

ZELFBEELD

De jeugdopleiding van FC Groningen heeft zich de laatste jaren steeds beter gemanifesteerd en afgelopen jaar behoorde zij zelfs tot de drie beste jeugdopleidingen van Nederland. Een mooie waardering, vooral ook omdat er naast de voetbaltechnische en voetbaltactische zaken ook aan andere voetbalzaken aandacht wordt besteed.

Een van deze zaken is de spelers bewust maken van hun zelfbeeld, oftewel: hoe denkt een speler over zichzelf. Zo kan het zijn dat een speler geen goed zelfbeeld heeft en zichzelf bijvoorbeeld heel goed vindt en zich daar ook naar gaat gedragen. Het zal voor zo'n speler dan lastig worden wanneer hij wordt geconfronteerd met kritische aandachtspunten om een betere voetballer te worden.

Het kan ook zijn dat een speler zichzelf niet zo goed vindt, te bescheiden is en daardoor zichzelf terughoudend opstelt in plaats van zich te manifesteren. Voor een (prof)voetballer is het dus van belang dat hij een reëel zelfbeeld heeft, waardoor de trainer/coach hem makkelijker kan helpen en ondersteunen zodat hij beter kan worden.



Daarnaast hebben de gedragingen die horen bij een zelfbeeld ook invloed op een team. Stelt u zich eens die speler voor met dat verkeerde zelfbeeld, die zich daar ook naar gedraagt, en die dus eigenlijk niet zo goed is. Hoe reageren andere spelers op dit zelfbeeld? Zullen zijn medespelers hem blijven ondersteunen of uiteindelijk links laten liggen?

Dat laatste is zeer goed denkbaar, maar heeft wel direct consequenties voor het gehele team. Want voetballen met - in gedachte - één speler minder, maakt het wel lastiger om succesvol te zijn als team. Uiteraard wordt het voor teamleden ook lastig wanneer ze te maken krijgen met een speler met een te bescheiden zelfbeeld.

Om een goed zelfbeeld te krijgen is het van belang dat je met regelmaat afstemt met je omgeving. Dit wordt ook wel 'feedback vragen' genoemd. Uiteraard is er al interactie tussen trainer/coach en speler en worden gedragsaspecten doorgenomen. Maar de ware kracht zit vooral in het feedback vragen aan je medespelers.

Dit laatste gebeurt ook bij de jeugdteams van FC Groningen. Allereerst vertelt de speler aan een aantal teamgenoten hoe hij over zichzelf denkt. Dit wordt dan door zijn teamgenoten bevestigd of gewijzigd. Vervolgens worden daarbij ook de mogelijkheden en de valkuilen genoemd van het benoemde gedrag van deze speler.

Tot slot wordt dezelfde werkwijze herhaald met twee specifieke vragen: 'Hoe ga ik om met tegenslagen?' En: 'Wat is mijn afstand tot spelen in Euroborg?' Ook de antwoorden hierop worden weer bevestigd of gewijzigd door de teamgenoten. De uitkomsten zijn soms zeer verrassend en worden op een professionele manier besproken. En eigenlijk is dat weer een stap in de richting van profvoetballer worden.

Nu geldt het creëren van een goed zelfbeeld niet alleen voor de jeugdvoetballers van FC Groningen, want weet u wat uw zelfbeeld is en heeft u wel eens feedback gevraagd aan uw teamleden? Gewoon een keer proberen en u zult merken dat de uitkomsten zeer positief en verrassend zullen zijn.

Succes!

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