



SAMEN STERK

De landelijke teamcompetities hebben de laatste jaren een grote vlucht gekend. Het individuele karakter van onze sport heeft daarmee een sociaal randje gekregen; er worden gezamenlijk sportieve doelen nagestreefd. Daarom in deze teamcompetitiespecial specifiek aandacht voor een hele andere kant van 'training': de groepsdynamiek.

TEKST ERIC VAN DER LINDEN

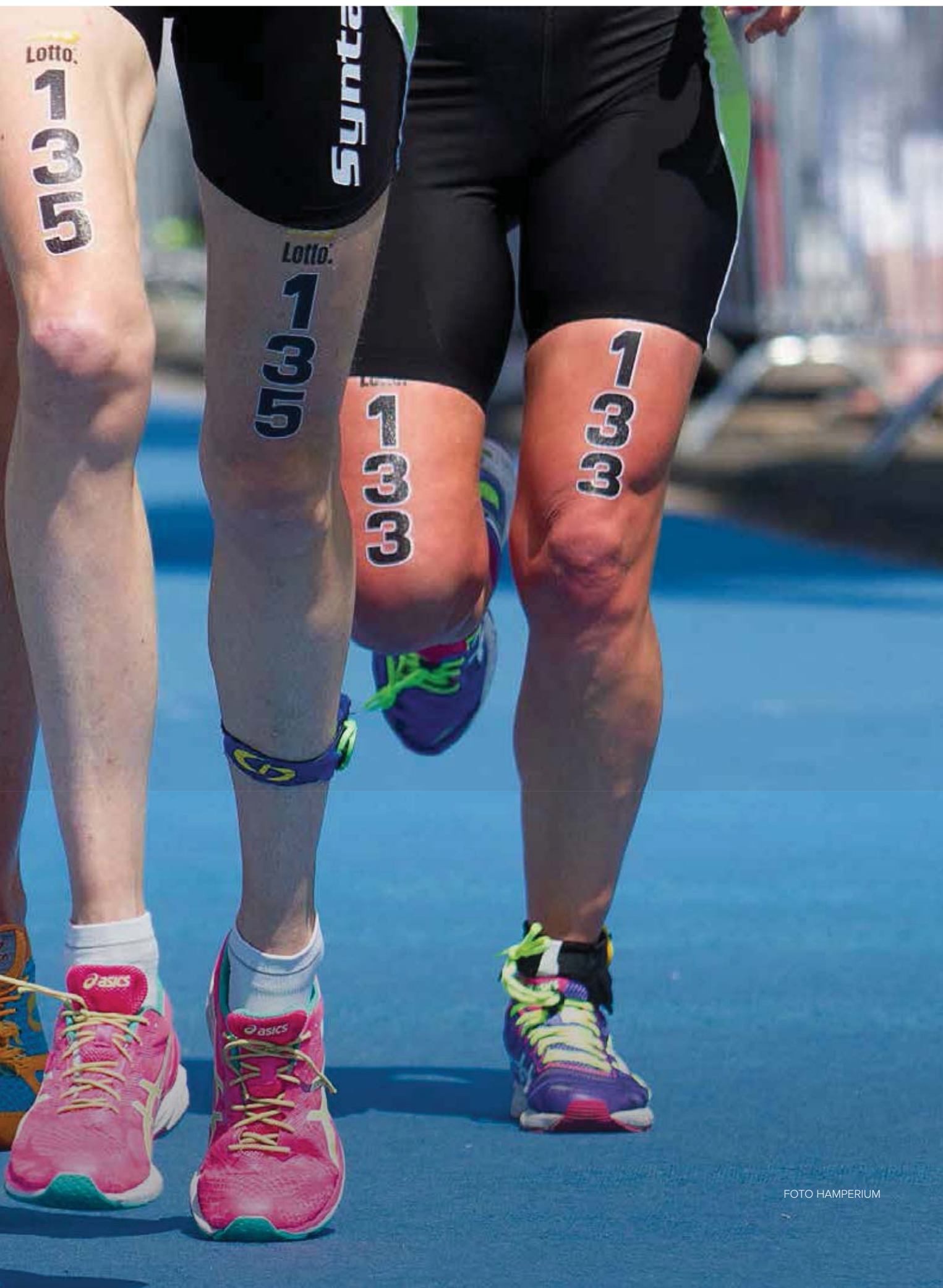


FOTO HAMPERIUM

“HET IS BELANGRIJK OM BIJ HET SAMENSTELLEN VAN EEN TEAM DE UITGANGSPUNTEN TE BEPALEN EN DEZE DUIDELIJK NAAR ELKAAR TE COMMUNICEREN.”

