

## JE KUNT MÉÉR LEREN IN EN VAN DE EXTREEM SPANNENDE MOMENTEN IN DE WEDSTRIJDEN? MAAR HOE JE DAT?

*Veelal gaat de aandacht uit naar de spelers, wanneer videobeelden van de wedstrijd worden geanalyseerd en besproken. Daar kan de coach veel van leren. In dit artikel switcht de camera naar de trainer/coach zelf. De coach vol in beeld. En dan op de meest spannende en soms bloedstollende momenten (aan het eind) van een wedstrijd. Wat kan de sportcoach daar van leren?*

In een onderzoek dat wordt uitgevoerd over **wat sport coaches leren en hoe zij zich ontwikkelen** (promotieonderzoek Universiteit Utrecht) komt een aspect van coachleren aan bod dat kan worden samengevat als 'extreme practical learning'. Dit aspect maakt deel uit van een model, de **15 aspecten van coachleren**, dat helderheid geeft welke mogelijkheden er zijn om je als sportcoach voortdurend te ontwikkelen.

Leren in en van extreem spannende momenten, zijn meestal wedstrijdmomenten. Het gaat dus - even voor de duidelijkheid en voor de juiste focus - over het leren van sportcoaches, niet over het team, over spelers of over schaatsers of atleten in welke sport dan ook. De coach staat centraal. Geïnterviewde coaches geven aan dat zij op de meest spannende momenten het meest zouden leren. Wat zij precies doen en hoe zij dat leren vorm geven, juist op dat moment, kunnen zij lang niet altijd meteen duidelijk maken. Het lijkt erop dat zij volledig in beslag worden genomen door en gefocust zijn op hun team. Hetgeen op zich logisch is, immers daar zijn zij voor. Wat zij zelf uit die spannende momenten halen, waarmee zij zichzelf kunnen verbeteren, blijft onduidelijk. De veronderstelling is dat zij te weinig leren van deze momenten (als het er echt om gaat). Daarmee doen zij zichzelf tekort in hun persoonlijke ontwikkeling. En blijven vermoedelijk steeds hetzelfde doen op de volgende reeks van zeer spannende momenten. Jammer, want er valt heel wat te leren. Het gaat hier namelijk om een zogenaamde 'krachtige leeromgeving', zoals opleidingskundigen dat noemen (P.R.J. Simons, 1999). Leeromgevingen waar je heel veel uit kan halen. Ook voor jezelf.

### **COACHLEREN KOMT NIET EENS OP DE 2<sup>E</sup> PLAATS!**

Coaches leren wellicht te weinig van deze cruciale momenten. Louis van Gaal slaat, zoals wel vaker de spijker op z'n kop: "Op de eerste plaats staat de kwaliteit en de ontwikkeling van het team; direct daarna gevolgd door de ontwikkeling en kwaliteit van de trainer/coach". Daarmee lijkt hij voor open doel raak te schieten; natuurlijk gaat het team vóór. Dat de eigen ontwikkeling van de coach zelf direct daarna daadwerkelijk zal volgen, zoals Van Gaal dat bedoelt, is evenwel de vraag. Coach ontwikkeling op zichzelf komt wel op gang; daar zorgen de licentiesystemen wel voor die nu bond voor bond worden ingevoerd. Verplichte bijscholing zorgt voor permanent (moeten) leren. Maar of dit leren dan direct volgt op speler- en teamontwikkeling, zoals Van Gaal dat bedoelde, is niet zeker. Komt het inderdaad direct erna? Het lijkt er soms meer op dat het leren van coaches op de derde plaats komt en zelfs dat niet eens.

## **WAT COACHES ZOUDEN KUNNEN LEREN**

Naast de vraag op welke plaats de eigen ontwikkeling komt is de vraag interessant wát coaches eigenlijk leren of wat zij zouden kunnen leren! Wat kunnen zij er voor zichzelf uithalen? Er is 'leeromgeving' genoeg, spannende momenten in de sport zijn er legio: de laatste paar minuten van een wedstrijd; de extra speeltijd waarin nogal eens cruciale doelpunten vallen; de laatste ronde in een shorttrack finale. Play-off's, verlengingen, strafschopperseries en shoot-outs zoals bij ijshockey of hockey. *Sudden death* shout-outs kunnen de extreme spanning nog verder opvoeren. De tiebreak bij tennis. Iedere coach in elke sport kent die situaties. En kijkt via de videobeelden terug op deze momenten. Maar helaas: praktisch alle aandacht gaat uit naar de sporters die het op dát moment moesten doen. Logisch, maar een gemiste kans.

Het lijkt een braakliggend terrein. In het onderzoek over coachleren gaat de camera naar de coach, in al die spannende momenten. Een voorzichtige conclusie is dat coaches, die achteraf deze cruciale momenten in de wedstrijd gaan analyseren en evalueren, toch weer alleen bij het team uitkomen. Men komt niet of te weinig bij zichzelf uit.

