



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND

1

Januari 2011

Hockey **VISIE**

THEMA: **LEIDING GEVEN**

DOOR: **WIM KEMPS**

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY - VELD**

HockeyVisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, jongste jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. HockeyVisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Leiding geven aan hockeyjeugd

Wil je een speler helpen zich verder te ontwikkelen? Dan is aandacht voor het sociale gedrag van groot belang. Daarbij leg je als trainer, coach of begeleider bij de jongere jeugd andere accenten dan bij de oudere jeugd. De bedoeling van dit artikel is om enkele duidelijke adviezen te geven wat betreft het omgaan met jeugdspelers. Voor zowel de jongere als oudere leeftijdsgroepen geven we enkele korte typering, met daarbij telkens concrete 'gebruiksaanwijzingen'.

door Wim Kemps

Begeleiding van jongeren betekent leiding geven aan een ontwikkelingsproces: van afhankelijkheid naar zelfstandigheid. De F-jeugd is nog in hoge mate afhankelijk van de ouders. De A-jeugd moet redelijk in staat zijn zelfstandig te handelen. Dit ontwikkelingsproces uit zich met name in het sociale gedrag van de jeugd. Hoe gaan zij om met teamgenoten, tegenstanders, de trainer/coach/begeleider, de scheidsrechter en alle anderen rond het hockeyveld? Als trainer moet je specifieke aandacht besteden aan het sociale gedrag. Dit heeft immers grote invloed op het spelplezier en de teamprestatie.

Deze aandacht geldt voor alle jeugd-categorieën. We kunnen daarbij een globale tweedeling maken: de jongere in de basisschoolleeftijd en de leerling van het voortgezet onderwijs. Deze tweedeling is overigens vrij willekeurig. Meisjes lopen grofweg twee jaar voor op jongens wat betreft lichamelijke en psychosociale ontwikkeling. Daarnaast is de ontwikkelingsgang van jongeren van dezelfde leeftijd individueel zeer uiteenlopend. Toch is het zinvol de verschillende accenten te benoemen.



De jeugd van 7 tot 12 jaar

De typering van de jongere als 'afhankelijk' dekt slechts een deel van het gedrag van de basisschooljeugd. Andere toepasselijke typering zijn: 'snel afgeleid', 'behoefte aan rechtvaardigheid', 'erbij willen horen' en 'behoefte aan duidelijkheid'. Per typering geven we een aantal tips.

Afhankelijk

Het jonge kind is voor zijn primaire behoeften (voedsel, onderdak, maar ook genegenheid) afhankelijk van ouderen. Het hockeyteam moet voor het basisschoolkind een veilige plek zijn. Met name de sfeer is door de trainer/coach/begeleider positief te beïnvloeden.

- Door vriendelijk te zijn zullen de kinderen ook eerder geneigd zijn zich vriendelijk te gedragen tegenover de trainer en

Kinderen begrijpen meer dan je denkt

hun teamgenoten. Zo is 'Hallo allemaal, fijn dat ik jullie weer zie' als verwelkoming aardiger om te horen dan 'Wat ben je weer laat'.

- Door duidelijk te laten blijken dat je positief over hen denkt ('Je hebt er zin in' tegen een druk jongetje) zal ieder kind zich thuis voelen. De kinderen zullen zich dienovereenkomstig gedragen, in positieve zin.



Leiding geven aan hockeyjeugd

Snel afgeleid

De interesse van jonge kinderen vliegt van het één naar het ander. Zij kunnen zich alleen concentreren als datgene wat zij doen succes oplevert. Logische conclusie: zorg dat de spelers succes beleven.

- Een kind beschouwt zichzelf als succesvol als het een opdracht heeft kunnen volbrengen. Zorg dus voor opdrachten die voor alle kinderen haalbaar zijn.
- Een kind moet precies weten wanneer het een opdracht volbracht heeft. Maak dus goed duidelijk wat de opdracht of de spelvorm inhoudt. Zo kan het kind zelf constateren dat het goed bezig is geweest.

Zorg voor opdrachten die voor alle kinderen haalbaar zijn

Behoeftte aan rechtvaardigheid

Kinderen hebben een uiterst gevoelige antenne voor rechtvaardigheid ('Dat is niet eerlijk!'). De begeleider die – in de ogen van het kind – onrechtvaardige beslissingen neemt, kan dan ook rekenen op fel protest.

- De coach heeft voor zijn beslissing meestal duidelijke argumenten. Bijvoorbeeld ten aanzien van de opstelling. Het simpelste advies is om deze argumenten aan de kinderen mee te delen; ze begrijpen meer dan je denkt. En wat ze begrijpen, accepteren ze makkelijker. Ook als ze de beslissing jammer vinden voor henzelf of voor een ander. De kans op onderschatting van het bevattingsvermogen is groter dan de kans op overschatting.

