

Tien tips voor sterke performance feedback

Ben Lommelen
sportpsycholoog
gezondheidspsycholoog
ben.lommelen@gmail.com

1. Vermeld zowel **sterke punten** als **werkpunten**

2. Laat **eerst zelf** reageren

3. Geef **regelmatig** feedback

4. Ga in **dialog**

5. Kader feedback als een **leerkans**

6. Vraag **op welke manier** iemand het liefst feedback krijgt

7. Werk in **kleine stappen** en verwoord **positief**

8. Let op voor **expert bias**

9. Laat de danser **samenvatten** wat die geleerd heeft

10. Kies **prioriteiten**

Het trainen of coachen van dansers vergt heel wat vaardigheden.

Een van de belangrijkste vaardigheden van het trainen of coachen van je dansers is duidelijk en motiverend communiceren. Met deze tips willen we je inspireren om enerzijds vanuit je rol als **expert** de prestaties zo effectief mogelijk te helpen verbeteren en anderzijds vanuit je rol als **coach** de danser zo veel mogelijk te motiveren en zich goed te laten voelen. Met een goed gevoel naar een ambitieus doel!

1. Vermeld zowel sterke punten als werkpunten

Zorg voor een goede mix in je feedback. Wie enkel verbeterpunten aangeeft, zal demotiveren. Mensen hebben immers nood aan appreciatie. Wie enkel sterke punten vermeldt, biedt te weinig uitdaging of richting om te groeien. **Probeer jezelf uit te dagen om altijd iets te waarderen en een verbeterkans op te merken.** Zorg dat er naast het presteren ook altijd ruimte is om te genieten van dansen zelf, los van het oordeel van anderen!

2. Laat eerst zelf reageren

“En? Wat denk je?” “Hoe ging dat?” Laat je danser eerst zelf zeggen wat die ervan vond. **Het is aangenamer om zelf te beseffen of bedenken wat je beter kan doen, dan dat van iemand anders te horen.** Aan je eigen plan werken is motiverender dan aan dat van iemand anders. Bovendien train je met deze aanpak zelfreflectie en een zelfkritische houding. Zo wordt het ook voor jou gemakkelijker en aangenamer werken.

Ook op groepsniveau is dit een belangrijke techniek. Laat een groep dansers (bijvoorbeeld na een wedstrijd) eerst zelf grondig nabespreken hoe ze vinden dat het gegaan is. Een open gesprekscultuur versterkt de taakgerichte en de sociale cohesie. Op taakniveau leren ze zo kritisch zijn voor elkaar en dat ook als een meerwaarde zien. Op die manier wordt het samenwerken effectiever. De dansers groeien zo ook dan sterker naar elkaar toe, waardoor het samenwerken, naast effectiever, ook aangenamer wordt.

Een goede structuur om daarbij te volgen is deze:

- 'Wat vond je goed gaan?'
- 'Wat kon er beter?'
- 'Wat neem je nu mee om aan te werken?' of 'Wat ga je de volgende keer anders doen?'

Daarna kan jij reageren en eventueel aanvullen. Begin met het waarderen van de eigen inzichten en vraag je af of die al kunnen volstaan om momenteel aan te werken.

3. Geef regelmatig feedback

Geef veel feedback en doe dat zo snel mogelijk. Maak er een gewoonte van veel tips te geven en doe dat op een ondersteunende, bezorgde manier. Als je jouw indrukken geeft tijdens de uitvoering van een oefening of choreo, kan de danser er onmiddellijk iets mee doen. Wil je feedback kwijt na een wedstrijd, doe dat dan zo snel mogelijk, eventueel na de cooldown en wat ontlastingstijd, om fysiek en mentaal eerst op adem te kunnen komen. **Onmiddellijk na de uitvoering zit alles nog fris in het geheugen, zodat je er allebei vlotter over kan communiceren.** Videofeedback kan ook helpen om het allemaal heel concreet te maken.

