

# Van pure trainer tot mastercoach

'De pupil leidt, de coach sluit aan'



DEEL 3

Het vak van trainer vormt de basis van het coachschap. Op het veld, langs de baan of bad en in de zaal legt de trainer de fundamenten van de sportprestatie. Als Peter Murphy zijn piramide van prestatie bouwt, met al zijn kennis van de bepalende, innerlijke drijfveren, dan is die verrichting gegrondvest op de vier aspecten van praktische vorming: techniek, tactiek, fysiek en strategie.

Het is niet voor niets dat oudspelers, 'type actieve doeners' volgens Murphy, zich zo aangesproken voelen door het werk van trainer. Het veld blijft lokken, ook na de laatste dagen van de actieve carrière. De techniek-beheersing, de vaardigheid, is nog nagenoeg optimaal.

Ook over tactiek en strategie bestaat bij de kersverse ex-speler aangepaste kennis. De nadagen van de spelersloopbaan, met het afnemende vermogen van het lichaam, lenen zich daarvoor. In het Nederlandse topsportmodel leiden routiniers veelal het team. Zij zijn in het veld het verlengstuk van de coach. Die oud-speler heeft in zijn nieuwe rol van trainer nog de meeste moeite met de hedendaagse fysieke preparatie, een facet dat van steeds groter belang wordt. Hij weet dat zijn oud-trainers gedateerde modellen hanteerden. De klus wordt daarom uitbesteed aan het legertje van looptrainers, fysiologen en fitness-instructeurs.

## Beginnersenthousiasme

Zo'n pure trainer was de al jong gestopte spelverdeler Peter Murphy. 'Het ging mij in mijn beginnersenthousiasme om de goede oefeningen, om de techniek en tactiek. Hoe ik het volleybal beleefde, mijn volleybal. Verder stond ik nergens bij stil.'

'Trainers worden vaak getypeerd als de startende coaches. Ze zijn nog vooral gefocust op de inhoud van de boodschap, niet op de vorm. Ze moeten de techniek, de fysiek en de trainingsleer goed beheersen en ze moeten die goed weten te verkopen. Later laat de trainer die focus op techniek en fysiek langzaam aan los. Dan wordt hij de coach die,

één, alles van techniek weet en, twee, dat goed weet te verpakken.' Het tijdperk van onbewuste beginnersgeest - dat zeer goed kan uitwerken - hoort bij de trainer. Tenslotte gebeurt negentig procent van wat iedereen doet 'onbewust', 'een mens zou gek worden als het niet zo in elkaar stak'. Die trainer wordt later als hij zichzelf ontwikkeld heeft, vanzelf de 'coach', een bewuste meester die vooral op de hoogte is van communicatieprocessen. 'Als je jong en beginnend bent, nog die pure eerstelijns trainer, dan kijk je louter vanuit je eigen ogen. Je verplaatst je nog niet in die ander. Het is jouw model van de werkelijkheid, het is jouw eendimensionale perceptie van de wereld. Dan praat je en onderricht je hoe mensen dingen moeten doen, hoe jouw pupillen de oefeningen moeten uitvoeren.' 'Maar toen ik ouder werd en me ging verdiepen in de leer van de communicatie, toen leerde ik te vragen en te

'Luisteren en vragen is voor de wijzen, praten en weten voor de gekken'

luisteren. Dat is zo veel belangrijker en bepalender in je relatie met sporters dan praten en weten. Heus, luisteren en vragen is voor de wijzen, praten en weten voor de gekken. Je hebt niet voor niets twee oren en één mond gekregen.'

## Leerstijlen

Murphy ging als trainer alles anders doen toen hij zich bewust werd van de leerstijlen die er bestaan: zoals

intuïtief of zintuiglijk. 'Nederlandse trainers zijn altijd bezig met methodieken en didactieken, met lesgeven. Maar als ik vraag naar leerstijlen - hoe leer jij nou het gemakkelijkst - dan blijft het stil.' 'Hoe leert een sporter het gemakkelijkst? Als ik dat weet, kan ik mijn inhoud verpakken.

'Houd je bezig met wat de sporter kan, niet met wat hij niet kan'

Je wordt geboren als een mens met een zintuiglijke dan wel intuïtieve kijk op de wereld. Je gebruikt ze alle twee, maar je hebt een voorkeur voor een van die twee. Maar hoezeer je ook aan die eigen stijl hangt, tachtig procent van je trainen zal in de stijl van die ander moeten geschieden, in zijn of haar voorkeursstijl. Dan heb je het over efficiëntie, over economie en maatwerk.' 'Is hij een zintuiglijke leerling die alles oppakt tot in de kleinste details? Die wil weten van concrete aanwijzingen, van praktische hier-en-nu informatie. Of is zijn leerstijl juist meer intuïtief. Wil hij weten van meer verbanden tussen de zaken? Wil hij ze in grote brokken ontvangen? Ik kwam daarachter als trainer van een paar spelers met de lichaamstaal van "laten we nou beginnen joh, ik weet bij god niet waarover je het hebt, maar dat zien we straks wel". 'Ik was juist van het grotere plaatje, zij van het gedetailleerde. Het zou me een lieve duit waard zijn geweest als ik me daarvan eerder bewust was geweest. Het gaat om het spel van volgen en leiden. Ik moest aansluiten op de belevingswereld van die praktisch denkenden.