Erbij willen horen

Naarmate kinderen ouder worden, speelt de groep leeftijdsgenoten een steeds belangrijkere rol. De invloed van wat vriendjes en vriendinnetjes doen en laten op hun eigen handelen neemt vanaf het vierde jaar met het jaar toe. In positieve en in negatieve zin.

- De teambespreking kan een grote rol spelen in het leren van elkaar. Kinderen nemen vaak makkelijker iets aan van een leeftijdsgenootje dan van een volwassene. Stimuleer daarom dat kinderen met

elkaar spreken en naar elkaar luisteren. Wees daarin zelf het goede voorbeeld! Laat kinderen uitspreken, ga in op wat ze zeggen en vraag ook anderen om hun mening. Zo krijgen alle kinderen de mogelijkheid om 'gehoord' te worden, om succes te ervaren (zie 'snel afgeleid').

- Geef kinderen tijdens de training de kans met verschillende teamgenoten te werken; wissel de drie- en viertallen zeer regelmatig van samenstelling. Licht deze handelwijze steeds toe! Denk hierbij ook aan de 'behoefte aan rechtvaardigheid'.



Leiding geven aan hockeyjeugd



Behoeft aan duidelijkheid

In het voorgaande hebben we het al gemeld: duidelijkheid is voor kinderen van groot belang.

- Maak duidelijke afspraken over trainingsopkomst, op tijd aanwezig zijn, rouleren/invallen.

Neem consequente en logische maatregelen ten aanzien van niet komen opdagen, niet afzeggen, onsportief gedrag tegenover medespelers, tegenstanders, scheidsrechters.

De jeugd van 13 tot 17 jaar

De typering van deze leeftijdscategorie als 'zelfstandig' klopt lang niet altijd. Met name 13- tot 15-jarigen hebben het hier vaak nog moeilijk mee. Andere karakteristieken van deze leeftijdsgroep zijn: 'behoefte aan structuur', 'contactzoekend' en 'conflictueus'. Ook voor deze leeftijdscategorie zetten we de typering op een rij, met een aantal tips.

Zelfstandig

De middelbare scholier heeft een toenemende behoefte om 'zijn eigen boontjes te doppen'. Dit is geen motie van wantrouwen aan het adres van de trainer/coach/

begeleider, maar een noodzakelijke fase op weg naar volwassenheid.

- Behandel deze sporters in eerste instantie als mensen die zelfstandig kunnen werken. Kauw een oefening dus niet helemaal voor, maar doe een beroep op hun eigen improvisatievermogen. De effecten zullen vaak verrassend zijn, ook als er misschien niet uitkomt wat je verwacht had. Laat de jongeren dat dan wel weten. Let wel: als mededeling, niet als verwijt! Mensen leren namelijk niet veel van verwijten; die leveren alleen veel weerstand op.
- Laat blijken dat je positieve verwachtingen hebt van hun prestaties. Daardoor neemt de motivatie van de jongeren toe.

Besteed 90 procent van je tijd aan luisteren en hooguit 10 procent aan spreken

Behoeft aan structuur

Door de snelle lichamelijke en geestelijke veranderingen voelt de 13- tot 17-jarige zich vaak onzeker. Daarom heeft hij op alle terreinen veel behoefte aan duidelijkheid en structuur. Om tot optimale prestaties te kunnen komen, wil de jongere veel weten.

- Wat is de bedoeling van deze opdracht? Oftewel: wat leer ik ervan?
- Waarom doen we dit nu? Is deze opdracht zinvol op korte termijn (de komende wedstrijd) of op lange termijn?
- Hoe laat de trainer merken dat ik het goed doe? (Mensen leren meer door bevestiging dan door ontkenning.)

Leiding geven aan hockeyjeugd

- Hoe groot is de kans dat ik het goed doe? Is de opdracht haalbaar? (Zie het voorgaande over succesbeleving.)
- Hoe gaat deze opdracht precies in zijn werk? Met wie? Hoe lang? Welke eisen zijn er qua snelheid?
Dit vraagt om een duidelijke uitleg en motivering van iedere oefening. Vraag telkens of iedere speler voldoende informatie heeft. Pauzeer even nadat je deze vraag hebt gesteld; zo geef je de spelers ook daadwerkelijk de kans om te antwoorden.

Contactzoekend

Jongeren in deze leeftijd hebben een

- Over veel zaken hebben deze jongeren een mening. Stel hier belang in, ga erop in, bespreek hun eigen visie en neem suggesties over. Besteed 90 procent van je tijd aan luisteren en hooguit 10 procent aan spreken. Op deze manier ervaren ze gelijkwaardigheid en voelen ze zich serieus genomen. Het zal hun motivatie doen toenemen – en waarschijnlijk ook hun sportieve prestaties.
- Voor de jonge sporter is de trainer/coach een belangrijke persoon binnen de club (identificatie). Hij heeft dan ook behoefte aan een persoonlijke relatie. Oudere jeugd (18-20 jaar) heeft die behoefte minder; deze jongeren zijn ook wat

het van tijd tot tijd wel aan de stok moeten krijgen. Ruzies lijken niet te vermijden. Deze constatering is volstrekt juist als de jongere niet de kans krijgt 'zelfstandig' te presteren. Als hij geen structuur krijgt aangereikt en als de begeleider niet in staat is een persoonlijke relatie met hem op te bouwen. Kortom, als de hierboven besproken typering genegeerd of vervangen wordt door een kwalificatie van de middelbare scholier als een 'egocentrisch', 'labiel' en 'onvolwassen' individu. In dat geval kan het kwaad kersen eten zijn met een groep A- of B-jeugd! Want net als volwassenen gedragen zij zich naar het etiket dat hen wordt opgeplakt.

