

Het ontwikkelen van onafhankelijk denkende en handelende schutters

Daar sta je dan op het grootste evenement uit de carrière van je schutter en je kunt niet eens dichtbij genoeg komen om met hem te overleggen! Je bent er altijd voor je schutter. Bij ieder probleem dat ontstaat, vraagt de schutter altijd om jouw advies om het probleem te corrigeren. Maar nu kijkt je schutter angstig en lijkt hij totaal in de war. Je ziet hem naar je zoeken en je roept naar hem, zo hard dat iedereen het hoort en je aanstaart...

De menselijke geest is als een groot gebouw met vele deuren die allemaal toegang verschaffen tot evenzovele kamers en gangen. De deuren in onze geest leiden naar een bepaalde gedachte, emotie of denkpatroon. Door onze ontwikkeling, sociale omstandigheden en educatie worden sommige deuren vaak geopend en de kamers betreden, andere deuren blijven gesloten of worden sporadisch eventjes op een kier gezet. Anders gezegd: al snel vervallen we tot gewoontes waardoor veel van onze capaciteiten onbenut blijven.

In onze opleidingen moeten we proberen onze schutters te motiveren om gesloten deuren te openen en onbekende ruimtes te betreden. We proberen nieuwe denkwijzen en kennis te ontwikkelen. Denkwijzen die ze wel bezitten, maar nooit ontgonnen en benut hebben.

We moeten kijken naar de rol van de trainer/coach en wat zijn verantwoordelijkheid is voor het ontwikkelen van onafhankelijke schutters. Natuurlijk zijn trainer/coaches verantwoordelijk voor het ontwikkelen van een trainingsplan, het wedstrijdsschema en de ontwikkeling van de schiettechnische vaardigheden. Soms vertellen wij (trainers/coaches) onze volgelingen zelfs wanneer ze moeten opstaan, geven we adviezen over de beste maaltijden en wanneer, bepalen we de warming-up en de rekoefeningen, de wedstrijdstrategie enzovoort. We zijn er en sturen of controleren iedere benodigde verandering in de strategie. Het enige wat de schutter hoeft te doen is naar de wedstrijd gaan en deelnemen; geen zorgen – geen problemen, de coach heeft alles onder controle. Het klinkt alsof deze coach alleen de juiste dingen doet.

Maar hier ontstaat het probleem. Gedurende de wedstrijd valt de strategie die jij als coach bepaald hebt door de mand en gaat het verkeerd. Wat je dacht dat er zou gebeuren, gebeurt niet zoals vooraf gepland en afgesproken is. Je bent te ver weg van je schutter zodat hij jouw fanatieke instructies niet kan zien of horen. Bovendien is coachen tijdens de wedstrijd verboden! De schutter moet een beslissing nemen wat te doen. Maar is hij in staat om die beslissing te maken? Het is misschien wel de belangrijkste beslissing in zijn sportcarrière, en heb jij hem de kennis en kunde bijgebracht om die beslissing te nemen? De schutter kan je niet horen – hoe weet hij wat te doen?

Wat gebeurt er als hij een verkeerde beslissing neemt – hoe reageer jij, de coach? Jouw reactie is de sleutel tot de ontwikkeling tot de onafhankelijke schutter. Wat doe je?

- Laat je hem aanmodderen to het eind van de wedstrijd of training en vertel je hem daarna wat hij fout deed, of las je een pauze in en vertel je hem wat nog niet optimaal is en hoe hij zich kan verbeteren?
- Vraag je hem de opties op te noemen die hij had toen de situatie optrad, of vertel je hem enkel wat de opties waren?
- Leer je hem hoe hij veranderingen kan herkennen, zodat hij daarop kan anticiperen?
- Of reageer je met de “ik ben de coach en jij hoeft alleen maar te doen wat ik zeg”houding?

Hoe leer je ze om onafhankelijk te worden? Als eerste moet je beslissen of je ze wel wil leren om onafhankelijk te worden. Sommige trainer/coaches, en dit geldt tot op Olympisch niveau, willen totale controle over ieder aspect van het sportieve deel van hun pupil. Het probleem wordt pijnlijk zichtbaar tijdens de wedstrijd omdat contact tussen coach en atleet beperkt is en de atleet niet weet wat hij doen moet, omdat hij nooit geleerd heeft beslissingen te nemen.

Coaching heeft alles te maken met verhoudingen – een werkverhouding met een gezamenlijke band en als doel een prestatie. Een eenzijdige relatie is geen goede verhouding.



5 Tips

- 1 Probeer niet te over-analyseren – als ze drie dingen kunnen onthouden van wat je ze vertelt is dat al een prestatie op zich.
- 2 Laat ze in zo groot mogelijk detail beschrijven wat er gebeurde, in plaats dat jij ze vertelt wat er volgens jou gebeurde. Als hetgeen er voorviel ze niet beviel, vraag dan wat ze zouden veranderen; accepteer geen “weet ik niet”.
- 3 Bedenk oefeningen zodat het geen sleur wordt (trainen in blokken). Maak het, voor zover mogelijk, willekeurig. Daardoor worden de schutters gedwongen er over na te denken, zoals dat ook tijdens een wedstrijd gebeurt.
- 4 Las korte pauzes in en stel dan vragen. “Hoe voelde het aan?” of “Het viel me op dat X gebeurde. Wat denk jij er van?”
- 5 Geef niet een onafgebroken stroom van feedback – vertel ze wat het doel van de training of oefeningen is en laat ze er dan aan werken. Laat ze experimenteren en geef pas na meerdere oefeningen of pogingen feedback. Als je continu feedback geeft worden ze van jou en je constante feedback afhankelijk, in plaats van op zichzelf.

Een sprekend voorbeeld van het ‘Waarom’ en de voordelen

In 1988 waren er een coach en een atleet die gedurende 12 jaar hadden samengewerkt. De coach was een goede leermeester en de atleet een gewillige leerling. De coach leerde de atleet alles wat er te weten viel over haar onderdeel – het hoogspringen. Ze bestudeerden samen filmopnames en hij vroeg haar welke fouten ze herkende in haar sprongtechniek. De atlete vertelde de coach wat zij waarnam. Hij daagde haar uit met kleine en grote opdrachten. Op een avond belde hij haar op en zei dat ze, terwijl het al helemaal donker was, naar de atletiekbaan moest komen. Bij het licht van een zaklamp plaatste

ze haar start en afsprong markeringen. De zaklamp ging uit en ze sprong in het donker. Hoeveel moed was daar voor nodig, en nog belangrijker, hoeveel vertrouwen was er nodig! De coach wilde haar tonen dat ze haar sprong onder iedere omstandigheid kon uitvoeren. – zelfs in het donker.

Tijdens de Olympische Spelen van 1988 in Seoul, Korea liep deze atlete naar de lat. Haar coach had besloten om niet naar Korea af te reizen. Hij wilde niet dat zij zich druk maakte over waar hij zich zou bevinden. Hij wilde alleen maar dat zij zich helemaal focuste op haar sprong. Voordat ze vertrok zaten ze samen op de atletiekbaan en bespraken alle dingen die tijdens de Spelen zouden kunnen gebeuren. Hoe ze er op zou reageren als het gebeurde, en hoe ze zou moeten handelen – een heleboel mentale voorbereiding voor de "als...".

De competitie was sterk, maar ze drong door tot de finale. Ze bleef haar tegenstanders en hun sprongen bestuderen en analyseerde wat ze deden. Uiteindelijk ging het tussen haar en een andere atlete. Ze stonden gelijk en het ging om de gouden of zilveren medaille.

Iedere sprong was beslissend en ze had geen coach om haar te adviseren, maar ze had wel alle kennis en vertrouwen die hij haar gedurende 12 jaren bijgebracht had. Het was de sprong voor goud, één vergissing en alles was voor niets geweest. Hier had ze haar hele leven van gedroomd en alles voor opzij gezet. Dit was het moment.

Beide atletes sprongen en beide tikten ze de lat van de steunen. Weer sprongen ze en weer ging het bij beide mis. Maar onze atlete had opgemerkt dat haar tegenstander twee maal dezelfde fout had gemaakt. Stel je eens voor hoe haar zelfvertrouwen toe nam toen ze zich realiseerde dat ze zelf een fout had gemaakt en dat ze wist hoe ze de fout kon corrigeren, terwijl haar concurrente dat niet wist. Haar tegenstander voerde voor de derde maal haar sprong uit en miste, waarna alle ogen in het stadion zich op Louise Ritter vestigden. Ze sprong voor de derde maal om vervolgens met de gouden plak huiswaarts te keren. Bert Lyle, haar coach, zag op de televisie zijn atlete het goud winnen en rookte zijn overwinningssigaar, zich realiserend dat door al die jaren van voorbereiding en training Louise voor hen beiden een medaille had gewonnen.

Bron: Catherine Sellers, USOC Coaching, Olympian E-magazine



Copyright © november 2010 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden.