

Ivo Spanjersberg geeft praktische tips om sporters te prikkelen

# COACHEN IN DE CORONACRISIS: HOE ZORG JE DAT JE SPORTERS GEMOTIVEERD BLIJVEN?

■ DOOR: IVO SPANJERSBERG



FOTO: SHUTTERSTOCK

Daar zit je dan als coach: de sporters thuis, de velden gesloten en de competitie afgelast. De titelkansen verkeken of de degradatie nog een jaar uitgesteld. Het coronavirus hakt er hard in en treft alle geledingen van top- en breedtesport in Nederland. Hoe ga je als coach om met de teleurstellingen van je sporters en welke psychologische principes spelen hierbij een rol? En hoe hou je de sporters betrokken en gemotiveerd? Het vraagt vooral ook een aanpassing van de rol van de coach.

### Omgaan met teleurstelling

De eerste reactie is natuurlijk: balen. Want “het had toch zo mooi kunnen zijn”, “Ik was zo goed in vorm” of “Het is toch niet eerlijk dat...” Dit zijn logische reacties, het is prima om eerst stoom af te blazen en met frustratie te reageren op tegenslag. De situatie bepaalt hoeveel tijd je daarvoor hebt. In de wedstrijd is er vaak geen tijd. Dan is het dus zaak zo snel mogelijk te schakelen en het ‘rouwmoment’ achter je te laten. Maar bij een crisis als deze gaat het minder snel. Er is tijd om na te denken en de impact is groot. Faciliteer als coach deze frustraties, bijvoorbeeld in een WhatsApp-groep. Maar blijf niet hangen in de teleurstelling. Als coach kun je sporters helpen

de tijd voor de frustratie te beperken. Bij wedstrijden kon je iets roepen als: “Na balverlies, omschakelen!” Of: “Na het douchen is het klaar met zeuren.” Ook nu kun je de sporters een tijd geven waarna het zeuren over is. Dan is het tijd voor de volgende fase: de acceptatie.

De acceptatie is het onder ogen zien van de realiteit: ‘het is zoals het is’. Het helpt om te bedenken dat je er niets aan kunt doen. En je dan dus neerleggen bij het feit dat de competitie niet wordt uitgespeeld.

Het snel accepteren van zaken waar je geen invloed op hebt, kun je leren en kan veel frustratie schelen. Deze crisis is ook een oefening in het omgaan met tegenslag. Door hier goed mee om te

gaan, wordt de mentale weerbaarheid vergroot. Dat is ook meteen de link naar de derde en laatste fase: het doen. Als de tegenslag geaccepteerd is, kun je je richten op wat je nog wél kunt doen, waar je wel invloed op kunt uitoefenen:

- als eerste is dat jouw gevoel, jouw reactie. Hoe rot de situatie ook is, jij bepaalt zelf hoe je daarop reageert. Het is een teken van mentale kracht als je rustig kunt blijven als dingen tegenzitten;
- als tweede kun je je richten op andere zaken: thuis fysiek aan de slag gaan, een nieuwe trainingsroutine ontwikkelen en werken aan vaardigheden die je wel kunt oefenen.

In de sport is leren omgaan met teleurstelling van groot belang. Als coach biedt deze crisis dan ook een kans sporters dit te leren. Door sporters bewust te maken van dit verwerkingsproces en wat ze hierbij het beste kunnen doen, kun je ze leren sneller door de drie fases heen te gaan. Hierdoor wordt de psychologische flexibiliteit vergroot en dat kan jullie volgend jaar zomaar onnodige kaarten en schorsingen schelen!

**“Maar bij een crisis als deze gaat het minder snel. Er is tijd om na te denken en de impact is groot. Faciliteer als coach deze frustraties, bijvoorbeeld in een WhatsApp-groep”**



**“Geef als coach zo veel mogelijk duidelijkheid, bied opties en pas die aan als de omstandigheden veranderen”**

### Meer motivatie

De situatie is geaccepteerd, je sporters kunnen beginnen met thuistraining. Maar hoe zorg je ervoor dat dit enthousiasme niet snel weer wegebt? Als coach wil je het liefst dat sporters intrinsiek gemotiveerd zijn en vanuit zichzelf fanatiek aan de slag gaan. De zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (zie de figuur) geeft hierbij nuttige inzichten en handige gereedschappen.

De intrinsieke motivatie wordt sterker als het zelfvertrouwen groeit, als er voldoende autonomie is en er een gevoel van verbondenheid is met anderen. Hoe kun je dit als coach stimuleren?

### I. Zorg voor een sterk zelfvertrouwen

#### 1. Stel nieuwe doelen

In deze coronatijd zijn veel seizoensdoelen weggevallen en is een nieuw perspectief nodig. Geef als coach zo veel mogelijk duidelijkheid, bied opties en pas die aan als de omstandigheden veranderen. Zie hiervoor bijvoorbeeld [de site van NOC\\*NSF die up-to-date informatie hierover heeft](#).