De pupil leidt, de coach sluit aan. Niet andersom.'

## Eigen oefeningen

Het wezen van de trainer draait om het zo goed mogelijk overbrengen van de oefenstof. 'Het gaat om veel oefenen, zodat de vaardigheid toeneemt. In welke vorm verpak je die oefening? Ze uit een boek halen vind ik nadelig. Je creativiteit is dan helemaal dood. Het is veel beter eigen oefeningen te maken, die je onderweg zo nodig verandert of aanpast.' 'De kunst is gaande het trainingsproces je oefeningen aan te passen. Oefeningen zijn dode dingen op papier. Je kunt ze levend maken door ze in je greep te hebben, maar ook door ze tijdig aan te passen. In mijn ogen maakt dat de trainer tot de goede trainer, de man of vrouw met het Fingerspitzengefühl. Je pupillen even laten aanrommelen, niet ingrijpen, iets waartoe de controlerende trainer snel geneigd is. Laat

'We kennen geen specifieke coachopleidingen'

hen de oplossing maar zoeken, kom er zelf niet te gauw mee.' 'Het gaat er bij trainen om de creativiteit van de sporters vrij te maken. Daarbij hanteer ik de vooronderstelling dat niet de coach de kwaliteit van die speler aanbrengt, maar dat die speler die reeds in zich heeft. Als je die speler zijn eigen kwaliteit laat ontdekken, is de boodschap veel krachtiger en blijft die langer in de bovenkamer.' 'Een beweging raakt minder snel geïncorporeerd, als je als trainer maar loopt voor te zeggen. Met coaches die alles voorkauwen, kun je ver komen, alleen kom je niet aan die laatste dertig procent van de kwaliteit die de sporter herbergt. Die voeg je niet toe, die ontwikkelt die speler zelf door inzicht te krijgen in zijn eigen stijl.'

## Drie vragen

Het leven van de trainer wordt vergemakkelijkt door de drie vragen die

masterclass-meester Murphy zijn leerlingen voorhoudt. Eén: hoe ontwikkel jij het beschikbare talent van jouw sporter en dat van jezelf? Twee: Hoe lever jij maatwerk tijdens het leerproces, het trainen en coachen van jouw sporter? Drie: Heb jij inzicht in jouw eigen unieke stijl en die van jouw sporter op het niveau van leren en denken, actie en motoriek, communicatie en beleving, persoonlijkheid en presteren?

'Training moet creativiteit van sporters vrijmaken'

De trainer moet zich verplaatsen in de sporter, is de kern. 'Houd je bezig met wat hij kan, niet met wat hij niet kan. In de sport wordt de wereld vaak omgedraaid. Soms ben je honderd jaar bezig om iemand één procent beter te krijgen in iets dat hij niet kan. Je kunt beter vijftig jaar besteden aan wat hij wel kan en wat hem op een veel hoger niveau kan brengen.' Over de vakontwikkeling is Murphy niet erg te spreken. 'CIOS en ALO leiden niet op tot coaches. We kennen geen specifieke coachopleidingen in Nederland. We leiden hooguit op tot trainers. Daarom is de masterclass van NOC\*NSF er gekomen. We lopen achter op het bedrijfsleven dat allang in dat gat is gedoken.' <<

'Een van de sterke kwaliteiten van Sjef Janssen is logistiek, voor reizen, voor trainingskampen, voor een olympische voorbereiding. Die is een jaar tevoren klaar. In dat geval is hij zelfs een control freak. Hij leidt het proces. Hij wil het in zijn greep hebben, om de stress te verminderen. Die controle geeft hem de zekerheid dat de dingen lopen zoals hij dat wil. In die sfeer is hij ook een planner. Als je met paarden werkt, moet dat, de lange termijn aanhouden. Hij zegt ook altijd dat je huiswerk voor elkaar moet zijn. Als paardentrainer is hij de man van de fijne motoriek. Dat is voor het rijden een leuke en noodzakelijke eigenschap. Het gaat erom de aanleuning met het paard te maken, het gevoel van de mond, door het bit. Wat laat je toe aan het paard? Sjef is scherp zintuiglijk. Een man van horen, zien en voelen. Hij gebruikt zijn zintuigen om veel informatie van de buitenwereld binnen te halen. Hij neemt scherp waar zonder dat anderen dat zien. Het gebeurt onbewust, maar later wordt het gereproduceerd. Als hij dan bezig is met zijn sporters, komt dat plotseling weer boven. Hij is zeer praktisch, concreet en gedetailleerd. Hij wil doelen afronden, strepen in de agenda. Hij heeft het grote plaatje in het hoofd. Hij is niet makkelijk om mee te trainen. Haal het niet in je hoofd aan zijn systeem te tornen. Niet tijdens de training vragen gaan stellen, zeker niet de waarom-vraag. Hij werkt vanuit het detail, later komt het globale. Hij werkt sequentieel, na stap één komt stap twee. Tussenstappen zijn niet mogelijk. Short cuts bij dressuurtraining zijn niet mogelijk.'