CEDRIC ARIJS
Psycholoog & coach

COACH-SPELERRELATIES

BASKET VLAANDEREN COACHES DAY 11/11/2019
CEDRIC ARIJS

WWW.CEDRICARIJS.COM

@CEDRICARIJSSPORTPSYCHOLOOG

@CEDRICARIJS

@SPORTPSY_CEDRIC



www.psy4sport.be

WHY ARE WE HERE TODAY?

Two is better than one, if two can act as one.

- Coach Mike Krzyyzewski



ROL VAN DE RELATIE BINNEN COACHING

X & O's

'Technisch' coachen

+

???

'Relationeel' coachen

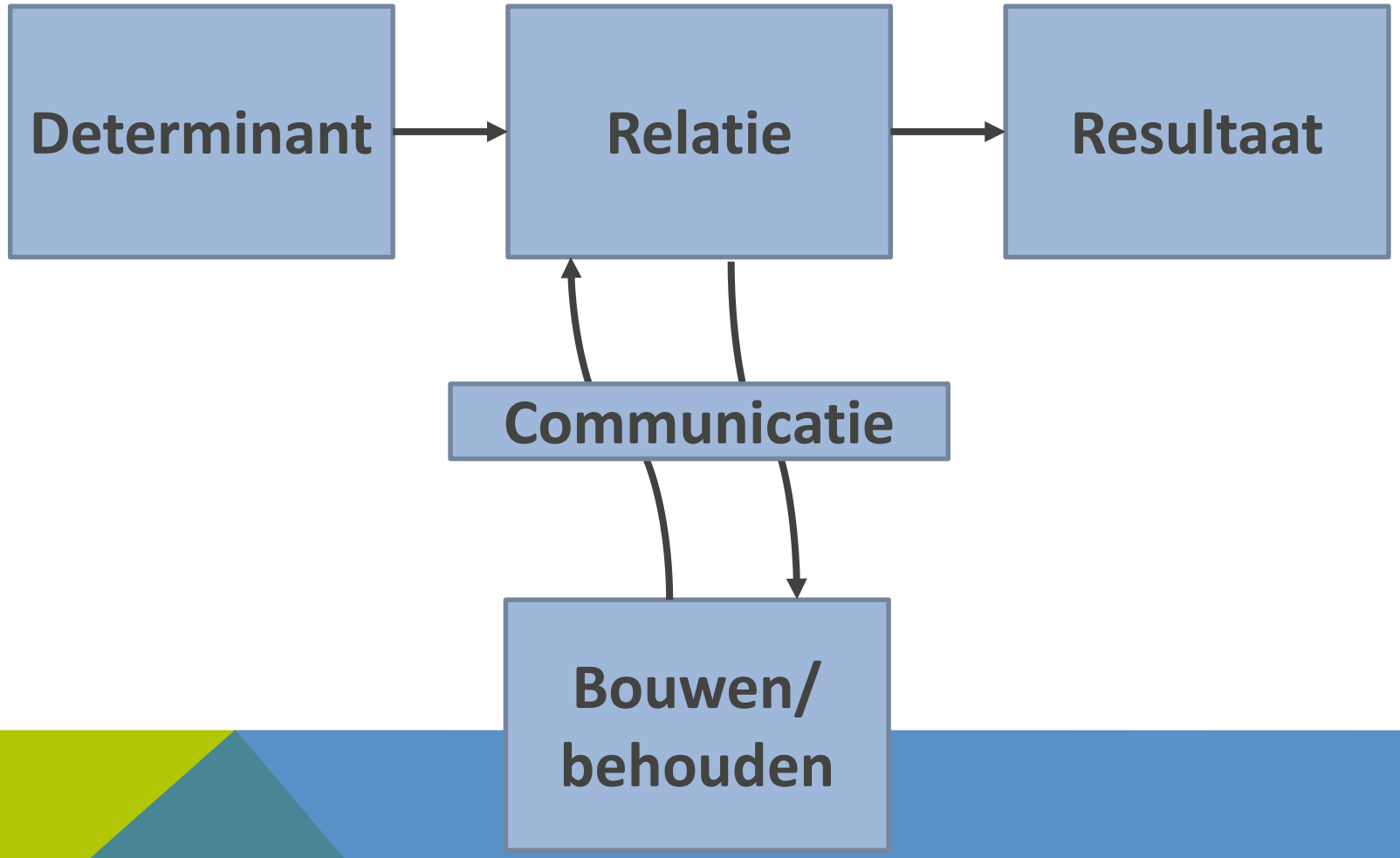
=

Effectief/ succesvol coachen



Wat is voor jou de definitie van coachen?
Wat is jouw coachingsfilosofie?

