

Zelfvertrouwen

Het is voor iedereen duidelijk geweest dat het afgelopen seizoen bij FC Groningen een historisch seizoen is geweest met een uiteindelijk negatief resultaat. Was het jaar ervoor nog een (bijna) historisch seizoen door het goede resultaat, de tweede helft van het afgelopen seizoen wilde het maar niet vlotten. Met als gevolg dat de hoofdtrainer ontslagen werd. Een besluit wat jammerlijk genoeg alleen maar verliezers oplevert.

Hoe komt het dan dat spelers, die elkaar eerst makkelijk konden vinden, dit een paar maanden later niet meer kunnen? Zienderogen het (zelf)vertrouwen verliezen waardoor het ook steeds lastiger wordt om een positief resultaat te halen. Daarom zoem ik dit keer in op het begrip zelfvertrouwen.

Het zelfvertrouwen wordt opgebouwd uit drie componenten:

- We accepteren wie we zijn, in zowel het goede als slechte
- We hebben vertrouwen in onze mogelijkheden
- We hebben een goede basiszekerheid

Hoe reëler het zelfbeeld is van een speler, hoe groter de kans op zelfvertrouwen is. Dit is lastig, want sommige spelers leggen zichzelf blokkades op. Als voorbeeld gebruik ik wel: 'Hoe snel kun jij over een balk van vijf meter lang en twintig centimeter breed, die op de grond ligt, lopen?' De meesten zullen antwoorden dat dit zonder problemen in enkele seconden kan.

Wanneer diezelfde balk op vijftig meter hoogte ligt, is de kans groot dat het tempo veel lager is. Wellicht zullen mensen er over heen kruipen en anderen zullen meer gaan wankelen, waardoor de kans op vallen alleen maar groter wordt! Het onderbewustzijn

neemt het dan over van het bewustzijn. Je weet dat je het kunt, maar toch hou je je onbewust al bezig met de mogelijke consequenties van 'falen'. Om tóch te slagen, moet je dus erg bewust zijn van wat je wel kunt en erop kunnen vertrouwen dat je dat in elke situatie kunt!



Uiteraard speelt opvoeding een belangrijke rol bij zelfvertrouwen. Maar kan de coach, technische staf, medespelers, club hier ook invloed op uitoefenen? Het antwoord is: 'Ja'. De omgeving heeft ook invloed op het vertrouwen van een speler. Beantwoord maar de volgende vragen:

- o Word ik geaccepteerd als persoon, ook wanneer het tegenzit?
- o Krijg ik verantwoordelijkheid?
- o Krijg ik vrijheid om te laten zien waar mijn talenten liggen?

Waarschijnlijk zullen de meeste coaches zeggen dat zij dit bij alle spelers doen, maar lang niet alle spelers zullen dit ook zo ervaren. En daar zit het spanningsveld waar elke coach tegenaan loopt. Hoeveel tijd en energie ga ik erin steken om er voor te zorgen dat elke speler meer zelfvertrouwen krijgt? Lukt dit, dan haalt men het maximale uit de talenten van de speler en zal de kans van slagen alleen maar groter worden. Lastig, maar meer dan de moeite waard om dit als coach expliciet te maken.

Tot slot is het wel aardig dat in lijn met zelfvertrouwen, ook verwaandheid, egocentrisch gedrag, ijdelheid en arrogantie ligt. En dat vinden veel coaches ook weer lastig...

Succes!

TripleWinSport ondersteunt bij FC Groningen coaches en teams in het teamproces.

*Meer interesse?
Kijk op www.triplewinsport.nl*