

TALENT VAN MORGEN

TALENT VAN MORGEN

GROEIMINDSET ALS BASIS
VOOR TALENTONTWIKKELING

BART HEUVINGH
MARCO VAN DER HEIDE

COLOFON

Bart Heuvingh (SportMindset)
Marco van der Heide (VoetbalTaal)

ISBN 978-90-5472-388-2
NUR 488

Ontwerp en opmaak: Pencilpoint | online & offline design, Woerden
Fotografie binnenwerk: ANP Photo
Drukwerk: PreVision, Eindhoven

© 2017 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

VOORWOORD

Toen Ruud van Nistelrooy naar sc Heerenveen kwam, was hij getalenteerd, maar niet meer dan dat. Eerst wilde hij alleen op het middenveld spelen, maar wij zagen een spits in hem: hij schoot heel gericht en loerde op elke rebound. Na een tijdje was hij overtuigd. Ruud zei: “Oké, ik ga voor de spitspositie, maar dan moeten jullie me wel helpen.” Dat deden we. Samen bezochten we een wedstrijd van Dennis Bergkamp, om te kijken hoe rustig hij bleef voor de goal. We bekeken uren aan beeldmateriaal van topspitsen. We evalueerden continu zijn ontwikkeling: Wat gaat er goed, wat kan er beter en hoe gaan we dat vormgeven? Ruud heeft heel veel arbeid verricht om zijn benen sterker te maken. Toen hij bij Heerenveen kwam, had hij echt spillebeentjes. We bepaalden ook doelstellingen: Ruud wilde de beste spits van Nederland worden en elke dag gericht trainen om beter te worden.

Je zag hem echt veranderen. Op een gegeven moment ging hij constant op zoek naar informatie. Wie kan ik vandaag om advies vragen om weer een volgende stap te zetten? Overigens houdt hij – nu hij trainer is – nog steeds een schriftje bij met verbeterpunten en nieuwe inzichten. Die gewoonte is ontstaan in zijn tijd als speler in Heerenveen. Bij ons is zijn houding destijds echt veranderd. Dat is ook wat je wilt als trainer: sporters niet alleen aanspreken op hun gedrag, maar begrijpen waar dit vandaan komt en op den duur hun grondhouding veranderen. De belangrijkste vaardigheid voor een sporter is dat hij onophoudelijk wil leren en daarin is Ruud ontzettend vooruitgegaan.

Natuurlijk is ook aanleg belangrijk, het bepaalt voor een deel je potentie. Toch gaat het er vooral om wat je daar vervolgens mee doet. Daarom vind ik de quote van Gianluigi Buffon, aan het begin van het eerste hoofdstuk, zo mooi: “Talent is pas meetbaar na je carrière.” Daar ben ik het helemaal mee eens. Ik heb in het verleden ook veel sporters met een statische mindset getraind. “Die zitten op slot”, zeiden wij daarover. Zulke jongens zeggen vaak “ja, maar” en bedoelen dan eigenlijk nee. Waar je naartoe wilt, is dat je die “ja, maar” omzet in een “ja, en”.

Sommige sporters zitten echter zo vast als een huis. Die voelen zich meteen persoonlijk aangevallen als je ze kritiek geeft. Terwijl je dat als trainer/coach juist doet omdat je erin gelooft dat ze potentie hebben en zich kunnen ontwikkelen. Zij realiseren zich dat niet altijd. Al komt dat ook ergens vandaan, bijvoorbeeld uit de manier waarop zij in een eerder stadium zijn gecoacht. Het niveau van trainers, met name op pedagogisch en didactisch vlak, moet daarom enorm omhoog. Sommige jeugdtrainers zijn heel vaak negatief, zonder daarbij uit te stralen dat sporters zich kunnen ontwikkelen. Die verliezen zelfvertrouwen en hun kop gaat naar beneden. Andere trainers zijn juist alleen maar positief en dagen hun sporters amper uit om beter te worden.

Daarom vind ik dat iedere trainer Talent van morgen zou moeten aanschaffen. Er wordt heel veel kennis gedeeld over het ontwikkelen van jonge mensen en dat vind ik ontzettend belangrijk. Toen ik les gaf op de trainerscursus van de KNVB gaf ik trainers ook altijd mee: stop nooit met leren, blijf altijd boeken lezen, met mensen praten en je ogen openhouden. Op mijn leeftijd ben ik nog steeds continu bezig mezelf te ontwikkelen, dat proces stopt nooit. Morgen is namelijk altijd weer anders dan vandaag.

INHOUD

Inleiding	9
-----------------	---

1. Geloof in ontwikkelbaarheid

1.1 De ijsberg van ontwikkeling	15
1.2 Talent is meer dan aanleg	16
1.3 Overtuiging over ontwikkelbaarheid	17
1.4 Mindset en prestaties	20
1.5 Mindset beïnvloedt gedrag	21
1.6 Mindset kan verschuiven	23
1.7 Overtuiging veranderen	24
1.8 Coachopmerkingen	25
1.9 De rol van de trainer/coach	27
1.10 Samenvatting	28

2. Mindset herkennen en beïnvloeden

2.1 Verschillen in gedrag	33
2.2 Doelen stellen	36
2.3 Uitdagingen aangaan	39
2.4 Omgaan met fouten	41
2.5 Omgaan met feedback	45
2.6 Zelfbeeld ontwikkelen	48
2.7 Inzet tonen	49
2.8 Vragen om hulp en advies	52
2.9 Vergelijken met anderen	53
2.10 Omgaan met stress en spanning	55
2.11 Prestaties van anderen	57
2.12 Het nemen van verantwoordelijkheid	59
2.13 Observeren in de praktijk	61
2.14 Samenvatting	63

