



Hoe faciliteer jij als coach het stellen van doelen door het team? Enkele aandachtspunten.

Wouter Dijkshoorn, 11-3-2016

Als coach van een sportteam is het tot stand laten komen van gemeenschappelijke doelen één van de speerpunten in de voorbereiding op het (wedstrijd)seizoen. Ook binnen de roeisport, waar studentenverenigingen jaarlijks opnieuw met elkaar de strijd aangaan, is dit een belangrijk topic om vanuit een koude winter een plezierig en mogelijk succesvol seizoen te draaien. Interessant aan dit voorbeeld is dat het ieder jaar, door de nieuwe lichte roei(st)ers, een groot raadsel wie als beste uit de koker komt bij de eerste wedstrijd.

De nieuw gevormde eerstejaars ploegen bestaan veelal uit beginnende studenten die geen tot weinig roeierervaring hebben. Het ingaan van een intensief seizoen met vijf tot soms wel acht keer per week trainen vormt dan een belangrijk onderdeel van zijn of haar studiejaar. Maar wat is de reden voor een student om het biertje opzij te zetten en keihard te trainen? Om aan het einde van het jaar op het podium te staan? Of spelen andere 'resultaten' een belangrijkere rol? Om daar achter te komen is het belangrijk als coach de doelen van het team in kaart te brengen.

Typen doelen

Er bestaan drie typen doelstellingen, namelijk proces, prestatie en resultaat gerichte doelen. De procesdoelen richten zich op de ontwikkeling van een vaardigheid van de sporter. Deze behaalde procesdoelen kunnen bijdragen aan het behalen van prestatiedoelen. Deze doelen zijn gericht op het behalen van

prestaties onafhankelijk van de omgeving, denk hierbij aan het afleggen van een afstand over een bepaalde tijd. Tot slot gaat het bij resultaatdoelen om het bereiken van bijvoorbeeld een podiumplaats, hier is het team afhankelijk van de concurrentie. Onderzoek wijst uit dat procesdoelen en prestatiedoelen bijdragen aan de ervaren mate van zelfcontrole en dat daarmee resultaten bereikt kunnen worden (Burton et al., 2001). De procesdoelen kunnen in het trainingsproces dienen als korte termijn doelen voor het bereiken van een prestatie. Kortom, deze twee typen doelen vormen de basis voor het bereiken van resultaten. *Een praktisch advies: richt je als coach in het proces van doelen stellen op proces- en prestatiedoelen. Dit vormt de voedingsbodem voor het mogelijk bereiken van resultaten in de wedstrijd.*

Randvoorwaarden van doelen

Bij het stellen van vruchtbare doelen is het belangrijk om aan een aantal voorwaarden te voldoen. Een opgesteld doel dient specifiek, realistisch, meetbaar en tijdgebonden te zijn (Simões et al., 2012). Een veel voorkomende term is ook SMART: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. Dit is in het bijzonder belangrijk voor het stellen van procesdoelen. Het tijdsbestek dient hierbij kort te zijn om een prestatiedoel met behulp van procesdoelen 'opgeknipt' aan te kunnen pakken. *Een praktisch advies: Wees als coach scherp op de uitkomstmaat bij procesdoelen. Wanneer kan je als sporter en coach zeggen dat een procesdoel gehaald is? In de praktijk blijkt dat moeilijker te zijn dan bij het vaststellen van een wel of niet bereikt resultaatdoel.*

Positief

Een ander belangrijk aspect bij het stellen van doelen is het positief formuleren van doelstellingen. De doelen moeten gericht zijn op het behalen van iets en niet op het voorkomen van teleurstellingen. Ook dit slaat weer terug op het ervaren van controle en de vooruitgang wat vervolgens positief werkt op de motivatie van de sporter. Dit wordt in de 'Social Learning Theory' ook uitgelegd met de

term *self efficacy*, vertaald als zelfeffectiviteit (Locke & Latham, 2002). De ervaren mate van zelfeffectiviteit wordt verhoogd door het bereiken van haalbare en positief geformuleerde doelen. Juist de proces- en prestatiedoelen lenen zich voor het verhogen van zelfeffectiviteit, omdat het bij deze doelen gaat om het functioneren van de sporter of het team zelf. *Een praktisch advies: Denk vanuit het streven naar een verhoogde zelfeffectiviteit wat invloed heeft op het plezier bij en duurzaamheid van het sporten.*

Dan komt het moment van het stellen van doelen. Neem als team, waar jij als coach onderdeel van bent, de tijd om met elkaar doelen te stellen die voldoen aan de eerder beschreven randvoorwaarden met als doel het proces en de prestatie een boost te geven. Vervolgens komt er vroeg of laat een moment van resultaten neerzetten. Dit zal alleen gebeuren wanneer een vruchtbare bodem met proces- en prestatiedoelen is gelegd. Op die manier kan een roeiseizoen voor beginnende roei(st)ers een succes worden, ongeacht het wel of niet bereiken van een podiumplaats.

Training Tweaks
voor professional, coach en sporter



Literatuur

Burton, D., Naylor, S., Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Wiley, 497-528.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Simões, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance. *Journal of Human Kinetics*, 32, 65-76.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

