

Producten Prestatiegedrag

Prestatiegedrag

Voor je liggen de benodigde tools om aan de slag te gaan met de ontwikkeling van het prestatiegedrag van je sporters. Dit pakket bestaat uit de **Leerlijn Prestatiegedrag**, **Observatietool** en **Handboek met trainingsvormen**. Hieronder vind je een korte uitleg van deze tools, hoe ze zich tot elkaar verhouden en hoe je ze kunt gebruiken in jouw dagelijkse trainingspraktijk.

Prestatiegedrag is het gedrag (voortkomend uit de kennis, vaardigheden, attitude en/of ervaring van de sporter) dat leidt tot een maximale ontwikkeling en een optimaal omgaan met de vereisten die behoren bij de ontwikkeling van talentvolle sporter tot topsporter en in functie zijn van een continu presteren op topniveau.

Doel

Het uiteindelijke doel van deze tools samen is het aanleren, stimuleren en ontwikkelen van de benodigde competenties van prestatiegedrag. Daarbij is het doel dat trainers en coaches inzicht krijgen over welke competenties sporters moeten beschikken (vanaf 8 jaar voor het podium) om zich zo beter en sneller te kunnen ontwikkelen. Vervolgens is het doel dat trainers inzicht krijgen hoe zij deze competenties bij sporters kunnen stimuleren, aanleren en ontwikkelen.

Uitgangspunten Prestatiegedrag

- De competenties van prestatiegedrag zijn ontwikkelbaar en onafhankelijk van leeftijd.
- Prestatiegedrag ontwikkelt zich reeds in grote mate 'natuurlijk' in de reguliere opleidingscontext.
- De ontwikkeling van het prestatiegedrag is primair de taak van de trainer/coach en is een dagelijkse activiteit.

Holistisch perspectief op sportcarrière

- Sporters ontwikkelen zich niet enkel op sportief vlak, maar maken tegelijk ook een ontwikkeling door op verschillende andere levensdomeinen zoals op psychologisch, psychosociaal, academische/professioneel en financieel vlak.
- Op elk van de ontwikkelingsdomeinen kunnen kritieke momenten (ook wel transities genoemd) geïdentificeerd worden die een overgang vormen tussen ontwikkelingsfasen. Deze transities gaan gepaard met specifieke uitdagingen en moeilijkheden waar de sporter mee dient om te gaan om de sportcarrière succesvol voort te zetten.
- Het Holistisch Atletische Carrière model (HAC model; zie figuur 1) toont ontwikkeling op de verschillende domeinen en de complexiteit van transities.

Uitdagingen in verschillende fases van ontwikkeling

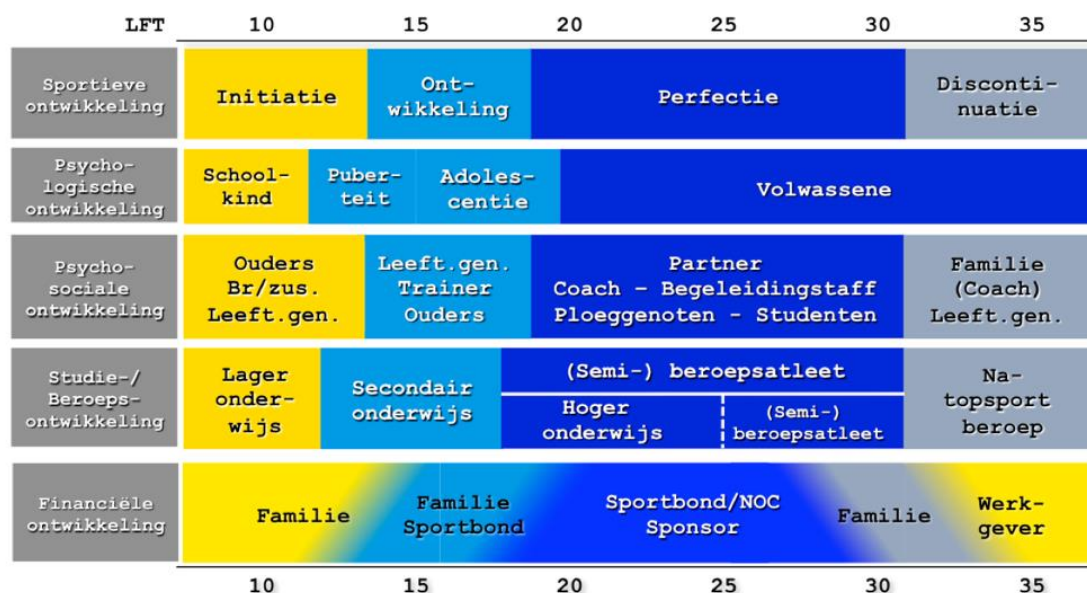
Ook binnen de verschillende ontwikkelingsfasen worden sporters geconfronteerd met uitdagingen in de genoemde domeinen. Om effectief om te gaan met deze uitdagingen en zich verder te ontwikkelen, dienen sporters te beschikken over specifieke competenties om effectief om te kunnen gaan met deze uitdagingen.

