

# Coachen is vragen stellen

*Kun je een sfeer van vertrouwen scheppen en een relatie opbouwen?'*



DEEL 4

Als de trainer door persoonlijke ontwikkeling een supertrainer is geworden en zich met andere dan technische facetten gaat bezighouden, dan wordt hij (of zij) gaandeweg de coach die zich met mentale, psychologische, tactische en communicatieve aspecten van de sport gaat bezighouden. Er ligt een wereld van verschil tussen trainer zijn en coach wezen. Er zijn evenwel factoren om je persoonlijke ontwikkeling tot coach snel te bevorderen.

Je wordt stellig eerder en sneller coach, is de stelling van oud-volleybalcoach Peter Murphy, wanneer je als trainer met ploegen werkt. 'Want als je met een individu werkt - ik heb het er bij Master Coaching met atletiektrainer Honoré Hoedt over gehad - dan wordt er toch vooral één-op-één gewerkt. Die ene atleet loopt zijn race. Jij bent de man, de trainer, die hem of haar bouwt voor die race en bij die ren sta je, als begeleider, voor-

*'Hoe meer je een speler voorkauwt, hoe lager het effect van je coaching is'*

al toe te kijken. Er is op dat moment weinig directe invloed.' Coachen - eerst strategisch, later mentaal - komt volgens Murphy sneller aan de orde, wanneer je met een sportploeg gaat werken. Waarin het samenstel van krachten bevorderd moet worden, waarin synergie vereist is, omdat gebundelde kracht nu eenmaal sterker is dan de optelsom van de individuele potentie. Coach zijn is in de opvatting van Murphy een heel ander vak dan trainer zijn. De coach is vooral een intelligent vragensteller die de relatie met zijn sporters optimaal moet zien te krijgen. 'De eerste vereisten voor dat vak: kun je goed contact met iemand maken? Kun je een sfeer van vertrouwen scheppen en een relatie opbouwen?' Het verschil is grosso modo: trainers geven instructies, coaches stellen vragen om tot zelfinstructie te kunnen komen. De sporter moet, om van goed via beter tot de beste te wor-

den, hoegenaamd niets aangereikt krijgen. Hij moet worden uitgedaagd tot het afstruinen van het pad der zelfontdekking.

## Basale fout

Murphy komt ter adstructie van zijn betoog met een opmerking van oud-international Wim Suurbier, in een artikel in Voetbal International over diens aanstelling als assistent-coach bij eredivisieclub Heerenveen. Hij heeft het knipsel meegebracht. Het gaat over een basale fout van een trainer die het coachvak nog niet geheel snapt. 'Suurbier zegt in dat stuk in VI: "Ik hoop dat de spelers met vragen komen, dan zal ik hun de antwoorden geven." Dat is nou precies hoe het niet moet. Het is juist de coach die met de vragen komt, de antwoorden komen bij de speler vandaan. Alle antwoorden zitten al in die speler. Hij is zich er alleen nog niet van bewust.'

'Je laat die speler dat zelf ontdekken. Hoe meer je de speler voorkauwt, hoe minder zin dat heeft en hoe lager het effect van je eigen begeleiding, je coaching, is. Die speler heeft zelf de belangrijke hulpbronnen om beter te worden. Hij bezit zelfvertrouwen, hij heeft discipline, hij uit respect.' 'Al die zaken zitten reeds opgesloten in die speler, in die sportvrouw of -man. Het gaat erom dat die sporter zelf de deur openzet. Dat bereik je door middel van het stellen van de goede vragen. In plaats van, zoals Wim Suurbier in VI propageert, antwoorden te geven.'

'In dat geval, durf ik te beweren, mobiliseer je maar tien procent van wat er in die speler zit. Maar tien procent van zijn bezieling, zijn ik, zijn identiteit, zijn overtuiging, zijn vaardigheden, zijn gedrag.

Terwijl je, als je de zaak andersom aanpakt, een score van negentig procent bereikt.'

