

Focus, aandachtsstijlen

'If things go wrong, don't go with them'

- **Definitie Focus**

Focus is de aandacht richten op de relevante aspecten van de sport. Met andere woorden: met je aandacht gericht zijn op je taak en op de informatie die je nodig hebt om die taak goed uit te voeren. Het wordt ook wel concentratie genoemd. **Concentratie** betekent ook: met je aandacht ergens op gericht zijn. Je bent geconcentreerd op je tegenstander, op het spel, op je volgende actie, op de positie van je medespelers enzovoorts.

De meeste sporten kennen afwisselende perioden van activiteit en inactiviteit. Deze afwisseling vraagt een voortdurende aanpassing van de aandacht: waar wordt de aandacht op gericht? Bij veel sporters zal dit aandachtsproces automatisch en soepel verlopen. Anderen merken echter dat het ze moeite kost om zich op het juiste moment goed te kunnen concentreren. De één laat zich sneller **afleiden door externe factoren**, de ander sneller door **interne factoren**. Het is belangrijk om je er eerst **bewust van te worden** waar je aandacht naar toe getrokken wordt en ook op welke momenten je aandacht wegglijdt en je je concentratie verliest. Het herkennen van deze 'afleider' is de eerste stap naar een verbeterde concentratie. Onderstaande vragenlijsten kunnen dat bewustwordingsproces in gang zetten.

Nideffer onderscheidt 3 aspecten van aandacht:

1. **Breedte**
2. **Richting**
3. **Flexibiliteit**

Bij **breedte** wordt onderscheid gemaakt tussen breed en smal. Wanneer je aandacht breed gericht is, ben je in staat om op veel verschillende signalen tegelijk te letten. Wanneer je aandacht smal is, let je op een specifiek signaal, terwijl andere signalen nauwelijks tot je doordringen.

Met betrekking tot de **richting** van de aandacht kunnen we onderscheid maken tussen het intern en extern richten. Intern betekent dan je aandacht op jezelf gericht is. Extern betekent dat je aandacht op de omgeving is gericht.

Met **flexibiliteit** van de aandacht wordt bedoeld dat je van aandacht kan veranderen: dan weer op de omgeving, dan weer op de persoon zelf; dan weer op veel signalen, dan weer op één enkel signaal. Flexibiliteit is dus het gemak waarmee een sporter bovenstaande stijlen kan wisselen. In een stressvolle situatie wordt deze flexibiliteit minder en begint de sporter terug te vallen naar zijn sterkste aandachtsstijl of voorkeursstijl. In sommige situaties kan dat voordelig zijn, in andere niet.

	Extern	Intern
Smal	Aandacht op: - Bal - Tegenstander - doel	Aandacht op: - idee - gedachte - houding
Breed	Aandacht op: - positie spelers - veld	Aandacht op: - overall planning - eigen gevoelens

- **Waarom focussen en aandacht richten?**

Niet-relevante en/of negatieve gedachten en externe omstandigheden (bijv. scheidsrechters, weersomstandigheden, materiaal, medespelers, tegenstanders) kunnen je tijdens het sporten afleiden. Door deze afleidingen kunnen je prestaties negatief beïnvloed worden. Door te focussen, je aandacht te richten op de relevante aspecten kunnen je prestaties optimaal worden.

- **Hoe**

Het is belangrijk om voor jezelf na te gaan waar je focus/ aandacht moet zijn tijdens de wedstrijd. Dit kan gedurende de wedstrijd wisselen, noteer dat. Daarna kun je nagaan of je focus/ aandachtsstijl optimaal is. Is dit niet het geval dat kun je dezelfde technieken toepassen als bij de gedachten controle, namelijk:

- **Thought stopping**
- **Refocus methode**
- **Reframing**
- **Centreren**

Ook is het aan te raden tijdens de training/ oefenwedstrijden te oefenen in het afwisselen van je aandachtsstijl door je aandacht te verplaatsen van het ene naar het andere vakje van bovenstaand schema.

Thought stopping, refocus en reframing worden in het werkblad 'Gedachtecontroletechnieken' uitgelegd. **Centreren** is een techniek die je leert omgaan met afleidingen. Centreren zorgt voor een tijdelijke aandachtgerichtheid om het spierspanningsniveau en de ademhaling als het ware mentaal na te lopen en aan te passen daar waar nodig is. Op deze wijze kan je bewust elke ongewenste verandering in je lichaam tegengaan, die door een bepaalde afleiding tot stand is gekomen.

Procedure Centreren

1. Uitgangshouding: een staande positie met voeten op schouderafstand van elkaar, gewicht gelijk verdeeld en knieën licht gebogen.
2. Ontspan bewust de borst-, nek-, en schouderspieren en open de mond om de spanning in de kaakspieren te verminderen.
3. Adem langzaam en diep in en richt de aandacht op je buik (lichaamszwaartepunt: punt onder en iets achter de navel), voel de lucht erin stromen, maak je buik bol. Handhaaf de ontspanning in je borst, nek en schouders.
4. Adem uit, terwijl aandacht blijft bij het lichaamszwaartepunt (voel je buik naar achteren beweegt)
5. Herhaal dit 3 keer.

Aan het einde van de uitademing kan je weer gereed zijn om de aandacht op de taak of wedstrijdssituatie te richten. Door veel training is het mogelijk om door één in- en uitademing in een 'gecentreerde' toestand te komen.

