



Zonde om de afgelopen twee
jaar opgedane ervaringen
aan de kant te schuiven

Effectief trainen met resultaat kan ook na pandemie nog online

Door: Roos Hanemaaijer
Beeld: Shutterstock

In haar boek *Effectiever coachen in de sport* vertaalt Roos Hanemaaijer informatie uit de wetenschappelijke literatuur naar concrete praktijkvoorbeelden. Daarmee geeft ze praktische handvatten voor jou als coach. Zodat iedere coach het optimale uit zijn sporter(s) kan halen. Deze keer vertaalde ze voor NLCOACH, samen met bewegingsdeskundige Theo de Groot, de voordelen van het online werken naar de sportpraktijk. En ja, dat kun je ook na de coronapandemie blijven doen!

Een boodschap komt vijf keer sterker over met lichaamstaal dan middels de verbale boodschap die je uitspreekt



Door de coronapandemie heeft het online werken een enorme vlucht genomen. Niet alleen binnen de gezondheidszorg en het onderwijs, maar ook binnen de sport. Het zou zonde zijn om de opgedane ervaringen van de afgelopen twee jaar die in ons voordeel werken aan de kant te schuiven. In dit artikel wordt een aantal van deze ontwikkelingen toegelicht aan de hand van een praktijkvoorbeeld en een verwijzing hoe jij je deze ontwikkeling eigen kunt maken.

Training geven vanuit huis

Voorheen kon een training niet doorgaan als jij als trainer/coach niet aanwezig kon zijn op locatie. Tegenwoordig kun je de training zelfs vooraf filmen, zodat jouw sporters de training kunnen volgen op een ander moment. Ook kan je via Zoom aan meerdere sporters tegelijk les geven. Als zij zelf op een geschikte locatie staan en hun telefoon, laptop of tablet bij zich hebben, kan jij vanuit het comfort van jouw eigen huis de sporters laten zweten en afzien. *Je bent voor een congres in het buitenland en kan op de vaste dinsdagavond niet op de locatie zijn voor de training. Ondanks dat je die avond op het congres niets te doen hebt. Daarom heb je afgesproken om te proberen de training te geven via Zoom, terwijl je assistent-trainer op locatie is voor het geval het online niet lukt. Je installeert jezelf achter de computer en ziet dat alle sporters hun eigen telefoon aan gezet hebben en oortjes in hebben om jou te horen. Zij staan op mute, dus jij bent de enige die praat. Zij kunnen vragen stellen in de chat of een duim omhoog of omlaag geven als ze het wel of niet begrepen hebben.*

Je laat ze starten met een warming-up van tien rondjes warmlopen, daarna twee rondes dribbelen met de bal, vervolgens in tweetallen elkaar volgen en om de zoveel minuten wisselen van maatje. De spelers hebben hun telefoon om hun arm gebonden en horen jou alleen via de oortjes, maar de assistent trainer filmt het geheel, zodat jij wel kan zien wat ze doen en je de sporters individueel feedback kan geven. Daarna stuur je ze een pdf met losse oefeningen die ze klaar moeten zetten en in circuitvorm moeten uitvoeren. De pdf kunnen ze op hun scherm zien en terwijl jij meekijkt geef je gericht feedback. Tijdens het partijtje doe je hetzelfde, met als extra regel dat lichaamscontact verboden is, vanwege de oortjes. Wat gelijk een goede uitdaging is voor de sporters om zonder lichaamscontact te spelen. Dit vraagt om meer techniek. Na afloop evalueren jullie met elkaar. De sporters geven aan het fijn te vinden om op deze manier feedback te

Vooraf bij het werken met groepen online en offline speelt veiligheid een zeer grote rol



krijgen. Ook van de feedback aan anderen hadden ze vaak zelf iets. Ze hebben weer veel geleerd en hard gewerkt. Toch vinden ze het fijn dat je er de volgende keer weer live bij bent en dat beaamt jij.

Zou je het leuk vinden om verschillende online trainingen te bekijken en te leren van de experts? Ga dan naar de playlist 'effectieve opwarmers' van het YouTube-kanaal Effectief sporten voor meer inspiratie. Of google op YouTube naar 'online sporttrainingen'. Een andere interessante bron is de blog over de werking van digitale groepsdynamica.

Videofeedback

Een heel fijne ontwikkeling is dat jouw sporter heel gemakkelijk een video kan sturen als hij of zij een vraag heeft. Als-ie bijvoorbeeld thuis aan het trainen is en het lukt niet of als er twijfel is over de uitvoering. Met een smartphone, tablet of laptop kan zo een video worden gemaakt, je pupil kan deze naar jou sturen voor feedback. Jij als coach kan vervolgens feedback geven wanneer het jou uitkomt en ook nog heel specifiek, aangezien je de video herhaald en vertraagd kan afspelen.

Stel dat jouw voetballer thuis met zijn krachtschema bezig is, maar steeds rugpijn krijgt bij het maken van zijn squats. Hij maakt een korte video en stuurt deze naar jou via WhatsApp of de mail. Jij bekijkt de video en ziet dat hij zijn rug veel te gespannen houdt, wat misschien de pijn veroorzaakt. Je maakt een video van jezelf waarbij jij voordoet hoe je ook je buikspieren in kan zetten bij het maken van squats en vraagt hem dit uit te proberen. Twee dagen later krijg je een duimpje van je sporter. Nu lukt het pijnvrij.

Wil je hier graag meer mee doen? Lees voor meer inspiratie het artikel 'Duurzaam en verantwoord hardlopen met intelligente Apps' op www.allesoversport.nl.

Peptalk online

Soms zit je sporter er even doorheen en heeft hij een korte peptalk nodig. Natuurlijk kon dit altijd al via de telefoon, maar met beeld wordt dit wel veel effectiever. Een boodschap komt nou eenmaal vijf keer sterker over met lichaamstaal dan middels de verbale boodschap die je uitspreekt. Dit betekent dat als je de lichaamstaal van de sporter kan zien en niet alleen kan horen wat hij zegt, jij zijn boodschap ook beter zult begrijpen. Andersom werkt dat natuurlijk ook zo. Op deze manier verloopt de communicatie nog effectiever.

Stel dat jouw judoka thuis zit met een blessure en bang is dat hij niet meer op tijd fit is voor het wedstrijdseizoen. Hierdoor heeft hij steeds meer moeite om effectief te werken aan zijn herstel. Jij belt hem op via Facetime en ziet gelijk dat hij behoorlijk down is. Je laat hem vertellen hoe hij zich voelt, luistert geduldig en geeft ook aan dat je begrijpt dat hij zich zo voelt. Vervolgens leg je hem ook uit dat je als sporter juist het meest leert op het moment dat het tegenzit. Dit zijn de grootste uitdagingen, met ook de grootste beloningen. Dit is het moment om te tonen dat hij meer in zich heeft dan talent en dat jij alle vertrouwen in hem hebt dat hij zich door deze periode heen kan slaan. Ook al lukt het misschien niet op tijd voor de wedstrijden deze keer, dan komt er zeker nog een volgende keer. Waarbij jij verwacht dat hij dan sterker en mentaal fitter zal zijn dan ooit, door de leerervaringen die hij nu opdoet. Je ziet een kleine glimlach bij de sporter en hij zegt dat hij zijn best gaat doen.

Door het team ook online met elkaar te verbinden via Facebook of WhatsApp kun je de binding versterken

Wil je hier graag meer mee doen? Lees dan voor meer inspiratie het artikel 'Motiverende rol weggelegd voor coach en aanvoerder' op www.allesoversport.nl.

Sociale binding

Zeker binnen teamsporten is teambuilding een belangrijk element. Door het team ook online met elkaar te

verbinden via Facebook of WhatsApp kun je de binding versterken. Let wel op dat een positieve sfeer versterkt wordt online, maar een negatieve sfeer ook. Vandaar dat het heel belangrijk is dat het groepsproces ook hierin goed begeleid wordt door jou als coach.

In de WhatsApp-groep die je voor jouw sporters hebt aangemaakt, deelt één teamgenoot veel video's over trainingen en tips. De rest van de groep klaagt hierover in de training. "Wij willen de groep alleen gebruiken voor logistieke informatie en mededelingen vanuit de coach. Of als teamgenoten te laat zijn of ziek zijn bijvoorbeeld." Je stelt voor om naast de WhatsApp-groep ook een besloten Facebookgroep aan te maken, waar alle teamgenoten video's, tips of andere dingen kunnen delen waarvan zij denken dat de rest van de groep daar baat bij kan hebben. Zo kunnen ze zelf kiezen of ze het willen bekijken of niet. Een volgende training complimenteer je een van de teamgenoten met zijn video in de Facebookgroep en dat je de bijbehorende oefening zelfs vandaag in de training zal gebruiken. Niet lang na de training krijg je meldingen op Facebook van andere teamgenoten die het bericht dat jij noemde hebben geliket.



Wil je hier graag meer mee doen? Bekijk eens de tips om te komen tot sociale veiligheid online in de brochure *Sociale veiligheid op school en internet*. Vooral bij het werken met groepen online en offline speelt veiligheid een zeer grote rol.

Online kennis en vaardigheden verbeteren

Voor zowel sporters als coaches is het een groot voordeel om online te kunnen leren. Je kan zelf bepalen wanneer je het doet, op je eigen tempo en toch krijg je feedback en heb je online contact met zowel docenten als collega's. Daarnaast kun je het geleerde nog regelmatig terugkijken en herhalen.

Jouw sporters hebben moeite met hun motivatie voor krachttraining. Je besluit ze een video te laten bekijken over krachttraining. Je stuurt ze de link via de WhatsApp-groep met de boodschap dat dit de voorbereiding is voor de komende training. Tijdens de training laat je de sporters die de video nog niet gezien hebben de video alsnog bekijken, waarna ze een trainingsschema moeten volgen wat jij op papier gezet hebt. Na de training moeten de sporters terugkoppelen of dit schema overeenkwam met de informatie uit de video. Met de rest ga je in gesprek over de inhoud van de video en wat zij hieruit halen voor de krachttraining die zij doen. Vervolgens vraag je per sporter wat de motivatie nu is van 0 tot 10 voor de krachttraining en wat zij nog nodig hebben. Na tien minuten geef je aan dat het tijd is om te starten en dat je er volgende week op terugkomt. Vervolgens stuur je ze na de training een video die iedere sporter helpt met hetgeen ze nog nodig hadden om hun motivatie voor de krachttraining te vergroten.

Via Facebook of WhatsApp kan je de binding versterken. Let wel op dat een positieve sfeer versterkt wordt online, maar een negatieve sfeer ook

Een voorbeeld van zo'n online omgeving is de demoversie van de cursus 'Effectiever coachen in de sport'. Wil jij graag eens rondkijken in een online omgeving? Ga naar www.spelenmetgedrag.nl/online-academy en klik op demo's. Daar kun je onder andere de demo van effectief coachen vinden.

Bij de totstandkoming van dit stuk zijn onder meer de volgende bronnen gebruikt:

- Hanemaaijer-Slottje, R., Groot, T. de, Merijn, F. & Verhagen, A. (2021). *Effectiever coachen in de sport. Het handzame basisboek voor sportcoaches*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Sprundel, M. (2019). *Duurzaam en verantwoord hardlopen met intelligente apps*, www.allesoversport.nl via www.allesoversport.nl/thema/bewegestimulering/duurzaam-en-verantwoord-hardlopen-met-intelligente-apps.
- Schouwenburg, I. (2017). *Motiverende rol weggelegd voor coach en aanvoerder*, www.allesoversport.nl via www.allesoversport.nl/thema/topsport/motiverende-rol-weggelegd-voor-coach-en-aanvoerder.
- Playlist effectieve opwarmers: <https://youtube.com/playlist?list=PLx1Rz-83Qu53rqK-bglvqG9vDUdRC0jRHk>.
- Bekker, M. (2020). *Groepsdynamica: werken in en met groepen*. Amsterdam: Boom.
- Bekker, M. Blog 'De werking van een digitale groepsdynamiek', www.boom-hogeronderwijs.nl via www.boomhogeronderwijs.nl/actueel-item/80-3136-De-werking-van-een-digitale-groepsdynamiek.
- Sociale veiligheid op school en internet (2015), Stichting Kennisnet, via: www.kennisnet.nl/app/uploads/kennisnet/publicatie/Sociale_veiligheid_op_school_en_internet.pdf.

Roos Hanemaaijer is een internationale topsportcoach en opgeleid tot gymdocent en fysiotherapeut. Daarnaast is ze meervoudig Nederlands kampioen voltige. Hanemaaijer is auteur van het boek *Effectiever coachen in de sport en bedenker van het trechtermodel*.

Theo de Groot is bewegingsdeskundige, eigenaar van *Spelen met gedrag* (www.spelenmetgedrag.nl) en auteur van zowel *Bewegingsonderwijs met kleuters*, alsook van *Onderwijs in beweging op de basisschool*. Daarnaast heeft Theo meegewerkt aan het boek *Effectiever coachen in de sport en aan de bijbehorende online cursus*.