OVERZICHT


Determinant
Relatie
Resultaat
Communicatie
Bouwen/
behouden

QUOTE

“I would definitely have to say that my coach plays a huge role motivational-wise. Every day he is down there waiting for me to be the best I can be, he wants the same dream and goal as what I do. I believe our coach and athlete relationship inspires the both of us to put everything we have into every training session and race.”



Sophie Pascoe & Roly Crichton (NZ), 15 medailles in het zwemmen op Paralympische Spelen 2008, 2012, 2016

RESULTAAT KWALITATIEVE RELATIE

- **Relaties**
  - Tevredenheid relatie
  - Teamprocessen
  - Conflictresolutie
- **Welzijn**
  - Fysiek zelfconcept
  - Mentale gezondheid
  - Hogere levenskwaliteit
- **Prestatie**
  - Motivatie
  - Coachgedrag
  - Tevredenheid in sport

DETERMINANTEN (VOORAF)

- Geslacht
- Persoonlijkheid
- Type speler
- Spelniveau
- Cultuur
- Passie voor de sport

Hoe ziet jouw ideale speler er uit?



Is er een speler waarmee je het uitzonderlijk moeilijk kan vinden?

DETERMINANTEN (VOORAF)

- Perceptie van competentie
- Gevoel van emotioneel vertrouwen in de ander
- Leiderschap van de coach
  - Autonomie-ondersteunend
  - Transformationeel leiderschap met visie
- Ouders (samenwerken ipv managen!)

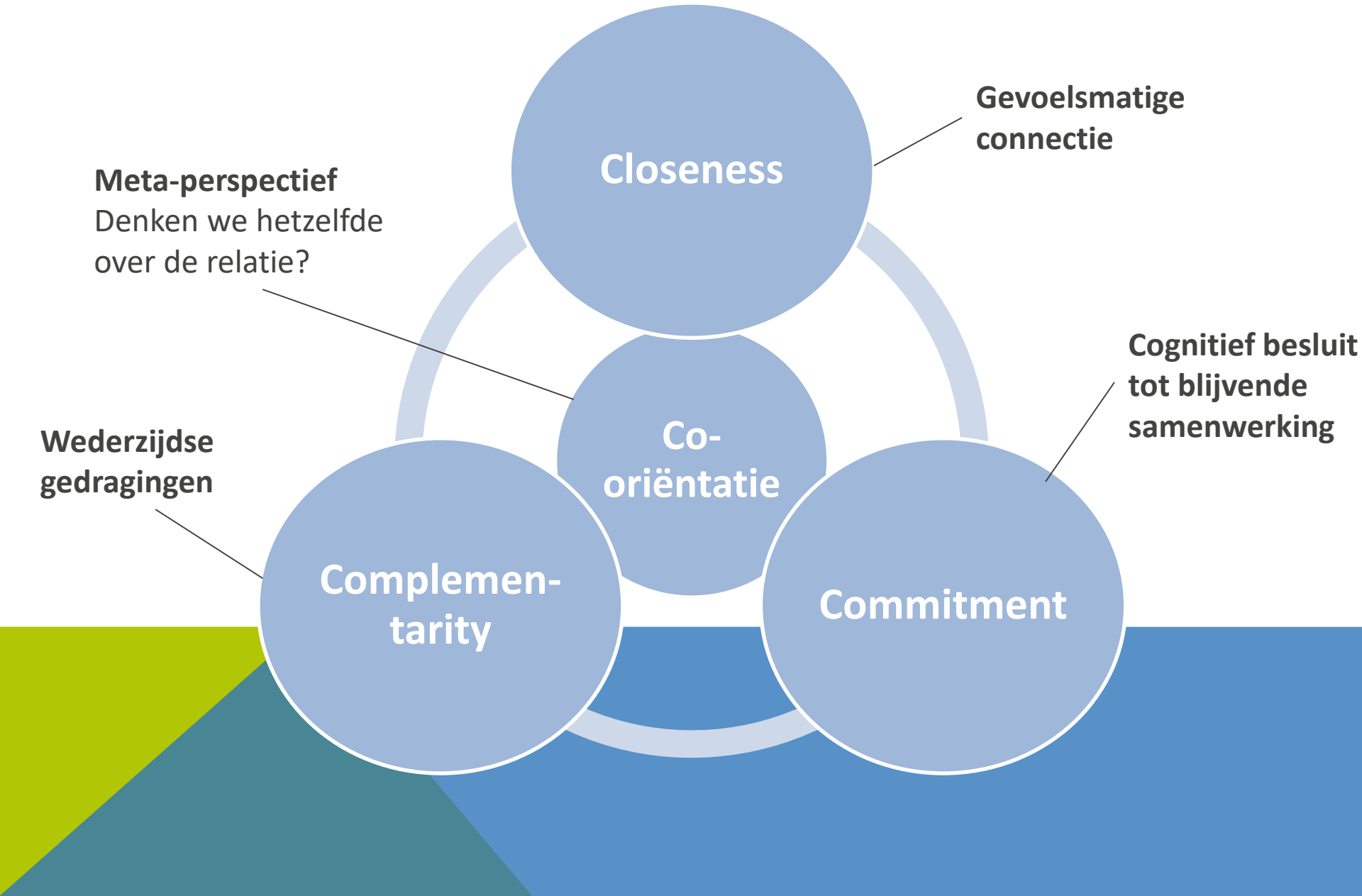
People don't care about how much you know, until they know how much you care – Theodore Roosevelt

DEFINITIE ‘RELATIE’

The relationship is defined as a situation where a coach and an athlete’s *closeness*, *commitment* and *complementarity* are mutually and causally interdependent (*co-orientated*).

(Jowett & Shanmugam, 2016)

DEFINITIE ‘RELATIE’ – 4C’S



CLOSENESS – GEVOELSMATIGE CONNECTIE

- Vertrouwen
- Respect
- Appreciatie
- Zorg dragen
- Leuk vinden
- …



Welke acties dragen bij aan dit aspect van de relatie?

Co-oriëntatie: hoe ervaart de speler dit?

Jowett & Shanmugam, 2016

COMMITMENT – COGNITIEF BESLUIT

- Loyaliteit
- Vertrouwen op succes
- Plannen voor succes



Welke acties dragen bij aan dit aspect van de relatie?

Co-oriëntatie: hoe ervaart de speler dit?

Jowett & Shanmugam, 2016

COMPLEMENTARITY – WEDERZIJDS GEDRAG

- Samenwerking
- Assisteren
- Ondersteunen
- Communicatie

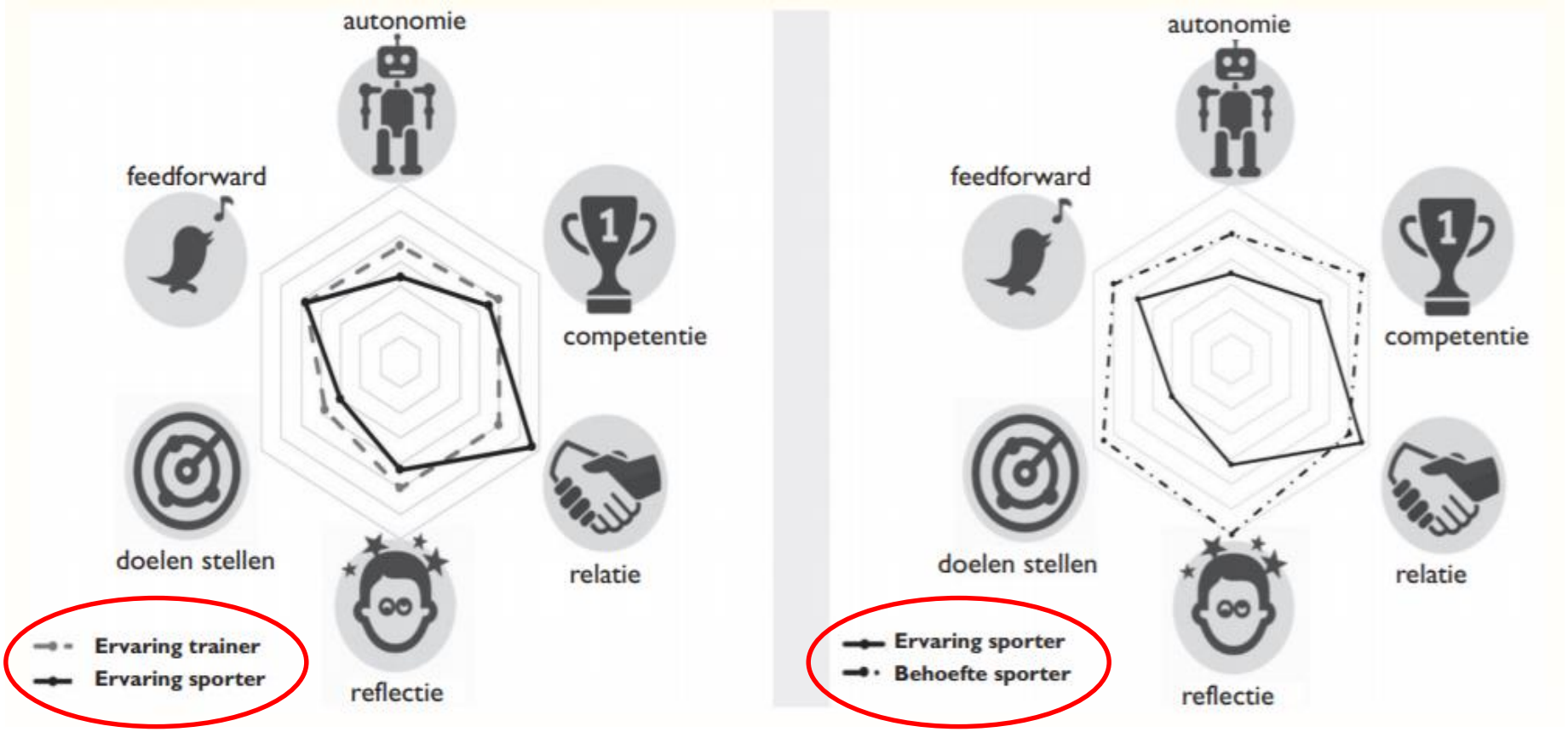


Welke acties dragen bij aan dit aspect van de relatie?

Co-oriëntatie: hoe ervaart de speler dit?

Jowett & Shanmugam, 2016

SCORING



#GOALS, Jonker & Van Yperen, 2019

EERSTE BEVINDINGEN

Als sporters ouder worden:

- Daalt de behoefte aan competentiebevestiging
- Stijgt de behoefte aan autonomie

Hoe hoger het niveau:

- Stijgt de behoefte aan autonomie…
- … maar wordt die minder ervaren.
- Hoe meer ervaring van reflectie, doelen stellen en feedback…
- … maar de behoefte ligt nog hoger.

Teamsporters:

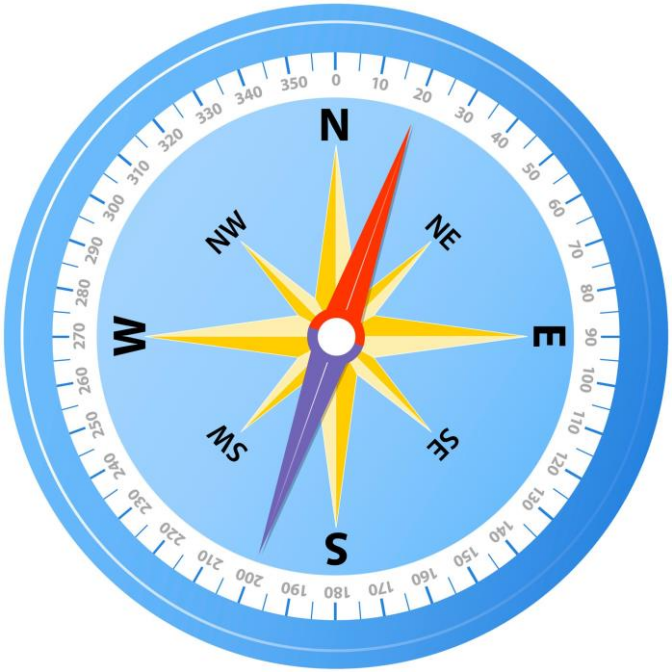
- Hebben vaker een behoefte aan een sterke band met de coach
- Hebben meer behoefte aan competentiebevestiging (dan individuele sporters)

Jonker et al., Sportgericht nr 6, 2018

COMMUNICATIE



BOUWEN / BEHOUDEN VAN RELATIE



Conflictmanagement

Openheid

Motivationeel

Preventief (adviezen)

Assurantie (positiviteit)

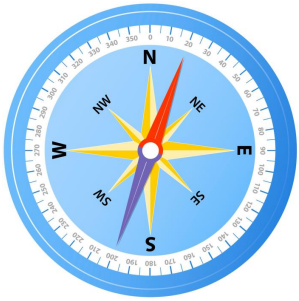
Steun

Sociaal netwerk

(Rhind & Jowett, 2010)

Coach ←→ atleet

C**O**MPASS – OPENHEID

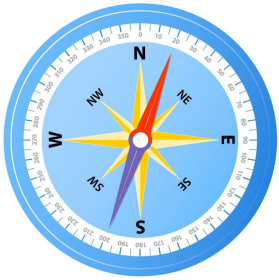


Bewust inspanning leveren om een open lijn van communicatie te behouden

- Leg ik mijn visie en mening uit tijdens het stellen van doelen?
- Geef ik eerlijke en constructieve feedback?
- Geef ik erkenning en lof wanneer gepast?
- Ben ik open over mijn gevoelens?
- *Hoe* doe ik bovenstaande?

Coach ←→ atleet

COMPASS – MOTIVATIE

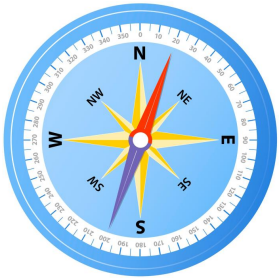


Bewuste inspanningen om een aangename, belonende, dynamische en uitdagende samenwerking te behouden

- Hoe toon ik mijn motivatie om hard te werken?
- Hoe toon ik mijn motivatie om doelen te halen?
- Hoe toon ik mijn passie?

Coach ←→ atleet

COMPASS – PREVENTIEF

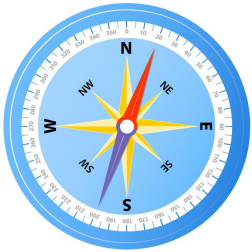


Inspanningen om verwachtingen, regels en rollen te bespreken en ook wat als deze niet nagevolgd worden

- Weet mijn speler wat ik verwacht van hem/haar?
- Geef ik regelmatig een stand van zaken?
- Hou ik regelmatig reviews over vooruitgang en onze relatie?
- *Hoe* doe ik bovenstaande?

Coach ←→ atleet

COMP**A**SS – ASSURANTIE

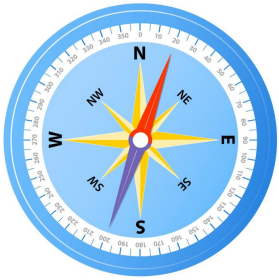


Het tonen van toewijding dmv opofferingen voor de relatie

- Toon ik mijn speler dat hij/zij bij me terecht kan als dingen minder goed lopen?
- Toon ik dat men op mij kan rekenen om onze doelen te halen?
- Ben ik toegankelijk en aanspreekbaar?
- *Hoe* toon ik bovenstaande?

Coach ←→ atleet

COMPA**S**S – STEUN

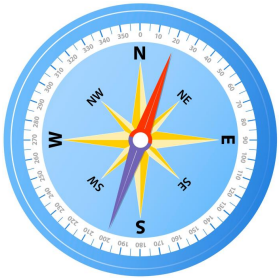


Elkaar helpen in moeilijke momenten. Steun kan emotioneel, tastbaar en informationeel zijn

- Geef ik mijn atleten steun wanneer ze een moeilijk moment hebben?
- Ben ik bewust van persoonlijke gebeurtenissen van mijn speler?
- Ben ik bereid tijd te maken om te begrijpen wat voor soort steun mijn speler zoekt/nodig heeft?

Coach ←→ atleet

COMPAS**S** – SOCIAAL NETWERK

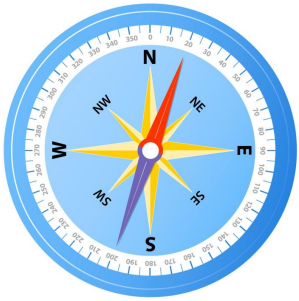


Een relatie staat niet op zichzelf. Het netwerk rond de coach-spelerrelatie versterken is dus ook positief.

- Medespelers, assistent, staf, ouders, bestuur, …
- Praat ik met mijn speler over hoe zij anderen om ons heen zien?
- Ga ik in interactie met het ruimere netwerk rondom mij en mijn speler?

Coach ←→ atleet

COMPASS – CONFLICT MANAGEMENT



Potentiële bronnen van onenigheid blootleggen, monitoren, bespreken en oplossen

- Ben ik kalm/geduldig tijdens onenigheid?
- Luister ik echt wanneer de ander iets wil aanbrengen?
- Ben ik bereid moeilijke onderwerpen te bespreken?
- *Hoe* doe ik bovenstaande?

Coach ←→ atleet

OMGAAN MET CONFLICT

- Wat is conflict?

Een situatie waarbij men een *onenigheid waarneemt* over, bijvoorbeeld, waarden, noden, doelen, meningen, etc. dat zich uit via negatieve *cognitieve, affectieve en gedragsmatige reacties*. (Wachsmuth, Jowett, & Harwood, 2017)





Hoe ga je meestal om met conflict?

VOORNAAMSTE CONFLICTBRONNEN

- Perceptie van elkaars competentie
- Incompatibele doelen of strategieën
- Gebrek aan motivatie
- Gebrek aan commitment en interesse in elkaar
- Gebrek aan empathie
- Elkaar niet leuk vinden
- Trainingsschema / workload
- Blessure / herstel
- Misverstanden / gebrek aan communicatie(vaardigheden)
- Machtsverhoudingen
- Rolconflicten
- Selectie
- Invloed van anderen (ouders, partners, bestuur, media, …)

(Wachsmuth et al., 2016)