Wanneer kan centreringstechniek gebruikt worden?

- Vlak voor begin van de wedstrijd
- Tijdens de wedstrijd, wanneer je jezelf niet onder controle hebt en wordt afgeleid
- Tussen twee uitvoeringsreeksen

Wanneer mee beginnen?

- Indien je de mogelijkheid hebt om je aandacht intern te richten
- Centreren moet zo dicht mogelijk plaatsvinden voor de daadwerkelijk activiteit

Vragenlijst ter bewustwording van afleiders

Omcirkel het cijfer dat overeenkomt met je gevoel.

- Denk terug aan je beste prestatie(s) ooit en beantwoord de volgende vragen terwijl je denkt aan die gebeurtenis(sen):

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

Geen activatie (mentaal en lichamelijk leeg)					Veel activatie (mentaal en lichamelijk opgeladen)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Veel zorgen en erg bang					Zonder zorgen en niet bang				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Wat zei je tegen jezelf of dacht je bij jezelf vlak voor het begin van de wedstrijd?
- Waar richtte je je aandacht op tijdens de wedstrijd (waar was je je bewust van)?
- Denk nu terug aan de slechtste prestatie(s) ooit en beantwoord de volgende vragen terwijl je denkt aan die gebeurtenis(sen):

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

Geen activatie (mentaal en lichamelijk leeg)					Veel activatie (mentaal en lichamelijk opgeladen)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Veel zorgen en erg bang					Zonder zorgen en niet bang				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Wat zei je tegen jezelf of dacht je bij jezelf vlak voor het begin van de wedstrijd?
- Waar richtte je je aandacht op tijdens de wedstrijd (waar was je je bewust van)?
- Wat waren de grootste verschillen tussen het denken en voelen vlak voor deze twee gebeurtenissen (beste en slechtste prestatie)?
- Wat waren de grootste verschillen in het richten van je aandacht bij je beste en je slechtste prestatie?

9. Hoe zou je je willen voelen vlak voor een belangrijke wedstrijd?

Geen activatie (mentaal en lichamelijk leeg)					Veel activatie (mentaal en lichamelijk opgeladen)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Hoe zou je willen dat je aandacht gericht is tijdens een belangrijke wedstrijd?

11. Is er iets dat je zou willen veranderen aan de manier waarop je een wedstrijd beleeft?

12. Is er iets dat je zou willen zien aan de manier waarop je trainer/ coach met je omgaat tijdens de trainingen en wedstrijden?

Wedstrijd evaluatieformulier

Naam:

Datum:

Plaats:

Wedstrijd:

Resultaat:

1. Wat vond je van je prestatie in deze wedstrijd?
2. Had je voor de wedstrijd een resultaat/ doel gesteld, zo ja, welk?

In hoeverre heb je het gestelde resultaat/ doel gehaald?

Helemaal niet					Helemaal wel				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Wat was je aandachtsdoel in deze wedstrijd (waar wilde je speciaal op letten tijdens deze wedstrijd)?

In hoeverre heb je dit aandachtsdoel gehaald?

Helemaal niet					Helemaal wel				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Omcirkel je gevoelens bij deze wedstrijd:

Geen inzet om doel te halen					Veel inzet om doel te halen				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geen activatie (leeg)					Veel activatie (opgeladen)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Veel zorgen en angst					Geen zorgen en angst				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Totaal machteloos					Totale controle				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mentaal gespannen					Mentaal kalm				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geen aandacht gericht op de taak					Volledige aandacht gericht op de taak				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Helemaal niet tot de bodem gaan					Alles uit de kast halen				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geen vertrouwen in lichamelijke voorbereiding					Veel vertrouwen in lichamelijke voorbereiding				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geen vertrouwen in mentale voorbereiding					Veel vertrouwen in mentale voorbereiding				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geen vertrouwen in eigen kunnen					Veel vertrouwen in eigen kunnen				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Laf gespeeld zonder risico's te nemen					Met lef gespeeld met risico's nemen				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Volgde je een specifiek programma als wedstrijdvoorbereiding?

6. Wat zei je tegen jezelf (of dacht je bij jezelf) vlak voor het begin van de wedstrijd?

7. Was je in staat om je vooraf geplande wedstrijd tactiek uit te voeren?

8. Was je volledig in staat om alles uit de kast te halen, om alles te geven wat je had?

Ik heb geen grenzen verlegd					Ik heb grenzen verlegd				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Wat zei je tegen jezelf om ervoor te zorgen dat je alles zou geven wat je had?

10. Bleef je aandacht tijdens de wedstrijd of merkte je dat je afdwaalde?

Ik dwaalde af					Ik bleef bij de wedstrijd				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Toen alles goed ging tijdens de wedstrijd waar lette je toen op?

12. Toen het wat minder ging waar lette je toen op?

13. Heb je jezelf uit een dal of dalletje moeten halen tijdens de wedstrijd? Lukte het om er weer helemaal bij te zijn? Heb je een bepaald woord gebruikt om je aandacht weer op de wedstrijd te richten?

14. Is er iets gebeurd, wat dan ook, voor of tijdens de wedstrijd dat een invloed heeft gehad op je prestatie, zowel positief als negatief?

15. Wil je iets veranderen of bijstellen voor de volgende wedstrijden? Zo ja, wat?

Overige opmerkingen: