

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**2^f**

Juli 2013

Hockey **VISIE**

Stappenplan mentale
begeleiding voor de jeugd

DOELGROEP: **TECHNISCH MANAGEMENT**

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.



Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd

In de sport is er steeds meer aandacht voor het individu en het inzicht in zijn functioneren. Het is inmiddels meer regel dan uitzondering dat de begeleiding van een team wordt ondersteund door een mental coach of sportpsycholoog. In dit artikel geeft sportpsycholoog Rogier Hoorn zijn visie op mentale begeleiding van jeugdspelers. Daarbij komen onder meer de mentale kenmerken per leeftijdsfase aan bod, evenals de wisselende begeleidingsrollen en coachstijlen.

door Lutger Brenninkmeijer



Wie is Rogier Hoorn?

Rogier Hoorn rondde met succes de studies sportpsychologie (Vrije Universiteit, Amsterdam) en arbeids- en organisatiepsychologie (Universiteit van Amsterdam) af. Hij is (VSPN-geregistreerd) sportpsycholoog, psycholoog NIP en geaccrediteerd MBTI-trainer. Hoorn werkt in verschillende samenwerkingsverbanden en maakt onderdeel uit van de Samenwerkende Sportpsychologen (SSP). Hij verzorgt mentale training en begeleiding voor individuele sporters en coaches, teams, ouders, sportclubs, sportbonden en het bedrijfsleven. Hij ondersteunt sporters bij het maximaliseren van hun (sport)prestaties door het trainen van mentale vaardigheden en het verzorgen van mentale begeleiding.

Tijdens een congres van NLcoach verzorgde Rogier Hoorn een workshop over mentale training en begeleiding van jeugdspelers. Voor Hockeyvisie een mooie aanleiding om dit onderwerp nader te bespreken met de sportpsycholoog, die als mental coach veel ervaring heeft met jeugdspelers.

Hoorn stelt bij het begeleiden van jeugdspelers het LTAD-model centraal. Aan de hand van dit model toont hij ons de stappen die je als jeugdbegeleider het best kunt zetten. Het toonaangevende Long Term Athlete Development Model is door de Canadese overheid in het leven geroepen (www.canadiansportforlife.ca).

Het schort vaak aan focus en mentale veerkracht

Eenzijds om de randvoorwaarden voor de bevolking vast te stellen, anderzijds om de weg voor topsporters naar topprestaties (medailles) te plaveien. Het model is door NOC*NSF overgenomen voor de meerjarige opleidingsplannen in talentontwikkeling. In navolging van de nationale sportkoepel volgen de meeste sportbonden dit voorbeeld. Het LTAD-model is even-

eens hanteerbaar voor clubs die zowel een topsport- als een breedtesporttak hebben. Hoorn zoomt in op talentontwikkeling. Het is belangrijk om opgroeiende talenten de juiste tools te geven om uiteindelijk topprestaties te kunnen leveren. Een goede mentale balans is een belangrijk instrument om die topprestatie te bereiken. NOC*NSF heeft de afgelopen jaren geconstateerd dat er juist op dit gebied een gat is ontstaan met de wereldtop. In veel sporten beschikken talenten over genoeg technische en tactische tools (sportspecifiek), maar schort het bij hen aan focus en mentale veerkracht.

Fase	Leeftijd	Rol coach
1 Active Start	0-6 jaar	Begeleider
2 FUNdamentals	6-9 jaar	Gids
3 Learning to Train	9-12 jaar	Leraar
4 Training to Train	12-16 jaar	Uitdager
5 Training to Compete	16-19 jaar	Facilitator
6 Training to Win	19+ jaar	Loslater

Figuur 1: LTAD-model
(fase 7 wordt hier buiten beschouwing gelaten)

Fasen in het LTAD-model

Het LTAD-model is opgebouwd uit zeven fasen van sportontwikkeling (zie figuur 1). Dit model geeft specifieke informatie over training, competitie en herstel, gebaseerd op de ontwikkeling van sporters op verschillende niveaus en in alle leeftijdsfasen. De laatste fase wordt in dit artikel niet verder beschreven, omdat deze fase niet meer

Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd

over de jeugd gaat maar over volwassenen. Voor de begeleiding van jeugdspelers geeft dit model antwoord op veel vragen. Bijvoorbeeld:

- Hoe begeleid je als coach jouw sporters door dit ontwikkelingsproces?
- Welke trainingsmethode pas je toe op welke leeftijdsgroep?
- Hoe plan je een specifiek trainingsprogramma voor de ontwikkelingsbehoefte van jouw sporters?
- Op welke wijze benader je de speler het best voor een optimaal rendement?