Conflicten zijn onvermijdelijk!
→ Plan ervoor: relationele afspraken

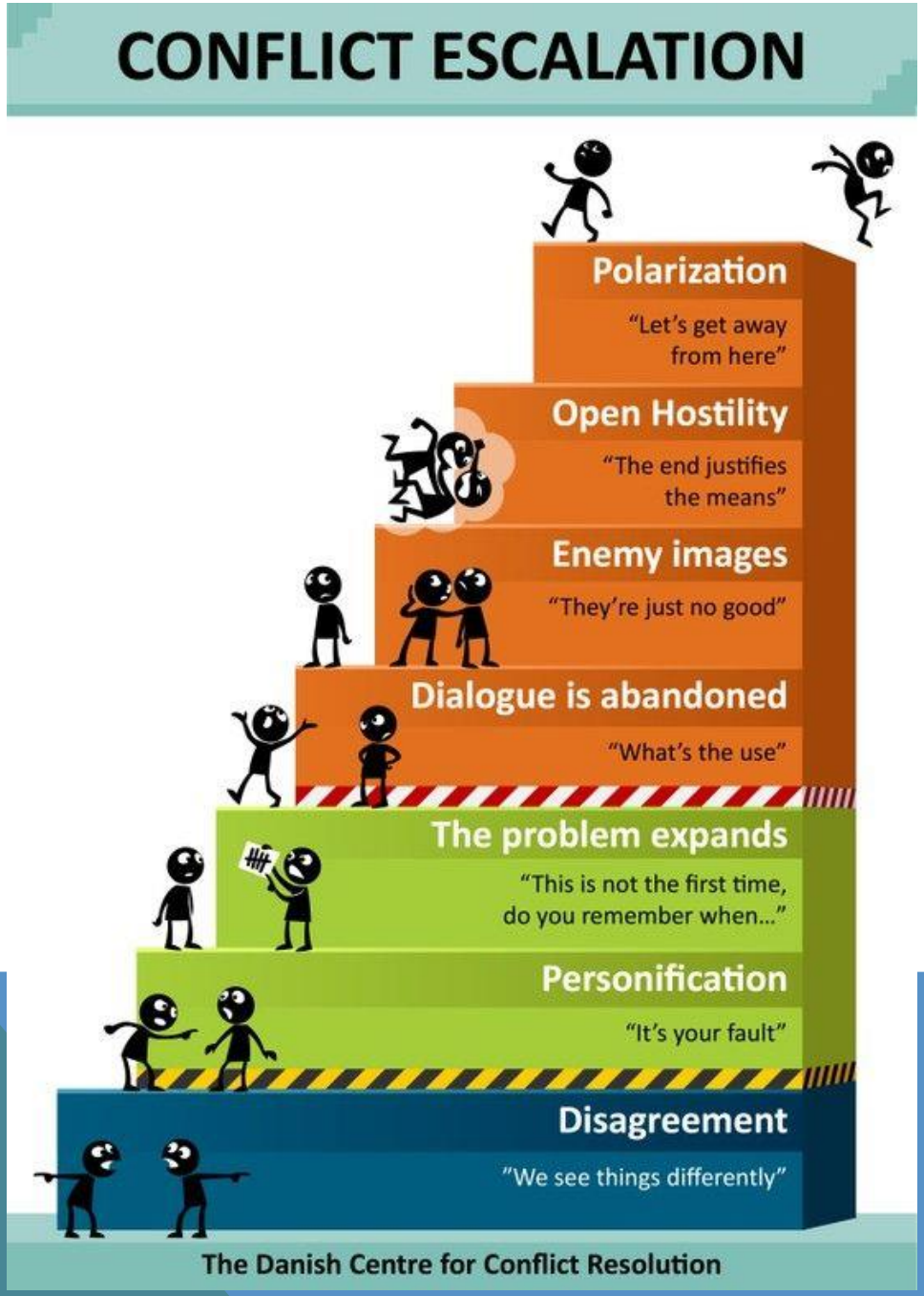
QUOTE

"I would say that the reason we have done so well together is that we are both absolutely honest with each other all the time," Bowman, 47, said. "We know exactly where the other stands at all times. That can mean some fireworks sometimes because neither one of us likes to back down on anything, but I think that's the deal."



Michael Phelps & Bob Bowman (USA), 28 medailles in het zwemmen op Olympische Spelen 2004 - 2016

