

INDIVIDUELE MENTALE TRAINING

Rico Schuijers, Schuijers sportpsycholoog

Mentale training, individueel, workshop

Inleiding

In deze workshop over individuele mentale training zal aandacht worden besteed aan de praktische opbouw en uitvoering van mentale training bij sporters. Het uitgangspunt hierbij is dat de training plaatsvindt in een 1-op-1 situatie tussen de sporter en de sportpsycholoog.

Het eerste wat plaatsvindt is de contact opname. Meestal belt de sporter de sportpsycholoog waarbij er gevraagd wordt om een afspraak te maken. Soms belt er iemand anders voor de sporter zodat er nog geen direct contact is geweest. Tijdens dit eerste telefoongesprek kan het voorkomen dat er al veel informatie gegeven wordt door de sporter, dit wordt meestal afgekapt of het wordt gebruikt in de latere bijeenkomsten. De sportpsycholoog legt uit wat de opbouw is van de eerste bijeenkomst en in overleg worden dan tijd en datum afgesproken. Bij jeugdige sporters is het gebruikelijk dat één van beide ouders of beide ouders bij het gesprek aanwezig zijn.

Opbouw

De opbouw van de mentale training kan het beste worden opgehangen aan de mentale vaardigheden. Deze vaardigheden zijn: bewustwording/zelfkennis, doelen stellen, ademhaling/ontspanning/activering, visualiseren, concentratie/aandacht, en gedachtetraining.

De zes vaardigheden komen allemaal aan de orde in een mentale training. Een mentale training duurt in het algemeen tussen de 8 en 12 uur, met een gemiddelde van 10 uur. In deze 10 uur kunnen de bovenstaande vaardigheden worden besproken en geïnstreerd. De sporter heeft in de tussenliggende periodes tijd om de vaardigheden te trainen en te oefenen. De verdeling van de vaardigheden over de 10 uur kan variëren. Soms kan een sporter beginnen met gedachtetraining terwijl anderen met concentratie/aandacht beginnen. Over het algemeen wordt uiteraard wel begonnen met bewustwording en zelfkennis omdat een sporter wel moet weten wat hij moet veranderen voor hij het kan veranderen.

De meest gangbare volgorde van de mentale vaardigheden is hierboven beschreven. Doelen stellen komt eerst omdat dat ook in de mentale training zelf een belangrijke motivator is. Dan is het belangrijk om lichamelijk jezelf onder controle te kunnen houden als sporter daarom worden de ontspannings- en activeringsvaardigheden aangeleerd. Vervolgens is het belangrijk om te kunnen verbeelden, goed te kunnen concentreren en de gedachten onder controle te houden.

Uitvoering

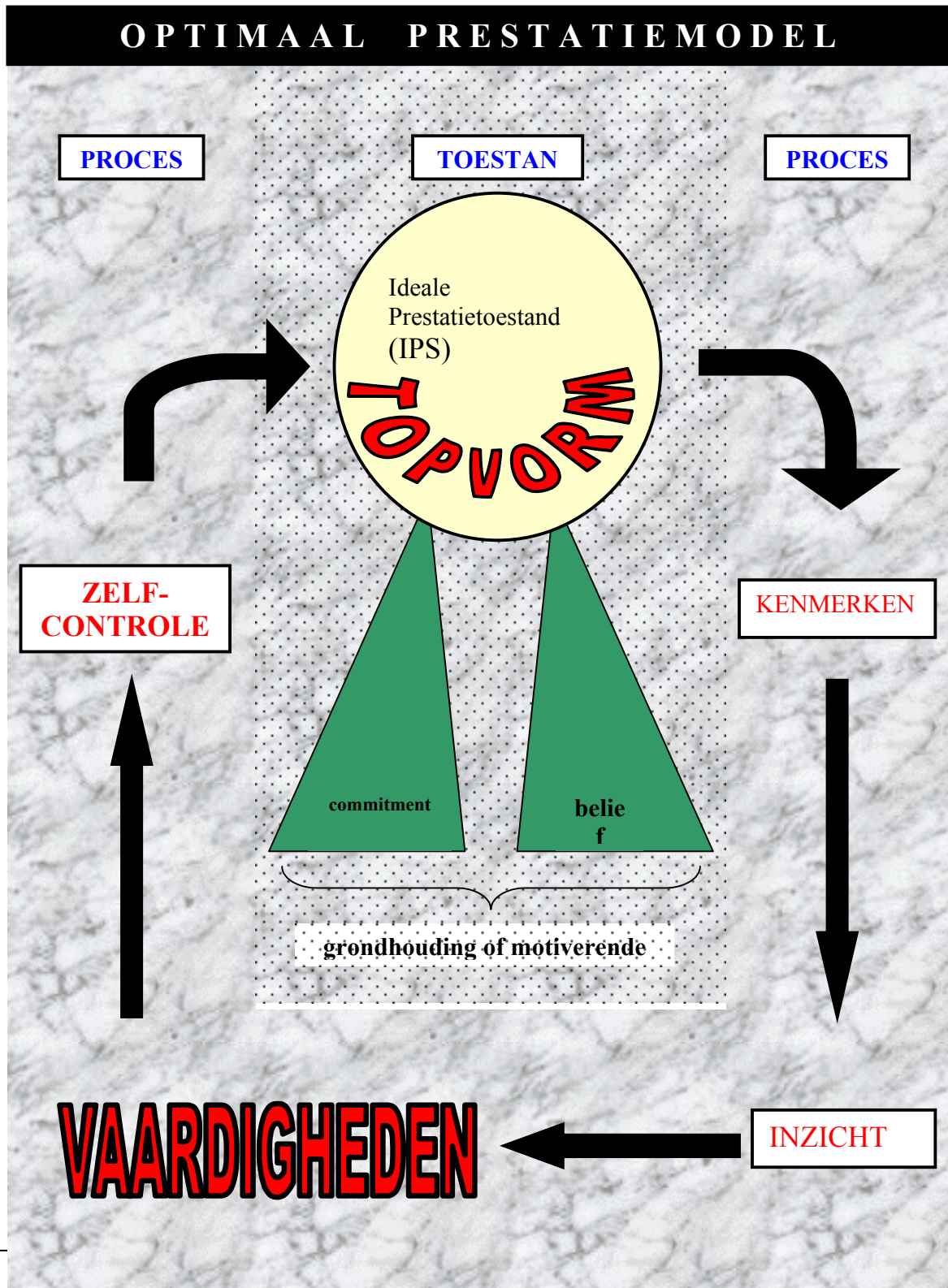
In de workshop wordt vooral praktisch voorgedaan hoe de verschillende vaardigheden eruit zien. Het geeft dan een overzicht van de activiteiten die plaatsvinden in een individuele mentale training. Tevens wordt er stilgestaan bij het sportpsychologisch profiel, dat een rol heeft in de bewustwording en zelfkennis fase van de mentale training. Er wordt uitgelegd welke testen hiervoor gebruikt worden en wat voor inzichten een dergelijk profiel kan geven.

Model

Als uitgangspunt voor de individuele mentale training gaan we (Samenwerkende SportPsychologen, SSP) uit van het optimaal prestatie model. Dit model is de uitkomst van het combineren van de werkwijzen van vijf verschillende sportpsychologen. Het bevat de noodzakelijke onderdelen van een mentale training. Het doel van mentale training is het bereiken van de ideale prestatie toestand. De voorwaarden daarvoor zijn commitment (toewijding) en belief (geloof in eigen kunnen). Om de ideale prestatie toestand te bereiken is het eerst nodig om de kenmerken van de sporter in kaart te brengen, door middel van interview, observatie

en het maken van een sportpsychologisch profiel. Daardoor wordt de zelfkennis en inzicht van de sporter vergroot. De vaardigheden die vervolgens worden aangereikt zijn hierboven al besproken. Daarna dient de sporter de vaardigheden toe te passen in de wedstrijden wat zelfcontrole wordt genoemd.

De kracht van het model is dat het duidelijk is voor de sporters wat mentale training is en waarom het belangrijk en nuttig is.



Uit de kenmerken en het inzicht van de sporter kan naar voren komen wat de beste mentale training is. Meestal is het zo dat er een duidelijke klacht is waar de sporter aan wil werken, bijvoorbeeld motivatie, spanning of concentratie of een combinatie daarvan. Soms komt er uit het sportpsychologische profiel naar voren dat er geen specifieke sportklacht is, maar dat de sporter bijvoorbeeld in het algemeen weinig zelfvertrouwen heeft, op school, met leeftijdsgenoten etc. Dan wordt er een persoonsgerichte training gegeven omdat die dan op termijn effectiever is dan alleen de sportsituaties aan te pakken. De vaardigheden die voor de persoonsgerichte training worden gebruikt zijn dezelfde als die in de klachtgerichte mentale training worden gebruikt.

Referenties

Berg, v.d. F., Damen, T., Menkehorst, H., de Ridder, L., & Schuijers, R., (2000). Handboek voor mentale training voor individuele sporters. Uitgave in eigen beheer.

MENTALE TRAINING VOOR PLOEGEN EN TEAMS

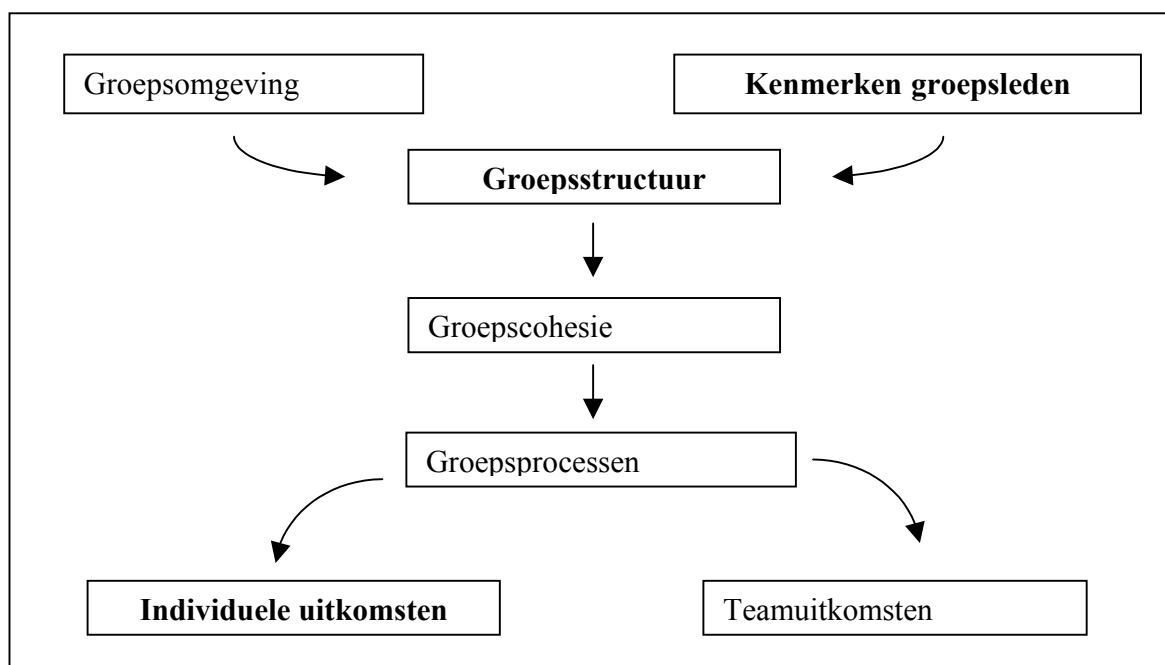
Frank van den Berg & Hardy Menkehorst
(Mental Training & Coaching Center)

mentale training, teambuilding

Het overzichtswerk *Group Dynamics in Sport* van Carron & Hausenblas (1998) is gebaseerd op onderzoek naar psychologische facetten van sportbeoefening in groeps- of teamverband. Het boek geeft praktische en theoretische significantie aan (onderdelen van) processen en factoren die het functioneren van sportgroepen kenmerken. Het conceptueel kader uit *Group Dynamics in Sport* gebruiken wij als kapstok voor mentale training aan sportploegen en –teams.

Figuur 1 Carron's conceptueel model voor de studie naar sport teams (1998)

Een goede indicator van teameffectiviteit is de teamuitvoering. Deze uitvoering heeft betrekking op de mate waarin een team in staat is zijn taken goed uit te voeren. Steiner (1972) heeft duidelijk gemaakt dat de



actuele (uiteindelijke) productiviteit van een team wordt bepaald door de gegenereerde potentiële productiviteit minus de verliezen als gevolg van groepsprocessen (Actuele Productiviteit = Potentiële Productiviteit – Procesverliezen).

Voordat in een sportteam, selectie of ploeg activiteiten ontplooid worden om de productiviteit en het proces te optimaliseren, is het nodig de groepsomgeving, de kenmerken van de groepsleden en de groepsstructuur in kaart te brengen. Hiervan kunnen de volgende belangrijke vragen in een voortraject beantwoord worden:

Groepsomgeving Op welke wijze is de ploeg of het team georganiseerd? Hoe vindt ondersteuning plaats? Wat voor betekenis heeft de groepsomgeving voor de uit te voeren taken, voor inzet en deelname van de sporters, en voor leiderschap? Hoe ziet de thuisbasis eruit? Historie? Sfeer?

Kenmerken van de groepsleden Hoe kenmerken zich de teamleden? Over welke vaardigheden (fysiek, mentaal, tactisch, technisch) beschikken de afzonderlijke teamleden? Wat voor variatie kan onderscheiden worden? Op welke wijze zijn de kenmerken van de groepsleden verenigbaar?

Groepsstructuur Welke positie en status hebben teamleden? Welke rollen bestaan in een team? Welke normen heersen in het team? Hoe wordt met de normen omgegaan? Hoe zit het leiderschap eruit?

De algemene uitgangspunten van teambuilding zijn de sporters als groep te laten groeien, hun gezamenlijke productiviteit te verhogen en het teamproces soepel te laten verlopen (zonder veel verliezen). In het onderstaande rijtje staan een aantal aandachtsgebieden die in teambuilding naar voren kunnen komen. Naast een focus op het team zelf, kunnen activiteiten met betrekking tot de begeleidingstaf in teambuilding uitgevoerd worden. Niet zelden draagt verminderde of inadequante coördinatie vanuit de begeleiding bij tot minder optimaal functioneren van het team.

- De ontwikkelingsgeschiedenis van de groep en bijbehorende personele bezetting (incl. veranderingen) kunnen een eerste onderwerp van aandacht zijn. Sporters krijgen een idee welke fases het team kan doorlopen, welke mogelijkheden en problemen (zowel individueel als in teamverband) daarmee gepaard kunnen gaan en welke stappen gemaakt moeten worden.
- De doelen die individuele sporters in het team en het team als geheel hebben, bieden een tweede uitvalsbasis om productieve samenwerking te stimuleren. Het is belangrijk om de sporters hun eigen bijdrage te kunnen laten leveren aan het groepsproces. Derhalve is het nuttig om de individuele doelstellingen te leren kennen. Daarbij mag tegelijkertijd de vraag gesteld worden wat een teamlid van de anderen verwacht of wenst. Zodoende kan een spanningsveld tussen de persoonlijke ambities en de dienstbaarheid aan het team op een constructieve wijze verminderd worden en ontstaat meer begrip en acceptatie voor wederzijdse ondersteuning.
- Mogelijk zal dieper worden ingegaan op de samenwerking en competitie binnen een team. Duidelijkheid scheppen in de aard en verschijning van deze processen maken het mogelijk de bijbehorende consequenties in gedrag en uitvoering concreet te benoemen. Het dilemma tussen 'elkaar scherp houden' en bijtende verhoudingen en gedragingen wordt dan bespreekbaar.
- Groepsinteractie en -communicatie is meestal een onderwerp voor interventie. Ergernissen en irritaties liggen er meestal dik bovenop, maar groepscommunicatie kan ook dienen als bron van motivatie. Het team heeft een eigen stijl van praten, overleggen en reageren. De wijze waarop beslissingen in een groep worden genomen heeft een eigen karakter. Gevaren van groepsdenken en onjuiste attributies komen hierbij voor.
- Een ander onderwerp heeft betrekking op de kracht of doeltreffendheid (efficacy) dat een team laat zien. Aangesproken wordt de omgang van het team met succes en falen. De oorzaken en bronnen van deze doeltreffendheid worden verhelderd om suggesties te kunnen doen voor verandering en ontwikkeling.

Bij het ontwerpen van een mentaal training- en begeleidingsprogramma voor teams en ploegen, in dit geval toegespitst op teambuilding, staat het team voorop. Teambuilding wordt specifiek ontworpen: de kenmerken, ontwikkelingen en ontplooiingsmogelijkheden van het team dienen als uitgangspunt om aan de vraag van de opdrachtgever tegemoet te komen. In eerste instantie is duidelijkheid over de achtergrond van de vraag gewenst met daarbij een inschatting van de gedragenheid bij de rest van de begeleiding. Een goede planning van het voortraject is behulpzaam bij de uiteindelijke uitvoering. De plaats van het mentaal training- en begeleidingsprogramma binnen de voorbereiding- en wedstrijdperiode van het team wordt bepaald. De uiteindelijke opbouw in het programma verloopt van veilig via karakteropbouwend naar uitdagend.