Concreet en oplossingsgericht coachen

Tijdens wedstrijden hoor je coaches vaak roepen vanaf de zijlijn. Op zich is dat geen probleem; er zijn spelers die dat als prettig ervaren. Het is wel belangrijk om de aanwijzingen beperkt en individueel gericht te houden. Een boodschap komt beter aan als de coach de speler naar zich toe roept. In het hockey biedt de interchange regel een fantastisch middel: wissel de speler, leg uit wat je als coach wilt en breng hem terug in het spel. Leer hierbij spelers meteen dat wisselen geen straf is, maar juist een nuttig middel om hen als speler te helpen.

Veel coaches vergalopperen zich aan aanwijzingen als 'ga door', 'niet zo', 'let op'. Dit zijn geen concrete aanwijzingen. Elke speler kan deze bovendien anders interpreteren. Wees daarom zo duidelijk mogelijk in de aanwijzing. Wees daarbij tegelijk oplossingsgericht. Op deze manier geef je de sporter het meeste (zelf)vertrouwen en ervaart hij de meerwaarde van zijn coach.



Houd aanwijzingen beperkt en individueel gericht.

Prikkel de kwaliteiten van het individu

Mentaal stappenplan

Het is niet mogelijk alle sporters over één kam te scheren. Op tactisch, technisch en fysiek vlak wordt er binnen een hockeyteam al rekening gehouden met diversiteit en specifieke kwaliteiten van spelers. Op mentaal vlak wordt hieraan vaak nog voorbijgegaan. Loopt een speler niet mee in het vaste stramien? Dan wordt hij veelal als 'niet geschikt' bestempeld. Hiermee gaat onnodig veel talent verloren. De kunst is dat de staf de kwaliteiten van het individu weet te prikkelen en hem op een juiste wijze weet te begeleiden. Gedifferentieerde mentale begeleiding hoort daarbij. Het is van groot belang een goed stappenplan voor de mentale begeleiding op te stellen én te volgen. Net als op school kan een kind niet van de ene op de andere

dag voldoen aan alle gewenste voorwaarden. Hoorn heeft aan een aantal fasen uit het LTAD-model mentale kenmerken toegekend. Daarnaast heeft hij handvatten voor de mentale begeleiding gedefinieerd. Dit heeft Hoorn gedaan voor de fasen waarin de sporter tijdens zijn jeugdopleiding actief is (van 6 tot 18 jaar). Dit betekent dat fase 1 (Active Start), fase 6 (Training to Win) en fase 7 (Active for Life) hier buiten beschouwing worden gelaten.

Fase 2: FUNDamentals

Jongens 6-9 jaar, meisjes 6-8 jaar

Kenmerken:

1. Algemene bewegingsvaardigheden aanleren (klimmen, gooien, rennen).
2. Plezier en deelname aan sport zijn belangrijk; dit moet centraal staan in de training.
3. Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.
4. ABC: agility (beweeglijkheid), balance (balans) en co-ordination (coördinatie).
5. Krachtoefeningen met het eigen lichaamsgewicht.

Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd

6. Introduceren van simpele gedragsregels in de sport.
7. Geen periodisering, maar wel goed gestructureerde programma's.
8. Talenterkenning.

Plezier en deelname aan sport zijn belangrijk

Handvatten voor mentale begeleiding:

1. Zorg voor plezier in de training; benadruk vooral wat er goed gaat.
2. Leer kinderen zich te focussen middels simpele opdrachten; gebruik korte, gevarieerde en uitdagende oefenstof.
3. Werk individueel gericht; kinderen in deze fase zien het teambelang nog niet goed. Wel kan een kind sociale omgangsvormen bijgebracht worden, zoals rekening houden met anderen.
4. Leer kinderen doorzetten; niet meteen stoppen als het niet gaat of als het niet leuk (meer) is.
5. Trainingsdiscipline; leer kinderen de opdrachten uit te voeren en te luisteren naar de trainer.

In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Gids. Hij stuurt de



Leer spelers om opdrachten uit te voeren.

kinderen een richting op en neemt hen daarbij bij de hand.

