. De waarde van die feedback is afhankelijk van je gevoeligheid en je ontvankelijkheid ervoor.

*** Jij staat steeds als model.**

Vergeet niet dat al je bewegingen op en rond het sportveld niet-verbale communicatievormen zijn. Zo is één van de belangrijkste aspecten wanneer je communiceert het respect, of het gebrek eraan, dat je voor de spelers en hun sport toont. Je manier van stappen, je kontaktnamen met anderen, je bewegingen, wat je zegt en hoe je het zegt, alles weerspiegelt jouw houding tegenover de sport.

Je handelingen en houding kunnen de atleten meer leren, dan alle regels en eisen van de sport. Wees zelf een voorbeeld van sportiviteit door een winnende tegenstander geluk te wensen; wijs de spelers hoe ze zich best gedragen na goed of slecht spel, na winst of verlies. Spelers, en zeker jongere spelers, leren meer door voorbeelden, dan door woorden.

Het "huishoudelijk reglement" van de YMCA zegt dit duidelijk:

Spreek voor jezelf,
Niet voor iemand anders.
Luister naar de anderen,
Dan zullen zij naar jou luisteren.
Vermijdt vernederingen,
Wie heeft deze trouwens nodig,
Hou jezelf in de hand,

Je bent verantwoordelijk voor jezelf.
Toon respect,
Iedereen is belangrijk.



7. BASISPRINCIPES OM TE ONTHOUDEN. □

1. Je geloofwaardigheid bij de spelers hebben en behouden, is essentieel voor een goede communicatie.
2. Je kan je geloofwaardigheid behouden en vergroten door een coöperatieve coach te zijn, met voldoende kennis over je sport, door eerlijk en consequent te zijn, vriendelijk en dynamisch en door een positieve aanpak te gebruiken.
3. Door positief te communiceren benadrukt je goedkeuring en beloning die op hun beurt het gewenste gedrag versterken. Dit is uiteraard beter dan slechte gedragspatronen te willen uitschakelen door straf en beloning.
4. Je zal je atleten meer helpen en een betere relatie met hen onderhouden als je hen niet voortdurend beoordeelt. Beter is het om specifieke instructies te geven over welomschreven vaardigheden.
5. Je kan het afbrokkelen van je geloofwaardigheid en het in de war brengen van je spelers vermijden door de hoogst mogelijke consistentie in je communicatie te leggen.
6. Je kan je luistervaardigheden verhogen door niet steeds maar zelf te praten en door de belangrijkheid te erkennen van wat je atleten vertellen.
7. Gebruik volledig al je luistervaardigheden door je spelers actief te beluisteren en probeert te begrijpen wat ze zeggen.
8. Verhoog je vaardigheden in de niet-verbale communicatie: lichaamshouding en -beweging, het aanrakingsgedrag, je stemkarakteristieken, dit alles is van groot belang voor je rol als coach.
9. Ieder van je acties is een belangrijke niet-verbale boodschap naar je spelers toe, omdat ze in jou een voorbeeld zien om hun gedrag naar te spiegelen.