- ▶ Nu de wedstrijden gaan beginnen is optimalisatie van prestaties wellicht nog beperkt in de fysieke training te vinden. De training is gedaan. De input moet nu zorgen voor de output (prestatie). Maar het zou best eens kunnen dat die prestatie in teamwedstrijden beter wordt als de teamleden elkaar beter kennen, weten wat de individuele sterktes en zwaktes zijn en deze goed bespreekbaar weten te maken.

Niet voor niets krijgt groepsdynamica in het bedrijfsleven, maar ook in de topsport, veel aandacht: alle neuzen binnen een groep of team dienen dezelfde kant op te staan. Er moet in kaart worden gebracht wat de individuele kwaliteiten maar ook valkuilen zijn. Bij iedere wijziging binnen een team dient hier opnieuw aandacht aan te worden besteed. Succesvolle teams doorlopen de volgende fases op weg naar de uitgestippelde doelen:

- Forming (het team wordt – opnieuw – samengesteld)
- Storming (individuen leren elkaar kennen, positief en negatief)
- Norming (individuen weten elkaar te waarderen)
- Performing (het team komt tot presteren)

FORMING

De samenstelling van het team dat meedoet aan een teamcompetitie is op

papier reeds gebeurd. Voor dit jaar is daar dus niets meer aan te veranderen, behalve dan in de opstelling. De samenstelling van een team kan op basis van verschillende uitgangspuntenvorm krijgen. Het meest voor de hand liggend is om een team samen te stellen op basis van het prestatieniveau van de individuen om zo tot een goed presterend team te komen. Veelal zijn individuele kwaliteiten inderdaad doorslaggevend voor teamprestaties.

Voor een deel van de teams in met name de lagere divisies is presteren wellicht ondergeschikt aan het sociale aspect van samen als team aan wedstrijden deel te nemen. Het is daarom belangrijk om bij het samenstellen van een team de uitgangspunten te bepalen en deze duidelijk naar elkaar te communiceren. Komt er iemand (nieuw) in het team met een andere opvatting, dan zou dit voor onderling ‘conflict’ kunnen zorgen. Het samenstellen van een team is ook niet altijd een vrije keus. Vaak genoeg ontstaat een team min of meer bij toeval, bijvoorbeeld omdat een team of club maar een beperkt aantal inzetbare atleten heeft. Het lukraak bij elkaar zetten van atleten kan een opstap zijn naar storming.

STORMING

We kennen het allemaal. De eerste kennismaking met elkaar; voor de ene

persoon een gelegenheid om op de voorgrond te treden, voor de ander om wat meer in zijn schulp te kruipen. We vinden iemand aardig of niet. Aangevuld met wat we weten en van anderen hebben gehoord creëren we voor onszelf beelden van hoe de mensen om ons heen zijn. Die beelden kunnen stroken met de werkelijkheid, maar doen dat vaak ook niet. In de kennismakingsfase kan het soms flink tekeergaan.

Om de beeldvorming in goede banen te leiden is het daarom zinvol nu tijd in te ruimen om elkaar echt goed te leren kennen, om extraverte personen wat in te dammen en introverte personen wat meer van zichzelf te laten zien. Een goed team heeft de juiste mix van beide. Teveel van de één of teveel van de ander kan een team minder effectief maken. Een team kan de fase van storming verlaten als doelen en afspraken helder zijn, de beelden niet meer door eenieder voor zich worden ingevuld, ‘van horen zeggen’ tot het verleden behoort, iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt en de uitgangspunten van het team door elk individu worden onderschreven.

NORMING

Het team komt in rustiger vaarwater terecht. De atleten kennen elkaars kwaliteiten, elkaars voorkeuren en ook elkaars valkuilen. De uitgangspunten





FOTO SONJA JAARVELD

van het team zijn duidelijk omschreven en geuit. Nu is er de ruimte voor elke sporter om zich binnen de gecreëerde omgeving te ontplooiën. Er gaat weinig energie verloren aan bijzaken en onduidelijkheid over doelen en afspraken. Het team floreert door de goede 'vibe' die er heerst, de trainingen slaan aan. Harmonie en rust zorgen ervoor dat we naar de laatste fase kunnen doorgroeien: presteren.