Fase 3: Learning to Train **Jongens 9-12 jaar,** **meisjes 8-11 jaar**

Kenmerken:

1. Algemene sportvaardigheids-training.
2. Belangrijkste fase voor sportvaardigheid: alle basale sportvaardigheden moeten aangeleerd zijn voor de volgende fase ingaat.
3. Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.
4. Introduceren van mentale voorbereiding.
5. Krachtoefeningen met het eigen lichaamsgewicht of met gewichtsballen als Medicine ball en Swiss ball.
6. Periodisering invoeren.
7. Sportspecifieke training maximaal drie keer per week.
8. Talenterkenning.

Handvatten mentale begeleiding:

1. Creëer beleving; leer kinderen plezier te beleven aan hun inspanning.
2. Trainingsdiscipline; leer kinderen de opdrachten uit te voeren en te luisteren naar de trainer.



Begin op tijd met het aanleren van algemene bewegingsvaardigheden.

3. Sociale omgangsvormen; leer kinderen samen te werken, elkaar te helpen en een gezamenlijke prestatie te leveren.
4. Acceptatie; leer kinderen dat iedereen anders is en dat de één beter in sport is en de ander beter in bijvoorbeeld muziek. Een geschikter voorbeeld: leer kinderen dat de één beter is in techniek en dat de ander beter is in spelinzicht/hard werken tijdens de training.
5. Leer kinderen leren; laat kinderen ervaren dat fouten maken niet erg is, daar kun je juist van leren. Sterker nog: om te leren moet je fouten (durven) maken.
6. Bouw zelfvertrouwen op; werk met haalbare doelen, coach op positief gedrag en leer kinderen zelf hun gestelde doelen te evalueren.

In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Leraar. Hij leert de kinderen waarden en normen aan en geeft instructie.

Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd

Fase 4: Training to Train

Jongens 12-16 jaar, meisjes 11-15 jaar

Kenmerken:

1. Sportspecifieke vaardigheden aanleren.
2. In de ontwikkeling van de algemene fitheid de nadruk leggen op uithoudingsvermogen en kracht.
3. Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.
4. Ontwikkelen van mentale preparatie.
5. Introduceren van het werken met vrije gewichten.
6. Regelmatig controleren van de fysieke belasting tijdens de groeispurt.
7. Sportspecifieke training maximaal negen keer per week aan einde van de fase.
8. Talentontwikkeling.

Wat kan ik en wat moet ik leren?

Handvatten mentale begeleiding:

1. Leer kinderen doelen te stellen, keuzes te maken en prioriteiten te stellen; leer hun om te plannen en school en sport te combineren. Wat wil ik?
2. Stimuleer zelfreflectie; help kinderen inzicht te ontwikkelen in hun eigen kwaliteiten en verbeterpunten. Wat kan ik en wat moet ik leren?
3. Leer kinderen om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen.
4. Ontwikkel zelfdiscipline; leer kinderen hard te werken/trainen, inzet te tonen en afspraken na te komen.
5. Focus op het proces en prestatiegerichtte doelen.
6. Bevorder assertiviteit; communicatie, grenzen aangeven en initiatief nemen.
7. Leer basis mentale vaardigheden aan; bijvoorbeeld door middel van spanningscontrole- en visualisatie-oefeningen.

In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Uitdager. Hij leert de

kinderen hun grenzen te verleggen en hun eigen verantwoordelijkheid te ontwikkelen.

Fase 5: Training to Compete

Jongens 16-19 jaar, meisjes 15-19 jaar

Kenmerken:

1. Sport- en positie-specifieke training.
2. Sport- en positie-specifieke technische en tactische voorbereiding.
3. Sport- en positie-specifieke technische vaardigheid en spelvaardigheid onder competitie-omstandigheden (lees: onder druk).



Het is belangrijk om sociale omgangsvormen te leren.

4. Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.
5. Mentale voorbereiding integreren in de training.
6. Optimaliseren van aanvullende capaciteiten.
7. Sportspecifieke training maximaal twaalf keer per week.
8. Talentontwikkeling.

Handvatten mentale begeleiding:

1. Help jongeren bij de ontwikkeling van de wedstrijdvoorbereiding; wat is je

plan in de wedstrijd? Vertaal de trainingsdoelen naar wedstrijddoelen.

2. Leer jongeren verantwoordelijk te zijn voor hun eigen handelen en keuzes.
3. Bevorder hun zelfstandigheid.
4. Leer jongeren resultaatgericht te handelen; leer hun het spel aan te passen aan de tegenstander en om te gaan met situaties die in de wedstrijd ontstaan.
5. Leer jongeren veranderingen te accepteren en hierop te anticiperen.
6. Bevorder assertiviteit; communicatie, grenzen aangeven en initiatief nemen.

