

## INLEIDING

Toen ik lang geleden nog jeugdspeler was, bestonden er vooral twee soorten coaches. Je had de zogenaamde harde coaches, die continu schreeuwden en negatieve commentaar hadden. Bij hen kon je iets bijleren. Zo zou er, toen ik een week op stage ging, een bekende coach komen. De jongens die hem kenden, beweerden dat een vakantiecamp al snel een concentratiekamp werd wanneer hij de leiding had. Dat was misschien een beetje overdreven, maar er zat zeker waarheid in. De man was een coach met veel aanzien, iemand van wie je veel kon leren. Daarnaast had je de vriendelijke coaches. Bij hen was het dikwijls plezierig, maar zij hadden de reputatie dat ze je maar weinig leerden. Of spelers veel of weinig progressie maakten, interesseerde hen maar matig. Nu zou je hen misschien recreatieve coaches noemen.

Toch waren er toen ook al enkele coaches die aantoonde dat een derde weg mogelijk was. Niet toevallig ging het dan meestal om mensen die uit het onderwijs kwamen en daar al geleerd hadden hoe ze met een positieve instelling en via positieve communicatie kinderen konden motiveren om zich in te zetten en bij te leren. In dit boek bespreek ik deze derde weg en hoe je die kunt realiseren, onder meer via positief en motiverend coachen. Aan het einde van het boek lanceer ik zelf daarvoor de term ‘duurzaam coachen’.

Het coachen van jeugdteams is een belangrijke en zeker ook een uiterst moeilijke opgave. Het is mijn bedoeling om met wat volgt alle jeugdcoaches een hart onder de riem te steken, want het respect dat zij verdienen, is er nog niet altijd. Clubbestuurders hebben het er wel altijd over hoe belangrijk ze zijn, maar toch worden vele jeugdcoaches nog altijd niet correct vergoed, zeker in vergelijking met collega's die volwassenenteams coachen. Veel clubs, federaties en andere instanties

zien het begeleiden van jeugd nog altijd als iets wat grotendeels op vrijwillige basis moet gebeuren, terwijl de eisen die ze aan hen stellen, steeds zwaarder worden. Dit laatste volledig terecht overigens.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat een functie als jeugdcoach door velen slechts als een opstapje wordt beschouwd naar iets beters. Nochtans is het duidelijk dat we die echte jeugdspecialisten meer dan nodig hebben. Dit boek is dus naast een handleiding ook een ode aan de coaches die jeugdopleiding en het coachen van jeugd echt als hun vak zien. Het belang van hun taak wordt duidelijk onderstreept in een Canadese studie (Leblanc, 1997), waaruit blijkt dat niet minder dan 96% van de ondervraagde jonge sporters aangeeft dat hun sportcoach meer invloed op hen heeft dan hun ouders of leerkrachten. Mogelijk zien ze dit zo omdat sport juist zo'n belangrijk gegeven in hun leven is en moet je dit dus enigszins relativeren. Het geeft echter alleszins aan dat je de verantwoordelijkheid van jeugdcoaches niet mag onderschatten.

Wat kan je in *Het coachen van jeugdteams* verwachten? Net als in mijn eerste boek (Blondeel, 2008) staat het sociale en mentale aspect hier centraal. Ik ga uitgebreid in op de manier waarop de coach met zijn spelers omgaat en de invloed hiervan op onder andere het zelfbeeld, het zelfvertrouwen, de motivatie en de angst. De basis is de psychologie van het sportende kind en de sportende jongere, maar ook de psychologie van de coach zelf komt ruimschoots aan bod. Dit vanuit de overtuiging dat er een groot verschil is tussen wat de coach weet (geleerd op cursussen en clinics en op basis van ervaring) en de manier waarop hij in de praktijk handelt (tijdens wedstrijden en trainingen of bijvoorbeeld in discussies met ouders of spelers). Dat laatste wordt beïnvloed door allerlei emoties en andere mentale processen. Coaches zullen hier dan ook niet alleen theoretische richtlijnen aangereikt krijgen, maar ook richtlijnen om beter om te gaan met hun emoties en (niet altijd realistische en efficiënte) gedachten.

Verder zijn teamsporten het uitgangspunt, zodat werken met een team ook de nodige aandacht krijgt. Aangezien de nadruk ligt op de manier waarop de coach omgaat met zijn spelers en zijn ploeg, is het

logisch dat je hier ook tips zal vinden die je als didactisch/pedagogisch zou kunnen omschrijven. Het is zeker niet de bedoeling om in te gaan op sportspecifieke technische of tactische aspecten, hoewel bijvoorbeeld wel kort de manier van training geven aan bod komt. In feite sluit de inhoud van het boek nog het beste aan bij een vakgebied dat je zou kunnen omschrijven als educatieve sportpsychologie (zie ook Huber, 2013).

Voor wie is dit boek bedoeld? Natuurlijk is het in de eerste plaats gericht aan jeugdcoaches in teamsporten en niet alleen tot die enkele jeugdtrainers die fulltime bezig zijn met een topsportopleiding. Maar het is vooral ook geschreven voor de duizenden anderen die in kleine of grotere clubs al dan niet talentvolle jeugdspelers begeleiden. Daarnaast kunnen wel heel wat andere sportbegeleiders er ook iets aan hebben:

- jeugdcoaches van individuele sporten;
- coaches van seniorenteams (misschien vind zij hier zelfs tips die hun team kunnen doen winnen);
- jeugdcoördinatoren;
- ouders van sportende kinderen;
- alle andere sportbegeleiders.