Sportpsychologen kunnen gevraagd worden naar de mogelijke uitkomsten van teambuilding, voor het individu, voor het team, voor de begeleiding en voor de sportpsycholoog. Daarbij zullen zij in staat moeten zijn om een vertaalslag te maken van de inhoudelijke (theoretische) onderwerpen naar het concreet functioneren van het team, de teamleden, de begeleiding en de sportpsychologen zelf.

Referentie

Carron, A.V. & Hausenblas, H.A. (1998). Group Dynamics in Sport, Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.

EETPROBLEMATIEK IN TOPSPORT

Karin A.P. de Bruin

risicosporten; signalering; sportpsychologie; onderzoek onder Nederlandse topturnsters

Eetstoornissen en eetproblemen

Van de categorie eetstoornissen zijn anorexia en boulimia de bekendste soorten. In de hulpverlening wordt gebruik gemaakt van een diagnostisch classificatiesysteem (DSM IV), om aan de hand van met elkaar afgesproken criteria vast te stellen of iemand aan een dergelijke stoornis lijdt. Bij anorexia gaat het om criteria die te maken hebben met uithongering, ernstig ondergewicht (meer dan 15% onder normaal), intense angst om dik te worden en een verstoord lichaamsbeeld. Boulimia wordt gekenmerkt door terugkerende (gemiddeld minstens twee maal per week gedurende een periode van tenminste drie maanden) episodes van ongecontroleerde vreetbuien, die gecompenseerd worden door zelfopgewekt braken, het gebruik van laxeremiddelen of afslankpillen, strenge diëten of zeer zware lichamelijke inspanning.

Anorexia en boulimia lijken zo strikt gescheiden, maar komen vaak gecombineerd of in elkaars verlengde voor. Het onder controle willen houden van het hongermechanisme, kan juist leiden tot controleverlies en vreetbuien. In een impulsdoorbraak geeft het lichaam toe aan de extreme honger en eten mensen alles wat ze tegenkomen.

Naast anorexia en boulimia worden ook zogenoemde atypische eetstoornissen onderscheiden, waarbij sprake is van ernstig gestoord eetgedrag, maar niet precies wordt voldaan aan de bovengenoemde psychiatrische criteria. Behalve deze (sub)klinische eetstoornissen, komen ook 'mildere' varianten voor, waarbij geworsteld wordt met afvallen, aankomen, eten en lichaamsbeleving of een slecht voedingspatroon. Deze worden wel aangeduid met het ruimere concept eetprobleem.

Uit gegevens uit de reguliere gezondheidszorg blijken in Nederland ruim 40.000 mensen een eetstoornis te hebben. Per jaar worden 3000 nieuwe gevallen geteld. Volgens de Stuurgroep Eetstoornissen Nederland (SEN) komen eetstoornissen gemiddeld 10 tot 20 keer vaker bij vrouwen dan bij mannen. Met name vrouwen in de leeftijd tussen de 14 en 24 jaar worden getroffen, waarvan slechts een klein gedeelte bij de huisarts of in de GGZ terecht komt (Nivel, 1998).

Eetproblemen in de sport: Aard en omvang

Het American College of Sports Medicine (ACSM) waarschuwde al in 1992 voor een syndroom, dat onder fysiek actieve meisjes en vrouwen kan voorkomen, de zogenoemde Female Athlete Triad. Deze triade wordt gevormd door een combinatie van een eetstoornis of gestoord eetgedrag, met afwezige menstruatie (amenorrhoea) en botafbraak of osteoporose.

Wanneer sporters problemen hebben op het gebied van eten, lijnen en lichaamsbeleving, voldoen zij vaak niet aan de klinische criteria uit de DSM IV. Doordat een gespierd topsportlichaam over het algemeen een lager vetpercentage heeft, wegen topsporters relatief zwaarder, zodat in vergelijking met het gemiddelde mens eerder van ondergewicht gesproken moet worden. Bij het onder meer door de Noorse onderzoekster Jorunn Sundgot-Borgen beschreven 'anorexia athletica' is de ondergewichtsgrens dan ook naar 5% in plaats van 15% onder normaal gelegd. Deze sporters hebben ondanks hun ondergewicht toch een intense angst voor gewichtstoename, dat zij automatisch aan prestatievermindering koppelen. Gewichtsverlies wordt meestal bereikt door een verminderde energie-inname en langdurige, steeds herhaalde compulsieve inspanning. Vreetbuien worden gevolgd door te braken, al dan niet gecombineerd met het gebruik van afslank- of laxeremiddelen.

In een literatuurstudie die Dennis Mook in 1998 in opdracht van NOC*NSF uitvoerde, wordt vastgesteld dat 'activity-based anorexia' vaak onder (top)sporters voorkomt, waarbij overmatig bewegen centraal zou staan bij het ontstaan van de eetproblemen. Door lichamelijke inspanningen verwaarloost de sporter het belang van voedselinname en eet hij/zij minder. De sporter verkeert vaak in een omgeving die veel belang hecht aan sporten.

Op het 43^{ste} Nationaal Coach Platform wordt ook wel gesproken over de sportspecifieke eetstoornis 'biggerexia'. Mannen die hieraan lijden, willen niet dunner maar juist groter worden. Met harder trainen en minder eten, hopen ze meer spieren en een lager vetpercentage te krijgen. Door een verstoord lichaamsbeeld zien zij echter een mager lijf in de spiegel. Van deze mannen wordt ook wel gezegd dat zij aan het Adoniscomplex lijden (Woertman, in press).

Uit de diverse onderzoeken naar eetstoornissen in de sport komt geen eenduidig beeld naar voren over de omvang van de problematiek. Het is moeilijk om de onderzoeken naar eetstoornissen met elkaar te vergelijken, omdat verschillende methoden, uiteenlopende controlegroepen en diverse definities worden gehanteerd. Daarbij voltrekken eetstoornissen zich meestal uit het zicht van de omgeving, omdat er een taboe op het onderwerp rust.

De meeste onderzoeken laten zien dat eetstoornissen significant vaker voorkomen onder (top)sporters dan onder niet-sporters. Andere onderzoeken onderschrijven dit resultaat niet of leggen een verband tussen bewegen en een positievere lichaamsbeleving (De Bruin, 2002). Mook (1998) vindt percentages van eetproblematiek in buitenlandse populaties, die variëren van 0 tot 62%. In Nederland is nog geen algemeen prevalentieonderzoek in de sport uitgevoerd.

Met sporten meer of minder risico?

Ook in de sport zijn het vooral vrouwelijke atleten en dan met name adolescente meisjes, die een risicogroep vormen om eetstoornissen of eetproblemen te ontwikkelen (Davis, 1992; Mook, 1998).

Daarnaast komt in de wetenschappelijke literatuur een drietal sporttakken naar voren, waarbinnen eetstoornissen en eetproblemen aanmerkelijk vaker zouden voorkomen. Esthetische sporten, sporten met gewichtsklassen en duursporten zouden, zeker wanneer deze op topniveau beoefend worden, vanwege hun specifieke dynamiek de kans op aan eten en afvallen gerelateerde problemen doen vergroten. Zowel langdurig uithongeren, herhaaldelijk en veelvuldig moeten aftrainen als intensief bewegen en trainen lijken een rol te kunnen spelen in het ontstaan van eetproblematiek.

Niet de sport zelf, maar een interactie van persoonskenmerken met omgevingsfactoren zorgt er dan voor dat sporters problemen ontwikkelen. Als persoonsgebonden factoren worden onder meer geslacht, leeftijd en psychologische variabelen als perfectionisme, prestatiedrang, negatief lichaamsbeeld en een gering zelfvertrouwen genoemd. Omgevingsgebonden factoren bestaan onder andere uit sporttak, niveau van sporten, prestatiedruk, sociale druk, blessures en sportbeëindiging en traumatische gebeurtenissen.

De verklaringsmodellen voor het voorkomen van eetstoornissen zijn steeds complexer geworden en multidimensioneel van aard.

Eetproblemen moeilijk te signaleren in de sportcontext

Eetstoornissen en eetproblemen blijken vaak maar moeilijk te signaleren door de omgeving. Uiteenlopende oorzaken blijken hieraan ten grondslag te liggen.

Taboesfeer

Bij eetstoornissen en eetproblemen gaat het om obsessief eet- of lijngedrag, dat uit schaamte voor de buitenwereld verborgen gehouden wordt. Munnickhof en Coumans (2000) concludeerden uit de door hen gehouden interviews onder diverse Nederlandse sportbegeleiders en ex-topsporters, dat eetstoornissen zich vaak buiten het zicht van de begeleiding voltrekken.

Ontbreken sportspecifieke standaarden

Wat het signaleren van eetproblemen binnen de sportcontext extra ingewikkeld maakt, is dat topsport een bewegingspatroon, eetgedrag en gewichtsnormen van mensen vraagt, die niet met gewone gezondheidsnormen te vergelijken zijn. Specifieke normen die op topsporters van toepassing zijn, ontbreken veelal.

Opvattingen over de noodzaak van een minimaal gewicht voor prestaties

Een minimaal gewicht is noodzakelijk om blessurevrij te kunnen presteren en voldoende snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid te vergaren. Vele sporters en sportbegeleiders veronderstellen dan ook, dat succes afhangt van een laag lichaamsgewicht en gering vetpercentage.

Zelfcontrole en uithongering kunnen door de begeleiding worden bewonderd en gestimuleerd, zelfs wanneer de sporter is doorgeslagen en zich permanent zorgen maakt over het gewicht en ongezonde pogingen doet om geleidelijk of versneld af te vallen. Compulsief bewegen of trainen kunnen worden opgevat als hard en gedisciplineerd werken, terwijl het in voorkomende gevallen onderdeel uit kan maken van een ongezond eet- en trainingspatroon. Door het motto 'wie mooi of goed wil zijn, moet pijn lijden' worden de ontberingen opgevat als toewijding aan de sport en bestaat het gevaar dat eetproblemen te weinig onderkend worden.

De overtuiging bij deze sporters dat hun prestaties door uithongering of overmatig bewegen zullen verbeteren, is vaak hardnekkig, ondanks dat de praktijk uitwijst dat het lichaam juist verzwakt. Naast het lagere percentage vet, zullen spieren en botten (op den duur) verzwakken. Wanneer goede resultaten worden behaald, worden deze vaak als argument gebruikt om niet te willen veranderen. Indien de prestaties op den duur toch gaan afnemen, wordt de neiging om af te willen vallen vaak alleen maar groter, aangezien falen wordt toegeschreven aan vermeend overgewicht.

Beeldvorming: Superman and superwoman

Tevens geldt dat topsporters ten onrechte als supergezond worden beschouwd, omdat zij uitblinken in hun sport en anderen overtreffen. Ook zullen bepaalde sporters zelf hun eetproblemen niet snel willen toegeven, wanneer zij het niet in de hand kunnen houden van hun gewicht en eetgedrag als falen ervaren, wat niet past in hun sportieve bestaan van streven naar succes en goede prestaties.

Het drukke trainings- en wedstrijdschema als begrijpelijk excuus

Soms gebruiken sporters met eetproblemen het drukke training- en wedstrijdschema als reden of excuus waarom het moeilijk is om goed en regelmatig te eten. Eten vlak voor de wedstrijd is geen optie door eventuele wedstrijdspanning, misselijkheid en de energie die verloren gaat in de stofwisseling, terwijl eten na de wedstrijd ook tot misselijkheid kan leiden.

De bijdrage van de sportpsychologie

Sportpsychologie zou op verschillende manieren kunnen bijdragen aan het voorkomen of behandelen van eetproblematiek.

Wanneer sporters een te sterke en onjuiste koppeling leggen tussen falen en gewicht kan via de gedragspsychologische methode cognitieve herstructurering de nadruk verlegd worden naar andere mogelijke oorzaken van slechte prestaties. Ook wanneer sporters zichzelf te dik (of te dun) vinden, maar dit objectief gezien niet zijn, kan met deze methode een realistischer beeld gecreëerd worden dat meer op de werkelijkheid gestoeld is.

Andere psychologische ondersteuning zou gericht kunnen zijn op een verminderde werking van bepaalde risicofactoren, zoals het vergroten van stressbestendigheid en zelfvertrouwen en het verminderen van perfectionisme. Met behulp van mentale-trainingsmethoden als het stellen van realistische, haalbare en concrete doelen kan hieraan worden bijgedragen.

Behalve mentale training en psychologische begeleiding, kan ook onderzoek een bijdrage leveren aan de preventie, betere signalering of behandeling van eetproblematiek.

Onderzoek onder Nederlandse topturnsters

Omdat zicht op aard en omvang van eetstoornissen in de Nederlandse topsport ontbreekt, was dit aanleiding voor Karin A.P. de Bruin om in samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) een onderzoek uit te voeren naar aard, omvang en risicofactoren van eetstoornissen in esthetische sporten. 17 topturnsters, 52 turnsters op nationaal wedstrijdniveau, 45 dansers en 152 scholieren hebben deelgenomen aan het project. De vraag die hierin centraal staat, is of turnsters, dansers en scholieren verschillen in hoe zij hun lichaam beleven en hoe zij omgaan met lijnen en eten. De verwachting hierbij is dat esthetische sporters een negatiever lichaamsbeeld hebben, meer en ongezonder met lijnen bezig zijn en dus vaker eetproblemen hebben. Daarnaast levert het onderzoek meer inzicht op in de persoonskenmerken en omgevingsfactoren die eetproblemen in de hand werken, zodat de begeleiders aanknopingspunten krijgen om problemen van hun pupillen beter te kunnen signaleren. Aan de hand van de resultaten zijn tenslotte aanbevelingen opgesteld om een sport- en dansklimaat te bevorderen, waarin de kans op het ontstaan van eetproblemen zo klein mogelijk wordt gemaakt. Het onderzoeksverslag is wordt in het voorjaar van 2002 gepubliceerd en is te bestellen bij NOC*NSF.

Referenties

- American College of Sports Medicine (1992). *Female Athlete Triad. Official Journal of the ACSM.*
- De Bruin, K.A.P. (2002). *Eetgedrag in esthetische sporten. Lichaamsbeleving en lijngedrag bij turnsters, dansers en scholieren.* Arnhem: NOC&NSF.
- Davis, C. (1992). Body Image, Dieting Behaviours, and Personality Factors: A Study of High-Performance Female Athletes. In: *Journal of Sport Psychology*, 23, p.179-192.
- Munnikhof, S. & Coumans, B. (2000). *Eetstoornissen...een probleem in de Nederlandse (top)sport?* Arnhem, NOC*NSF.
- Nationaal Coach Platform (2000). *Eetstoornissen in de topsport.* 43^e NCP. Arnhem, NOC*NSF.
- SEN/NIVEL (1998). Stuurgroep Eetstoornissen Nederland. *Onderzoek naar de prevalentie van anorexia en boulimia.* Woerden: Nivel.
- Sundgot-Borgen, J (1993). Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *International Journal of Sport Nutrition*, 3, p.29-40.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, p.414-419.
- Sundgot-Borgen, J. (1996). Eating disorders, energy intake, training volume and menstrual function in high-level modern rhythmic gymnast. *International Journal of Sport Nutrition*, 6, p.100-109.
- Woertman (in press). Moeders mooiste. Een andere kijk op schoonheid. Rotterdam: Elmar.
- Website Stichting Anorexia Boulimia Nederland. www.sabn.nl

MENTALE ASPECTEN VAN SPORTBLESSURES

Afke van de Wouw

Blessure, stress, psychologische interventie

Inleiding

Voor de meeste sporters is het oplopen van een blessure een teleurstelling, maar het leidt in het algemeen niet tot een emotionele crisis.¹ Het blijkt echter dat een klein percentage patiënten in revalidatiecentra en ziekenhuizen fysiek en mentaal niet in balans zijn en emotionele problemen hebben in het omgaan met hun blessure of ziekte.² Voorheen besteedden sportmedici vooral aandacht aan de fysieke aspecten van de revalidatie.³ Voor een compleet herstel zouden echter zowel de psychologische als de fysieke aspecten van de blessurerevalidatie in acht genomen dienen te worden.

In deze paper wordt een overzicht gegeven van de psychologische factoren die van invloed zijn op het oplopen van een blessure, de psychologische reacties op blessures en de psychologische interventies die mogelijk het revalidatieproces kunnen faciliteren.

Psychologische factoren bij het ontstaan van blessures

De voornaamste psychologische factoren die van invloed kunnen zijn op het ontstaan van een blessure zijn persoonlijkheid en stress.^{3,4}

Uit een aantal onderzoeken blijken enkele persoonlijkheidskenmerken incidenteel samen te hangen met een verhoogd blessurerisico.⁵ Het gaat in bijzonder om hardheid t.o.v. jezelf, spanningsbehoefte, niveau van angst, zelfbeeld, interne en externe beheersing, agressiviteit en impulsiviteit. Helaas spreken de resultaten van studies op het gebied van persoonlijkheid en blessurerisico elkaar nogal eens tegen.^{6,7,8}

Ook stress blijkt een belangrijke factor te zijn in het ontstaan van blessures. Onderzoekers hebben de relatie bekeken tussen 'life stress' en het aantal blessures.⁹ 'Life stress' richt zich op grote veranderingen in het dagelijks leven zoals het verliezen van een dierbaar persoon, verhuizen, trouwen, verandering of verliezen van baan, enz. Er is ook onderzoek gedaan naar alledaagse stress, zoals bijvoorbeeld het rijden in het verkeer. De resultaten wijzen erop dat sporters, die veel 'life stress' ervaren, vaker last hebben van blessures.¹⁰ De relatie tussen stress en blessures is echter complex. Om die reden hebben Anderson & Williams⁹ een dynamische multidimensionaal stress-blessure-model opgesteld (zie figuur 1).

