

Column

Discipline

Het seizoen is ten einde; de kampioenen in elke divisie zijn bekend. Het aardige is dat wanneer er over die prestatie gepraat wordt vaak het woordje 'discipline' valt. Soms gaat het om zelfdiscipline en de andere keer gaat het over teamdiscipline. Hoe kan het dat discipline ervoor zorgt dat teams zo goed gaan presteren?

Wat is een goede omschrijving van discipline? Ik kwam terecht bij: Discipline wil zeggen dat je de regels en afspraken binnen je team (of bedrijf/organisatie) kent en je daarnaar handelt. Heb je problemen of zijn er zaken onduidelijk, dan wend je je tot degene die verantwoordelijk is voor het vastleggen van de regels en afspraken. Het betekent ook dat je aan jezelf regels kunt opleggen en dat je je daar aan kunt houden. Dit laatste heet zelfdiscipline.



Hoe lastig is zelfdiscipline? Ga maar eens na: je hebt met jezelf afgesproken om een paar kilo af te vallen. Het lijkt niet zo moeilijk, maar dan... een hele week prachtig weer, dus volop genieten van barbecue en koude biertjes. Maar natuurlijk ga je volgende week écht beginnen... Is dit zelfdiscipline? Uiteraard niet, hoewel het natuurlijk wel begrijpelijk is.

In de (top)sport betekent zelfdiscipline vaak een goede zorg voor je eigen lichaam. Heb je voldoende discipline om op tijd naar bed te gaan, goed te eten en voldoende fysieke arbeid te leveren zodat ook je lichaam in topconditie blijft.

Wanneer je zijn collega's mag geloven was Jaap Stam daar een zeer goed voorbeeld van. Letterlijk werd gezegd: 'Hij bracht de discipline op om na elke training buikspieroefeningen te doen'. Een andere vorm van discipline is de teamdiscipline. Dit betekent dat je je houdt aan afspraken die in het team zijn gemaakt, ook al ben je het zelf niet met elke afspraak of regel helemaal eens.

Aan de coach de taak zijn spelers elk afzonderlijk te stimuleren tot het vergroten van hun zelfdiscipline én om de teamdiscipline te benoemen, te prikkelen en te bewaken. Deze coach zal veel winst boeken in zijn strijdplan. Want zelfdiscipline zorgt er uiteindelijk voor dat de individuele speler zich fysiek en mentaal sterker voelt. Hij weet van zichzelf dat hij er alles aan heeft gedaan om zo sterk mogelijk te zijn. Dit zelfvertrouwen zal zich binnen het veld vertalen in durf en een grote wil om te winnen.

Teamdiscipline zal er voor zorgen dat de teamspelers sneller een vergroot vertrouwen in elkaar krijgen; immers, zij weten op voorhand van elkaar dat afspraken nagekomen worden, hetgeen uiteindelijk resulteert in een beter resultaat. Want wanneer een speler merkt dat zijn teamgenoten hun uiterste best doen de teamafspraken na te komen, zal dit een positieve uitwerking op de betreffende speler hebben.

Denk maar eens aan Erik Nevland, die bijna elke bal aan het najagen was. Dit gaf energie aan andere spelers, waardoor ook zij weer een stapje harder liepen. En wanneer alle spelers een stap harder gaan zetten, zal het steeds logischer worden dat er aan het einde van de wedstrijd een goed resultaat wordt geboekt.

Een mooie zomer gewenst!

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

Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl