

## RICHTLIJNEN VOOR TRAINERS

- **Veiligheid** van de kinderen en andere betrokkenen gaat voor en boven alles! Draag voor je eigen veiligheid en als goed voorbeeld voor de zeilers ALTIJD een zwemvest zodra je aan boord bent van een coachboot.
- Benadruk vooral de **successen** van de zeilers.
- Focus op **taken**. De zeilers -en andere betrokkenen- kijken zelf vooral naar wedstrijdresultaten. De manier om tot goede resultaten te komen is door goede uitvoering van taken. Er is geen andere weg. Focus op taken haalt de druk van de ketel, zorgt voor stabiliteit, vertrouwen en balans.
- Hanteer een programma met gefaseerde opbouw. **Fasering** in de opbouw van het ontwikkelingsprogramma is een middel om leerstof in hapklare brokken aan te bieden en voorkomt overstelting van de jonge zeiler met teveel ineens.

## TIPS VOOR TRAINERS

- Let op veiligheid in alle opzichten: veilige kleding, boot in orde, groep bij elkaar houden, etc.
- Wees duidelijk over je verwachtingen en beperk ze tot een minimum
- Stel eenvoudige taakdoelen (geen resultaatdoelen)
- Wees gul met complimenten voor alles wat goed gaat
- Geef per feedbackgesprek één (of hooguit twee) verbeterpunt(en)
- Formuleer positief, (“verbeterpunten”, “groeikansen”, “mogelijkheden”). Dit houdt het luchtig, speels, opbouwend
- Maak de training leuk! Als de zeilers er plezier in hebben, leren ze veel sneller. Kies het trainingsonderwerp waar ze aan toe zijn (zie ontwikkelingsfasen)
- Geef tijdens nabespreking ruim aandacht aan alle successen van de dag.

## OMGAAN MET WEDSTRIJDSTRESS

---

*Vertaald van: [www.competitivedge.com](http://www.competitivedge.com)*

### **Inleiding**

Stress is een direct gevolg van het focussen op en onder controle proberen te houden van factoren die niet binnen je invloedssfeer liggen. Wanneer een sporter zich richt op zulke factoren is het aannemelijk dat hij of zij gespannen raakt en zich beklemd voelt. De volgende tips helpen je de sporters zo te trainen dat zij goed omgaan met wedstrijdspanning.

### **Coach het proces, niet het resultaat**

Wanneer een sporter zich bezighoudt met het belang van de wedstrijd, winnen en verliezen, of het gevolg van winnen en verliezen, dan werkt hij of zij zich in de problemen. Hierdoor richt de sporter de aandacht niet meer op de uit te voeren taken, raakt lichamelijk gespannen en werkt een benauwde en onzekere manier van spelen in de hand. Zorg dus dat je sporters zich richten op wat ze te doen staat om te winnen, niet op het winnen.

### **Geef inzicht in het verband tussen stressniveau en presteren**

Zodra een sporter zicht heeft op het verband tussen gespannenheid en presteren, is dat een belangrijke stap in het leren reguleren van spanning. Zodra een sporter weet dat de spanning hoger oploopt dan gewenst is hij of zij ook in een betere positie om er tijdig wat aan te doen.

### **Leer manieren van omgaan en reguleren van spanning**

Uitgerust met manieren om spanning omlaag te brengen zal de sporter helpen tijdig stoom af te bazen. Eenvoudige ademhalingsoefening kan hierin wonderen verrichten. Door te beschikken over

enkele technieken om spanning te reguleren kan een sporter de kans dat-ie bezwijkt onder stress enorm verkleinen.

### **Leer sporters met perspectief te schuiven**

Eenvoudig voorbeeld hierbij is het zien van de voordelen in de ogenschijnlijke nadelen. Welk voordeel heb jij door slechte weersomstandigheden, en bij slechte jury-beslissingen, en welk voordeel schuilt er voor jou in vermoeidheid? Het lijkt niet zo, maar ze zijn er echt!! Train je sporters er in om ze te vinden.

### **Gebruik humor**

De meest zekere manier om je sporters te gespannen te krijgen is door te serieus te zijn. Topprestaties ontstaan uit plezier. Je zeilt op je best wanneer je plezier aan de wedstrijd beleefd, onafhankelijk van het niveau waarop je sport. Door humor te gebruiken als coach kan je de sporters helpen ontspannen te zijn, de wedstrijd in het juiste perspectief te zien en te presteren als kampioenen. Een sporter die te serieus is zal eerder bezwijken onder spanning.

### **Verschaf een perspectief**

Wanneer je de wedstrijd "van levensbelang" maakt, zal je sporter's prestatie er onder lijden. Zodra er een opgefokte sfeer rond de wedstrijd ontstaat, een sfeer van "moeten winnen" en de wedstrijd daardoor te belangrijk wordt, kan je verwachten dat de prestaties er onder zullen lijden. Het juiste perspectief helpt er voor te zorgen dat de spanning niet te hoog oploopt. Een sporter die bezwijkt onder de spanning heeft het perspectief meestal verloren en heeft de wedstrijd veel te belangrijk gemaakt.

### **Oefen dagelijks met omgaan met spanning**

Creëer in trainingssituaties precies die omstandigheden waar de sporter beter mee moet leren omgaan. Heeft hij moeite met onterechte jurybeslissingen, neem die dan op in de training. Hoe meer de training lijkt op de wedstrijdsituatie hoe groter de kans dat de sporter goed omgaat met spanning in de wedstrijd.

### **Creëer in de training een sfeer van "niets te verliezen" of "vrij om fouten te maken"**

Wanneer sporters niet bezorgd zijn over het maken van fouten presteren ze doorgaans het best. Als ze zich zorgen maken "het helemaal te zullen verpesten", zullen ze afgeleid en opgefokt genoeg zijn om het inderdaad te verpesten. Moedig je sporters aan hun fouten direct achter zich te laten en zich te richten op wat ze voor elkaar willen krijgen. Moedig sporters aan fouten te zien als indicator van verbeterkansen en ze zullen als gevolg goed presteren.

### **Maak eigenwaarde los van presteren**

Op ieder niveau raken sporters gestresst door hun eigenwaarde te verbinden met hun prestaties. Als coach zet je hiervoor de toon in hoe je met ze omgaat. Maak niet de fout hun prestaties gelijk te trekken met wat je voor ze voelt.

### **Daag je sporters uit, dreig ze niet!**

Wanneer sporters worden gedreigd met de gevolgen als ze de wedstrijd niet goed doen, dan gaat het meestal niet goed in die wedstrijd. Het dreigen is slechts een afleidende factor. Het focussen op "wat als" is het laatste waarmee je wilt dat ze zich bezighouden. Daag ze uit in plaats hiervan. Geef ze boodschappen waaruit ze op kunnen maken dat je in ze gelooft. Meestal groeien sporters naar het niveau van de uitdaging toe.

### **Focus je sporters voor topprestaties onder spanning**

De meeste stress gerelateerde prestatieproblemen zijn een direct gevolg van verkeerde concentratie. De sporter die gemakkelijk 'flipt' of geïntimideerd raakt doet dat doordat hij of zij zich richt op de verkeerde zaken (bijvoorbeeld het werkelijke of vermeende niveau van de tegenstanders, "ze zijn zoveel beter dan ik"). Help je sporters zich te concentreren op wat ze moeten doen om goed te presteren. Leer ze hun ogen en oren onder controle te hebben zodat ze zich richten op de dingen die helpen bij het goed uitvoeren van hun taken.