Wat zou de coach er zelf uit kunnen halen? Kent de coach zichzelf in deze situaties? Wat is zijn bijdrage? Kan dat beter? Bewuster zijn van jezelf en van je invloed in extreem spannende situaties is er in elk geval één.

## **SPANNENDE MOMENTEN IN EEN EXTREEM SPANNEND SEIZOEN !**

Het lering trekken uit situaties kan veel verder gaan dan de spannende fases in een wedstrijd. Dit zijn relatief korte momenten. Een nacompetitie waar het gaat om voorkómen van degradatie, is een extreem spannende periode. Hoogspanning! De hoogspanning kan voor een langere periode blijven duren, wedstrijd na wedstrijd. Dat kan zich uitbreiden naar een deel van een seizoen of zelfs naar een heel seizoen. Dan is het leren van en in extreem spannende momenten er continue, week na week, wedstrijd na wedstrijd. Oftewel, het leren is continue mogelijk! Als je er zo in gaat zitten wordt leren een mentaliteit. Rest nog de vraag: wat ga je leren? Wat ga je aanpakken? Wat bij de spelers en wat bij jezelf?

## **ZELFINZICHT**

Probeer bij jezelf uit te komen, is een van de aller-allerbelangrijkste opdrachten. Laat de evaluatie gaan over je eigen rol als coach. Niet alleen in de wedstrijdevaluatie. Ook in de trainingen, waar de spanning al voelbaar is, terwijl de eerstvolgende wedstrijd nog moet beginnen. Neem niet alleen maatregelen om je spelers te versterken. Leg jezelf onder het vergrootglas. Een uitkomst zou kunnen zijn dat je een hele ervaren voetbaltrainer aantrekt om te helpen analyseren. Een ervaren rot, zoals bijv. Guus Hiddink. In je eigen werkomgeving zul je waarschijnlijk veel vragen krijgen. Zeer waarschijnlijk zul je niet begrepen worden. Nog waarschijnlijker zul je veroordeeld worden. Men zal zeggen dat je het niet alleen af kunt. En dat klopt! Je hebt dus de juiste beslissing genomen. Alleen door jezelf zo op te stellen, open en transparant, zet je een stap in je ontwikkeling. Met dank aan Philip Cocu, die als voorbeeld heeft 'gediend' voor deze slotlinea. Vermoedelijk zal zijn lerende opstelling door anderen worden gevolgd. En wordt hij een rolmodel! Nederlandse voetbalcoaches kunnen nóg beter worden!

## **WAT DOE JIJ MET JOUW EXTREME PRACTICAL LEARNING: DE TOEPASSINGEN**

Je bent voetbalcoach en je kent die extreem spannende momenten. Je kunt er op dat moment alleen maar naar kijken. Althans, dit geldt voor voetbalcoaches. Er zijn 'oortjes' in een enkele sport als wielrennen en American football, communicatie is mogelijk tussen sporter en coach, op alle momenten. Voetbalcoaches observeren. In de verlenging of in de laatste minuten ervan moeten zij het hebben van de afspraken die zij als team allang met elkaar maakten, in de trainingen en voor de wedstrijd. Communicatie op dat moment is niet of minder goed mogelijk. Het publiek overschreeuwt je. Non-verbale communicatie is wat je rest. Wat doe je? Wat wil je uitstralen? Weet je wat je wil zijn en doen?

Het zou een welkome zaak zijn als je zelf al die momenten eens op een rijtje gaat zetten, van penalty-series tot en met de wissel in de voorlaatste minuut. Zo ook je rol in een serie hele lastige wedstrijden die gaan komen, of een serie van 5 of 6 wedstrijden die achter elkaar verloren gingen. Die extreem lastige situatie. Waarin er niemand lijkt te zijn die de oplossing weet; waarin iedereen naar jou kijkt en wijst. Jij mag het zeggen. En wat je ook doet: er zijn altijd tegenstanders.

Er is inzicht nodig: wat je bent en wat je wilt zijn. Met een simpel en handig model breng je je eigen extreem spannende situaties in kaart én in beeld. Over dat laatste wordt veel gesproken, zoals Marc Lammers dat al eens toelichtte: "sta je als coach met je handen in de zak of sta je met je handen omhoog, dat is een heel andere boodschap. Je kunt aan de andere kant als coach ook weer te veel energie uitstralen. Als je je van dit soort dingen bewust bent, kun je er mee spelen." (Sportknowhow XL, nov 2013).

Wil je meer weten over extreme practical learning? Mail naar [info@sportcoachdevelopment.com](mailto:info@sportcoachdevelopment.com)  
Een training op dit terrein kan in company worden aangeboden dus in uw BVO. Een thuiswedstrijd! Hoofdtrainer kan met zijn assistent-trainers, hoofd Opleidingen en Technisch Directeur in één dag-deel de eerste stappen zetten naar zelfinzicht, in deze bijzonder spannende situaties.