Een in potentie stressvolle sportsituatie kan bijdragen aan het ontstaan van blessures, afhankelijk van hoe bedreigend de sporter de situatie ervaart.⁹ Een situatie die als bedreigend wordt ervaren vergroot de stressreactie. Deze stressreactie veroorzaakt cognitieve, fysiologische en/of aandachtsveranderingen. Aandachtsverstoringen kunnen onder andere ontstaan doordat het gezichtsveld van de sporter versmalt tijdens stress.¹¹ Grote mate van stress kan ook een hoge spiertonus veroorzaken, waardoor de coördinatie en de flexibiliteit kunnen verminderen.¹² Deze veranderingen kunnen de kans op blessures weer vergroten.

In figuur 1 wordt verondersteld dat de stressreactie beïnvloedt wordt door de persoonlijkheid, stressoren in de voorgeschiedenis en copingvaardigheden. Persoonlijkheid bepaald of iemand een situatie als stressvol ervaart en/of iemand ontvankelijk is voor de effecten van stressoren. Tevens zouden, zoals reeds beschreven, enkele persoonlijkheidskenmerken het risico van het ontstaan van blessures kunnen beïnvloeden.

Onder stressoren in de voorgeschiedenis wordt verstaan: stressvolle gebeurtenissen, dagelijkse beslommeringen en eerdere blessures. Een grote hoeveelheid 'life stress' wordt geassocieerd met meer blessures.¹³

Onder de categorie copingvaardigheden vallen algemeen copinggedrag, zoals goede eet- en slaapgewoonten, sociale steun, stresshantering en mentale vaardigheden. Het hebben en het kunnen gebruiken van deze bronnen blijkt het omgaan met 'life stress' te vergemakkelijken.¹⁴ Er is bewijs dat de copingvaardigheden van een sporter zowel direct als indirect de blessure kunnen beïnvloeden.⁹

Uit het onderste gedeelte van figuur 1 blijkt, dat sporters die mentale vaardigheden ontwikkelen (bijv. het stellen van doelen, visualisatie en ontspanningsoefeningen) beter om kunnen gaan met stress. Hierdoor vermindert zowel de kans om geblesseerd te raken als de stress na een blessure.

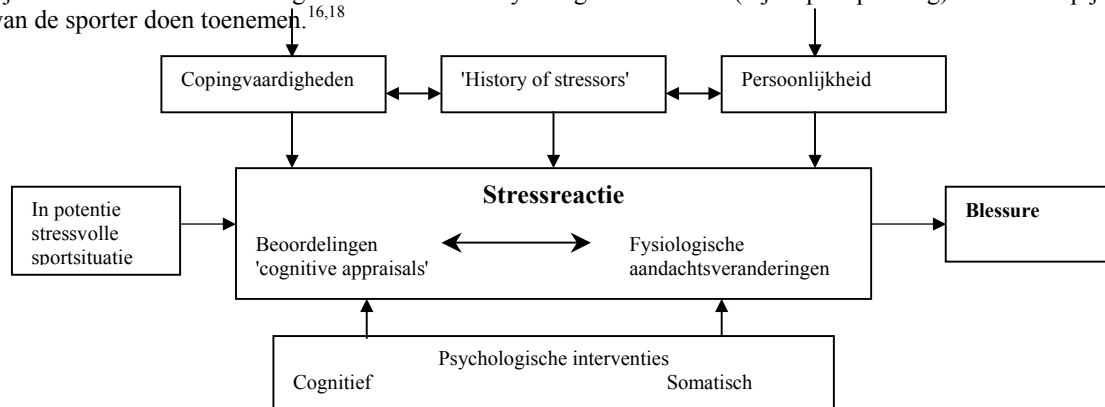
Psychologische reacties op sportblessures

Zwaar geblesseerde sporters zijn niet meer in staat om mee te trainen met de rest van het team. Hierdoor verliezen ze hun fitheid, maar ook de aandacht van de coach, collega sporters en de media. Deze veranderingen in het leven van de geblesseerde sporter kunnen leiden tot psychologische reacties als stress, stemmings- veranderingen, depressie en negatieve emotionele reacties.^{3,15,16} Hoe ernstiger de blessure hoe groter de kans op negatieve emoties.¹⁶ Ook het verlies van de dagelijkse routine, de pijn, de beperkingen door de blessure en de onzekere toekomst kunnen leiden tot 'anxiety', angst, boosheid, frustratie en depressie.^{13,17} De geblesseerde sporters kunnen zich zorgen gaan maken over of ze wel in staat zijn met de blessure om te gaan en of ze het revalidatie proces wel aan kunnen.¹⁶ Daar komt nog bij dat geblesseerde sporters zich vaak hulpeloos voelen en afhankelijk van anderen.^{18,19} Daarnaast kunnen ze een deel van hun identiteit, gevoel van eigenwaarde en een belangrijke bron van beloning en bekrachtiging verliezen.¹⁰

In de literatuur worden twee typen modellen aangetroffen, die de reacties op blessures beschrijven. Het eerste type zijn de fasemodellen. Verschillende auteurs zijn van mening dat geblesseerde sporters dezelfde vijf fasen doorlopen na een blessure als patiënten bij een rouwproces.^{3,18,20,21,21} Deze fasen zijn ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie en acceptatie.²³ Niet meer kunnen deelnemen aan (wedstrijd)sport kan namelijk gezien worden als een vorm van verlies.²⁴ Ondanks de populariteit van fasemodellen, zijn er geen overtuigende bewijzen gevonden voor het stereotype patroon van duidelijk en apart te onderscheiden fasen in de psychologische reacties op het ontstaan van sportblessures.^{1,25} De psychologische reacties op blessures blijken globaler en gevarieerder te zijn, dan de fasemodellen voorspellen.

Een alternatief voor de fasemodellen zijn de beoordelingsmodellen ('cognitive appraisal models'). Het voordeel van de beoordelingsmodellen t.o.v. fasemodellen is dat eerstgenoemde rekening houdt met individuele verschillen in reacties op sportblessures.²⁶ Deze modellen of theorieën zien blessures als een bron van stress. Reacties op blessures worden geanalyseerd in de context van adaptatie aan stress.¹ De nadruk wordt daarbij gelegd op de cognitie, evenals bij stress en copingmodellen. Dus het is niet zozeer de blessure zelf die de (stress)reactie veroorzaakt, als wel de manier waarop de sporter de blessure ervaart of beoordeelt. Deze beoordeling bepaald de emotionele reactie (bijv. boosheid, depressie, opluchting), die weer het gedrag als reactie op de blessure bepaalt.¹³

Een blessure kan dus door een sporter ervaren worden als een bron van stress. Stress is een aanzienlijke disbalans tussen belasting (fysieke en/ of psychologische belasting) en belastbaarheid, waarbij het niet in staat zijn deze balans te herstellen belangrijke consequenties heeft.²⁷ Als iemand die disbalans tussen belasting en belastbaarheid als bedreigend ervaart, neemt de toestandsangst ('state anxiety') toe, waardoor de persoon zich meer zorgen gaat maken ('cognitive state anxiety') en de fysiologische activatie toestand wordt verhoogd ('somatic state anxiety').¹⁰ Het is daarom belangrijk aandacht te besteden aan de cognitive- en somatische 'anxiety' die kunnen ontstaan door een blessure. Negatieve emoties kunnen de concentratie tijdens de revalidatie oefeningen beïnvloeden en fysiologische reacties (bijv. spierspanning) kunnen de pijn van de sporter doen toenemen.^{16,18}



Figuur 1 stress-blessure-model

Psychologische interventies tijdens revalidatie

Psychologische interventies kunnen waardevol zijn voor het herstel van sportblessures. Uit onderzoek van Ievleva & Orlick²⁸ blijkt dat sporters die snel herstelden van hun blessure, gebruik hadden gemaakt van doelen stellen ('goalsetting'), positieve zelfspraak ('positive self-talk'), stress controle ('stress control') en het verbeelden van het herstel proces ('healing imagery'). Dus het geven van mentale training aan geblesseerde sporters zou een succesvolle reïntegratie in de sport kunnen faciliteren, omdat een positieve houding, een positief zelfbeeld, goede motivatie, juiste focus en zelfvertrouwen worden bewerkstelligd door mentale training.¹³ Deze psychologische interventies en hun mogelijk effect worden hieronder afzonderlijk besproken worden.

Doelen stellen

In de sport²⁹ en de revalidatie^{2,30} wordt al lange tijd ingezien dat het stellen van doelen belangrijk is. Door het stellen van doelen wordt motivatie omgezet in actie. In de revalidatie zouden doelen gekoppeld kunnen worden aan het behandelplan, ze zouden impliciet een bevestiging van therapietrouw kunnen zijn en duidelijk kunnen maken dat revalidatie een samenwerkingsproces is.³¹ Een goed behandelplan met doelstellingen bevat de uitdagingen van een revalidatieproces, beschouwt een blessure als een leerervaring en zorgt ervoor dat het herstel van een blessure gezien wordt als een prestatie verbetering.³¹ Het is essentieel dat de sporter wordt betrokken bij het opstellen van de doelen, zodat de sporter de mogelijkheid heeft om zelf beslissingen te nemen en ook de verantwoordelijkheid daarvoor kan nemen.³² Het stellen van doelen geeft de sporter niet alleen een gevoel van controle, maar zorgt er ook voor dat de sporter gemotiveerd raakt, doorzet en toegewijd is. Doelen zorgen voor specifieke taken waar een sporter aan kan werken, maar werken ook als een leerervaring als hij nieuwe methoden ontdekt om zijn doelen te halen. Doelen kunnen het zelfbeeld verbeteren, zelfvertrouwen sterk doen toenemen en geven de sporter positieve verwachtingen voor de toekomst. Bovendien kan door het stellen van doelen niet alleen de prestatie worden beïnvloed, maar ook de 'anxiety' worden verminderd.³

Gedachtecontroletechnieken

De zelfspraak of interne dialoog van een sporter kan van invloed zijn op de concentratie, het zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Bovendien kan zelfspraak een negatieve emotionele toestand veroorzaken met gevoelens van angst en depressie, die op hun beurt weer het gedrag beïnvloeden. Een sporter zou daarom geleerd moeten worden zijn zelfspraak te herkennen en te veranderen, zodat de zelfspraak positief en taakrelevant is en een juiste stemming oproept.¹³ Met andere woorden, voor sporters met storende en destructieve gedachten zouden gedachtecontroletechnieken kunnen helpen om negatieve gedachten te voorkomen en effectief met mogelijke moeilijkheden om kunnen gaan. Jezelf een halt toeroepen ('thought stoppage') en de positieve kant van dingen proberen te zien ('reframing'), zijn twee technieken die het positieve denken doen toenemen en negatieve gedachten doen verminderen.

Ontspanningstechnieken

Ontspanningstechnieken is een verzamelnaam voor methoden om cognitieve, emotionele, autonome en motorische processen te beïnvloeden. Ze kunnen de spierspanning verminderen, de hartfrequentie verlagen en controle bewerkstelligen over de focus. Het is een techniek die lichaam en geest tot rust kan brengen en kan zorgdragen voor het herstel van het lichaam. Het verbetert de belastbaarheid doordat de herstelprocessen na inspanning bevorderd worden en het onnodig ingespannen uitvoeren van bewegingen kan afnemen. Spannings-bewustwording en de toename van lichaamsgevoel bevorderen het leren kennen van de eigen grenzen.³⁵

De spierspanning neemt vaak toe rond de blessure door de stress van het geblesseerd zijn.³⁵ Door deze spanning kan de pijn toenemen en de effectiviteit van de revalidatie oefeningen verminderen door bijv. een slechte doorbloeding en mobiliteitsbeperkingen. Regelmatig ontspannen met behulp van oefeningen kan de spierspanning wegnemen en de doorbloeding verbeteren. Hoe beter de doorbloeding, hoe beter weefsels kunnen herstellen.²⁸ De progressieve relaxatie en ademhalingsrelaxatie zijn de meest gebruikte technieken door sporters, daar het erg lichaamsgerichte technieken zijn; juist daardoor spreken ze sporters aan. De technieken zijn ook praktisch.

Imagery

Imagery is het systematisch gebruiken van verbeeldingen/ voorstellingen met behulp van alle zintuigen (visueel, auditief, kinesthetisch, tast reuk, smaak).^{10,14} De verbeeldingen kunnen betrekking hebben op prestaties ('performance imagery'), maar ook op het revalidatieproces ('healing imagery'). Imagery kan gebruikt worden om emoties onder controle te houden, zelfbewustzijn te vergroten en pijn te verminderen. Imagery zorgt ervoor dat sporters positief blijven, dat 'anxiety' kan worden verminderd, stress gecontroleerd kan worden, positieve en opbouwende zelfspraak gebruikt wordt, de concentratie kan worden vastgehouden en dat de sporters vertrouwen hebben in de revalidatie.^{10,14} Door imagery in het behandelplan op te nemen wordt het zelfvertrouwen vergroot en een gevoel van controle over het geblesseerde lichaamsdeel bewerkstelligd.¹⁴ Bij sommige sporters kan imagery negatieve- en zorgelijke gedachten of twijfels over zichzelf verdrijven.³⁴

'Support groups'

Voor ernstig geblesseerde sporters kunnen 'support groups' nuttig zijn voor het delen van ervaringen, angsten en moeilijkheden.^{4,36} De algemene medische literatuur onderschrijft de voordelen van verschillende vormen van 'support groups'. Sociale steun kan werken tegen stress en de hoop op herstel vergroten voor degene die ziek of geblesseerd zijn. Personen met veel sociale steun hebben een beter zelfbeeld, minder 'anxiety', betere interpersoonlijke vaardigheden en nemen meer risico.¹⁴ In de sportpsychologische literatuur wordt vaak vermeld dat 'support groups' geblesseerde sporters helpen om met hun blessure om te gaan.^{4,30} Uit onderzoek blijkt ook dat sociale steun gekoppeld is aan therapietrouw.^{38,39}

Discussie en Conclusie

Het belang van psychologische interventies blijkt duidelijk. Toch is er nog maar weinig empirisch onderzoek gedaan naar het effect van deze training op het herstel van sportblessures. Dat is ook moeilijk, omdat sporters, sportblessures en revalidatieduur sterk van elkaar verschillen. Ook al hebben twee personen exact dezelfde blessure (als dat al mogelijk is), dan nog kunnen de revalidatieduur en het uiteindelijke resultaat van de revalidatie sterk verschillen, zelfs al zijn de sporters van hetzelfde geslacht, leeftijd, fitheid en sportniveau. Om die reden is het vrijwel onmogelijk om direct het effect van psychologische interventies op de duur van de revalidatie te meten. Sporters en hun blessures verschillen teveel van elkaar om conclusies te kunnen trekken.

Vanuit de literatuur kan geconcludeerd worden, dat het gebruik van psychologische interventies, een positief effect heeft op het herstel van geblesseerde sporters, ondanks het feit dat er weinig empirisch onderzoek is verricht naar de invloed van de psychologische interventies op het herstel van sportblessures. Onderzoek naar de positieve effecten van psychologische interventies op de prestaties van gezonde sporters en onderzoek over de effecten van psychologische interventies bij andere onderzoekspopulaties, ondersteunen deze conclusie. Het is daarom aan te bevelen psychologische interventies te gebruiken als aanvulling op de fysieke behandeling. Meer onderzoek op dit gebied is echter zeer aanbevelingswaardig.

Referenties

1. Johnson, U. (1997). The long-term injured competitive athlete: a study of psychosocial risk factors. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
2. Fordyce, M. (1976). Behavioural methods for chronic pain and illness. St. Louis: Mosby.
3. Williams, J.M. (1998). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. California: Mayfield Publishing Company
4. Wiese, D.M., & Weiss, M.R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury. The Sport Psychologist, **5**(1), 15-24.
5. Bakker, F.C. (1991). Psychologie van de sport en blessurerisico. Practitioner, **12** 769-772.
6. Feltz, D.L. (1984). The psychology of sport injuries. In P.E. Vinger & E.F. Hoerner (Eds.), Sport injuries: The unthwarted epidemic (2nd ed.) 336-344. Boston: John Wright, PSG.
7. Pargman, D. (1998). Understanding sport behavior. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
8. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury. Journal of Applied Sport Psychology **10**, 5-25.
9. Anderson, M.B., & Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury. Journal of Sport & Exercise Psychology, **10**, 294-306.

10. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
11. Williams, J.M., Tonyman, P., & Anderson, M.B. (1991). The effects of stressors and coping resources on anxiety and peripheral narrowing. Journal of Applied Sport Psychology, **3**, 126-141.
12. Nideffer, R.M. (1983). The injured athlete: Psychological factors in treatment. Orthopaedic Clinics of North America, **14**, 373-385.
13. Singer, R, Murphey, M, & Tennant. L (1999). Handbook of research on sport psychology. MacMillan: New York.
14. Ray, R. & Wiese-Bjornstal, D.M. (1999). Counseling in sports medicine. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
15. Green, L.B. (1992). The use of imagery in the rehabilitation of injured athletes. The sport psychologist, **6**, 416-428.
16. Smith, A.M., Scott, S.G., & Wiese, D.M. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. Journal of Personality and Social Psychology, **58**, 360-370.
17. Leddy, M.H., Lambert, M.J., & Ogles, B.M. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. Research Quarterly for Exercise and Sport, **65**, 347-354.
18. Lynch, G.P. (1988). Athletic injuries and the practicing sport psychologist. The Sport Psychologist, **2**, 161-167.
19. McDonald, S.A. & Hardy, C. (1990). Affective response patterns of the injured athlete. The Sport Psychologist, **4**, 261-274.
20. Gordon, S. (1986). Sport psychology and the injured athlete. Science Periodical On Research and Technology in Sport, 1-10.
21. Pedersen, P. (1986). The grief response and injury: A special challenge for athletes and athletic trainers. Athletic Training, **21**, 312-314.
22. Wehlage, D.F. (1980). Managing the emotional reaction to loss in athletics. Athletic training, **15**, 144-146.
23. Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. Londen: Tavistock.
24. Peretz, D. (1970). Development, object-relationships, and loss. In B. Schoenberg, A.C. Carr, D. Peretz & A.H. Kutscher (Eds.), Loss and grief: psychological management in medical practice, 3-19. New York: Columbia University Press.
25. Pargman, D. (1993). Psychological bases of sport injury. Fitness information technology, Inc., Morgantown..
26. Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. Jrn of Appl Sport Psych **6**, 87-100.
27. McGrath, J.E. (1970). Major Methodological issues. In J.E. McGrath (Ed.), Social and psychological factors in stress, 19-49. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
28. Ievleva, L. & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. The sport Psychologist, **5**, 25-40.
29. Locke, E.A., & Latham, G.P. (1985). The application of goal setting to sports. Journal of Sport Psychology, **7**, 205-222.
30. Danish, S.J. (1986). Psychological aspects in the care and treatment of athletic injuries. In P.E. Vinger & E.F. Hoerner (Eds.), Sports injuries: The unthwarted epidemic, 345-353. Littleton, MA : PSG.
31. Heil, J. (1993). Psychology of sport injury. Champaign Illinois: Human Kinetics.
32. O'Block, F., & Evans, F. (1984). Goal setting as a motivational technique. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
33. Dixhoorn, J. van. (1995). Richtlijnen hartrevalidatie '95/'96. Den haag: uitgave de Nederlandse Hart Stichting, deel 2.
34. Yukelson, D. (1986). Psychology of Sports and the injured athlete. In Bernhardt , Sports physical therapy. NY: Churchill Livingstone.
35. Brewer, B.W., Van Raalte, J.L. & Linder, D.E. (1991). Role of the sport psychologist in theating injured athletes: A survey of sports medicine providers. Journal of Applied Sport Psychology, **3**, 183-190.
36. Suinn, R. (1984). Imagery in sports. In J. Silva, J. Williams (Eds). Cognitive Sport Psychology (p. 253), Lansing: Sport Science. Ass.

37. Silva, J.M. & Hardy, C.J. (1991). The sport psychologist: Psychological aspects of injury in sport. In F.O. Mueller & A. Ryan (eds.), The sports medicine team and athletic injury prevention (pp. 114-132). Philadelphia: Davis.
38. Duda, J.L., Smart, A.E. & Tappe, M.K. (1989). Predictors of adherence in the rehabilitation of athletic injuries: An application of Personal Investment Theory. Journal of Sport & Exercise Psychology, **11**, 367-381.
39. Fisher, A.C., Domm, M.A. & Wuest, D.A. (1988). Adherence to sports-injury rehabilitation programs. The Physician and Sportmedicine, **16** (7), 47-51.
40. Bikker, Y. (2000). Sportblessures: relatie tussen psychologische reacties op blessures en therapietrouw. Amsterdam: VU, FBW scriptie.

MENTALE TRAINING KLINISCH

Loes De Ridder

ZELFVERTROUWEN

Toon Damen
Samenwerkende SportPsychologen SSP, Arnhem

Geloof in eigen kunnen, doelen stellen, denktraining, uitdagingen aangaan

Introductie

Voor iedere sporter is zelfvertrouwen een belangrijk bezit. Zonder zelfvertrouwen is het moeilijker om tot prestaties te komen. Als je zelfvertrouwen groot is, heeft dat een positieve invloed op je prestatie en als je twijfelt aan jezelf, dan werkt dat negatief. De sporter die in staat is om zijn zelfvertrouwen vast te houden, ontwikkelt een winnende mentaliteit.

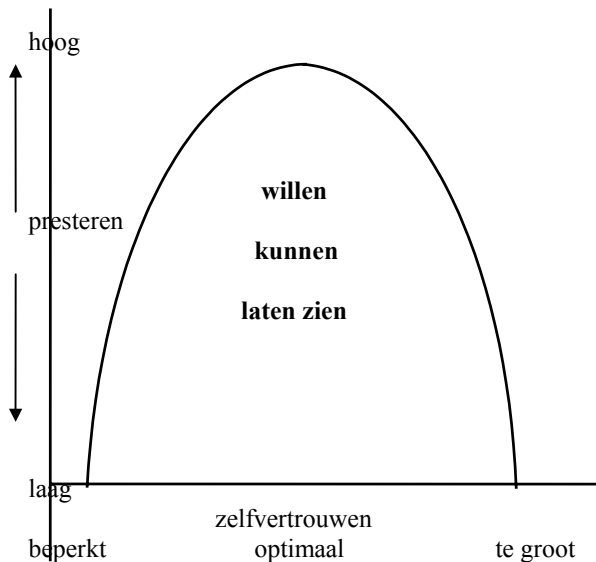
Het zelfvertrouwen dat je tijdens je presteren ervaart, is opgebouwd uit de volgende vier pijlers: het geloof in eigen kunnen, het stellen van korte en haalbare termijndoelen, positief en doelgericht denken en uitdagingen aan gaan (Damen, 1996)

In deze workshop zal ik ingaan op de relatie tussen zelfvertrouwen en presteren. Allereerst zal ik een aantal modellen uitwerken die samenhangen met zelfvertrouwen. Vervolgens gaan we oefenen met ontspanningsoefeningen, herbeleven van een sportieve situatie en het visualiseren van een aankomende wedstrijd.

De relatie tussen zelfvertrouwen en presteren: de omgekeerde u-vorm

De mate van zelfvertrouwen kun je plaatsen op een 3-puntsschaal met het linkerpunt als gebrek aan zelfvertrouwen (schroom), in het midden een optimaal zelfvertrouwen en het rechterpunt als een overmaat aan zelfvertrouwen (vals zelfvertrouwen).

figuur 1: de relatie tussen zelfvertrouwen en presteren



Als je zelfvertrouwen oploopt van een beperkt niveau naar een optimaal niveau dan zal je prestatie toenemen. Een tekort aan zelfvertrouwen is verbonden met termen als kwetsbaarheid, wankel en schroom. Gaat je zelfvertrouwen verder dan het optimale niveau dan zal je prestatie afnemen. Je kunt dan spreken

van een te groot of vals zelfvertrouwen. Je zult dan vaak teleurgesteld worden. De oorzaak van een vals zelfvertrouwen ligt meestal in een gebrek aan zelfkennis. Bij een optimaal zelfvertrouwen hebben sporters een effectieve wijze in het omgaan met mislukkingen, fouten en nederlagen. Zij hebben het lef om er voor te gaan.

Kenmerken van een optimaal zelfvertrouwen zijn: geloof in eigen kunnen, een vermogen om realistische en haalbare doelen te stellen, een groot doorzettingsvermogen, zelf beslissingen kunnen nemen tijdens acties, het vermogen om in een belangrijke wedstrijd topvorm te halen, snel kunnen herstellen van een verlies of nederlaag, het vermogen emoties onder controle te houden en het vermogen om tegen sportsituaties anders aan te kijken.

Pijler 1: Geloof in eigen kunnen

In het dagelijks leven zijn er nogal wat verschillende betekenissen van zelfvertrouwen waarvan de bekendste is “het geloof in eigen kunnen”. Het is een geloof in opgewassen zijn tegen de taak, die men zichzelf opgelegd heeft. Het is een geloof in je eigen vaardigheden, de wil om te winnen en het lef om te verliezen. Je zegt ja tegen de spanning en de druk die erbij hoort.

De Amerikaanse sportpsycholoog Martens (1987) heeft “het geloof in eigen kunnen” meer sportspecifiek gemaakt. Hij definieert zelfvertrouwen als de som van de ervaringen van de sporter die hij in verschillende sportsituaties heeft opgedaan en dat resulteert in de verwachting succes te zullen hebben in een toekomstige nieuwe sportsituatie. Indien je als sporter veel vertrouwen hebt in je eigen capaciteiten dan wordt verliezen niet gezien als een persoonlijk verlies, maar als een ervaring waar je van leren kunt. Je bent zelfs tegen de grootste tegenslagen en verliezen opgewassen. Je hebt een grote realiteitszin. Je weet dat prestaties met ups en downs gaan. Je schrikt er niet van, maar je houdt je doelen voor ogen. Je blijft volhouden en plezier beleven bij wat je doet.

De volgende manieren kunnen je helpen om je betrokkenheid op je sport en je geloof in eigen kunnen te onderhouden.

- Afwisseling: zoek naar manieren om meer plezier in je trainingen te brengen.
- Realistische eisen: wees redelijk in je toekomstperspectief.
- Soepelheid: je betrokkenheid kan niet altijd optimaal zijn, maar schommelt eerder.
- Voor persoonlijke uitstraling is het van belang om duidelijk te krijgen wat het begrip zelfvertrouwen voor jou persoonlijk betekent. Persoonlijke gedachten, beelden en gevoelens hebben een grote invloed op uitstraling en zelfvertrouwen. Zowel overdreven beelden en gevoelens als geringe beelden en gevoelens ondermijnen het zelfvertrouwen en werken blokkerend. Ze veroorzaken onnodige spanningsklachten.
- Voor de persoonlijke beleving zijn gevoelswoorden woorden die een bepaald gevoel vertegenwoordigen die je in het verleden bij een bepaald wedstrijdmoment of gebeurtenis hebt ervaren. Het toepassen van gevoelswoorden vergemakkelijkt het oproepen van beelden en gevoelens die je eerder in een wedstrijd ervaren hebt en die je nu weer wilt ervaren.

Pijler 2: doelen stellen

Als sporter kun je pas een optimaal zelfvertrouwen ontwikkelen als je realistische verwachtingen hebt over wat je kunt behalen. Jij beslist wat je wilt bereiken en het moet in verband staan met je huidige niveau van presteren. Het ontwikkelen van doelen die stap voor stap leiden tot een doel die je gesteld hebt, zullen leiden tot een toename van zelfvertrouwen. Het hebben van goede doelen is van groot belang voor je motivatie, het richting geven aan je presteren en het evalueren van je prestaties. Het maken van een systematisch programma van persoonlijke doelen en het werken aan deze doelen om ze te realiseren is een effectieve manier om je zelfvertrouwen te verhogen. In het algemeen zijn er drie soorten doelen: doe-je-best doelen, resultaatdoelen en vaardigheidsdoelen. Doe-je-best doelen worden vaak impulsief genomen. Ze worden in heel algemene en vage woorden omschreven, er zit geen plan in waarover goed is nagedacht. Deze doelen verdwijnen gewoonlijk na enkele dagen uit je leven. Vlak voor een wedstrijd denken “als ik er maar plezier in heb”. Resultaatdoelen of uitkomstdoelen zijn doelen waarbij je mikt op een eindresultaat. Een sporter die zich op winnen vastpint moet dus keer op keer teleurstellingen kunnen incasseren. Je staat jezelf niet toe om te falen, terwijl falen een noodzakelijk onderdeel van het leerproces is. Resultaatdoelen hebben een alles of niets karakter. Naarmate de kans op falen groter wordt neemt de motivatie af. Een

sporter die nog nooit bij de eerste tien is geëindigd en roept "ik wil voor een podiumplaats gaan". Vaardigheidsdoelen zijn doelen waarbij je jezelf als graadmeter neemt. Je stelt doelen ter verbetering van je huidige prestaties en hebben betrekking op factoren die jezelf onder controle hebt. Omdat je bij vaardigheidsdoelen stap voor stap kleine successen kunt boeken blijft je plezier in je sport en je motivatie op peil. Bij vaardigheidsdoelen gaat het om het spel en niet om de knikkers. Een vaardigheidsdoel is "ik wil deze klim fietsend omhoog rijden". Het geheim van succes is het kunnen werken met haalbare en korte termijn doelen volgens een planmatige methode waarbij je ook obstakels tegen komt die leiden tot terugval. Terugval is een noodzakelijk onderdeel van het leerproces. Ineens lukt het, dan is het weer weg. Als je het leerproces accepteert dan maak je je minder zorgen over je eigen kunnen. Als je samenwerking met je trainer goed is dan voer jij je gestelde doelen uit en hij bewaakt het leerproces.

Pijler 3: denktraining

Denken kun je opvatten als praten in jezelf en tegen jezelf. Je kunt het opvatten als een innerlijke dialoog. De manier waarop je jezelf toespreekt en naar je tegenstanders kijkt is van invloed op hoe je je voelt en wat je volgende actie zal zijn. Deze wijze van kijken of interpreteren is persoonlijk. Je interpretatie van een sportsituatie leidt uiteindelijk tot een emotionele reactie en een bepaald gedrag. Een zelfde situatie kan door verschillende sporters verschillend geïnterpreteerd worden wat tot verschillende emoties en gedragingen kan leiden.

Onrealistische gedachten werken averechts, leiden tot ongezonde spanningsklachten, ondermijnen je zelfvertrouwen en werken blokkerend.

Het opsporen van allerlei type denkfouten zoals de overdrijving (het is afschuwelijk als ik in een kansrijke positie faal), de veralgemenisering (als ik achter sta kan ik het nooit meer goed maken), de onredelijke eis (ik moet winnen) en de selectieve waarneming (zij hadden uitsluitend kritiek op mij) kost inspanning en moeite omdat dit type denkfouten onbewust, snel en automatisch verloopt. Het loslaten van onrealistische gedachten kun je op een aantal manieren doen, welk in de workshop aan de orde zullen komen.

Positieve zelfinstructies zijn korte zinnen waarmee je jezelf vlak voor, tijdens en vlak na een training of een wedstrijd kunt oppeppen of kalmeren. Bijvoorbeeld "ik kan op mijzelf rekenen" of "ik doe mij best en durf te winnen". Positieve zelfinstructies zijn vooral effectief in situaties waarin je jezelf rust, kalmte en zelfvertrouwen in wilt praten of je irritaties in wilt houden.

Pijler 4: uitdagingen aangaan

Als je zelfvertrouwen wilt ontwikkelen dan is het belangrijk dat je uitdagingen durft aan te gaan. Door uitdagingen aan te gaan, doe je nieuwe ervaringen op wat je inzicht over je werkelijke mogelijkheden zal doen toenemen. Je leert beseffen dat je niet altijd op de toppen van je kunnen kunt trainen en presteren. Je leert te verliezen, matige prestaties te accepteren en terug te komen na ziekte en blessures. Je houdt je persoonlijke doelen vast ondanks tegenslagen. Je weet moed te putten en je vastberadenheid te versterken. Zelfkennis verloopt van "weten wat je wilt" tot "weten wat je kunt". Je gaat niet alleen voor de positieve belevingen zoals voldoening en succes, maar je gaat ook voor vermoeidheid, spanning, pijn en teleurstelling. Je weet om te gaan met het spanningsveld tussen plezier beleven aan je sport en de noodzaak tot winnen. Goede zelfkennis is het kennen van de grenzen van je eigen lichamelijke, technische en mentale mogelijkheden en vrij te kunnen kiezen hoe ver je wilt gaan zonder jezelf over te belasten. Bij een gezonde zelfkennis leer je a.h.w. te spelen met je mogelijkheden en beperkingen. Een ander belangrijk aspect bij zelfkennis is dat je een onderscheid weet te maken tussen je vaardigheden als sporter en als persoon. Als je een beperkt onderscheid maakt tussen je vaardigheden als sporter en je persoonlijkheid dan zul je verlies als een persoonlijke nederlaag ervaren en niet als een nederlaag waar je van kunt leren. Naast zelfkennis is het belangrijk om te weten hoe je tegenstanders er voor staan. Wat hun lichamelijke, technische, tactische en mentale mogelijkheden zijn. Door wedstrijdervaringen op te doen krijg je de mogelijkheid om de acties en strategieën van je tegenstanders juist te leren inschatten. Het juist kunnen inschatten van iemands lef en doorzettingsvermogen geeft je de kans om het juiste moment af te wachten en toe te slaan. Door veel trainings- en wedstrijdervaring op te doen, kun je dit inschattingsvermogen ontwikkelen. Je kennis van de omstandigheden speelt ook een belangrijke rol. Als je als sporter gelooft dat je op een bepaald veld, parcours, baan of stadion niet goed kunt presteren, dan zal je zelfvertrouwen zakken en je prestatie afnemen. Vaak heeft het te maken met eerdere negatieve ervaringen zoals slechte weersomstandigheden,

slecht materiaal of slechte prestaties. Het is verbonden aan negatieve beelden, gedachten en gevoelens. Wat een trainer ook doet, het leidt meestal tot een afname van de prestatie. De oplossing is een meer positievere benadering. De feiten blijven hetzelfde, voor je motivatie en beleving werkt een positievere benadering beter. Zeker onder moeilijke omstandigheden.