## Onafhankelijkheid

'Vragen stellen is, niet alleen in mijn ogen, hét instrument van coaches. Ik ben van mening dat het veel krachtiger is wanneer je de juiste vragen stelt dan wanneer je de zaken voorkauwt. En het antwoord komt door te vragen altijd bij die sporter vandaan. Het gaat om zijn antwoord, niet om jouw antwoord. Het leren door ontdekken is veel krachtiger.' 'Het geleerde is dan verankerd. Omdat je het zelf ontdekt hebt. Alleen op die manier maak je als coach zelf-

*'Coachen is iemands persoonlijke kwaliteiten vrijmaken'*

standig presterende sporters. En in de topsport draait het nu eenmaal om de onafhankelijkheid van de sporter. Je kunt zijn handje niet vasthouden als het spannend wordt.' Murphy beveelt 'John Whitmores leuke boekje' aan. Succesvol Coachen, eerste druk uit 1995. De Amerikaan beschrijft hoe het werkt met vragen stellen. 'Het is heel simpel opgesteld. Het is precies beschreven. Je hoeft het niet meer uit te vinden. Whitmore zegt dat het coachvak heel breed is. Dat je er van alles onder kunt laten vallen.'

'Coachen is naar Whitmores idee iemands persoonlijke kwaliteiten vrijmaken. Zodat hij of zij zo goed mogelijk presteert. Het is geen onderwijzen, het is leren bevorderen. Coachen is een zeer waardevol in-

strument dat positiever, effectiever en krachtiger is dan het geven van instructies.'

Murphy benadrukt uit zijn eigen visie: 'Het geven van instructies, daarvan moet je zoveel mogelijk afblijven. Het gaat om zelfinstructie. Dat proces brengt je veel sneller bij de echte kwaliteiten die iemand heeft. Want die kwaliteit stopt die coach er echt niet in. Die zit er al. Het is de ontdekking van de speler zelf, van zijn eigen mogelijkheden, van zijn talent.'

## Het onbewuste

Bij het vragen draait het erom dat het onafhankelijke denken van de sporter wordt gestimuleerd. 'Het gaat erom dat de schillen, de betonmuren die door de speler voor de eigen ontwikkeling worden geplaatst, dat die worden geslecht.' Bij de ene sporter gaat dat gemakkelijk, bij de ander niet. Hier ligt in de opvatting van Peter Murphy het verschil tussen de goede en matige coach.

'De sleutel van het coachen is: kun jij goed contact maken met iemand? Bouw jij vertrouwen op? En kun je, wanneer je dat vertrouwen hebt gekregen, de juiste vragen stellen?' 'Dan, bij de juiste vragen, komen de antwoorden uit het onbewuste van die speler vandaan. Dat is wat je als coach wilt hebben: dat onbewuste. Van alles wat we doen, is 99 procent onbewust. Dat gaat vanzelf. Je hoeft niet na te denken hoe je dingen doet. Heel veel dingen, heel veel bewegingen in de sport zijn, zeker na duizenden trainingen, geautomatiseerd.' Nederlandse talenten, hoe groot ook, kunnen elke coach tot lichte vormen van waanzin en wanhoop drijven door hun eeuwige 'ja-maar'. Het ja-maren is hoogst Nederlands. Guus Hiddink

*'Het ja-maren is hoogst Nederlands'*

maakte zich er deze zomer druk over in De Oefenmeester, het blad van de voetbaltrainers. Ook volgens Peter Murphy is het ge-jamaar een belem-

mering voor het presteren van dat Nederlandse talent.

## Ja-én

Hij wijst op een verbeterde versie van ja-maar. 'Het wordt beter als je zegt: ja-én. Ja-maar is altijd een verdediging. Het werkt belemmerend. Je staat niet open voor de inzichten van een ander. Dat is een blokkering. Ja-én is complementair. Dat zouden een