Jongeren hebben veel behoefte aan duidelijkheid en structuur

Belangrijke elementen

Als we het voorgaande samenvatten, zien we dat in het proces van afhankelijkheid tot zelfstandigheid de volgende elementen steeds terugkeren:

- *Wees vriendelijk.* Kinderen nemen nauwelijks iets aan van iemand die zij niet mogen.
- *Wees duidelijk.* Kinderen willen weten waar ze aan toe zijn, wat er van hen verwacht wordt.
- *Wees optimistisch.* Kinderen worden graag aangesproken op hun zelfstandigheid. Laat merken dat je veel van hen verwacht.
- *Wees belonend.* Kinderen werken nog harder als ze merken dat ze iets goed doen.



Zorg altijd voor duidelijkheid naar je spelers...

sterke behoefte om serieus genomen te worden. Doel van veel handelingen is dat zij voor vol worden aangezien – hoe weinig effectief deze acties op het eerste gezicht ook lijken te zijn. Negatieve aandacht lijkt in dit verband voor veel jongeren vaak verre te verkiezen boven helemaal geen aandacht.

dit betreft zelfstandiger. Schroom niet om individuele gesprekken aan te gaan; zij zullen de groepscohesie niet aantasten – integendeel!

Conflictueus

Middelbare scholieren worden vaak gezien als mensen met wie volwassenen

Leiding geven aan hockeyjeugd

Gespreksvaardigheden

Tot slot bespreken we nog enkele 'gespreksvaardigheden'. Deze kun je als trainer/coach/begeleider gebruiken in individuele gesprekken en teambesprekingen.

Aandacht geven

Let daarbij op de volgende zaken:

- Zwijgen
- De sporter aankijken
- Ontspannen en uitnodigend zitten of staan
- De afstand verkleinen

Luisteren

Je geeft gerichte signalen aan de sporter op grond van wat hij vertelt en hoe hij het vertelt. Je hebt oor en oog voor de verbale en de non-verbale signalen. Je toont daarbij acceptatie, begrip, gelijkwaardigheid en interesse. Jouw reacties zijn hierbij te verdelen in non-verbale en verbale uitingen.

Toon acceptatie, begrip, gelijkwaardigheid en interesse

- Non-verbaal: je 'humt', 'knikt', 'lacht', 'maakt gebaren' en 'gebruikt jouw stem' (toon, volume) overeenkomstig de boodschap van de sporter. (Zie ook de non-verbale gedragingen bij 'aandacht geven'.)
- Verbaal: je vat de boodschap (inhoud én gevoel en betekenis!) kort samen, stelt een vraag ter aanmoediging, maakt een zin af.

Een relatie tussen verbale en non-verbale signalen is natuurlijk een eerste vereiste voor effectieve communicatie.

Terugkoppelen

Je bent actief bezig de speler te tonen dat je begrepen hebt:

- Wat de speler zegt (de verbale uiting)
- Hoe de speler het zegt (de non-verbale uiting)

Je doet dit door in je eigen woorden te herhalen wat je deze speler hebt horen zeggen of zien doen. Zodoende controleer je jouw interpretatie van de boodschap van de speler. Dit zal jouw relatie met de speler verbeteren en mede daardoor zijn leerbaarheid vergroten.

Doorvragen

Je wilt de speler stimuleren om de feiten of gevoelens waarover hij sprak duidelijker te formuleren. Het leerproces wordt immers bevorderd als de speler zelf formuleert wat hij aan kennis en inzicht verwerft. Daartoe neem je een element uit de woorden of het gedrag van de speler. Vraag hier vervolgens op door. Let op: deze vragen bevatten geen waardeoordeel over wat de speler zegt.

Voor alle communicatieve situaties waarin je bovenstaande vaardigheden gebruikt, geldt: non-verbale signalen bepalen de kwaliteit van de antwoorden van de spelers!

HockeyVisie is een uitgave van de KNHB. ©2010 KNHB, Nieuwegein. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van HockeyVisie. HockeyVisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85).

Teksten en Coördinatie: KNHB, Carel van der Staak, Annemarie van der Eem
Vormgeving: hockey.nl **Fotografie:** KNHB / Frank Reelick, Frank Uijlenbroek, Willem Vernes, Frank Rozendaal, Jasper Ruhe, Jeroen van Bergen, Nora Kreeft
Contact: academie@knhb.nl