



## BEST LASTIG OM EEN (JEUGD)COACH TE ZIJN

Het onderwerp positief coachen krijgt steeds meer aandacht en draagvlak in Nederland. Diverse instanties zijn zeer bewust en succesvol bezig om het vak van jeugdcoach meer te ondersteunen. Dat het best wel lastig is bleek wel uit de diverse SIRE-campagnes en documentaires waarbij er veel gevraagd werd van de coach (al was het maar de rol die ouders innemen). Wellicht mede daardoor is het voor veel jeugdcoaches niet eenvoudig om hun passie en enthousiasme ook direct door te kunnen vertalen naar ontwikkeling van de sporter.

Wat zie je veel terug bij verenigingen?

- a) Een jonge coach die enthousiast de sporters begeleidt, maar op de manier van coachen hoor je dat ze eigenlijk meer nog de sporter zijn dan de coach.
- b) Een ouder als coach die al zijn ervaringen probeert over te brengen, maar op een manier coacht wat zij eigenlijk vroeger ook niet echt leuk vonden.

Deze twee ervaringen wil ik graag combineren met de vraag welke ik de laatste tijd vaker kreeg over: “wat is nou een goede jeugdcoach?”

Zoals gemeld zijn er gelukkig al veel instanties die hele bruikbare tips en suggesties geven. Meestal geef ik het volgende aan: “de coach zorgt in een unieke omgeving (want nergens ter wereld zijn deze specifieke sporters aanwezig) voor een stimulerende en



motiverende leeromgeving. Sporters en vooral bij jeugdsporters gaat het om ontwikkelen en beter worden. Dit is de belangrijkste bijdrage van de coach!”

Een aantal tips hiervoor zijn:

1. wees altijd positief en taakgericht, coach daarbij de voorwaarden (i.p.v. dat veel coaches aangeven wat er fout is gegaan.....de meeste sporters weten dit al !!!)
2. benadruk dat een sporter altijd een winnaar is wanneer hij/zij zijn/haar uiterste best heeft gedaan. Dit proces op zich is al fantastisch want wat een winst is het voor de sporter om te weten wat nu eigenlijk je best doen is



3. benadruk de vooruitgang en de ontwikkeling die de sporter heeft laten zien. Dit geeft je als coach heel veel nieuwe coachmogelijkheden.
4. de meeste sporten kenmerken zich door fouten. Dus creëer een omgeving waarin fouten gemaakt mogen worden. Zorg ervoor dat juist de herhalingsfouten eruit gaan
5. iedereen groeit bij het ontvangen van complimenten. Ga maar eens voor jezelf na wanneer bij elke wedstrijd die je coacht er iemand zegt wat je allemaal verkeerd gezegd hebt.....hoe lang blijf je luisteren naar deze persoon?

Uit ervaring weet ik dat de meeste coaches een aantal van de bovengenoemde tips al uitvoeren maar vaak onbewust doen. Dus de eerste stap is al snel gezet....wees bewust van wat je doet! Wanneer je als vereniging bewust kiest voor een dergelijke omgeving dan zullen veel mensen verbaasd zijn naar de resultaten die dit proces zal opleveren.

Nadat ik dit stuk had geschreven en diverse mensen had laten lezen, kreeg ik opvallend vaak de opmerking van 'ik zou willen dat mijn coach of leidinggevende dit ook deed, dat maakt het een stuk prettiger van!' .....grote kans dat deze tips wel breder ingezet kunnen worden dan alleen voor de jeugdcoaches!