- Sommige uitdagingen komen voor in *specifieke* fases van ontwikkeling (8 tot 4 jaar voor het podium, 4 tot 0 jaar voor het podium en podiumleeftijd), anderen komen gedurende de *gehele* topsport carrière voor;



- Focus ligt niet op het wegnemen van de uitdagingen, maar het aanleren en stimuleren van competenties ter voorbereiding om effectief met deze uitdagingen om te gaan;
- Ontwikkeling van deze competenties is positief geassocieerd met zowel het *proces* als de *uitkomst* van talentontwikkeling.

Figuur 1. Holistisch Atletische Carrière model



Leerlijn Prestatiegedrag

De Leerlijn Prestatiegedrag bestaat uit:

- 14 **competenties** van prestatiegedrag.
- Competenties zijn opgebouwd in **drie niveaus van beheersing**: niveau 1, 2 en 3. Van iedere competentie en ieder niveau wordt een beschrijving gegeven.
- De niveaus bouwen op in mate van zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, autonomie, initiatief en zelfsturing. Bijbehorend gedrag wordt frequenter vertoond in steeds complexere en moeilijker situaties.
- **Ontwikkeldoelen** (per competentie per niveau) gericht benodigde *kennis*, *vaardigheden* en *attitudes* om het vereiste gedrag te kunnen laten zien.

