

"Toen ik doorkreeg dat Pieter [van den Hoogenband] echt goed was, heb ik gezegd: dit wordt niks wanneer hij doorgaat met mij als trainster. Als hij de top haalt, heeft hij mij nodig als moeder."

Astrid van den Hoogenband

In: Sportouders, M. Westermann, 2002



Mentale aspecten:

"De Spiegel" naar een Optimaal Klimaat

Feest van de Jeugd 4/09/2010

Door: Nathan Kahan en Harrie Schouten



vader moeder

- Zien we herkenbare zaken?
- Enkele quotes:
 1. "We" kunnen beter stoppen
 2. Kan je wel door die bril zien.
 3. We zijn toch niet naar hier gereden om.....
 4. Ik had beter kunnen gaan werken.
 5. Zet me niet voor schut zoals vorige week!



inhoud

- Relatie ouder-trainer-speler
- Optimalisatie van het klimaat
 - Zelfvertrouwen
 - Communicatie en feedback
 - Doelen stellen
 - zelfspraak
- valkuilen
- tools

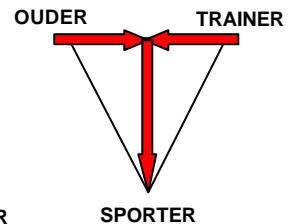
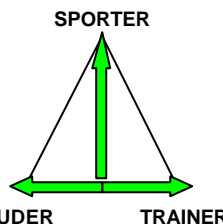


driehoeksverhouding
Dynamisch proces

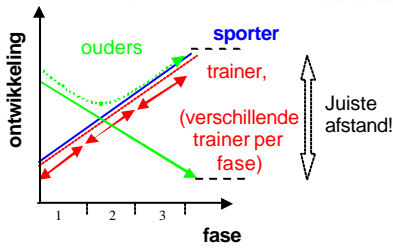


Sporthuwelijk

(V)echtsportscheiding



Rolaanpassing ouders - trainer



Ontwikkelingsmodel van Bloom

		3 fasen in de ontwikkeling		
		Initiatie	Ontwikkeling	Vervolmaking
3 betrokken partijen	Individo	blij, speels, opgewonden, "speciaal", "ik doe dit graag"	gefascineerd, toegewijd, "ik kan dit goed"	geobsedeerd, verslaafd, neemt verantwoordelijkheid, "dit is mijn identiteit"
	Trainer	vriendelijk, enthousiast, zorgzaam, proces-georiënteerd, "motivator"	sterk, respectvol, vaardig, veeleisend, "didacticus"	succesrijk, gerespecteerd/ gevreesd, emotioneel gebonden, "coach"

Rol van de ouders

- Wenselijk gedrag ouders
- Als je oordeelt weten wat je moet beoordelen
 - Realistische verwachtingen
 - Ouders dienen zich op een volwassen manier te gedragen...
 - Samen met de trainer(s) ervoor zorgen dat
 - de speler zijn verantwoordelijkheid opneemt
 - er een gunstig klimaat heerst rond de speler

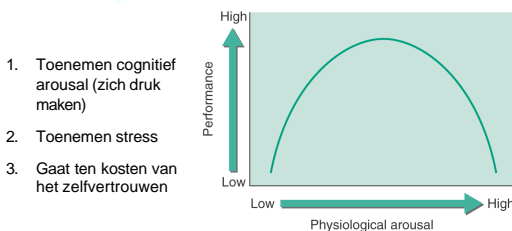


Rol van de ouders

- Onwenselijk gedrag ouders
- Ongeïnteresseerde ouder
 - Schreeuwende ouder
 - [Extreem kritische ouder](#)
 - Extreem beschermende ouder
 - [Extreem emotionele ouder \(onvolwassen gedrag\)](#)
 - Ouder kruipt in de huid van de trainer
 - Ouder teveel fan



Gevolgen ongewenst gedrag ouder



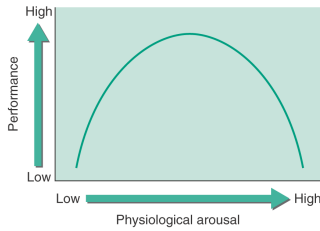
Rol van de trainer

- Verhogen intrinsieke motivatie
- Competentie
 - Autonomie
 - Relationele verbondenheid
- Verantwoordelijk voor het totale tennistieke programma
 - Samen met de ouders ervoor zorgen dat
 - de speler zijn verantwoordelijkheid opneemt
 - er een gunstig klimaat heerst rond de speler



Gevolgen ongewenst gedrag trainer

1. Toenemen cognitief arousal (zich druk maken)
2. Toenemen stress
3. Gaat ten kosten van het zelfvertrouwen



klimaat

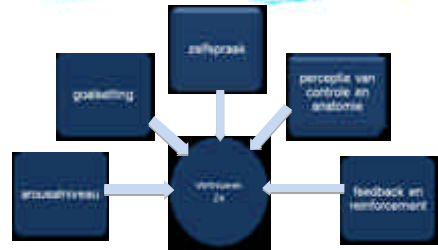
- Een optimaal klimaat is **mentale preventie**
- Zowel ouder als trainer hebben een belangrijke bijdrage om het klimaat rond een atleet te optimaliseren



Optimalisatie van het klimaat d.m.v.:



Verhogen zelfvertrouwen d.m.v.