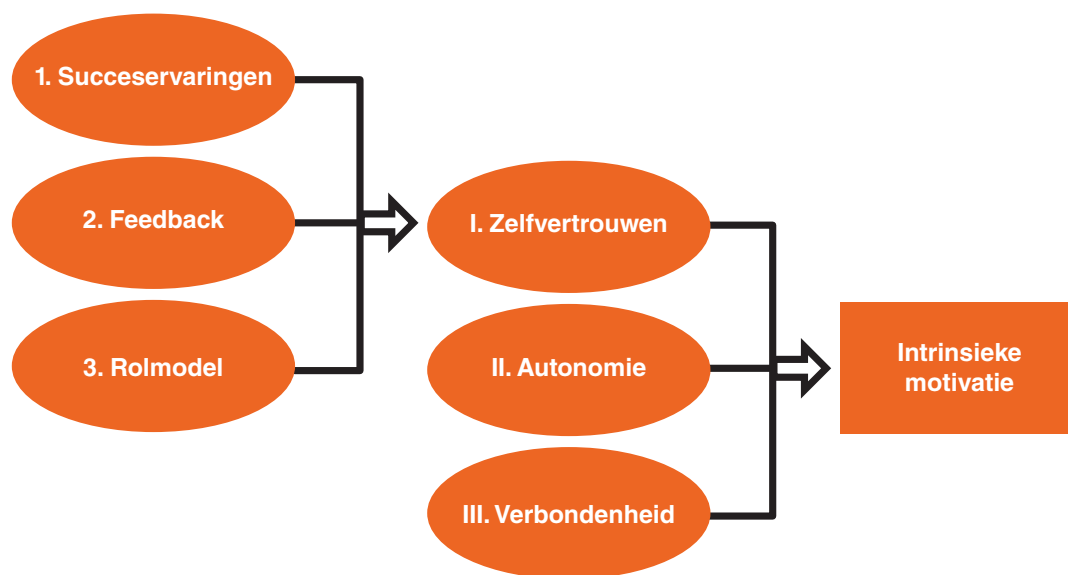
Maak duidelijk wat er straks van de sporters verwacht wordt, zodat deze een beeld hebben waarvoor ze thuis trainen. Voorzie in een thuisprogramma met uitdagende oefeningen waarbij concrete scores kunnen worden

### Tips

Wil je meer advies over de impact van het coronavirus op sporters? Bekijk dan [de adviezen vanuit TeamNL](#) of [luister de podcast van TeamNL](#) op spotify.



FOTO: SHUTTERSTOCK



gehaald en bijgehouden op een online platform. Het halen van doelen draagt immers bij aan een groei van het zelfvertrouwen. Daag sporters uit, start een uitdagende challenge en laat ze tegen zichzelf en elkaar strijden.

### 2. Geef positieve feedback

Om te voorkomen dat sporters thuis een gevoel van zinloosheid ervaren, is het van belang om positieve, opbouwende feedback te geven op de geleverde inzet en prestaties. Deze betrokkenheid (van coaches, staf en teamgenoten) zorgt voor stimulans en verbondenheid.

### 3. Laat inspirerend rolmodellen zien

Het delen van filmpjes van topsporters die in dezelfde situatie zitten en op een creatieve manier aan het trainen zijn, kan inspirerend en dus motiverend werken. Zie bijvoorbeeld: [www.nu.nl/280119/video/extreme-sporters-gaan-creatief-te-werk-tijdens-quarantaine.html](http://www.nu.nl/280119/video/extreme-sporters-gaan-creatief-te-werk-tijdens-quarantaine.html) of laat je inspireren door [de work-outs van de TeamNL-sporters](#).

## II. Geef keuzes

Wees voorzichtig met te veel verplichten, maar zorg voor opties en keuzevrijheid. Dat bevordert de autonomie en het gevoel van controle, en dus de betrokkenheid bij wat de sporters doen.

## III. Stimuleer het teamgevoel

Werk aan het gevoel van verbondenheid, stimuleer het teamgevoel, juist in deze geïsoleerde tijden. Met sociale media of een teamplatform is dat goed te doen. Zo kun je bijvoorbeeld tegelijkertijd met elkaar trainen met behulp van een videochat. Dit zorgt voor meer plezier en inzet tijdens het oefenen.

Ondanks de coronacrisis kun je dus als coach aan de slag door uitdagende prikkels te geven, nieuwe perspectieven te schetsen en betrokkenheid via sociale media te creëren. Dat vraagt iets nieuws van jouw rol als coach, maar zie dat vooral als een positieve uitdaging voor jezelf! ■

*Ivo Spanjersberg is sportpsycholoog en trainer. Hij werkt als expert prestatiegedrag voor TeamNL op Papendal en begeleidde diverse olympische en paralympische sporters. Hij schrijft arti-*



FOTO: PRIVÉARCHIEF

*Ivo Spanjersberg: "Deze crisis is ook een oefening in het omgaan met tegenslag."*

*kelen over de mentale kant van sport en is coauteur van Slagen. Tips voor tennisouders en Hoe je profvoetballer wordt. Meer informatie: [www.ivospanjersberg.nl](http://www.ivospanjersberg.nl).*

**“Als de tegenslag geaccepteerd is, kun je je richten op wat je nog wél kunt doen, waar je wel invloed op kunt uitoefenen”**