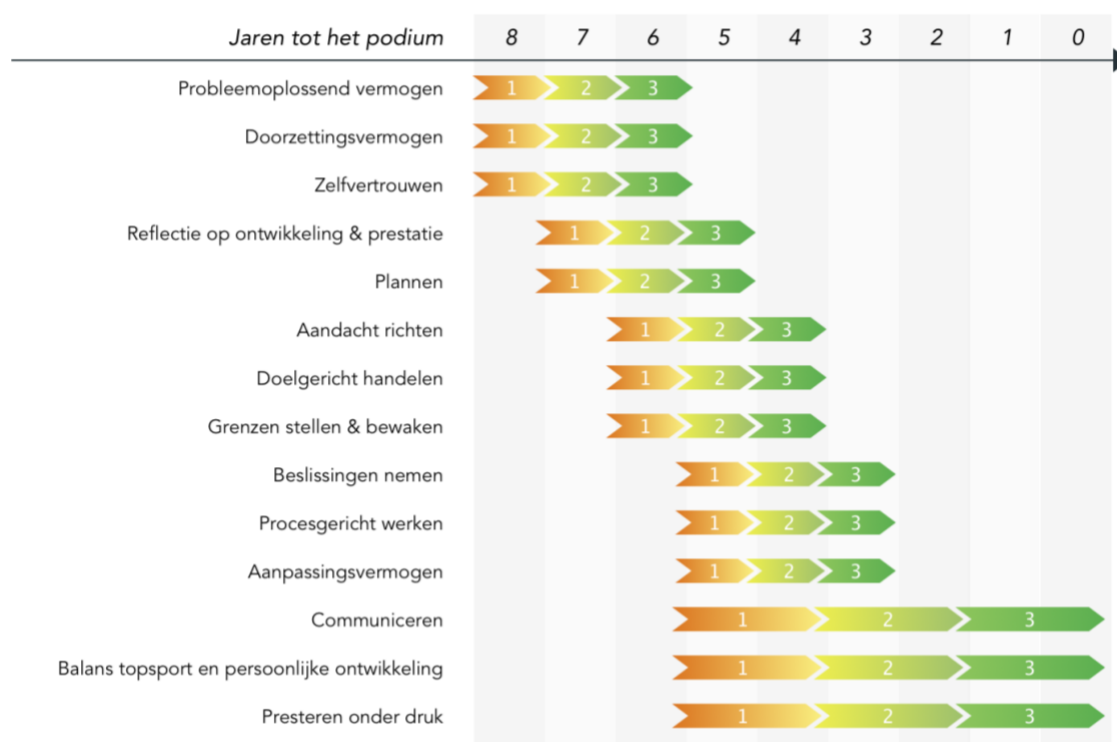
Sport-specifieke ontwikkelingslijn

De competenties in de leerlijn Prestatiegedrag zijn generiek en sport-overstijgend. Echter, op welk moment in de sportcarrière specifieke competenties nodig zijn, verschilt per sport. Dat komt o.a. door type sport, podiumleeftijd per sport, de inrichting van het opleidingsprogramma, (nationale) competitie, etc.

Om sporters op het juiste moment te laten beschikken over de juiste competenties is het aan te raden een sport-specifieke ontwikkelingslijn te ontwikkelen (zie figuur 2 voor een voorbeeld).



Figuur 2. Voorbeeld ontwikkelingslijn



De sport-specifieke ontwikkelingslijn is bedoeld als richtlijn om de timing van benodigde competenties aan te geven, zodat sporters op het juiste moment over de juiste competenties beschikken om zich zo maximaal te ontwikkelen. Natuurlijk verloopt de ontwikkeling niet in een lineaire lijn en kunnen individuele sporters voor/achter lopen op de sport-specifieke ontwikkelingslijn. Het is dan ook niet bedoeld als selectie instrument, maar als hulpmiddel voor coaches om te prioriteren aan welke competenties zij op ieder moment in de opleiding extra aandacht dienen te geven.

Observatietool

De observatietool is ontwikkeld om in kaart te brengen wat het niveau van prestatiegedrag van jouw sporters is. De observatietool:

- Helpt coaches inzicht krijgen in het niveau van beheersing van zijn sporters;
- Helpt coaches benoemen welk concreet je gedrag je wel/niet waarneemt;
- Helpt coaches om situaties te bedenken en creëren, waarin je het gedrag van specifieke competenties kunt waarnemen;
- Helpt bij het formuleren van het te veranderen gedrag en voor het formuleren van concrete ontwikkelingsdoelen;
- Helpt bij het monitoren van de ontwikkeling van de competenties prestatiegedrag wanneer deze periodiek wordt gebruikt.



Handboek trainingsvormen

Om de ontwikkelingsdoelen te bereiken en de ontwikkeling van competenties te stimuleren is dit handboek met verschillende trainingsvormen ontwikkeld. De informatie over de competenties is gebaseerd op wetenschappelijke psychologische literatuur, vertaald naar de topsportpraktijk.

Het handboek is bedoeld voor coaches en is gericht op wat zij in de training/wedstrijd kunnen doen om de ontwikkeling van de competenties prestatiegedrag te stimuleren.