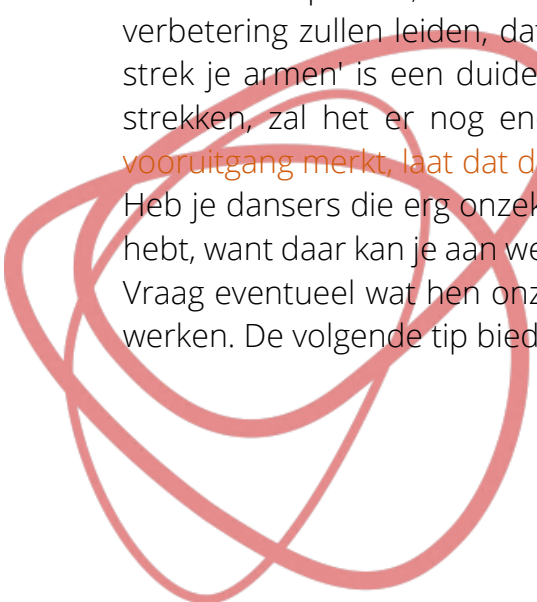
4. Ga in dialoog

Als je de tips hierboven toepast, heb je allebei een belangrijk aandeel in het bespreken van de vooruitgang. Zowel jouw inzichten als die van de danser zijn onmisbaar. Jij biedt de nodige instructies om zaken te bereiken, de danser helpt jou om die optimaal te laten aansluiten bij wat er op dat moment nodig is. Probeer het als een samenwerking te zien en probeer elkaar vooruit te helpen. **Dat betekent dat je best goed luistert naar je danser. Wat heeft die nog nodig om te kunnen groeien?** Wat kan je nog wat duidelijker uitleggen? Waar wil die op dat moment graag aan werken? Wat houdt iemand bezig? **Stel dus veel open vragen.** Die beginnen meestal met wie, wat, waar, wanneer, hoe, ... Wil je veel aandacht besteden aan een goede communicatie, probeer dan 'waarom' te vervangen door alternatieven als 'hoe komt het' en 'wat is de reden'. 'Waarom' kan gemakkelijker, onbedoeld, verwijtend overkomen. Durf ook vragen naar wat er niet goed loopt en luister dan op een niet-veroordelende manier. Probeer te begrijpen, niet te 'herstellen'.

5. Kader feedback als een leerkans

Deze tip is bij uitstek belangrijk voor dansers die het moeilijk hebben met het horen van verbeterpunten, maar is voor iedereen nuttig. Maak duidelijk dat jouw tips tot verbetering zullen leiden, dat elke tip een stap vooruit betekent. 'Maak jezelf groot, strek je armen' is een duidelijke tip. 'Als je je groot maakt, door je armen meer te strekken, zal het er nog energieker uitzien' benadrukt meer het resultaat. **Als je vooruitgang merkt, laat dat dan weten: toon waardering.**

Heb je dansers die erg onzeker zijn? Vraag je dan ook af welk aandeel je daar zelf in hebt, want daar kan je aan werken. Denk eraan dat je ook altijd zegt wat er goed gaat. Vraag eventueel wat hen onzeker maakt en wat je samen kan doen om daar aan te werken. De volgende tip biedt je nog meer handvaten:



6. Vraag op welke manier iemand het liefst feedback krijgt

Deze tien tips bevatten heel wat nuttige informatie waar je zeker al een heel eind mee komt. Toch is niet iedereen hetzelfde en laat de beste aanpak zich niet vatten in enkele algemene tips. **Vraag je af welke stijl er bij jou persoonlijk past en, veel meer nog, welke stijl er bij jouw danser past.** Dat laatste is soms moeilijk in te schatten: met wat voor feedback leert iemand het beste?

Het antwoord kan nochtans vrij eenvoudig zijn: vraag het de danser zelf! **'Wat helpt jou het meest om te verbeteren?'** 'Op welke manier krijg jij het liefst verbeterpunten?' 'Wat zijn momenten die voor jou het beste werken om te praten over je evolutie?' 'Denk je graag eerst zelf na over hoe het beter kan, of hoor je dat liever onmiddellijk van mij?' Als je binnenkort een of meer van deze tips in de praktijk gaat toepassen, vraag dan aan je dansers wat zij vinden van jouw aanpak. **Vraag zelf ook feedback!**

7. Werk in kleine stappen en verwoord positief

Competitiedansers werken vaak jarenlang aan doelen die heel ver weg liggen en erg ambitieus zijn. Het kan best moeilijk zijn om gemotiveerd te blijven, of om de stappen daar naartoe te blijven zien. Denk aan een langetermijnplanning en werk die uit in kleinere tussenstappen. Ook op microniveau is deze tip belangrijk. **In de leerlijn naar een complexe choreo, is het belangrijk dat je de vaardigheid opdeelt in kleine stappen.** Denk bijvoorbeeld aan eerst focussen op de benen, dan op de armen, dan andere delen van het lichaam.

Het bewust werken in kleine stappen, aan deelvaardigheden, zorgt ervoor dat je tussentijds al heel wat vooruitgang kan zien. Dat werkt motiverend. Merk dat op als trainer, reageer er positief op en vier kleine succesjes!