Voor een sporter is ook het oordeel van zijn trainer een belangrijke informatiebron. Het geven van feedback is voor een trainer een belangrijk middel om een sporter vertrouwen te geven en hem te overtuigen van zijn mogelijkheden. Het hebben van een goed wedstrijdvoorbereidingplan is voor elke sporter van essentieel belang. In de meeste sporten hangt het hebben van succes voor een deel af van de vorm van je tegenstanders, geluk, scheidsrechters, enz. Dit brengt onzekerheid met zich mee. Dit gevoel van onzekerheid kun je overdekken met allerlei gewoonten en bijgelovig gedrag die je een gevoel van zekerheid en rust geven. Gewoonten en bijgelovig gedrag lopen vaak in elkaar over. Als ze goed gedoseerd zijn, dus niet te overdreven, dan zullen ze ertoe bijdragen dat je je onzekere gevoelens onder controle kunt houden. Hierdoor blijft je zelfvertrouwen in takt.

Samenvatting

In deze workshop zal aandacht worden besteed aan de belangrijkste pijlers van zelfvertrouwen; geloof in eigen kunnen; het stellen van korte en haalbare termijn doelen, positief en doelgericht denken en uitdagingen aangaan. Om goed te kunnen blijven presteren is voor de sporter van belang dat hij zijn zelfvertrouwen weet vast te houden onder verschillende omstandigheden. Een hulpmiddel voor het ontwikkelen en vasthouden van zelfvertrouwen is het kunnen visualiseren van een positieve wedstrijdbeleving. In deze workshop zal zowel de theorie als de praktijk aan bod komen.

Martens,R. (1987) Coaches guide to sportpsychology, Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign. Illinois

Damen, T. (1996) Cursusboeken over zelfvertrouwen, eigen uitgave, Arnhem

DOELEN STELLEN

Jan Huijbers

BEWEGINGSVOORSTELLINGEN VOOR SPORTERS

Marc S.J. Boschker

Faculteit Bewegingswetenschappen
Vrije Universiteit, Amsterdam

Bewegingsvoorstelling, aanleren, perfectioneren

“I never hit a shot, not even in practice, without having a very sharp, in-focus picture of it in my head.” Deze vaak geciteerde uitspraak van voormalig topgolfer Jack Nicklaus (p. 79, 1974) laat zien dat het gebruik van mentale voorstellingen voor een sporter van groot belang kan zijn. Mentale voorstellingen van bewegingshandelingen (kortweg bewegingsvoorstellingen) vormen een essentieel onderdeel van veel sportpsychologische trainingsprogramma's. Tijdens dergelijke bewegingsvoorstellingen wordt een beweging in gedachten uitgevoerd waarbij men zich voor zijn of haar geestesoog 'ziet' bewegen, maar waarbij ook ingebeeld wordt hoe het voelt om de betreffende beweging uit te voeren (Boschker, 2001). Een groot aantal experimentele studies (zie onder meer Feltz & Landers, 1983; Murphy & Jowdy, 1992) laat zien dat bewegingsvoorstellingen op velerlei manieren de sporter kan helpen bij het aanleren en perfectioneren van een bewegingshandeling, dan wel gebruikt kan worden in de voorbereiding op een wedstrijd. Over het algemene lijken bewegingsvoorstelling als oefening minder effect te scoren dan daadwerkelijke, fysieke oefening, maar het is effectiever dan niet oefenen (controle conditie). Verder zijn er aanwijzingen dat een combinatie van beide, zowel mentaal als fysiek oefenen, het meest effect scoort, hoewel er ook een klein aantal studies is waarin uitsluitend fysiek oefenen het effectiefst bleek te zijn (zie onder meer Hird, Landers, Thomas & Horan, 1991). Echter, bewegingsvoorstellingen dienen niet klakkeloos toegepast te worden binnen de sport omdat onderzoek heeft aangetoond dat dergelijke mentale oefeningen ook nadelige effecten kunnen hebben als ze niet op de juiste manier gebruikt worden (Sheikh & Korn, 1994) Bovendien laten resultaten van onderzoek zien dat de effecten van bewegingsvoorstellingen het grootst zijn als ze worden gebruikt om een bewegingsuitvoering te wijzigen, als ze dienen om een bestaande uitvoering te verbeteren zijn de effecten vaak minder groot (Boschker, 2001).

In deze uiteenzetting zal ik stilstaan bij de vraag wanneer en op welke wijze bewegingsvoorstellingen kunnen bijdragen aan de motorische uitvoering van sporthandelingen. Aan bewegingsvoorstellingen zijn verschillende aspecten te onderscheiden en ze kunnen op verschillende manieren vormgegeven worden. Deze aspecten zullen nu eerst besproken worden. Verder kunnen bewegingsvoorstellingen toegepast worden tijdens de verschillende stadia van het leerproces, op verschillende manieren en met verschillende bedoelingen. Deze leerfasen en de implementatie van bewegingsvoorstellingen tijdens deze fasen zullen vervolgens besproken worden.

Behalve visuele mentale voorstellingen (visualisatie) kunnen ook herinneringen aan andere zintuiglijke waarnemingen/gewaarwordingen (modaliteiten) in onze verbeelding opgenomen worden: de geur en smaak van voedsel, de stem van een bekende of het huilen van een kind, de warmte van de zon, het zware gevoel in de benen tijdens traplopen of het pijnlijke gevoel in de rug tijdens het tillen van een zware doos. Voor mentale voorstellingen van bewegingen zijn met name de visuele, kinesthetische (lichaams- of spiergevoel) en haptische zintuigen van belang. Voor bewegingsvoorstellingen geldt dat, in vergelijking tot visuele voorstellingen, kinesthetische voorstellingen over het algemeen een groter effect uitoefenen op het feitelijke bewegingsgedrag dat erop volgt (de sportprestatie) (zie Boschker, 2001). Verder geldt dat hoe meer zintuiglijke gewaarwordingen er in een mentale voorstelling zijn opgenomen, des te levendiger en helderder het voorgestelde is en des te groter het effect op de sportprestatie (Janssen & Sheikh, 1994). Men kan een beweging in gedachte voorstellen vanuit het eigen perspectief (intern perspectief), waarbij men verbeeldt hoe het is om de beweging zelf uit te voeren, of vanuit een extern perspectief. Bij dit laatste ziet men zichzelf bewegen vanuit het gezichtspunt van een ander (alsof men een filmopname van zichzelf bekijkt). Een extern perspectief gaat doorgaans samen met visuele voorstellingen, terwijl een intern perspectief de mogelijkheid in zich heeft om de beweging als het ware mentaal te simuleren (Boschker, 2001), waardoor dit laatste perspectief de meeste invloed heeft op de sportprestatie. Verder is het van groot

belang dat de verbeeldingsinstructies die een coach of trainer aan een sporter geeft persoonsgebonden zijn, dat wil zeggen dat in de instructies rekening gehouden wordt met de eigenschappen van de betreffende sporter en er een beroep gedaan wordt op de handelingsmogelijkheden die deze sporter in de verbeelde situatie zou ervaren (Boschker, 2001).

Bovendien is het over het algemeen zaak de in gedachten uitgevoerde beweging op de juiste snelheid in te beelden. In het vierde hoofdstuk van mijn proefschrift (Boschker, 2001) worden twee experimenten besproken waarbij het effect van het mentaal voorstellen van een bewegingssequentie die langzaam of snel wordt uitgevoerd werd onderzocht. De beweging betrof een eenvoudige sequentiële stapbeweging. Het bleek dat de snelheid waarmee de beweging werd voorgesteld de snelheid waarmee de beweging vervolgens werd uitgevoerd beïnvloedde: in gedachten de beweging snel uitvoeren leidde tot een snelle uitvoering, in gedachten de beweging langzaam uitvoeren leidde tot een langzame uitvoering. Gewoonlijk dient men een beweging dus tijdens mentale training op de snelheid voor te stellen waarop men de beweging vervolgens wenst uit te voeren. Hoewel er wel uitzonderingen op deze regel denkbaar zijn. Als men bijvoorbeeld door competitie spanning geneigd is een beweging te gehaast uit te voeren dan zou het in *slow motion* voorstellen van die beweging de hierop volgende daadwerkelijke uitvoering kunnen vertragen.

Zoals gezegd kunnen bewegingsvoorstellingen toegepast worden tijdens de verschillende stadia van het leerproces. Fitts en Posner (1967) onderscheiden tijdens het leerproces drie fasen: een cognitieve fase, een associatieve fase en een autonome fase. Tijdens de *cognitieve fase* wordt een algemeen beeld van de te leren vaardigheid verworven. De trainer of coach wijst de onervaren sporter op wat hij of zij moet doen, hoe het moet worden uitgevoerd en op welke cues (informatiebronnen) hij of zij moet letten. Tijdens de uitvoering geeft de trainer of coach de leerling vervolgens feedback ('knowledge of results') en aanvullend aanwijzingen. Er wordt gefocust op het leren van deelbewegingen of subroutines en de sporter is zeer bewust en actief betrokken op de te leren vaardigheid. Tijdens de *associatieve fase* worden de verschillende deelbewegingen of subroutines met elkaar in verband gebracht en geïntegreerd in een nieuw en meer complex bewegingspatroon. De bewegingen verlopen vloeiender en de grove fouten die tijdens de eerste fase optraden (zoals het uitvoeren van inadequate deelbewegingen of het reageren op irrelevante cues) blijven gaandeweg achterwege. Tijdens de *autonome fase* is de bewegingsuitvoering als het ware geautomatiseerd; de sporter hoeft er minder aandacht en cognitieve controle aan te besteden, zodat deze op andere aspecten (zoals de tegenstander, de tactiek) gericht kan worden, en verder wordt de bewegingsuitvoering relatief ongevoelig voor verstoringen.

De verschillende leerfasen komen globaal overeen met het vaardigheidsniveau van de sporter, van onervaren naar beginner tot gevorderde of expert, hoewel ook een expert een nieuwe beweging of bewegingsuitvoering aan kan leren en dan nogmaals de cognitieve en associatieve fasen zal doorlopen. Bewegingsvoorstellingen kunnen in iedere fase een rol spelen. Tijdens de cognitieve fase kan men door mentale voorstellingen van de aan te leren deelbeweging inzicht krijgen in het bewegingsverloop en de manier waarop de beweging uitgevoerd moet worden. Vaak wordt in deze vroege leerfase de uit te voeren beweging voorgedaan door een trainer zodat de sporter zich hiervan een beeld kan vormen (leren door observatie; zie ook Boschker & Bakker, 2001). Vaak wordt hierbij door de sporter gebruik gemaakt van een mentaal beeld van de beweging zonder dan men zich hiervan bewust is. Dit beeld zal voornamelijk visueel van aard zijn (wel kan men door intensieve visualisatie wellicht 'bedenken' hoe het aan zou voelen, kinesthetisch en haptisch, om de beweging uit te voeren). Het lijkt dan ook zaak als men bewegingsvoorstellingen wil implementeren in deze fase dat de nadruk gelegd wordt op de visualisatie van de bewegingsuitvoering. Immers, als men op een ander wijze bewegingsvoorstellingen zou gebruiken is de kans groot dat de inhoud van de voorstelling niet overeenkomt met de ideale bewegingsuitvoering wat contraproductief zal zijn voor het leerproces.

In de associatieve fase kunnen bewegingsvoorstellingen gebruikt worden om de volgorde van deelbewegingen c.q. bewegingspatronen aan te leren en te perfectioneren. De symbolische leertheorie (Sackett, 1934) lijkt in het bijzonder een goede verklaring hiervoor te bieden (wat niet wil zeggen dat andere theorieën, zoals de bio-informatie theorie of de ecologisch benadering, de gevonden effecten niet zouden kunnen verklaren; zie Boschker, 2001). Volgens de symbolische leertheorie worden de verschillende componenten van een beweging (zoals de verschillende deelbewegingen) symbolisch gecodeerd in het centrale zenuwcentrum. Dit maakt het mogelijk om tijdens het mentaal voorstellen (1) de

verschillende onderdelen in de juiste volgorde te oefenen, (2) ruimtelijke taakeigenschappen, mogelijke problemen en doelen te oefenen en (3) de bewegingsuitvoering te plannen. Verder veronderstelt de theorie dat bewegingsvoorstellingen effectiever zijn voor bewegingstaken die een sterke cognitieve component in zich hebben en minder effectief zijn voor puur motorische taken. Verschillende studies leveren ondersteuning voor deze theorie. Zo tonen Ryan en Simons (1983) aan dat bij weinig ervaren proefpersonen de bewegingsuitvoering verbeterde bij taken die gemakkelijk symbolisch te coderen zijn, terwijl dit voor puur motorische taken niet het geval was. De theorie levert echter geen verklaring voor de gevonden effecten van bewegingsvoorstellingen bij ervaren sporters (zie Janssen & Sheikh, 1994).

Tijdens de autonome fase is er feitelijk geen sprake meer van het leren van een beweging; er is eerder sprake van een eindtoestand. Toch kan ook hier het mentaal oefenen van de bewegingsuitvoering een gunstig effect hebben op de prestatie. De arousal-activatie hypothese veronderstelt dat mentale voorstellingen direct voorafgaande aan een wedstrijd er voor kunnen zorgen dat de sporter zijn of haar optimale arousalniveau bereikt. Gewichtheffers kunnen zich door middel van verbeelding psychisch oppeppen voor een wedstrijd ('psyching-up') en golfers kunnen hun arousalniveau er mee omlaag brengen (bijvoorbeeld door aan iets rustgevends te denken). Feitelijk maakt het volgens deze hypothese niet uit wat er voorgesteld wordt, als het maar het gewenste effect op de arousal heeft. Verder kunnen tijdens deze laatste fase ook foutief aangeleerde voorkeuren gewijzigd worden, zoals recent onderzoek laat zien (Boschker, Bakker, & Michaels, in druk; Boschker, Hendriks, & Bakker, in druk). In deze studies werd een keuzereactietijdtaak gebruikt om voorspellingen te toetsen over de effecten van mentale voorstellingen die zijn afgeleid uit de ecologische benadering. (Binnen deze benadering staan het mentaal voorstellen van handelingsmogelijkheden en het in gedachten uitvoeren van een van die handelingsmogelijkheden centraal: bij het gebruik van bewegingsvoorstellingen dient de sporter zich primair te richten op de uitvoering van de handelingsmogelijkheden die de omgeving biedt.) Tijdens het zo snel en nauwkeurig mogelijk aanwijzen van lampjes die zich in een halve cirkel voor de proefpersonen bevonden, waren de proefpersonen vrij om hun rechter- of linkerhand te gebruiken. Verwacht werd dat als proefpersonen in verbeelding oefenden met het aanwijzen van de posities van de lampjes met uitsluitend hun rechterhand, zij bij het vervolgens opnieuw uitvoeren van de taak met twee handen, vaker hun rechterhand zouden gebruiken. Van fysiek oefenen met de rechterhand werd niet zo'n verandering verwacht, omdat de proefpersonen tijdens het aanwijzen van lampjes aan de linkerkant direct zouden ervaren dat de rechterhand daarvoor niet zo geschikt is. De resultaten bevestigden deze verwachtingen en lijken er eveneens op te wijzen dat de zodoende gewijzigde bewegingsvoorkeur relatief stabiel is. Als verklaring voor de resultaten wordt aangevoerd dat informatie die door het uitvoeren van een beweging gegenereerd wordt tijdens het mentaal voorstellen van die beweging ontbreekt. Door het ontbreken van die informatie ervaren de proefpersonen niet de nadelen en wordt uitsluitend de intentie om met rechts te reageren versterkt. Deze resultaten suggereren dat door bewegingsvoorstellingen het mogelijk is om nieuwe bewegingsvoorkeuren teweeg te brengen, iets dat wellicht gebruikt kan worden om ingeslepen 'foute' bewegingspatronen te vervangen voor een meer wenselijk bewegingspatroon.

Tot slot, wanneer het niet mogelijk is een bepaalde beweging fysiek te oefenen, doordat men bijvoorbeeld geblesseerd is, men de betreffende beweging nog niet meester is, de tijd of apparatuur ontbreekt of men te vermoeid is, dan kan de beweging wel mentaal geoefend worden. Om de mentale voorstelling zo effectief mogelijk te maken is het van belang dat (1) de beweging zo helder en levendig mogelijk voorgesteld wordt, door zo veel mogelijk zintuiglijke waarneming in de voorstelling op te nemen, dat (2) de bewegingsuitvoering als het ware mentaal gesimuleerd wordt en dat (3) deze overeenkomt met de feitelijke beweging.

Referenties

- Boschker, M.S.J. (2001). *Action-based imagery: On the nature of mentally imagined motor actions* (academisch proefschrift Vrije Universiteit, Amsterdam). Enschede: Ipskamp PrintPartners. [zie: www.fbw.vu.nl/~mboschker/thesis.html]
- Boschker, M.S.J., & Bakker, F.C. (2001) Observational learning by inexperienced sport climbers. A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of the new millennium: International Society of Sport Psychology: 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol. 2nd: Wednesday, May 30 (pp. 274-276) Skiathos, Greece.