7. Leer jongeren om te gaan met spanning (spanningscontrole).
8. Leer mentale vaardigheden aan; bijvoorbeeld door middel van concentratie- en visualisatie-technieken.

In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Facilitator. Hij leert de kinderen zelfstandig te werken en hun verantwoordelijkheden te nemen. De coach draagt zorg voor de randvoorwaarden en bewaakt deze.

Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd



Verantwoordelijkheid nemen, maar ook omgaan met spanning.

Communiceer dat wisselen niet (altijd) een straf is

Coachvaardigheden

De stappen zijn bekend en de rollen zijn gedefinieerd. Het is voor de staf van groot belang de juiste coachvaardigheden te gebruiken. Bij begeleiding van jeugd zijn de belangrijkste onderdelen: luisteren, vragen stellen, geduld, empathie, optimisme, observeren en communiceren.

In figuur 2 blijkt dat het effect van een opdracht geven (monoloog) voornamelijk op korte termijn zichtbaar is. Bij opleiden wil je de speler echter op de langere termijn verder helpen. Het is daarom effectiever

voor de coach om de speler zelf zijn visie en oplossingen te laten ontwikkelen, bijvoorbeeld door middel van het stellen van vragen. Op deze manier is de speler in staat eigen beslissingen te nemen. In een wedstrijd is het een zegen als de spelers zelfstandig kunnen handelen.

De coachstijl wisselt per leeftijdsfase

Pubers zitten in een ontwikkelingsfase; ze willen hun eigen mening vormen. Als coach geef je hen daarvoor de ruimte en help je hen bij deze wens. Praten voor een ander is

geen stimulans voor de assertiviteit van spelers.

De coachstijl, met bijbehorende vaardigheden, wordt in vier leeftijdsfasen aangepast op de ontwikkeling van het individu (zie figuur 3). Het doel daarvan is optimaliseren van het rendement van de ontwikkeling.

- Bij 6- tot 12-jarigen: instrueren. Geef duidelijk aan wat je van de speler verwacht. Maak heldere regels en afspraken.
- Bij 12- tot 16-jarigen: instrueren met uitleg/overtuiging. Geef de reden van de keuze.
- Bij 16- tot 19-jarigen: vragend coachen. Laat de sporter zelf denken; stuur hem een kant op door gericht vragen te stellen.
- Bij 19 jaar en ouder: delegeren en controleren. De sporter moet volledig zelfstandig kunnen opereren.



Figuur 3: coachstijl per leeftijdsfase

Tot slot

Mede door maatschappelijke veranderingen is de rol van de begeleiding aan het veranderen. In de vorige eeuw was 'spierballenleiderschap' (follow the leader) nog in zwang. Inmiddels worden er van een coach heel andere vaardigheden verwacht. Hij staat in dienst van de spelers en faciliteert zodanig dat de sporter zijn maximale prestatie kan behalen.

Coachstijl	Uitgelegd	Uitgelegd en voorgedaan	Zelf bedacht en zelf ervaren
Herinnering na 3 weken	70%	72%	85%
Herinnering na 3 maanden	10%	32%	65%

Figuur 2: hoe informatie blijft hangen bij verschillende coachstijlen

Stappenplan mentale begeleiding voor de jeugd

NLcoach: van, voor en door coaches

NLcoach, kenniscentrum voor (top) coaches en -trainers, richt zich op de gedachte dat:

- iedere sporter recht heeft op een gekwalificeerde trainer/coach;
- een bredere erkenning van het vak van trainer/coach gewenst is;
- de deskundigheid van alle trainer/coaches bevorderd moet worden;
- de belangen van de trainer/coach behartigd moeten worden.

Voor meer informatie en de voordelen van het lidmaatschap:

www.nlcoach.nl



Het is effectiever voor de coach om vragen te stellen aan de spelers.

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2013 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke 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). Voor € 35,00 kunt u een jaarabonnement aanschaffen.

Hiervoor ontvangt u 24 artikelen van Hockeyvisie automatisch in uw mailbox.

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB, Woordwif **Vormgeving:** HEFT. Amsterdam

Fotografie: KNHB / Willem Vernes, Koen Suyk

Contact: academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond

