

ogen en oren open! Luister je wel?

tennis
kids



tenniskids.nl



Verbale communicatie met jonge spelers

Communiceren met jonge spelers is een vaardigheid die je van nature moet hebben. Je kunt het of je kunt het niet. Die uitspraak heb ik in mijn 26 jaar als trainer maar al te vaak van andere trainers gehoord. Zit er misschien een kern van waarheid in?

Op de keper beschouwd slaat de uitspraak natuurlijk nergens op. Waarom? Om de eenvoudige reden dat je zelf ook kind bent geweest! Als kind beschikte je over de nodige vaardigheden om dagelijks op een effectieve manier te communiceren. Eigenlijk zou je het volgende moeten zeggen:

De een kan het nog, de ander is het kwijtgeraakt. Ben je het kwijt, ga dan op zoek en vind het terug!

En raad eens wie het nog hebben?! De kinderen zelf. Zij kunnen je de meeste dingen die je moet weten om goed met ze te communiceren zelf aangeven.

De uitgangspositie

Communicatie wordt gedefinieerd als een “uitwisseling” van informatie. Voor een goede uitwisseling moet je je in de juiste positie bevinden om te geven, maar ook om te ontvangen.

Er zijn een paar dingen die je kunt doen om de juiste “uitgangspositie” te bewerkstelligen, zodat je op een effectieve manier met kinderen kunt communiceren.

1. Luister de hele tijd. Een bekende trainerswijsheid luidt dat je twee oren en één mond hebt, en dat je dus twee keer zoveel moet luisteren als spreken.
2. Ken je pupillen. Vraag je spelers wat hun favoriete tv-programma's zijn en kijk er zelf een keer naar. Dit zegt veel over je spelers.
3. Observeer je spelers tijdens het spelen! Deel wat attributen en een bal uit en geef een paar spelers de opdracht om samen een spel te bedenken. Hoe competitief is dat spel? Wat voor regels bedenken ze? Hoe werken ze samen?
4. De Fun-Factor. Laat ze vertellen over iets leuks wat ze gedaan hebben. Wat ze als leuk beschouwen, zegt iets over wat ze motiveert en in welke activiteiten ze plezier scheppen.
5. Hecht meer belang aan leren dan aan lesgeven! Je voornaamste doel is niet dat jij ze lesgeeft, maar dat je ze helpt zélf te leren. Kinderen leren altijd van hun omgeving, dus denk goed na over hoe je ze betrokken krijgt bij hun eigen leerproces.

Hoewel we er meestal niet bij stilstaan, verloopt de meeste communicatie non-verbaal. Als trainer is het gemakkelijker om je verbale communicatievaardigheid verder te ontwikkelen. Om je daarbij te helpen staan hieronder de basisprincipes voor verbale communicatie met jonge spelers. We hebben ze onderverdeeld in een proces van twee fasen.

1. Instructies of informatie geven
2. Feedback

Informatie geven

Taal

Een kind van vijf heeft een woordenschat van tussen de 2.500 en 5.000 woorden, terwijl een volwassene ongeveer 17.000 woorden kent. Er zijn dan ook veel woorden die een kind niet gebruikt of begrijpt. Denk maar aan de tweede uitgangspositie: kijk naar kinderprogramma's! Op het punt van taal is dat buitengewoon nuttig, want elk programma richt zich immers op een specifiek publiek en gebruikt daarvoor een specifieke woordenschat.

Tijd

Kinderen hebben tijd nodig om woorden en informatie te verwerken. Spreek daarom in korte zinnen en gun ze voldoende tijd om na te denken over de informatie, voordat ze die moeten gebruiken.

Daarnaast is de aandacht spanne (hoe lang je kunt luisteren of je concentreren) beperkt, dus zorg ervoor dat je de informatie in kleine porties overbrengt. De meeste kinderen vinden het na 20 seconden al moeilijk om hun aandacht erbij te houden.

Informatie

Bij jonge kinderen is ook het concentratievermogen vrij beperkt. Ze zijn niet in staat om verschillende zaken mentaal te koppelen of hun aandacht te verdelen. Focus daarom altijd op één ding tegelijk.

Context

“Waarom” is voor kinderen een uiterst belangrijk woord. Als je kinderen iets bijbrengt, leg dan altijd uit waarom ze het moeten leren. Van meet af aan is het cruciaal dat je verbanden legt tussen technische en tactische informatie. Kinderen zijn veel sterker gemotiveerd en leren een stuk sneller als ze ergens het nut van inzien en begrijpen wat ze er zelf aan hebben.

Vragen

Tot slot is het goed om te bedenken dat je veel communicatieproblemen kunt vermijden door kinderen zélf met de informatie te laten komen. Als je ze de juiste vragen stelt, kun je toetsen of ze de informatie goed begrijpen en geef je ze bovendien de kans de informatie toe te eigenen. Ook bouw je daarmee aan hun besluitvormingsvaardigheden. Bij jonge spelers werken meerkeuzevragen aanvankelijk misschien beter dan open vragen, doordat ze de informatie beter kunnen behappen als ze maar tussen twee opties hoeven te kiezen.

