



Goed worden en goed blijven

Hoe is het toch mogelijk dat een team de ene week goed speelt en een sterke tegenstander geen enkele kans geeft, terwijl het de week erop tegen een soort gelijke tegenstander van het veld gespeeld kan worden? Heeft dit te maken met onderschatting, instelling of kwaliteit van de spelers? Of wellicht met alledrie?

Een moeilijke vraag waarop niet echt een éénduidig antwoord te geven is. Het is echter wel bekend dat het proces van steeds beter worden op zich eenvoudiger is dan het behaalde niveau daadwerkelijk vasthouden. Wanneer je als team aan een verbeterproces bezig bent, gaat dat met vallen en opstaan. Zeker, er worden fouten gemaakt, maar we weten als team ook wat we WEL kunnen en we doen onze uiterste best om stappen voorwaarts te zetten. Wanneer je als team éénmaal goed bent, dan komt het erop neer om het niveau vast te houden. En juist dit blijkt erg lastig, want al snel komt de nadruk te liggen op het voorkomen van fouten en wordt te snel vergeten waar het team nu precies zo goed in is.

Hoe ga je hiermee om? In het boek *Good to Great* van Jim Collins wordt een mooie metafoer gebruikt. Vrij vertaald zegt hij: zolang succes behaald wordt, ziet men graag de positieve aspecten van zichzelf als speler of trainer, men kijkt dan graag in de zogenaamde spiegel. Maar als het dan tegenzit is men eerder geneigd de oorzaak van de tegenslag te zoeken bij anderen dan bij zichzelf; men kijkt dan liever 'uit het raam'.

Om goed te blijven moet je als speler (en ook als trainer) de vaardigheid hebben om juist uit het zogenaamde raam te kijken wanneer het goed gaat, en te genieten van het succes. Kijk juist in de spiegel wanneer het niet goed gaat. Stel jezelf vragen als 'wat is mijn rol om het beter te maken?' of 'wat kan ik doen om te zorgen dat we beter worden?'. Het beantwoorden van deze vragen is lastig; naar anderen te wijzen is makkelijk, jezelf eerlijk en kritisch onder de loep leggen niet.

Wanneer spelers wel de vaardigheid hebben om voortdurend hun eigen rol te bekijken, komen er sneller verbeterpunten naar voren. Zoals we al eerder beschreven is het eenvoudiger om te weten wat je WEL moet doen in plaats van het benadrukken wat je NIET meer moet doen.

Als spelers (en trainer) al in staat zijn om in de spiegel te kijken wanneer het minder gaat en uit het raam te kijken wanneer het goed gaat, komt nog een wezenlijke vaardigheid om de hoek kijken om de kans op prestatie-behoud te vergroten, namelijk discipline. Spelers (en trainer) kunnen zich bijvoorbeeld de vraag stellen 'welke (tactische) afspraken hebben we gemaakt in het team en komen we die na?' Maar het gaat ook om individuele discipline: 'zet ik altijd me voor 100% in en zorg ik dat mijn kwaliteiten altijd de doorslag geven (ook al speel ik een slechte wedstrijd!), kom ik de (tactische) afspraken persoonlijk na of help ik andere spelers de afspraken beter na te komen?'. En tot slot gaat het om discipline in denken: 'wat is de omgangswijze in ons team (wat zijn onze waarden/kernpunten) en houden we elkaar er aan?'

Het op gang brengen van dit proces kost veel energie, maar uiteindelijk hoeft er steeds minder energie geïnvesteerd te worden om dezelfde positieve resultaten te behalen. Hierdoor blijft er per teamlid meer energie over om te gebruiken voor het verbeteren van de team- en individuele prestatie.

De coach is in 1^e instantie de aangewezen persoon om op het goede moment 'de spiegel' voor te houden. Aan de spelers (en trainer) de plicht om in de spiegel te kijken en vervolgens eigenaar te worden van hun (individuele) verbeterproces. Spelers en trainers die vergeten of weigeren om in de spiegel te kijken, weten dus dat zij nooit verder zullen komen dan 'goed zijn'. Teams die 'goed blijven' zullen echt niet ALLE wedstrijden winnen. Maar deze teams hebben wel het gevoel dat bij elke wedstrijd het maximale is gegeven en dat er winstkansen zijn geweest. Bij onze FC weten we dat we 'goed kunnen zijn', nu willen we graag de stap maken naar 'goed blijven'!

TripleWinSport ondersteunt bij FC Groningen coaches en teams in het teamproces.
Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl

TripleWinSport
e: r.felen@triplewinsport.nl