

# PLEZIER

Een prachtige steekpass, die door een medespeler net over wordt geschoten, maar wel lachende gezichten. Na afloop van de wedstrijd behoren deze spelers meestal tot de winnende partij. Het lijkt wel of plezier het handelsmerk is van zo'n spelersgroep. Wanneer je bij deze club op het trainingsveld of in de kleedkamer kijkt, dan wordt er gedold en worden spelers een keer in de maling genomen, waardoor er veel gelachen wordt. Kortom; het is leuk om bij deze club te zijn.

Onlangs las ik in een interview welke betrekking plezier had op succes: 'Er wordt weer gelachen op het veld.' Het is dan ook geen discussie dat een goede leuke sfeer bijdraagt aan het beter presteren van het team.



Plezier is niet alleen leuk werken, het heeft ook een diepere betekenis. In het boek 'flow in sports' van Susan A. Jackson werd onder meer het belang van plezier in lijn met beter presteren uitgelegd. Plezier levert namelijk een belangrijke bijdrage aan het ontwikkelen van vaardigheden in verhouding met de uitdaging die de sporter nodig heeft.

Ga maar eens voor jezelf na:

1. Heb je goede vaardigheden maar is de uitdaging laag, dan is er een grote kans dat de speler zich snel gaat vervelen
2. Heb je matige vaardigheden en is de uitdaging laag, dan is er een grote kans dat de sporter lustelozer wordt
3. Heb je matige vaardigheden en is de uitdaging hoog, dan is er een grote kans dat de sporter gestrest gaat worden
4. Heb je goede vaardigheden en is de uitdaging hoog, dan is er een grote kans dat de sporter meer in een flow raakt

En bij het laatste is het plezier een grote must om tijdens de trainingen steeds uitdagingen te blijven zoeken. Wanneer je op een nieuwsgierige manier je uitdagingen aangaat, betekent dit vaak dat je vaardigheden steeds beter worden. En met verbeterde vaardigheden wordt het ook eenvoudiger om grotere uitdagingen aan te gaan. Zo komen sporters in een opwaartse spiraal waardoor het steeds logischer wordt beter te presteren op een steeds hoger niveau.

Het tegenovergestelde van plezier is stress. En stress kan zich op verschillende manieren uiten. Bij sommigen kun je het van afstand zien en anderen kroppen het op. Bij stress gaan spelers energie steken in andere zaken dan zichzelf verbeteren. Hierdoor worden de prestaties minder, hetgeen mogelijk weer meer stress kan opleveren. Zo is er dan een neerwaartse spiraal gecreëerd.

Tot slot volgt dan natuurlijk de vraag: 'Hoe zorg ik voor plezier?' Allereerst is een gezamenlijke stimulerende en motiverende omgeving erg prettig, waarbij elke sporter zich thuis voelt. Zodoende kan de omgeving je helpen tijdens een dag waarop je je als speler een keer minder goed voelt. Ten tweede gaat het om de individuele speler. Heeft deze speler een duidelijk doel voor ogen? Is hij in staat zich te concentreren op de primaire taken? Kan de speler tegen feedback? Is de speler bewust van zichzelf en zijn omgeving? Heeft de speler het gevoel dat hij controle heeft over de situatie? Wanneer de speler al deze vragen met "ja" kan beantwoorden, dan zal de speler steeds beter worden en daarmee de opwaartse spiraal van uitdagingen en vaardigheden oppakken. Wat uiteindelijk weer zal resulteren in meer plezier beleven in de sport.

Veel plezier!