Wat zijn de belangrijkste bronnen van het boek? In de eerste plaats heb ik me gebaseerd op mijn eigen jarenlange ervaring als jeugdcoach in het basketbal. Zonder die ervaring had ik dit werk zeker niet tot een goed einde kunnen brengen. Tijdens al die jaren als jeugdcoach heb ik vooral zelf ervaren hoe moeilijk het is om geen verkeerde beslissingen te nemen en foute reacties uit te lokken. Nog regelmatig zie ik ook bij mezelf dat je zo snel in de fout kan gaan. De oorzaak is dikwijls terug te vinden in het temperament, de ambities en de verwachtingen van de coach. Dit komt in dit boek uitgebreid aan bod.

Coachen is een continu leerproces. Ook een (jeugd) coach met vele jaren ervaring leert elke dag nog bij. Moet ons dit afschrikken om eraan te beginnen? Neen, helemaal niet, wel integendeel. Dat is juist

het mooie eraan. Naast de persoonlijke ervaringen heb ik heel veel geleerd van diverse collega's, vooral in positieve, maar ook soms wel in negatieve zin. Ook zij vormen een belangrijke inspiratiebron, soms zonder het zelf te weten.

Tot slot kan dit boek niet los worden gezien van wat stilaan een hype kan worden genoemd: positief coachen. Of is het motiverend coachen, eco-coachen of *double-goal* coachen? Iedereen lijkt de laatste jaren een nieuwe manier van coachen uit te vinden en dit aan de man te willen brengen. Infosessies, opleidingen, theatervoorstellingen, boeken en presentaties vliegen ons de laatste tijd om de oren. Je zou kunnen denken dat iedereen er stilaan van doordrongen is, maar wat blijkt? Als ik aan mijn cursisten die een coachopleiding volgen, vraag of ze al ooit van positief of motiverend coachen hebben gehoord, dan blijkt dat weinigen dit kunnen beamen. Een nieuw boek dat alles op een rijtje zet en de link maakt naar de praktijk, is dus echt niet overbodig.

Je kan dit boek natuurlijk in één keer uit lezen, maar het is ook mogelijk om bepaalde onderdelen apart door te nemen. Dikwijls zijn hoofdstukken en paragrafen geformuleerd als coachingtips. Als je worstelt met een bepaald onderdeel van het coachen of er gewoon specifiek door geboeid bent, dan is het dus zeker mogelijk om naar suggesties op zoek te gaan.

Tot slot nog een vergelijking met twee andere boeken. In mijn vorige boek, *Mentale en sociale vaardigheden in de jeugdsport*, was het uitgangspunt in de eerste plaats de vraag hoe sport een middel kan zijn om jongeren een aantal vaardigheden op dat vlak aan te leren. Maar ook het omgekeerde werd belicht: hoe kunnen mentale en sociale vaardigheden helpen om succesvoller en met meer plezier te sporten? Het huidige boek heeft een andere invalshoek en gaat meer over de vaardigheden en methodes van de coach. Met andere woorden, beide boeken kunnen probleemloos los van elkaar gelezen worden, maar vullen elkaar mooi aan.

Op een bepaald moment startte de Vlaamse overheid met het project 'coachen met de M-factor' en was het duidelijk dat dit uiteindelijk zou resulteren in een boek (*Motiverend coachen in de sport*, Aelterman

et al., 2017) dat gedeeltelijk dezelfde onderwerpen zou behandelen. De vraag was dan ook of dit boek niet te veel overlap zou vertonen met de inhoud van mijn nog te verschijnen boek. Al bij al is dit geweldig meegevallen. Het is duidelijk dat beide boeken gedeeltelijk op dezelfde basisideeën steunen, maar de inhoud is uiteindelijk toch wezenlijk verschillend en wel om de volgende redenen:

- mijn boek is uitsluitend gericht op de ploegsporten, waar ‘motiverend coachen in de sport’ zich tot alle sporten richt. Het coachen van ploegsporten lijkt me toch voldoende specifiek voor een apart boek;
- mijn boek heeft niet één enkele theorie als uitgangspunt, maar diverse theorieën en stromingen in de coachwereld worden vergeleken in een poging om tot een synthese te komen;
- naast een theoretische achtergrond vormen vooral de eigen ervaringen en inzichten na enkele decennia coachpraktijk het uitgangspunt;
- soms worden wel eens andere accenten gelegd. Zo legt de zelfdeterminatietheorie naast autonomie ook zeer sterk de nadruk op structuur. Ik ben daar natuurlijk ook heel erg voor, maar ik zal toch aangeven dat de structuur in bepaalde gevallen toch best losgelaten wordt. Het is maar een detail dat later duidelijker zal worden.

Dit alles betekent uiteindelijk dat in het voorliggende boek de zelfdeterminatietheorie kort aan bod komt en nu en dan wordt verwezen naar de inhoud van ‘motiverend coachen in de sport’. Het lezen van beide boeken geeft natuurlijk een enorme meerwaarde, maar op die manier is het voor jeugdcoaches van teamsporten ook mogelijk om enkel dit boek te lezen, zeker wanneer de tijd ontbreekt om heel veel lectuur door te nemen.