CONFLICT ESCALATION



CONFLICTRESOLUTIE



BEWUSTZIJN



ZELFREGULATIE & ZELFREFLECTIE

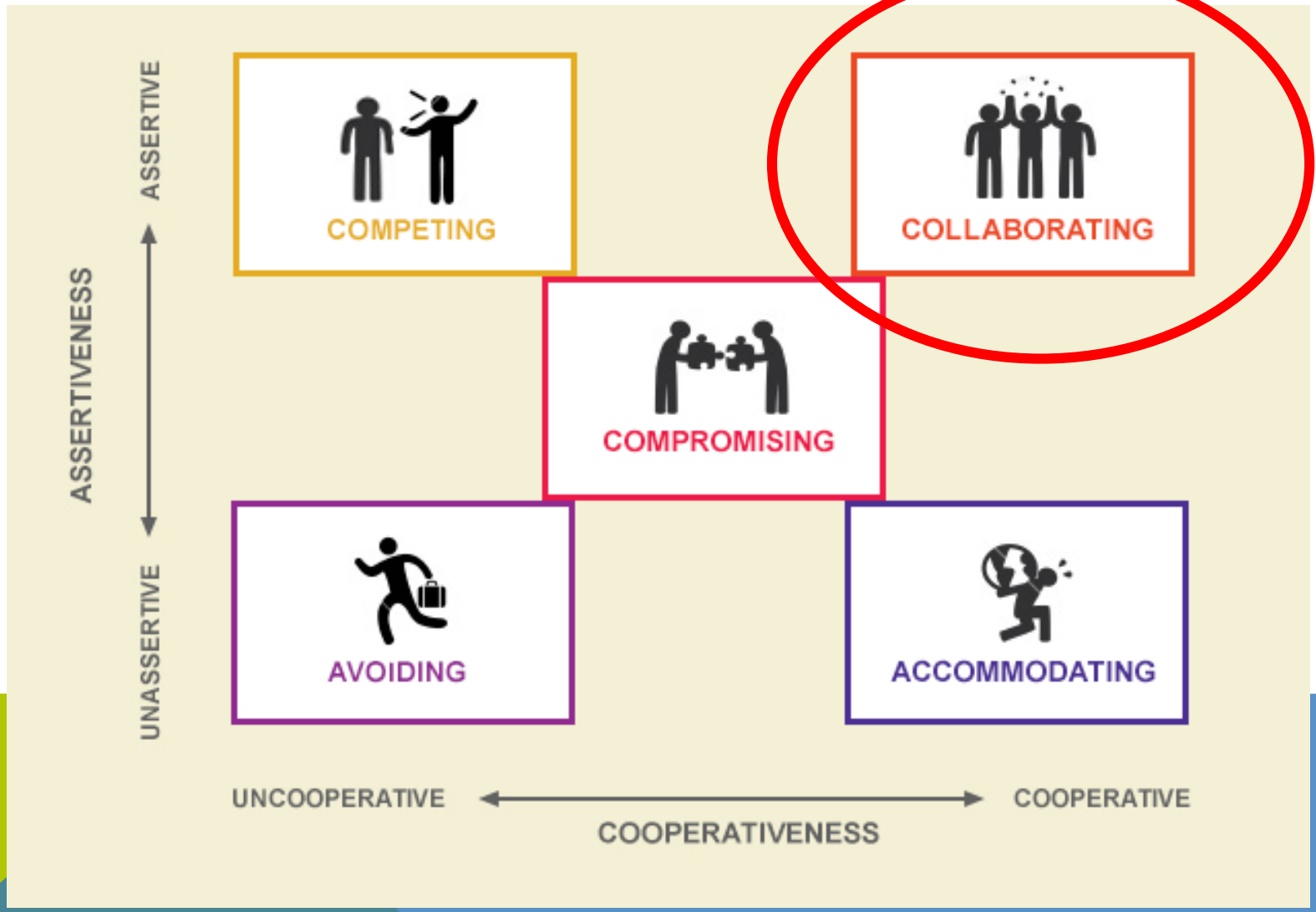


WEDERZIJDSE PROBLEEMOPLOSSING

- Regelmatig inchecken
- De relatie evalueren

- Wat hoop ik te bereiken?
- Waarom reageerde ik zo?
- Kan ik het perspectief van de ander innemen?
- Wat werkt het best op lange termijn?

CONFLICTRESOLUTIE

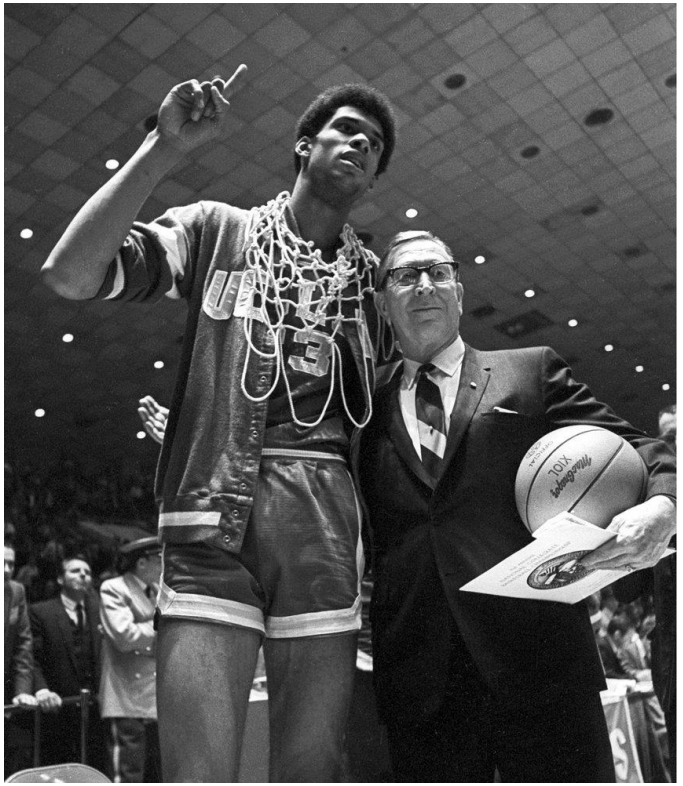


Thomas-Kilman Conflict Model

QUOTE

“He was a great teacher, and he was a molder of talent. Basketball was just the means that he affected us and made us deal with our character issues. Because what we'd learn on the court really did translate to our lives.”

- Kareem Abdul-Jabbar on coach John Wooden



BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!

VRAGEN?



WWW.CEDRICARIJS.COM

CEDRIC.ARIJS@GMAIL.COM

@CEDRICARIJSSPORTPSYCHOLOOG

@CEDRICARIJS

@SPORTPSY_CEDRIC