3. Een groeimindset duurzaam stimuleren

3.1 Een leeromgeving creëren	67
3.2 Laat zien hoe ontwikkeling werkt in het brein	68
3.3 Stel open vragen en breng sporters in de leerfase	70
3.4 Vraag door naar onderliggende overtuigingen	73
3.5 Geef procescomplimenten	75
3.6 Verkies feedforward boven feedback	77
3.7 Gebruik op ontwikkeling gerichte taal	79
3.8 Laat het ontwikkeltraject van (top)sporters zien	81
3.9 Focus op het proces, niet enkel op het resultaat	83
3.10 Maak ontwikkeling zichtbaar	85

3.11 Geef het goede voorbeeld	87
3.12 Neem de omgeving van de sporter mee	88
3.13 Krijg de kritieke massa mee	90
3.14 Vermijd de belangrijkste valkuilen	91
3.15 Samenvatting	94
Slotwoord	95
Verder lezen	97
Dankwoord	99
Referenties	101
Over de auteurs	103

INLEIDING

Als trainer/coach heb je veel verantwoordelijkheden, zoals het bevorderen van de individuele ontwikkeling van je sporters, het bedenken en geven van de trainingen en het begeleiden van het teamproces. Er is ontzettend veel kennis beschikbaar die kan helpen dat op een zo goed mogelijke manier in te vullen. Opvallend genoeg is er echter nog maar weinig informatie beschikbaar op het gebied van een van de belangrijkste voorwaarden voor talentontwikkeling: het stimuleren van een groeimindset, oftewel het vergroten van het geloof in de ontwikkelbaarheid van talent en vaardigheden.

Sporters met een groeimindset kijken heel anders aan tegen hun eigen ontwikkeling dan sporters die geloven dat talent grotendeels vaststaat. Ze zijn gemotiveerd om tips en adviezen van trainers aan te nemen, geven na een gemaakte fout niet op maar zetten door, nemen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen ontwikkeling, gaan uitdagingen aan in plaats van uit de weg, focussen zich meer op datgene waarop ze invloed hebben en zien kritiek als een middel om verbeterpunten in kaart te brengen in plaats van als een persoonlijke aanval. Dit boek staat vol handvatten die helpen om inzicht te krijgen in de mindset van jouw sporters en deze in positieve zin te beïnvloeden.

Dit boek is geschreven vanuit het perspectief van de trainer/coach in de sport, maar in werkelijkheid is alle kennis en kunde in dit boek veel breder toepasbaar. Ook in het onderwijs, de zorg, het bedrijfsleven en op vele andere vlakken is de kennis over het stimuleren van een groeimindset van groot belang. Tevens is het niet alleen bruikbaar voor trainer/coaches, maar ook voor sporters, leidinggevendenden, ondernemers, enzovoort. Het is in dat geval aan de lezer om datgene wat staat beschreven te vertalen naar de betreffende praktijk.

Voordat we verdergaan met het eerste hoofdstuk, is het goed om iets te zeggen over de rol die het stimuleren van een groeimindset speelt in het uiteindelijke doel van een sporter: presteren. Hoe verhouden geloof in ontwikkelbaarheid en het winnen van wedstrijden zich tot elkaar? Dat komt naar voren in de volgende driehoek:



De onderste laag bestaat uit pedagogisch handelen. Daarin staat centraal dat iedere sporter in eerste instantie een persoon is waarmee je als trainer/coach een band opbouwt. Zonder relatie volgt er geen prestatie: een sporter moet het gevoel krijgen dat jij als trainer/coach zijn eigenwaarde erkent, dat hij er mag zijn en dat hij onderdeel uitmaakt van de groep. Louis van Gaal noemt dit het totalemensprincipe.

De middelste laag bestaat uit het ontwikkelklimaat. Centraal staat dat sporters zich optimaal ontwikkelen. Daarin speelt het stimuleren van een groeimindset een belangrijke rol: als sporters zich realiseren dat talent en vaardigheden te ontwikkelen zijn, boeken zij veel sneller vooruitgang.

De bovenste laag bestaat uit het winklimaat, waarin sporters optimale prestaties neerzetten. Dit is het uiteindelijke doel van sporters: wedstrijden winnen en kampioen worden. Binnen deze laag staat competitie centraal. Daarbij helpen veel zelfvertrouwen, een hoge focus op de taak en de wil om elk punt, duel of sprint te winnen.

Het is belangrijk dat een trainer/coach aandacht besteedt aan alle drie de fases. Daarin zit een opbouw. Zoals sportpsycholoog Ken Ravizza zegt: "The athletes must know you care about them, before they care what you know." Om een ontwikkelklimaat te creëren, moet er eerst pedagogisch worden gehandeld. Ontstaat er inderdaad een ontwikkelklimaat, dan vormt dat de basis voor een winklimaat. In dit boek zullen we handvatten geven om door middel van een groeimindset een ontwikkelklimaat te creëren.

In hoofdstuk 1 introduceren we de begrippen groeimindset en statische mindset, leggen we uit waarom en hoe de mindset van een sporter kan verschuiven en welke rol de trainer/coach daarin speelt. In hoofdstuk 2 beschrijven we elf gedragskenmerken waarin naar voren komt welke mindset een sporter heeft en hoe je zijn gedrag kunt beïnvloeden. In hoofdstuk 3 staat centraal hoe je als trainer/coach een groeimindset kunt stimuleren door dertien leerprincipes te hanteren waarmee je een leeromgeving creëert.