Feedback

Feedback heeft betrekking op het tweerichtingsverkeer in het communicatieproces. Natuurlijk moet je hier als trainer zelf enige leiding in nemen, want de spelers vragen van jou immers informatie, positieve kritiek en bevestiging. Tennis is echter een sport waarin besluitvorming centraal staat en dus moeten we de kinderen toerusten met de nodige vaardigheden om zelf beslissingen te nemen.

Toets het begrip

Als we de prestaties van kinderen beoordelen of ze een bepaalde vaardigheid laten oefenen, moeten we er eerst voor zorgen dat ze begrijpen wat ze doen en waarom ze het doen. Laat de kinderen ons daarom vertellen waar ze mee bezig zijn en wat het doel is. Let er wel op dat je het begrip op de juiste manier toetst. De slechtste vraag die je kunt stellen is: “Heb je het begrepen?” Kinderen zullen die vraag namelijk vrijwel altijd met “ja” beantwoorden, omdat ze ervan uitgaan dat ze het juist begrepen hebben – ook al komt hun idee niet overeen met wat jij wilt dat ze doen. In dit geval stel je beter een open vraag, zoals: “Vertel eens, wat ga je nu doen?”

Beloon niet het resultaat, maar de inzet

Het is belangrijk dat we in het communicatieproces ook de principes overbrengen die we de kinderen willen aanleren. We zien graag dat de kinderen waarde hechten aan zaken als toewijding, inzet, een sportieve houding en samenwerking. Daarnaast willen we dat kinderen plezier hebben in leren en alle uitdagingen die dat met zich meebrengt. Praten we alleen maar over het resultaat, dan ervaren kinderen elke keer dat ze het gewenste resultaat niet behalen als een mislukking. Beloon je de kinderen daarentegen voor hun inzet, dan motiveer je ze juist om hun beste beentje voor te zetten en is het makkelijker voor ze om de uitdagingen die ze tegenkomen te accepteren; daarmee valt tenslotte al een compliment te verdienen. Hoewel je op deze manier minder belang hecht aan het resultaat, presteren de kinderen ironisch genoeg vaak beter. Doordat de nadruk ligt op de inzet, wordt er meer geïnvesteerd in het leerproces, wat weer leidt tot betere prestaties. Je kunt een kind leren genieten van de uitdaging die het leerproces biedt, net zoals je een kind kunt leren genieten van de uitdaging van een tenniswedstrijd. Daarmee kweek je competitieve junioren die steeds grotere en spannendere uitdagingen willen aangaan.

Luisteren, luisteren en nog eens luisteren

De feedback die je van kinderen ontvangt, is onmisbaar voor het inschatten hoe ze zich bij een bepaalde taak voelen en of ze de opdracht begrijpen. Luisteren is de sleutel tot een goede, tweezijdige communicatie tussen speler en trainer. Maar hoe je doe je dat, luisteren? Het zou goed kunnen dat niemand je dat ooit heeft uitgelegd! Luisteren doe je op verschillende niveaus.

1. Luister naar de woorden. Dit is het basisniveau, maar vergeet nooit dat een kind dat tegen je praat met je wil communiceren; het wil je vertellen hoe het zich voelt of wat het nodig heeft. Schat dat op waarde en neem de boodschap dus serieus.
2. Bedenk wat de woorden voor het kind betekenen. Een bekende valkuil is dat we de woorden van een kind interpreteren op basis van de betekenis die de woorden voor onszelf hebben, en soms horen we alleen wat we willen horen. Probeer in plaats daarvan te luisteren vanuit het referentiekader van het kind en achterhaal wat het werkelijk bedoelt. Luisteren is meer dan alleen de woorden aanhoren; het is een kwestie van de woorden begrijpen!
3. Besluit wat je met de informatie gaat doen. Moet je ergens bij helpen? Of moet je een oefening aanpassen? Moet je het kind aanmoedigen of een complimentje geven of misschien iets op een andere manier uitleggen? Vergeet niet dat communicatie een uitwisseling is, dus als het kind je iets vertelt, geeft het je iets en word je verondersteld iets terug te geven.

Samengevat

We kennen allemaal het gezegde 'kennis is macht', maar voor trainers gaat dat niet op. Je hebt pas macht als je in staat bent over deze kennis te communiceren. Kinderen goed begrijpen is een prima vertrekpunt om een goede trainer te worden, realiseer je dat je dat inzicht meestal al hebt.. Zo niet, dan had je het zeker toen je zelf nog een kind was!

Net zoals kinderen beter impliciet leren van hun omgeving dan door directe instructies, kun jij alle vaardigheden die je nodig hebt leren van de kinderen waarmee je werkt. De truc is te begrijpen dat daar waar het kinderen betreft we allemaal leren, inclusief wij coaches.

Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond

Postbus 1617

Displayweg 4

3800 BP Amersfoort

3812 BT Amersfoort

T +31 (0)88 130 26 00

info@tenniskids.nl

www.tenniskids.nl

