

WERKBLAD ZELFVERTROUWEN voor Coaches

Directe Ervaringen:

I. Benadruk de succesbelevingen van je sporters na een oefening, training of wedstrijd:

- a) Geef concrete complimenten over de uitvoering van de taak
- b) Vraag je sporters wat ze zelf vonden dat goed ging
- c) Laat sporters elkaar vertellen wat ze goed vonden aan de ander

II. Verlaag de moeilijkheidsgraad van de oefeningen, trainingen en/of wedstrijden

- a) Bouw de training langzaam op qua moeilijkheidsgraad. Zo hebben ze veel succeservaringen.
- b) Geef meer ondersteuning
- c) Bouw meer veiligheid in
- d) Maak afstanden kleiner of doel groter
- e) Kijk bij het inplannen van oefenwedstrijden niet alleen naar de fysiologische opbouw (steeds zwaardere tegenstanders), maar ook naar het opbouwen van zelfvertrouwen door bijvoorbeeld te eindigen met een oefenwedstrijd tegen een lager spelend team, waardoor de kans op succes en succesvolle acties groter is.

Indirecte ervaringen:

I. Laat je sporters in gedachten de oefening, training of wedstrijd doornemen:

- a) Laat je sporters de oefening eerst in gedachten uitvoeren, alvorens ze het echt gaan doen (dit kan ook op het veld)
- b) Laat de visualisatie een onderdeel zijn van de voorbereiding bij standaardsituaties. Bijvoorbeeld bij het nemen van een penalty, strafcorner of service. Je sporters hebben dan vaak de tijd om de actie eerst in gedachten door te nemen.
- c) Leg je sporters van tevoren uit wat je doel is met de training en welke trainingsvormen je gaat gebruiken, zodat ze er al beeld van kunnen maken.
- d) Zorg voorafgaand in de kleedkamer voor een minuut stilte om de wedstrijd en/of bepaalde acties in gedachten door te nemen (zie filmpje met oud-hockeyer Floris Evers hierover op lerenpresteren.nl)

II. Laat je sporters naar beelden en/of anderen kijken:

- a) Laat je sporters naar succesvolle beelden van zichzelf kijken (individuele acties en teamprestaties)
- b) Laat ze zelf goede acties spotten uit de videobeelden van de wedstrijd
- c) Laat ze naar andere sporters kijken waardoor ze zien, dat datgene wat jij voor ogen hebt ook haalbaar is. Dit kunnen (onderdelen van) wedstrijden zijn of bepaalde acties.

Verbale overtuiging:

- a) Bied je sporters de gelegenheid om vlak voor de wedstrijd hun positieve logboek door de lezen
- b) Geef concrete complimenten over de uitvoering van de taak
- c) Bied je sporters de gelegenheid om na de training en/of wedstrijd hun positieve ervaringen op te schrijven in hun logboek
- d) Haal het positieve commentaar van de journalisten naar voren in je teambespreking
- e) Laat het filmpje van 'Mindfuck' zien waarin duidelijk wordt wat positieve en negatieve feedback met je doet (kijk lerenpresteren.nl)
- f) Leer je sporters hoe ze hun eigen peptalk kunnen maken (zie werkblad ?)

Emotionele spanning: Zie werkblad spanningsregulatie