Een team dat de stormingfase heeft verlaten en in de normingfase is beland doet er goed aan om altijd alert te blijven op een terugval. Juist de momenten waarop je denkt dat alles soepeltjes verloopt vragen om aandacht. Even de aandacht laten verslappen kan betekenen dat onderlinge spanningen toenemen. Een conflict is zo geschapen en kan zich ook snel uitbreiden. Een team met een teammanager doet er daarom goed aan de lijnen die zijn uitgezet in de forming- en stormingfase altijd bij de hand te houden zodat daar bij een conflict tussen teamleden op teruggesproken kan worden, vooral als het team klaar lijkt voor de prestatiefase.

PERFORMING

Ook al is het misschien een utopie om te denken dat er binnen teams die optimaal willen presteren volledige harmonie zou moeten zijn, is het wel duidelijk dat als binnen een team de neuzen niet de dezelfde richting op wijzen dit onderpresteren tot gevolg kan hebben. Daarnaast ontstaat er een vergroot risico op het uiteenvallen van het team. In (top) sport zie je zelden harmonie. Onderlinge jaloezie, afgunst en vermeend gebrek aan aandacht komen veel voor. Op korte termijn kan dit het presteren ten

goede komen. De (onderlinge) strijd doet sporters een stap verder gaan om te 'bewijzen' dat ze tekort worden gedaan.

Echter, op termijn zijn interne conflicten binnen presterende teams niet lang houdbaar. Voor een team met als uitgangspunt 'sociaal en gezelligheid' herbergt het echter gelijk grote risico's. Vandaar dat een vooraf goed omschreven uitgangspunt voor elke team een noodzakelijk kwaad is zodat ieder teamlid weet waar hij of zij zich aan verbindt. In de formingfase van een team is het daarom van belang om de juiste mix van atleten bij elkaar te brengen. Daar individuele persoonlijkheden kunnen klikken of afstoten, lijkt het zinvol om naast het prestatieniveau van de sporter ook zijn of haar persoonlijkheid mee te nemen in selectieprocedures.

PERSOONLIJKHEDEN

Het aansturen van teams door teammanagers gebeurt in de praktijk vaak nog altijd volgens een 'one size fits all' model. Net zoals je trainingsschema's individueel zou moeten benaderen op basis van individuele trainingsrespons zou ook het aansturen en aanspreken van de teamleden individueel moeten verschillen. Ieder persoon is nu eenmaal anders, zowel fysiek als psychisch. Een teammanager dient daarom in de eerste plaats oog te hebben voor de extroverte en de introverte karakters binnen zijn team. De extroverte zullen zich altijd wel laten horen, maar wees vooral ook attent op de meer introverte teamleden en geef ook hen de ruimte om zich te uiten. Ook deze atleten hebben vaak goede ideeën en opmerkingen. Hiervoor is soms wel wat stimulans nodig, maar altijd een veilige en stimulerende omgeving om zich te kunnen

uiten.

Mensen vertonen ook duidelijke verschillen in hun voorkeur voor duidelijkheid en structuur. Binnen een team zijn er sporters die ruim van tevoren duidelijk voor zichzelf willen hebben: Wat gaan we doen? Hoe gaan we het doen? Wanneer gaan we het doen? Als trainer of als teammanager is het goed om deze groep op tijd deze duidelijkheid te geven. Dat geeft hen de gelegenheid om tijdig over te gaan tot de orde van de dag. De sporters die dingen tot het laatste uitstellen of op het laatste moment beslissen zullen er prima mee overweg kunnen als zaken nog even op hun beloop worden gelaten.

De vraag is nu hoe verschillende sporters om zullen gaan met onverwachte situaties in aanloop naar trainingen of wedstrijden. Wel of geen wetsuit aan, veranderingen in starttijd, een onduidelijke dagindeling, te laat arriveren bij de wedstrijd. Het zijn triggers die voor sommige sporters aanleiding kunnen geven tot allerlei doemscenario's, terwijl teamcollega's juist op hun gemak afwachten tot ze mogen beginnen. Om binnen een team een goede onderlinge verstandhouding te stimuleren is het daarom verstandig om van alle teamleden – atleten én begeleiders – in kaart te brengen hoe zij met dergelijke situaties omgaan, hoe gebruik kan worden gemaakt van elkaars kwaliteiten en elkaars valkuilen kunnen herkennen, met als doel om op tijd het team te kunnen bijsturen en optimaal te blijven presteren.

Have a good season