Optimalisatie van het klimaat d.m.v.:



Communicatie en feedback



Communicatie:Vraag jezelf eens af:

- Hoe je je boodschap overbrengt
- Hoe je je beweegt
- Hoe je je stem gebruikt
- Hoe je je afstemt op de persoonlijkheid van de sporters



Als goede coach ben je je bewust van je lichaamstaal en tonatie



Communicatie:Variatie in feedback

Gebruik verschillende vormen feedback

Is variatie in communicatie Nonverbaal en verbaal

- Gelaatsuitdrukkingen
- schouderklopjes
- Applaus
- Kort en snel vs langere informatieve babbel
- Tonatie

Non-verbale communicatie en toonsoort zijn 90% van je communicatie.



Feedback ifv intrinsieke beloning

- Verwerk meerdere **zintuigen** in feedback ifv evaluatie
 - **zie je** dat de bal meer vaart heeft als je voor goed voor je raakt
 - **Hoor je het geluid** als je de bal raakt, dat is topspin
 - **Voelt de beweging** soepel aan.....



Optimalisatie van het klimaat d.m.v.:

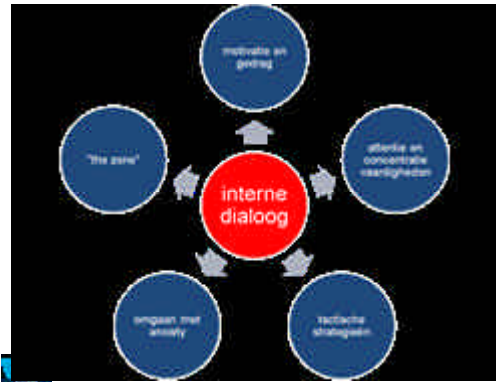
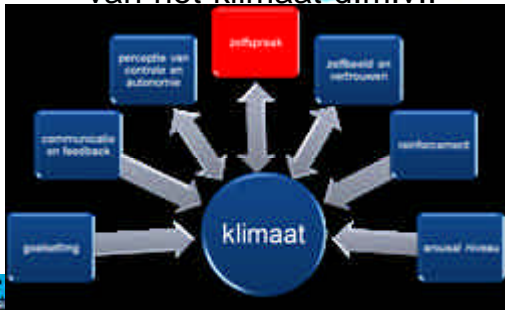


doelstellingen

1. Atleten leren omgaan met doelstellingen
2. Veel aandacht bij het behalen van de doelen



Optimalisatie van het klimaat d.m.v.:



valkuilen

- Lichaamstaal niet congruent
- Goed bedoelde opmerkingen worden door atleet verkeerd geïnterpreteerd v.b. "dat is niks"
- Positivo's vs negatio's
- Emoties nemen het over van ratio
- Concentratie: een begrip zonder inhoud!
- Retorische vraag en sarcasme
- Maar.....

tools

- Communicatie
- Begeleidingsplan
- Concentratiecircels (Eberspächer 1990)
- Droomtennis
- Persoonlijk Record blad
- Bewustwording zelfspraak

Tools: opstellen plan hoe te gedragen

- Wat wil je bereiken (doelen) tijdens komende wedstrijdperiode. Bijv. Vechtersmentaliteit
- Zorg voor mentale strategie tijdens wedstrijd voor atleet (wedstrijdvoorbereiding)
- Bepaal sleutelwoorden die doelstelling ondersteunen.
 1. vechten!
 2. laat je hart zien!
 3. goed gevochten!

tools Joris De Loore (11 jaar)

droomtennis

"Een zalig gevoel geeft het als mijn racket soepel naar de bal valt. Zonder moeite vertrekt de bal met veel spin uit mijn racket. De bal landt diep in de backhand van mijn tegenstander. Paniekerig beweegt hij naar achteren. Hij is duidelijk uit balans. Als een tijger sluip ik het terrein in. Ik zie de bal uit het racket van mijn tegenstander vertrekken. De beweging vertelt mij dat de bal veel spin heeft. Geconcentreerd kijk ik naar de bots. Mijn voeten zoeken de juiste positie. Bamm, wat een forehand. Yesss, komaann!!!!

De rally's zijn lang. Ik speel ze met veel vertrouwen. Mijn benenspel zorgt er elke keer voor dat ik perfect achter de bal sta. Geweldig die souplesse in forehand en backhand. Door de juiste keuzes te maken ben ik zo vast als een huis. Met zware, ruime spinballen zet ik mijn tegenstander keer op keer onder druk.

Ik weet wat ik moet doen. Dit geeft veel vertrouwen. Komaann!!!!

tools

concentratiecirfels



tools

Personal records

personal records naam:

	best	2de	3de	4de	5de	6de	7de	8de	9de	10de
profiel										
1 minuut										
2 minuten										
3 minuten										
4 minuten										
5 minuten										
6 minuten										
7 minuten										
8 minuten										
9 minuten										
10 minuten										
conditie										
1 minuut										
2 minuten										
3 minuten										
4 minuten										
5 minuten										
6 minuten										
7 minuten										
8 minuten										
9 minuten										
10 minuten										



Zelfspraak tijdens buitenlandse ontmoeting

Laurine verbaal		Greetje verbaal		aantal	positief	Aantal
Negatief	Positief	negatief				
Ohhh dat is toch slecht (gucht)		Sssllleecht			Come on!	2
Alstublieeffft		Allez zeg....trekt op niks				
Wat mist gij.....		Alezzzzzz		8		
Zeg halloooo		Hoe zit 't jom				
altijd he!						
shhhhh jong een meter uit						
slaan toch						
gewoon binnen man!						
trekt op niks!						
neeé Laurien						

Laurine nonverbaal		Greetje nonverbaal		aantal	positief	Aantal
Negatief	Positief	negatief				
Frustratie loop	14	vuistje	7		zuchten	14
Wegwerp gebaren					Vuistje	9



Engel/Duivel