Wat kun je verwachten in dit handboek;

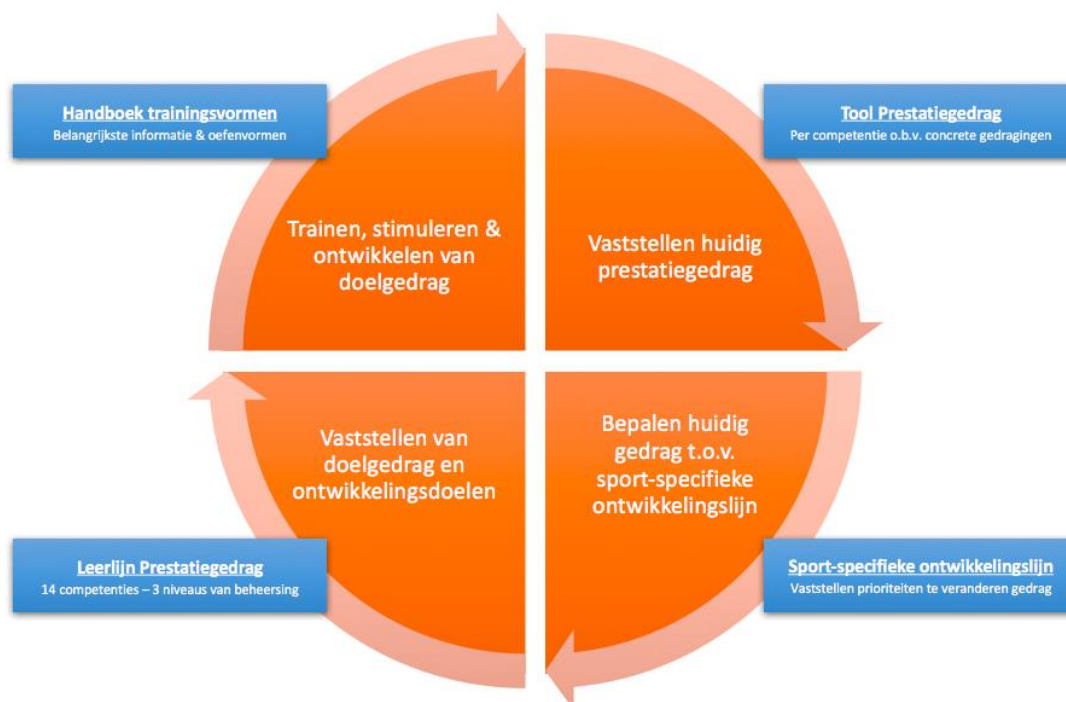
- Per competentie de meest belangrijke achtergrondinformatie die je nodig hebt om met deze competentie aan de slag te gaan;
- Voorbeelden van oefenvormen ter inspiratie om de 14 competentie aan te leren, te stimuleren en ontwikkelen. Deze voorbeelden zijn niet alomvattend, maar het zijn puur suggesties en voorbeelden hoe je de competenties zou kunnen stimuleren bij je sporters.

We zijn aan het kijken op welke manier we tools kunnen ontwikkelen voor coaches om de vertaling van dit handboek naar de dagelijkse trainingspraktijk te vergemakkelijken.

Gebruik & integratie producten

Het model in figuur 3 geeft visueel weer hoe de verschillende tools prestatiegedrag zoals hierboven beschreven gebruikt kunnen worden om het prestatiegedrag van sporters aan te leren, te stimuleren en ontwikkelen.

Figuur 3. Samenhang tools prestatiegedrag



Vragen?

Voor vragen, hulp bij het ontwikkelen van een specifieke ontwikkelingslijn voor jouw sport of bij het implementeren van de tools kun je contact opnemen met Kayan Bool, Prestatiemanager Talentontwikkeling TeamNL (kayan.bool@nocnsf.nl) of Paul Wylleman, Prestatiemanager Prestatiegedrag TeamNL (paul.wylleman@nocnsf.nl).