Verwoord instructies altijd positief. Zeg wat je wil, niet wat je wil vermijden. Als je tegen kinderen zegt 'Niet op straat spelen', wat willen die dan doen? Juist! Een zin als 'Laat je hoofd niet zo hangen' bevat weinig informatie en benadrukt wat je juist niet wil. Hij komt mogelijk zelfs verwijtend over. Dat is niet duidelijk en niet motiverend. Die boodschap is negatief verwoord: ze bevat het woord 'niet'. 'Zet de beweging mee in met je hoofd en draai energiek naar je beweegrichting' is positief verwoord. Deze instructie zegt wat je wil en is daarom duidelijker en aangenamer om te krijgen.

8. Let op voor expert bias

Het is niet zo eenvoudig als het lijkt! Wanneer een danser een complexe, technische beweging vloeiend uitvoert, kan die voor de buitenwereld vanzelfsprekend lijken,

gemakkelijk zelfs. De kijker ziet immers een vlotte uitvoering, maar niet hoeveel uren of zelfs jaren voorbereiding daarachter zitten. Als expert heb je zelf die duizenden uren training doorlopen, en toch ben jij ook gevoelig aan die onderschatting. Na vele uren trainen leer je een beweging te automatiseren. Je zal ze geleidelijk aan zonder nadenken gaan uitvoeren, vanzelf eigenlijk, terwijl het je eerst heel veel aandacht kostte. Op die manier vergeet je uiteindelijk waar je allemaal op moest letten bij die eerste stappen. Je onderschat dus hoe moeilijk het is, waardoor het moeilijk wordt om de juiste instructies te geven. **Probeer opnieuw te beseffen welke vele kleine aandachtspuntjes er aanvankelijk nodig waren, welke tussenstappen er bestaan, ...** en vraag ook aan de danser waar de moeilijkheden liggen of wat je nog niet duidelijk genoeg uitlegt. Een mogelijke aanpak is een beweging in slow-motion doorlopen en bij elke stap een aandachtspunt vermelden. Laat je danser nadien hetzelfde doen en laat daarbij hardop de aandachtspunten benoemen. Oefen vervolgens waar nodig geïsoleerde stukjes.

9. Laat de danser samenvatten wat die geleerd heeft

Danstraining is een intens samenspel van lichamelijke en mentale inspanning. Besteed ook voldoende aandacht aan dat laatste. Laat de danser af en toe zelf samenvatten wat die geleerd heeft: **het uitspreken zorgt ervoor dat je het nog eens actief voor de geest moet halen, waardoor je het beter onthoudt.** Het helpt jou ook om op te volgen wat er blijft van je instructies en het geeft je de kans om nog iets te benadrukken dat niet goed is blijven hangen. **Help ook om alles in gedragstermen te verwoorden.** Het voornemen 'Lachen' werkt bijvoorbeeld beter dan 'expressiever zijn'. Denken en doen zijn verschillende leerstijlen die elk hun plaats kunnen krijgen in danstraining. Je kan deze tip toepassen na elk onderdeel van je training, of om de training mee af te sluiten.

10. Kies prioriteiten

Een choreografie kan een complexe opeenvolging van bewegingen en aandachtspunten zijn. Daarin kan je misschien veel verbeterpunten opmerken. Het is dan verleidelijk om al die punten te willen aanpakken, maar dat kan natuurlijk niet. Als danser kan je niet overal tegelijk op letten. Kijk welke zaken je eerst wil aanpakken. Om die keuze te maken, kan je meerdere overwegingen gebruiken. Wij geven er enkele mee:

- Welk verbeterpunt zou het grootste effect hebben op de prestatie?
- Welk verbeterpunt zou het snelst of het gemakkelijkst tot een resultaat leiden?
- Voor welk verbeterpunt is de danser het meest gemotiveerd?

Volledig in lijn met onze vorige tips, kan het de moeite waard zijn om de danser zelf te vragen waar die nu het liefst aan zou werken. Een beetje zelfreflectie helpt vaak om de beste prioriteiten vanzelf te laten boven komen.

En nu aan de slag met deze tips!

Een toepassing van de laatste tip voor jou: Lees de titels van de tips nog eens door en kijk voor welke tip je je nu het meest gemotiveerd voelt, of welke tip jou nu het meest zou opleveren. Kies er een, beeld je in hoe je die de volgende training zal toepassen en focus daarop. Begin je je er vertrouwd mee te voelen? Kies dan een nieuwe.

Veel succes en plezier ermee!

