

DOELSTELLINGEN

Het seizoen is alweer volop aan de gang en sommige teams moeten hun doelstellingen reeds bijstellen, naar boven of naar beneden. Aan het begin van het seizoen geven vele coaches enthousiast de eindstand in de competitie als 'het doel'. Hoewel hier op zich niks mis mee is, is het uiteindelijke eindresultaat een optelsom van vele andere doelstellingen.

In de rubriek van september 2005 is al eens aandacht besteed aan het onderwerp doelstellingen. Het ging toen over het verschil tussen individuele- en teamdoelstellingen. Hier volgen nog enkele handreikingen bij het maken van doelstellingen.

Proces- en prestatiedoelen

Om tot resultaat te komen is het van groot belang om ook zogenaamde procesdoelen (hoe leren we eigenlijk?) en prestatiedoelen (hoe is de uitvoering van de gestelde taken?) te stellen. Deze doelstellingen zijn namelijk heel goed te coachen en spelers kunnen hier veel meer invloed op uitoefenen dan op de eindstand in de competitie. Sterker nog, wanneer de proces- en de prestatiedoelen gehaald worden, is de kans zeer groot dat het gewenste eindresultaat ook zal worden behaald.



Specifiek, realistisch, uitdagend en meetbaar
Wanneer doelen worden opgesteld, is het motiverend voor de speler wanneer deze net iets meer van hem vergen, dan wat hij tot nu toe gewend is. Wanneer de doelstelling is 'wij scoren tien keer uit een aanvallende spelhervatting', dan is dat specifiek en meetbaar. Of het realistisch en uitdagend is, is afhankelijk van de kwaliteit van de spelers.

Stel doelen voor korte als langere termijn
Het verdient zeker aanbeveling om naast de doelstelling voor het einde van het seizoen, ook doelstellingen te maken voor bijvoorbeeld de voorbereidingsperiode, tot halverwege de competitie of voor deze week. Overzicht en het voortgangproces zijn zo ook duidelijker in kaart te brengen.

Trainings- en wedstrijddoelen

Het kan ook geen kwaad om voor de afzonderlijke trainingen doelstellingen te maken. Uiteraard maak je het jezelf als trainer makkelijker wanneer de doelstellingen van de training 'in lijn liggen' met wat je tijdens de wedstrijden wilt bereiken.

Individuele- en teamdoelen

Teamdoelen zullen altijd doorvertaald moeten worden naar het individu. Want wanneer het 'tien keer scoren uit aanvallende spelhervattingen' het teamdoel is, dan heeft dit gevolgen voor spits, flankspelers, koppers, enzovoort.

Monitoren

Het maken van doelstellingen heeft alleen nut wanneer er met regelmaat op wordt teruggekeken. Evalueren van proces- en prestatiedoelen kunnen ervoor zorgen dat spelers en coaches gemotiveerd blijven om het gestelde eindresultaat te halen.

Valkuilen

Houd bij het stellen van doelen en het monitoren de volgende punten in het achterhoofd:

- hoe 'meten' we de vooruitgang die geboekt wordt
- hoe gaan we om met individuele verschillen
- blijf specifieke doelen stellen
- maak niet teveel doelstellingen

Het kan gebeuren dat je als trainer/coach na enkele weken een verschil opmerkt tussen de gestelde doelen en de praktijk, zelfs als de inzet van eenieder honderd procent is. Geen reden tot paniek, neem bovenstaande eens door en kijk in hoeverre je eigen doelstellingen ermee in lijn zijn. Mocht er veel verschil in zitten, dan is de tip: probeer via veel interactie te achterhalen wat de (specifieke) individuele doelen zijn en zorg tijdens een rustige periode dat de verschillende doelen weer bijgesteld worden.