*'Het standpunt van de ander vertegenwoordigt de kracht van de ander'*

heleboel coaches moeten leren.' 'Het staat voor: ja, het bestaat. En heb je ook daaraan gedacht? Het is een toevoeging. Het woord "en" is essentieel voor sportcoaches. Hoe vaker je dat "en" gebruikt, hoe meer je openstaat voor het standpunt van een ander. Het standpunt van een ander, wat het ook is, daarvan moet je kennisnemen. Het standpunt van de ander vertegenwoordigt de kracht van een ander. Anders zou hij het niet zeggen.' 'Bij communicatie ga je ervan uit dat daar wat in zit. Dat is communiceren. Ja-maar is geen communiceren. Dat is het niet kennisnemen van het standpunt van anderen. Het is een tegenstelling. Veel mensen functioneren nu eenmaal vanuit de tegenstelling, vanuit hun weerstand. Ze stralen uit: je kunt lulen wat je wilt. Of nog een stap verder: ik neem daarvan geen kennis.' Het is een gebrek aan vertrouwen in de ander. Murphy hamert op de eeuwige vastigheden, de ingrediënten waarop een coach in zijn contact met de pupil steeds terugvalt. Het gaat om onvoorzwaardelijk vertrouwen. Het gaat om het wegnemen van angsten bij sporters. 'Heel veel mensen lopen met angst rond. De angst van: kan ik het wel? Faalangst? Mwahh. Dat heet tegenwoordig slaagmoed. Ik noem het succesoriëntatie. Het gaat om de doelen. Pas als je doelen hebt: waarvoor ga jij dit allemaal doen, waartoe moet dit leiden, kun je succes hebben. Zonder doel geen succes.' <<

*'Naar het scorebord kijken is dodelijk'*

*Het automatisme van het onbewuste kunnen heet ook wel de beginnersgeest. De geestelijke situatie waarbij je niet nadenkt hoe je iets doet, maar het gewoon blijkt te kunnen. Peter Murphy haalt het geval van volleyballer Bas van de Goor erbij die op Cuba in 1994 zijn doorbraak als topinternational kende. 'Bas had de wedstrijd van zijn leven gespeeld. Alleen wist hij niet meer hoe hij dat had gedaan. Na terugkeer in Nederland liep het op training helemaal niet meer. Hij ging op de bewuste piloot werken. 'Dat is de grootste blokkering op weg naar flow, het gevoel dat alles vanzelf gaat. Je bent dan bewust aan het berekenen wat je aan het doen bent. Het is de redeneerstand, van nadenken over de stand op het scorebord. Het gaat erom dat je in de waarneming komt. Daarvoor moet je zintuigen gebruiken. Het is observeren, ruiken, voelen. Diep uitademen, loslaten, weer in trance zien te komen. 'Bij de totale trance tell de stand niet. Het gaat alleen nog om de actie die je maakt. En die heb je al vijfduizend keer gedaan. Die kun je met je ogen dicht doen. Het is de trance die past bij het moment, waarmee Van de Goor in de olympische volleybalfinale tegen Italië een matchpoint van de tegenstander wegsloeg. Hij kende de stand niet eens.' 'Naar het scorebord kijken, een voorsprong verdedigen, is dodelijk. Omdat je met de uitkomst bezig bent, niet met de actie. Het gebeurt in de linkerhersenhelft. Het is cognitief, verstandelijk handelen. Dodelijk in de sport. Je moet naar de onbewuste piloot. Van het was en het is. In plaats van: het was goed, het is fout. Dat telt allemaal niet. Dat is de grap van de beginnersgeest. Je bent je helemaal niet bewust van goed of fout. Dat houdt iemand anders wel bij voor je.' 'Als je naar het scorebord kijkt, ga je direct in de denkstand. Dat moet je vermijden. Het is alleen maar de actie, punt voor punt. Ook nooit bij 24-23 zeggen: jongens, nog één punt. Nooit doen. Fout. Levensgevaarlijk. Resultaatgericht denken, dat heb je niet onder controle. Wat nou als die tegenstander het goed doet? Dat is energie verspillen.' 'Het is een basisles uit de sportpsychologie. Als het spannend wordt en ploegen gaan hun voorsprong verdedigen, is dat het begin van het einde. Raar. Je mag wel denken aan winnen, behalve in de wedstrijd. Uitkomstgericht denken haalt je uit je flow, uit je trance. Je bent niet meer met de actie bezig. Alleen maar met het resultaat.'*