- Boschker, M.S.J., Bakker, F.C., & Michaels, C.F. (in druk). Effect of mental imagery on realizing affordances. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*.
- Boschker, M.S.J., Hendriks, B., & Bakker, F.C. (in druk). Changing existing preferences of movement execution by imagery. *12th Commonwealth International Sport Conference*, 23 juli 2002, Manchester, UK.
- Feltz, D.L., & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Hird, J.S., Landers, D.M., Thomas, J.R., & Horan, J.J. (1991). Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 281-293.
- Janssen, J.J., & Sheikh, A.A. (1994). Enhancing athletic performance through imagery: An overview. In A.A. Sheikh & E.R. Korn (Eds.), *Imagery in sports and physical performance* (pp. 1-22). Farmingdale, NY: Baywood.
- Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicklaus, J. (1974). *Golf my way*. New York: Simon & Schuster.
- Ryan, E.D., & Simons, J. (1983). What is learned in mental practice of motor skills: A test of the cognitive-motor hypothesis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 419-426.
- Sackett, R.S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, 376-395.
- Sheikh, A.A., & Korn, E.R. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Farmingdale, NY: Baywood.

RATIONEEL-EMOTIEVE THERAPIE BIJ FAALANGST

Gemma I. Engels, Universiteit Leiden

Rationeel-emotieve therapie, Faalangst

Inleiding

Rationeel-emotieve therapie (RET) is een van de belangrijke en effectieve vormen van cognitieve gedragstherapie van dit moment (Engels, Garnefski en Diekstra, 1993). Een van de aantrekkelijke eigenschappen van RET is dat de methode zich bijzonder goed leent als zelf-hulp methode. Na een geslaagde RET-therapie heeft de cliënt een krachtig middel in handen om bij nieuwe problemen deze zelf op te lossen. Omdat de methode eenvoudig, duidelijk en gestructureerd is (wat niet wil zeggen dat makkelijke successen gegarandeerd zijn) is RET in principe toepasbaar in huis, tuin, keuken en op het sportveld.

Geschiedenis, Uitgangspunten

RET werd vanaf 1955 ontwikkeld door de Amerikaan Albert Ellis, de laatste nog levende van de grote psychologen van de vorige eeuw. Hij ontwikkelde RET als reactie op zijn eigen psycho-analytische training die hij te weinig succesvol vond. In feite baseerde Ellis zich op het werk van een Griekse filosoof, de vrijgelaten slaaf Epictetus. Deze bestudeerde in Rome de leer van de Stoïcijnen en stichtte een school. Enkele van zijn door een leerling opgetekende colleges zijn te lezen onder de titel 'Encheiridion' of 'handboekje' (Scheurleer, 1915), waarschijnlijk het eerste zelf-hulpboekje van onze westerse cultuur. Leven in overeenstemming met het goede en de waarheid, waarbij het nutteloos is om 'tegen windmolens te vechten' en wijsheid om de realiteit te aanvaarden, zijn daarin de uitgangspunten.

Voor Ellis is het eerste fundamentele uitgangspunt voor RET de relatie tussen cognities en emoties, die hij ziet als oorzaak-gevolg (Ellis, 1962). Cognitie, denken, vat hij op als 'mentaal verwerken van woorden' of als 'self-talk' en 'geïnternaliseerde zinnen'. Hij gebruikt ook de term 'belief system,' 'systeem van overtuigingen'. Dit systeem van overtuigingen is verantwoordelijk voor onze emoties en mede daardoor voor onze gedragingen. Heftige, destructieve emoties en bijbehorende ongewenste gedragingen worden volgens Ellis veroorzaakt door onjuiste, niet productieve, 'irrationele' overtuigingen.

Het tweede fundamentele uitgangspunt is, dat de mens, anders dan het dier, in staat is om zich bewust te zijn van zijn denken. Dit impliceert dat mensen zichzelf met ideeën kunnen indoctrineren.

Dit kunnen zowel realistische ideeën zijn, maar ook inadequate en irrationele ideeën. Ook hiervan kunnen mensen zich bewust worden, waardoor ze ook weer in staat zijn inadequate ideeën te veranderen en daardoor emotionele- en gedragsproblemen op te lossen.

Epictetus verwoordde het als volgt: 'Het zijn niet de dingen zelf die de mensen in verwarring brengen, maar hun meningen over die dingen'. Hij gaat hierin heel ver: 'Zo is ook de dood helemaal niet vreesaanjagend, anders had Socrates dat ook wel gevonden, maar het is de mening dat de dood vreesaanjagend zou zijn die juist angstwekkend is. Laten wij daarom, wanneer wij gehinderd, in verwarring gebracht of gekwetst worden, nooit iets of iemand anders de schuld geven dan onszelf, dat wil zeggen, onze eigen meningen.'

Model van emotionele problemen

Bovenstaande visie vat Ellis samen in zijn *ABC-model van emoties*.

'A' staat voor de activerende gebeurtenis, 'B' voor gedachten over of de houding t.o.v. de gebeurtenis en 'C' staat voor de emotionele en gedragsconsequenties. De volgorde geeft aan dat het niet de A is die C veroorzaakt, maar vooral B, de interpretatie van A, of iemands houding t.o.v. A. Wanneer deze interpretatie 'irrationele' gedachten bevat, is de kans op een emotioneel probleem aanwezig. Onder 'irrationeel' verstaat

Ellis magisch, onrealistisch, onlogisch, niet verifieerbaar etc. Een gezond individu denkt volgens wetenschappelijke richtlijnen. Ideeën dienen altijd getoetst te worden aan observeerbare feiten. Op deze wijze kan hij/zij het best zijn/haar persoonlijke doelen bereiken. Deze doelen moeten overeenstemmen met centrale menselijke waarden: 'wanting to survive, to be relatively happy, to get along with members of one's social group and to relate intimately with a few selected members of this group' (Ellis, 1974, p. 195). Persoonlijke doelen die gericht zijn op het schaden of zelfs vernietigen van anderen vallen hier dus buiten. In feite zijn er dus twee criteria voor irrationeel denken: 1) de gedachte moet in overeenstemming zijn met de realiteit 2) de gedachte moet helpen persoonlijke doelen te bereiken.

In zijn praktijk kwam Ellis vele voorbeelden tegen van irrationele gedachten. Hij stelde een lijst op van 12 veel voorkomende voorbeelden. De top 2 van deze lijst zijn de gedachten:

1) dat het absoluut noodzakelijk is voor een volwassene om geliefd of gerespecteerd te worden door vrijwel iedere significante persoon in zijn omgeving 2) dat een mens volledig competent, adequaat en in alle opzichten succesvol moet zijn om zichzelf de moeite waard te kunnen vinden. Sommige gedachten resulteren in angst-gerelateerde emoties zoals vrees, paniek, schuldgevoel, twijfel. Andere gedachten veroorzaken vijandigheid-gerelateerde emoties, zoals woede, agressie, frustratie. In de sport zal het vaak gaan om gedachten die te maken hebben met de eis toptimaal presteren om zichzelf de moeite waard te kunnen vinden, een eis die spanning en angst veroorzaakt.

Werkwijze

De therapeutische strategieën kunnen verdeeld worden in drie groepen: de cognitief-verbale, de cognitief-imaginatieve en de gedragsmatige, die meestal in combinatie gebruikt worden.

Cognitief-verbale methoden.

1. *het stimuleren van de client om niet productieve gedachten en hun emotionele en gedrags- consequenties te exploreren.* Hier wordt de client geleerd om eerst helder te krijgen 'wat hij/zij tegen zichzelf zegt' in de situatie waarin hij zich b.v. veel te gespannen voelt. Daarna toetst de therapeut de houdbaarheid, de realiteitswaarde van de gedachten en gaat na of de client haar doelen kan bereiken door zo te denken.

2. *de client te leren hoe alternatieve gedachten te construeren.* Dit gebeurt door de client te helpen een gedachte te construeren die *wel waar is, en die wel helpt om het doel te bereiken* dat de client zich gesteld heeft. Vaak betekent dat dat iemand te hoge eisen moet laten vallen, dat iemand ophoudt met ramp-denken en vaak ook dat iemand zijn persoonlijke waarde als mens niet laat afhangen van prestaties.

3. *de client te leren hoe zich deze nieuwe gedachten eigen te maken.* Een nieuwe realistische gedachte die een gevoel van ontspanning teweeg brengt, kan vaak maar heel kort worden vastgehouden. Vaak gelooft de client de gedachte maar half of nog minder. De therapeut zal met kracht en humor proberen de client van het nieuwe denkbeeld te overtuigen. D.m.v. huiswerkopdrachten moet de client de nieuwe gedachte oefenen en zichzelf van de juistheid ervan overtuigen. Dit kunnen verbale, creatieve, zelfs muzikale oefeningen zijn, afgestemd op de mogelijkheden en persoon van de client.

Imaginatieve methoden

Sommige mensen zijn verbaal ingesteld, anderen denken meer in beelden; de meesten mensen gebruiken beidemodaliteiten. Omdat beelddenken phylogenetisch ouder is, is het ook 'emotioneel directer' (Cohen 1979). Het is daarom belangrijk naast verandering van verbaal denken ook verandering van beelddenken te bewerkstelligen.

Een vaak toegepaste methode, cognitieve imaginatie, is het de client zich laten voorstellen van een beeld dat samen gaat met de nieuwe verbale gedachte, en dat net zo lang of zo vaak tot het gewenste gevoel bij het beeld aanwezig is.

Een andere favoriete methode is emotieve imaginatie. Hierbij wordt rechtstreeks met het gevoel gewerkt. De client wordt gevraagd zich de problematische situatie voor te stellen (beeld van A), en de bijbehorende gevoelens (C) b.v. angst, te voelen. Daarna wordt de client gevraagd zijn angstgevoel te veranderen in een gevoel van ongenoeven of lichte spanning of iets degelijks. Wanneer dit lukt vraagt de therapeut 'hoe de client dit gedaan heeft', m.a.w. welke gedachten hierbij een rol speelden. Als dit helder is krijgt de client de opdracht deze oefening dagelijks te doen.

Gedragsoefeningen

'The proof of the pudding lies in the eating', en zo is het ook bij RET. Een probleem is pas echt veranderd als behalve gedachten en emoties, ook het storende gedrag is veranderd.

Hierbij wordt gebruik gemaakt van traditionele gedragstherapeutische technieken zoals rollenspel, gebruik maken van straffen en belonen, het systematisch opbouwen van nieuw gedrag, zelf-bevestiging, assertiviteitstraining.

RET heeft enkele specifieke gedragsoefeningen ontworpen zoals risico-oefeningen en schaamte-oefeningen. Belangrijk hierbij is dat de client leert risico's te nemen, specifiek het risico om afgewezen te worden of om te falen. Het doel is om niet in paniek te raken of depressief te worden als iemand jou afwijst. Bij faalangst is een belangrijke oefening het bewust leren fouten maken terwijl men daarbij werkelijk heeft leren geloven dat de wereld niet vergaat, dat men als mens nog steeds evenveel waard is.

Alternatieve oefeningen

RET maakt ook gebruik van alternatieve technieken om emotionele verandering te bewerkstelligen. Voorbeelden zijn het vertellen van verhalen of parabellen, het gebruik van grappige slogans, gedichten, het zingen van satirische liederen, het fraai printen en inlijsten van rationele teksten.

Het psychotherapeutisch proces

De relatie tussen therapeut en client verschilt in zeker opzicht van die in andere vormen van psychotherapie. In RET gaat het vooral om de werkrelatie en niet om de persoonlijke relatie met de client. Verder is de therapeut directief, actief, zegt veel, leidt vaak het gesprek, is zeer doelgericht en systematisch. Er wordt veel informatie gegeven; de therapeut geeft waar relevant ook informatie over zichzelf.

Hij /zij accepteert de client als persoon volledig; maar dit impliceert niet dat hij alle gedragingen en gedachten van de client zal accepteren.

Een veelgebruikte hulp bij het huiswerk is een zelf-hulpschema voor het maken van eigen analyses op probleemsituaties, zie hieronder. Met behulp van dit schema kan de client zijn probleem in kaart brengen, irrationele gedachten ontzenuwen en productieve gedachten construeren. In de workshop zal met dit schema gewerkt worden.

Schema voor rationele zelf-analyse

A Situatie

D A Cameracontrole

B Gedachten

D B Rationele uitdaging van B

1

2

3

C1 Gevoel

E1 Gewenst gevoel

C2 Gedrag

E2 Gewenst gedrag

Criteria voor rationaliteit

1 Is deze gedachte gebaseerd op de objectieve werkelijkheid of op objectieve feiten?

Is ze waar, bevat ze voorbarige speculaties over gedachten/ handelen van anderen, voorbarige voorspellingen; bevat ze eisen, geboden, verplichtingen die niet reëel zijn; vormen van alles/ niets, altijd/ nooit; generalisaties, overdrijvingen, 'awfullizing'?

Zit de gedachte logisch in elkaar?

Als de gedachte een opinie of een waardeoordeel bevat: worden feiten en meningen onderscheiden, wordt de waarde van een persoon afhankelijk gesteld van prestaties, liefde, waardering, et cetera?

2 Helpt deze gedachte het gewenste gevoel/ gedrag te bereiken?

Referenties

- Cohen, J. & Cohen, P. (1979). Sleep and Dreaming, Pergamon Press.
- Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Life Stuart
- Engels, G.I., Garnefski, N. & Diekstra, R.F.W. (1993). Efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, 1083-1090
- Scheurleer, D.F., (1915) Encheiridion, Zedekundig handboekje. Vertaling, Martinus Nijhoff, 's Gravenhage, eerste druk

PRESTATIEVERBETERING MET BEHULP VAN MENTALE BEGELEIDING

Wim A.J. Keizer & Ruben.C. Dekker

Prestatiemanagement; Mentale Training & Begeleiding; Quintessence



Stationsplein NO 414
1117 CL Schiphol Oost
www.kpc.nl



Inleiding

Aan de top zijn fysieke verschillen nagenoeg uitgeselecteerd en worden mentale factoren bepalend voor winst of verlies. Veel sporters weten dat hun mentale vaardigheden van doorslaggevend aard zijn bij het bereiken van hun doelen. Uitzonderlijke prestaties worden geleverd wanneer de sporter geconcentreerd handelingen kan uitvoeren en de spanning in het lichaam zich op het juiste niveau bevindt. De sporter presteert minder als de aandacht wordt afgeleid en spanning te hoog, of juist te laag is. Ondanks het belang van mentale processen wordt er in de Nederlandse topsport nog te weinig aandacht besteed aan dergelijke zaken. Penalty's worden nog altijd nodeloos gemist en complete teams presteren onder de maat onder het juk van een verkeerde manier van spanningscontrole.

Keizer Prestatie Consultancy

Keizer Prestatie Consultancy is een adviesbureau voor topprestaties in sport & werk, vormgegeven naar ideeën van de sportpsychologen Ruben C. Dekker en Wim. A.J. Keizer. Daarbij is Dekker gespecialiseerd in de psychofysiologie en cognitieve neurowetenschappen en is het specialisme van Keizer de Arbeids- & Organisatiepsychologie. De aanpak is zakelijk en geënt op een gedegen kennis van sport en psychologische processen daarin. Prestatieconcepten worden voortdurend getoetst aan recente sportwetenschappelijke onderzoeksresultaten en de aanwezige praktijkervaring. Zo bouwt KPC aan een structurele aanpak en professionalisering van de Nederlandse sportpsychologie. Binnen dit kader is sinds 1 april '02 topsportster en klinisch (sport)psychologe Mirjam ter Beek aangetrokken ter aanvulling van de sectie sportpsychologie

Sport- & Prestatiepsychologie

Steeds vaker functioneren psychologen fulltime binnen Nederlandse sportorganisaties in de begeleiding van topsporters. Zo kunnen topsporters voor mentale training en coaching inmiddels terecht te Schiphol Oost waar Keizer Prestatie Consultancy een centrum voor "peak performance" heeft gevestigd. Er is een groep coaches en atleten die reeds in aanraking is geweest met aspecten uit de sportpsychologie en mentale training en coaching gebruiken in hun oefenstof. Daarnaast bestaat nog steeds een categorie sporters die een afwachtende houding aanneemt. Deze achterdocht is lang een algemene opvatting geweest. Bijkomend misverstand is dat veel mensen sportpsychologen associëren met de klinische variant van psychologie waarin de 'zielknijper' dr. Freud de ontspoorde sporter komt genezen. Zo wordt de begeleidende en

coachende rol van een sportpsycholoog onterecht miskend. De begeleiding bij Keizer Prestatie Consultancy heeft geen therapeutisch karakter en is gebaseerd op de harde toegepaste psychologie. Het betreft een laagdrempelige dienstverlening, waarbij de communicatielijnen kort worden gehouden. Waar nodig zal snel worden geïntervenieerd.

Mentale Begeleiding; Training & Coaching

Net als lichamelijke vaardigheden zijn mentale vaardigheden trainbaar en te coachen. Het betreft een vorming die leidt tot *mentale fitheid*. Mentale begeleiding heeft betrekking op de prestatieverbetering, zoals het versterken en behouden van motivatie en het opbouwen van zelfvertrouwen en mentale weerbaarheid. Bovendien verbetert door psychologische vaardigheidstraining de concentratie, de handelingstechniek en het coördinatievermogen.

Het leveren van optimale prestaties, het doel van mentale begeleiding

Mentale begeleiding heeft als doel structurele interferentiebronnen binnen een sporter, team of organisatie te beheersen door randvoorwaarden te beheersen en zo een beter prestatieomgeving te creëren. Mentale training is een verzamelnaam voor het ontwikkelen van psychologische vaardigheden ter verbetering van de prestatie. Met andere woorden het leren presteren onder alle omstandigheden. De trainingsbegeleiding is gericht op het identificeren en stimuleren van het optimale '*psychofysiologisch klimaat*', dat nodig is om te kunnen uitblinken. De meest in de praktijk voorkomende methoden zijn: (a) doelen stellen; (b) imaginatie; (c) beheersing van arousal-niveau; en (d) richten van aandacht. De basisvaardigheden van doelbewustzijn, verbeeldingskracht, spanningscontrole, en concentratievermogen worden in combinatie gebruikt. Mentale begeleiding mag nooit los staan van de dagelijkse begeleiding van de atleten. Keizer Prestatie Consultancy hecht veel waarde aan een goed contact met de coach van de sporter. Sterker uitgedrukt, wanneer het tussen de mentale begeleider en de coach niet klikt, zal Keizer Prestatie Consultancy zich terugtrekken. De begeleiding moet aansluiten bij de visie, ideeën, werkwijze en doelen van de technische staf. Daarnaast is multidisciplinaire samenwerking met de medische staf: (bonds)arts, fysiotherapeut en andere disciplines van belang.

De begeleiding van de individuele sporter

Onderzoek naar psychologische kenmerken van topprestaties schetst een psychologisch profiel dat wordt geassocieerd met succesvol presteren onder zeer moeilijke (*wedstrijd*)omstandigheden. Absolute toppers vinden evenwicht binnen de kern: het mentaal vaardigheidsprofiel van de uitblinker ofwel de *Quintessence*.

Het coachingsproces is gericht op de bepaling en ontwikkeling van deze vijf basisvaardigheden (**Q5**) die nodig zijn om optimaal te presteren.

1. Zelfkennis

Leer je van je fouten of steek je de kop in het zand? Hoe hoog is je eigenwaarde? Steek je de hand in eigen boezem of geef je vaak en ander de schuld? Zelfkennis verwijst naar de mate waarin de sporter een effectief interpretatiemodel hanteert voor het evalueren van persoonlijke prestaties en vorderingen. Het heeft te maken in hoeverre de persoon inzicht heeft in zichzelf en objectief zelfreflectie hanteert. Alles draait om visie!

2. Acceptatie

Doe je er alles aan en ben je bereid offers te brengen om het allerhoogste in je discipline te bereiken? Beschik je over ambitie? Acceptatie verwijst naar de mate waarin de sporter klaar is om een prestatie te leveren en open staat voor datgene wat gaat komen. Alles draait om motivatie!

3. Concentratie

Ben je snel afgeleid of kan je volledig de aandacht erbij houden? In welke mate een sporter aandacht selectief kan richten heeft vooral te maken met beheersing van mentale energie. Concentratie bestrijkt het gebied tussen totale afleiding en maximale oplettendheid. Alles draait om focus!

4. Verbeeldingskracht

Hoe groot is je inbeeldingsvermogen? Ben je in staat om “droog te trainen”? Verbeeldingskracht behelst het in gedachten kunnen oproepen en bijslijpen van geheugensporen in het brein. Door ervaring bestaan er in de hersenen schema's van de persoonlijke topprestatie. Door ze denkbeeldig (imaginair) te activeren wordt het lichaam voorbereid op actie waardoor je beter presteert. Alles draait om inbeelding!

5. Overtuiging

Geloof je in jezelf, je teamgenoten en de begeleidende staf? Is je sport een toewijding aan een roeping of presteer je voor een ander? De mate van ervaren effectiviteit en kwaliteit van besluitvorming is in hoge mate afhankelijk van het geloof in eigen kunnen en passie voor het lot. Zonder twijfel kan je de wereld aan. Dit leidt tot succes en bevestigt de zelfverzekerdheid. Alles draait om vertrouwen!

De ervaring leert dat de mentaal begeleider een praatpaalfunctie krijgt voor de sporters. Er bestaat dan een duidelijke behoefte in het bespreken van persoonlijke psychosociale omstandigheden waar keuzes, twijfel en irritaties meer individueel kunnen worden begeleid. Mogelijkerwijs kan een MTB-programma zich richten op de volgende zaken:

- Centraliteit en prioriteit sport
- Time/life-style Management/ loopbaanbegeleiding
- Zelfbeeld; vertrouwen en zelfspraak
- Voorbereiding op en debriefing na belangrijke evenementen
- Arousal & Relaxation
- Omgaan met stress
- Omgaan met blessures
- Mentale hardheid weerbaarheid
- Counselling persoonlijke problemen
- Interpersoonlijke communicatie
- Concentratie & Afleiding
- TOP| Toestand Optimale Prestatie
- Optimum Energy Zone

De Begeleiding van Teams

Binnen een optimale samenwerking komt het individu versterkt tot zijn recht, maar bepalen groepsprocessen voor een belangrijk deel het uiteindelijke succes. Samenwerken is leuk, inspireert mensen en leidt tot betere prestaties. In potentie bezit een team veel kracht. Maar dan moet een team wel aan voorwaarden voldoen:

- Doel: Zijn de doelstellingen van het team voldoende uitdagend, concreet en haalbaar? Verder is het van belang dat de teamdoelen geaccepteerd worden door alle teamleden.
- Samenstelling team. Een team moet natuurlijk voldoende expertise bezitten. Ook het karakter van de teamleden speelt een rol. Een team moet evenwicht in de verschillende karakters bezitten.
- Cultuur binnen het team. Teamleden moeten zich bij elkaar op hun gemak voelen. Normen, waarden en taboes in de groep moeten voor iedereen duidelijk en acceptabel zijn.
- Communicatie. De kwaliteit van informatie-uitwisseling moet hoog zijn. Naar ieders mening moet worden geluisterd en kritiek op elkaar moet kunnen worden gegeven.
- Leiderschap. Behoefte een team een coördinator, een aanvoerder of kan het volledig zelfsturend zijn? Het antwoord zal per team verschillen.
- Dynamiek. Een team moet dynamiek bezitten. De grenzen moeten open zijn, nieuwe mensen moeten kunnen worden opgenomen. Verder moet het team de kracht bezitten om een verstoord evenwicht, bijvoorbeeld door een conflictsituatie, te herstellen.

Afhankelijk van de situatie kan coaching plaatsvinden zoals teambuilding, conflictbemiddeling, het verbeteren van teamcommunicatie. Bij een optimaal functionerend team wordt de teamprestatie hoger dan de som der delen!

Samenvattend: De Sportpsychologische praktijk

Grofweg is individuele mentale training & begeleiding (MTB) ingedeeld in drieën: (A) het stellen van doelen & grensverlegging; (B) beheersing van spanning, emotie en mentale energie; en (C) focus & flow. Daarnaast is teamondersteuning vooral gericht op krijgen en behouden van harmonie.

FLOW STATES

Jan Looman,
zelfstandig psycholoog

Maslow revisited and revised

Inleiding

'De flow' staat volop in de belangstelling. Mede dankzij het boek met die titel van Mihaly Csikszentmihalyi is het zelfs in de managementwereld doorgedrongen. Vooral winnende sporters met de ervaring van 'de flow' brengen het begrip onder de aandacht van het grote publiek. Ook in het voornoemde boek echter blijkt dat de psychologie het wiel opnieuw probeert uit te vinden. Kenmerkend namelijk aan het lezen over de flow is dat het een zeer wenselijke mentale toestand is die goed beschreven wordt:

- onwillekeurig waarnemen van alle relevante aspecten van de situatie
- een beleving dat men geruime tijd heeft om waar te nemen en te reageren
- onvermoeibaar (bewegen) schijnbaar zonder inspanning
- een gevoel van innerlijke rust
- volledige controle over (contact met) de acties en de relevante omgeving, het materiaal
- volledig opgaan in de beweging dus zonder bewustzijn van verleden, toekomst of emotie
- optimale (creatieve) oplossingen voor de situatie

Maar op die manier beschreven staat het toch ook bekend onder 'peak experience' (Maslow), 'the awakened mind' (Wise), 'worden als een kind' (bijbel), etc., etc.

Reden van het steeds opnieuw zoeken en vinden van hetzelfde, lijkt te liggen in het feit dat de psychologie een jonge wetenschap is met weinig hard meetbare feiten en gegevens. Veelvuldig worden psychologen ook daarom geringschattend bekeken en als 'vaag' aangeduid. Het is wellicht van daaruit dat al makkelijk de behoefte ontstaat aan een identiteit. Je ziet dan een kernmerkende 'ophanging' aan personen (soms zelfs goeroes) die volgelingen kennen: men is Freudiaan, Rogeriaan of behaviourist. Of men zoekt aanduidingen, verenigingen, registraties en licenties; men is NLP- of sportpsycholoog. Het is op die manier niet onzinnig om te kijken naar de psychologie van de psycholoog. Nadelig bijeffect van het identiteitsprobleem van de psychologen is dat er onvoldoende opstapeling is van kennis en zoals gezegd: steeds opnieuw het wiel uitvinden.

Algemeen in de beschrijving is vaak het standpunt dat de flow niet te sturen of doelbewust te realiseren is. Men kan er niet naar streven en we weten eigenlijk niet hoe we nou in die flow te komen. Soms wordt meditatie geadviseerd, sommige condities worden geschetst maar steeds wordt het ongrijpbare benadrukt.

We hebben dus een prima beschrijving, het gegeven dat we steeds opnieuw het wiel uitvinden, en het geloof dat we die goed beschreven toestand niet kunnen realiseren. We kunnen echter wel weten hoe die te realiseren. De theorie van Maslow stelt in zijn theorie hoe te komen tot de 'peakexperience' (= flow state).

De behoeftentheorie van de sporter: Maslow revisited

Deze theorie is genoegzaam bekend. De hoofdlijn is dat er een hiërarchie is in behoeften die om vervulling vragen. Allereerst gaat het daarbij om het vervullen van lichamelijke behoeften als honger, dorst etc. Pas wanneer sprake is van evenwicht hierin komt een mens toe aan zijn behoefte aan veiligheid en zekerheid. Dit gerealiseerd hebbende komt de invulling van de sociale behoeften; behoefte aan contact. Wanneer ook waardering is geogst ontstaan 'peak-experiences'. Ziedaar in het kort het antwoord op de manier waarop men tot een 'flow-state' komt.

Herzberg heeft een interessante toevoeging geconstrueerd. Hij stelt dat men tekorten tot en met de sociale behoeften ervaart als 'onwel bevinden'. In gewone taal zou men zeggen dat men zich ongelukkig voelt.

Wanneer een mens eenmaal de sociale behoeften heeft vervuld dan voelt een mens zich gelukkig, er bestaat een goede basis en het overige vormt 'the icing on the cake'.

Voor zover mijn waarneming correct is blijft de Maslow-theorie in ere, echter uitsluitend als beschrijving van wat is en wat gebeurt. Nergens neem ik waar dat de theorie ook inderdaad toegepast wordt zoals een theorie zou moeten worden toegepast. Volgens de wetenschapsfilosofie immers dient een theorie niet alleen om te verklaren en te voorspellen maar ook als leidraad voor het (be)handelen. Met andere woorden wanneer 'geluk' of meer nog 'flow' gewenst is, dan is het zaak te realiseren wat de theorie van Maslow voorschrijft. Voor de sporter (maar natuurlijk voor iedereen) betekent dit:

- De lichamelijke conditie moet uiteraard optimaal zijn: zonder pijn, uitgerust, gegeten, gedronken en een beetje sex naar behoefte.
- Vervolgens is er de noodzaak dat de sporter zich veilig en zeker weet. Uiteraard ontstaat hier in de praktijk al een probleem wanneer bijvoorbeeld de uitslag van de wereldkampioenschappen een effect kan hebben op de financiële positie daarna. Heeft de sporter nog wel de A-status of moet er onmiddellijk na de wedstrijd een baan, een auto en andere woonruimte worden gezocht. Het gevoel van veiligheid raakt al aangetast en is niet makkelijk te beantwoorden; er is immers gevaar.
- Wanneer dit probleem toch is opgelost dan is het zaak dat sociale behoeften worden ingevuld: een regelmatig 'nabij' contact met de mensen die je lief hebt. Ook hier ontstaan praktische problemen voor de sporter. Denk aan de tennisser die wekenlang 'in den vreemde' in een hotel zit; de Olympiër die niet kan opschieten met de andere sporters en geïsoleerd leeft in het Olympisch dorp. Of denk aan de sporter waar het contact met ouders en vrienden gebaseerd is op zijn prestatie. Bij een slechte prestatie ontstaat het gevaar dat het contact verslechtert.
- Ook deze problemen kunnen worden getackeld en dan staat de sporter voor de taak waardering te realiseren. Dat is in de praktijk bijvoorbeeld lastig in het stadion van de tegenstander. Dit praktische probleem is natuurlijk op te lossen wanneer de sporter op zulke momenten waardering ziet en ervaart van de coach en de medespelers. Dat moet echter wel gebeuren en dan ook op het moment dat de sporter daar behoefte aan heeft.
- Wanneer ook dit probleem praktisch is opgelost dan komt de sporter dus 'in de flow'.

De lijn en de oorzaak-gevolg relatie is duidelijk en hiermee is Maslow revisited en hopelijk opnieuw geëerd. De praktische invulling heeft nog heel wat voeten in de aarde. Het is juist die praktijk die vraagt om een verdere uitbreiding van de Maslow-theorie. Zoals Herzberg de theorie van Maslow uitbreidde, zal hierna de theorie door de schrijver van dit paper worden herzien en uitgebreid: Maslow revised.

De theorie van Jan Looman: Maslow revised

De meest praktische problemen (ook in de sport) bij het toepassen van de theorie van Maslow centreren zich rond de vraag wanneer een behoefte dient te worden ingevuld. Er is geen sprake van een emmer die we vullen en die vervolgens een dag lang vol blijft. Zoals de behoefte aan rust fluctueert, al naar gelang de gedane inspanning, zo fluctueert ook de behoefte aan veiligheid al naar gelang er bedreiging is. Heel praktisch: wanneer een sporter vol zelfvertrouwen aan zijn wedstrijd begint dan kan het wedstrijdverloop, de druk van de tegenstander hem ongerust, onveilig maken.

Het probleem van de vraag wat de sporter op enig moment nodig heeft bestaat er voor de sporter zelf maar ook voor de medespeler en de coach, mogelijk zelfs voor de supporter. Hierover gaat de 'Maslow revised' theorie.

Het antwoord op de vraag 'welke behoefte dient te worden vervuld' is kinderlijk en bedrieglijk logisch eenvoudig. Om met de meest basale behoefte te beginnen en dan in een vergelijking: Wanneer er een tekort is aan eten dan is er bij de mens/de sporter een interne impuls: trek of mogelijk zelfs honger. Het is over het algemeen niet moeilijk deze impuls bij zichzelf te ontdekken en die impuls zo nodig te melden. Dan kan ook meteen gereageerd worden door de sporter of de coach en deze trede van de behoefte piramide is dan al makkelijk vervuld wanneer een banaan of sportdrink wordt gehaald. Voor alle treden van de piramide is zo'n impuls te bepalen. Wat meer is: cross-cultureel onderzoek heeft opgeleverd dat mensen in alle culturen een belangrijk aantal belevingen, gevoelens bij de mens kunnen herkennen. Voor het gemak duiden wij die impulsen aan met een 'B'. Zo (her)kennen alle mensen 'Bange, Bedroefde, Boze, en Blijje'

impulsen (naast ‘walging’ en ‘verbazing’ die hier even buiten beschouwing blijven). Wanneer wij een groep impulsen aanduiden als ‘Biologisch’ dan kunnen wij de treden van de Maslow behoeften bedienen:

De juiste beantwoording van:

Biologische impulsen (honger, dorst, pijn)
 Bange impulsen (twijfel, zorgen, angst)
 Bedroefde impulsen (teleurstelling, eenzaamheid, verdriet)
 Boze impulsen (energie, irritatie, woede)
 Blijde impulsen (tevreden, creatief, plezier)

geeft de volgens Maslow gewenste:

Lichamelijke conditie
 Veiligheid en zekerheid
 (Sociale) contacten
 Waardering, resultaat
 Peak experience of flow

Voor ieder die de sporter wil helpen naar de flow (de sporter zelf maar ook de medespeler en de coach, mogelijk zelfs de supporter) is het dan zaak om de impuls van die sporter onmiddellijk te herkennen. Aardige bijgedachte is dat al die betrokkenen de tegenstander uit de flow kunnen halen en houden door op diens impulsen in te spelen en die te versterken.

Maar laten wij eerst zien op welke wijze de sporter is te ondersteunen naar de flow. Ook dit is weer kinderlijk en bedrieglijk logisch en eenvoudig. Immers: wanneer je honger hebt dan moet je eten, en wanneer je dorst hebt dan moet je drinken. Zover komen we wel en zover kunnen we het realiseren.

Fouten beginnen in de praktijk al met het gevoel van vermoeidheid. Coaches en sporters hebben vaak de neiging daarover heen te gaan zowel in de training als tijdens de wedstrijd. Wanneer even tegemoet gekomen zou worden aan vermoeidheid dan zou er gelegenheid zijn om de stappen door te zetten naar de flow waar een geweldig reservoir aan energie voorradig is.

Aangenomen dat de onderste tree (Biologisch - Conditie) bekend is dan worden hierna de overige treden voorgeschreven:

<u>Impuls</u>	<u>benodigd</u>	<u>in te vullen door sporter:</u>	<u>in te vullen door anderen*):</u>
Bang	veiligheid	wijken, geruststelling vragen	beschermen/geruststellen
Bedroefd	contact	contact maken met mensen en materiaal	troosten, samen-gevoel
Boos	waardering	hindernis bepalen en aanvallen	applaudiseren
Blij	ontplooiing	genieten	meevieren

*) ‘Anderen’ kunnen de medespelers, coach maar ook supporters zijn! Het is een aardige gedachte om een opleiding voor supporters te verzorgen waarna zij zich ‘geregistreerd’ supporter (met licentie) kunnen noemen.

Met alle topsporters en topcoaches raak ik ogenblikkelijk in discussie: ‘Wat? Wijken wanneer je bang bent? Dat nooit!’ Zo is men in de topsport niet opgevoed; het is ‘not done’. Je moet je (ertegen) verzetten! Het is begrijpelijk. Het is echter meestal ook de reden dat die sporter bij de psycholoog zit en die psycholoog hard nodig heeft. De redenering daaronder is weer kinderlijk en bedrieglijk logisch en eenvoudig:

Wanneer je honger hebt dan is het verstandig om te eten. Wanneer je niet eet en dat dagenlang volhoudt dan beheerst de honger je hele bestaan. Des te meer problemen heb je om daarbij stil te staan want dan wordt het ondragelijk. Er moet echter een moment zijn dat je erbij stilstaat, eraan tegemoet komt door te eten. Eenmaal verzadigd speelt de impuls geen enkele rol meer. Wanneer je dan maar steeds eet zodra je een klein beetje trek hebt dan speelt de impuls honger helemaal nooit een versturende rol.

Zo gaat het ook met de impuls ‘Bang’ en met alle andere impulsen. Wanneer een sporter nooit wijkt en nooit veiligheid realiseert (‘nooit eet’) dan stapelt de angst (‘honger’) zich op. De sporter durft er niet meer bij stil te staan en de impuls gaat de sporter beheersen totdat hij ‘chokes’. Wanneer de sporter voldoende veiligheid realiseert dan speelt de impuls geen enkele rol meer. Zo gaat het voor alle andere impulsen; alle ander ‘B-’s’.

Dit verklaart de noodzaak om de impuls in een zo vroeg mogelijk stadium te beantwoorden en dat vraagt er op zijn beurt weer om de impuls in een zo vroeg mogelijk stadium te herkennen. Stelregel daarbij is dat de impuls al te sterk is wanneer het een ‘B’ geworden is. De impuls zou beantwoord moeten worden wanneer het een ‘T’ is. We kunnen dan de impulsen beschrijven zoals die genoemd worden in de ‘gewone taal’. Daarbij gaan we er dus van uit dat het om dezelfde impuls gaat die slechts in kracht toeneemt:

5	‘starving’	paniek	wanhopig	woede	extatisch
4	Bio-honger	Bang	Bedroefd	Boos	Blij
3	stevige trek	zorgen	eenzaam	geïrriteerd	flow
2	Trek	Twijfel	Teleurgesteld	Tegenstand	Tevreden
1	zin	alert	‘touch’	energie/focus	evenwicht

Zoals te zien gaat het hier nog om relatief grote stappen. Daarbij hebben we niet altijd een goed Nederlands woord voor een specifiek niveau van de impuls.

Wel kunnen we stellen dat niveau 1 in alle opzichten gewenst en gunstig is. Het is ook herkenbaar; bijvoorbeeld: vóór de service is een tennisspeler gerust maar ‘alert’, hij maakt contact (‘touch’) met de bal en grijpt het handvat van het racket nog eens, daarna de ‘energie en focus’ op de plek waar de bal de grond gaat raken (of daar voorbij...) en vervolgens in ‘evenwicht’ de service.

Niveau 2 vraagt in feite een onmiddellijke reactie: bij twijfel wijk je en je kiest de verdediging, bij teleurstelling herstel je het contact (het handvat nog eens vastnemen, goed kijken), bij tegenstand schakel je een tandje bij (of je ziet een klein resultaat) en van de tevredenheid geniet je.

Niveau 3 vraagt al externe hulp en die kan uiterlijk bij niveau 4 nog gegeven worden. Die wordt gegeven overeenkomstig het schema met de ‘B-s’ zoals hiervoor gegeven.

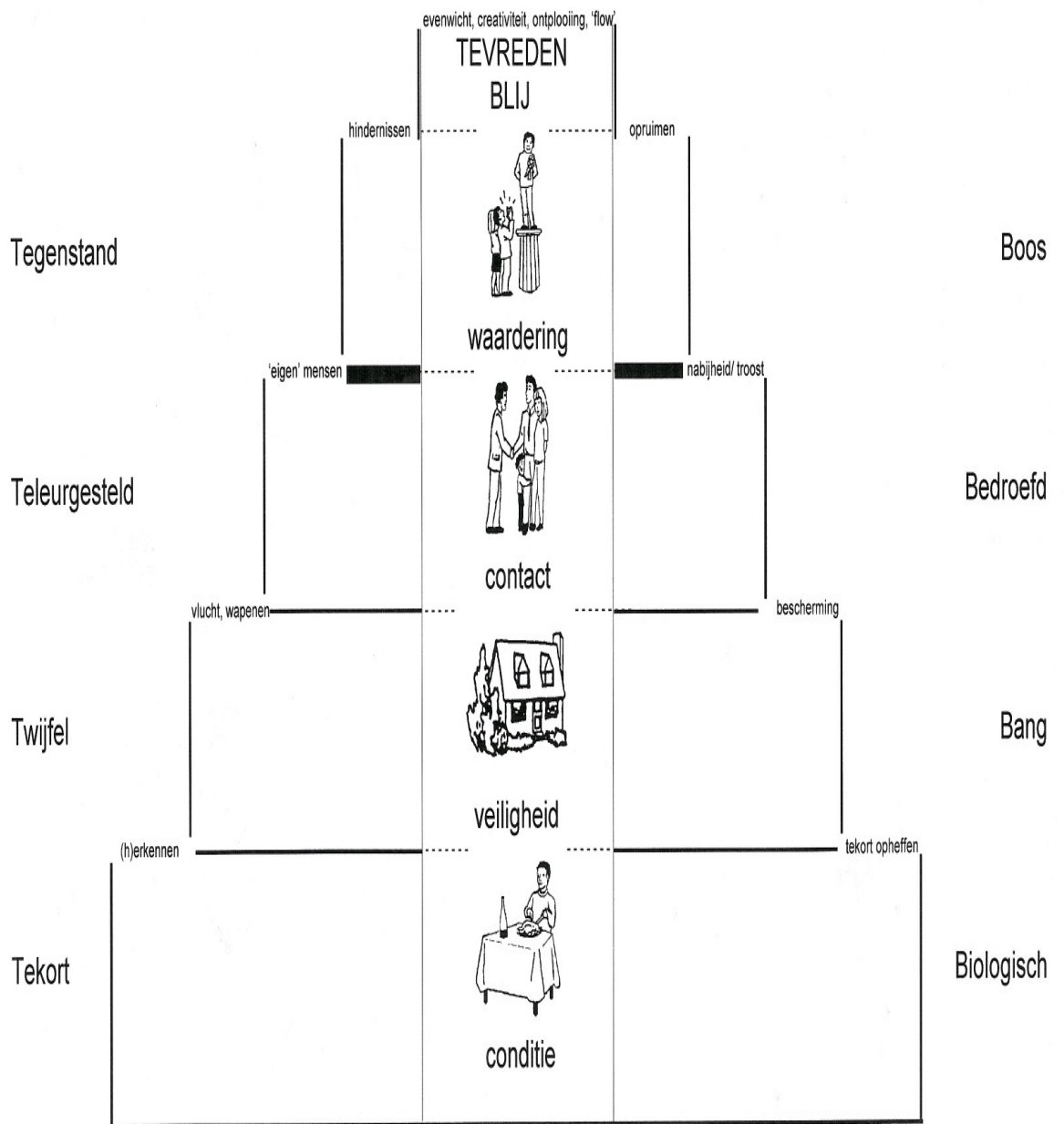
Bij niveau 5 is de sporter in emotioneel opzicht verloren ten opzichte van de prestatie.

Zoals eerder gezegd: het lastige van de Maslow-theorie is het feit dat we de invulling van de behoeften niet kunnen zien als emmers die, eenmaal gevuld, gedurende de wedstrijd wel vol blijven. Een sporter blijft in de flow wanneer hij alle impulsen ogenblikkelijk op de juiste wijze beantwoordt; die impuls niet voorbij de ‘T’ (niveau 2) laat komen. Wanneer de impuls toch even kort te sterk wordt dan kan hij bij niveau 3 nog geholpen worden door medespelers, coach of supporters.

Samenvatting en conclusie

Het model van Maslow staat nog recht overeind en is uitstekend te gebruiken om te weten op welke wijze men komt tot een flow-state (Maslow revisited). Daarmee is ‘vorm’, een ‘flow-state’, ‘geluk’ geen ongrijpbare magie maar een voorspelbare en maakbare situatie. Om er in de praktijk mee te werken is een aanvulling welkom (Maslow revised). Omdat een plaatje veel meer zegt dan tekst kan zeggen volgt hier de samenvatting van het complete model.

Nb: uiteraard vraagt ook dit model nog tal van praktische instrumenten die dan ook gehanteerd worden.



HET OMBUIGEN VAN NEGATIEVE INTERFERENTIE

Wim A.J. Keizer, Keizer Prestatie Consultancy

Conflicten, gevaar, nieuwe kansen



Stationsplein NO 414
1117 CL Schiphol Oost
www.kpc.nl



Prestaties komen met horten en stoten en lang niet altijd wint de sterkste de wedstrijd. Vaak komt progressie nadat een negatieve interferentiebron is weggenomen. Deze workshop gaat over mogelijke interferentiebronnen en de aanpak daarvan. Speciale aandacht wordt gegeven aan het gevaar, maar ook aan de kansen van conflicten.

Wim Keizer is vanaf 1998 betrokken als mentaal begeleider van de Nederlandse roei-equipe. In die hoedanigheid heeft hij individuele roeiers en teams op verschillende wereldkampioenschappen en Sydney 2000 kunnen observeren en daar waar nodig kunnen helpen op mentaal vlak.

Natuurlijk hebben niet alle op de volgende bladzijde genoemde stressbronnen een negatief effect op het uiteindelijk resultaat. Toch staat er een aantal tussen waar dit wel het geval is. Het was in ieder geval voor de roeibond aanleiding om vanaf dit wereldkampioenschap de mentale begeleider als vast lid van het begeleidingsteam mee te nemen naar grote toernooien.

Tijdens de wereldkampioenschappen van 1999 in Canada hielden 6 roeiers uit verschillende ploegen een dagboek bij. Hieronder staat weergegeven welke zaken de roeiers positief of negatief bezig hield.

Zaken die stress geven	Zaken die vertrouwen geven
<p><u>Organisatie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • tijdgebrek voorbereiding reis • afscheid nemen van het thuisfront • hectisch inchecken hotel • kamerindeling • onbekendheid met telefoonverbinding Nederland • transfer kamp naar wedstrijd baan • tijdrovende accreditatie 	<ul style="list-style-type: none"> • goed eten • persoonlijk tintje kamer
<p>Team</p> <ul style="list-style-type: none"> • eigenzinnigheid teamlid • onderlinge irritaties • afwijkend gedrag (sportspecifiek en vrije tijd) • blessures binnen team • late teamsamenstelling 	<ul style="list-style-type: none"> • doelen stellen / afspraken maken • onderlinge steun
<p>Equipe</p> <ul style="list-style-type: none"> • claim gefrustreerde collega • medeleven persoonlijk leed roeier uit equipe 	<ul style="list-style-type: none"> • hulp/ collegialiteit andere ploegleden
<p>Begeleidingsteam</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschillende aanpak coaches • weinig aandacht van coaches (twijfel commitment) • onduidelijke afspraken coaching • breuk tussen coaches 	<ul style="list-style-type: none"> • duidelijke aanwijzingen • positieve feedback • technisch goede training • wedstrijdspecifieke oefeningen (sparren)
<p>Individuele beleving</p> <ul style="list-style-type: none"> • opbouw wedstrijdspanning • onzekerheid/ faalangstgevoelens • gevoelens van heimwee • slaapproblemen • lichamelijke klachten • eerste contact tegenstanders • slechte voorwedstrijd • gewichtsproblemen (afvallen) • verschuiving rol startende reserve b-nummer naar reserve van a-team 	<ul style="list-style-type: none"> • eerste indrukken nieuwe omgeving (gaaf) • afleiding (bioscoop; shoppingmall) • contact thuisfront • tijdens training tegenstanders wegroeien • gevoel alles onder controle te hebben • race-aanpak duidelijk in het hoofd

MEDIATION

Yvonne Floor

mediation, conflicten, conflictbemiddeling

Inleiding

In maatschappelijke verhoudingen tussen mensen en/of instituties kunnen zich allerlei meningsverschillen voordoen. Veelal hebben deze meningsverschillen te maken met belangentegenstellingen. Meestal worden deze belangentegenstellingen onderling prima opgelost, maar er zijn situaties denkbaar dat dit niet lukt. Er kan dan sprake zijn van een heus conflict dat zodanig kan escaleren dat partijen er samen niet meer uitkomen.

Voorbeelden te over: familieruzies, conflicten op het werk, conflicten tussen consument en leverancier, tussen overheid en burger, burenruzies, conflicten tussen sportcoach en team en op vele andere gebieden.

Wat onder een conflict wordt verstaan, is voor iedereen anders, maar vaak wordt de volgende definitie gebruikt:

een conflict is een, voor één of beide partijen, onacceptabel verschil van mening en/of inzicht.

Zodra partijen er samen niet meer uitkomen, maar wel een oplossing willen, is tussenkomst van een derde een volgende stap. Er zijn verschillende vormen van conflictbemiddeling, waarbij de rol en de invloed van de conflicterende partijen t.a.v. de uitkomst meer of minder groot is. In dit artikel wil ik Mediation als vorm van conflictbemiddeling gaan beschrijven. Wat is het, waarin onderscheidt mediation zich van andere vormen en hoe werkt het? Achtereenvolgens komen aan de orde:

- Vormen van conflictbemiddeling
- Wat is mediation?
- Voor wie en wanneer is mediation geschikt?
- De voordelen van mediation
- De procedure
- De mediator

Vormen van conflictbemiddeling

De weg waarlangs partijen een belangentegenstelling weten te overbruggen houdt veelal enige vorm van onderhandelen in. Kenmerkend voor onderhandelen is dat partijen er gezamenlijk, eventueel bijgestaan door deskundige adviseurs of vertegenwoordigers, proberen eruit te komen. Wanneer dergelijke onderhandelingen niet het gewenste resultaat opleveren, dan zijn er meerdere mogelijkheden. Globaal kunnen daarbij twee hoofdvormen onderscheiden worden:

- een neutrale derde laten beslissen, of
- een neutrale derde vragen hen te helpen bij het op gang brengen en eventueel afronden van de onderhandelingen.

Dit onderscheid kan ook worden omschreven als geschiloplossing 'boven partijen' of 'tussen partijen' (zie Figuur 1)

Bij beide hoofdvormen wordt gesproken over een 'neutrale' persoon.

De aanvaarding van de tussenkomst van een derde persoon door partijen staat of valt met het vertrouwen dat men in die derde stelt. Dat vertrouwen kan gebaseerd zijn op deskundigheid, op een bepaalde (onafhankelijke) positie, of op de persoonlijkheid van deze derde.

In de praktijk komen allerlei vormen voor. Kinderen aanvaarden (veelal) de tussenkomst van een ouder in een conflict met broer(tje) of zus(je), rechters krijgen een opleiding voor hun beroep van rechter, het Nederlands Arbitrage Instituut houdt een lijst van gekwalificeerde arbiters bij, prof. Max Rood bemiddelde bij de Amsterdamse taxichauffeurs, President Clinton en verschillende VS-ministers bemiddelden meerdere malen in het conflict tussen Palestijnen en Israëliërs.

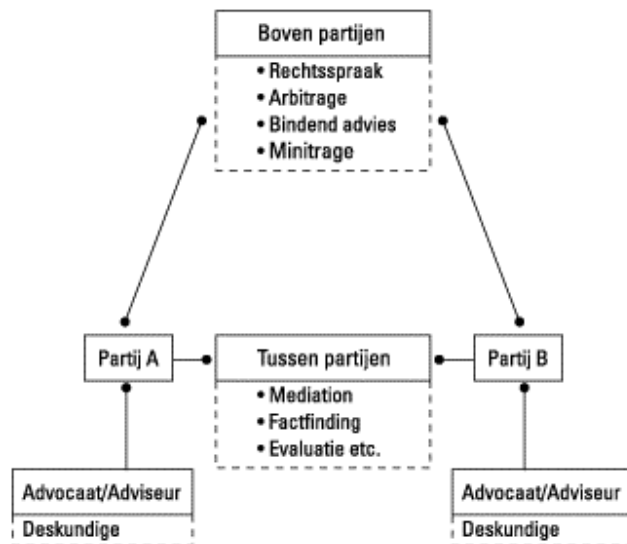


Fig 1: Vormen van conflictoplossing

Bij een beslissing door een derde die *boven partijen staat* wordt over het algemeen aan de rechter gedacht, maar ook daar zijn alternatieven voor.

Met het begrip ADR (Alternative Dispute Resolution ofwel Anders Dan rechtspraak) worden verschillende vormen van conflictoplossing aangeduid. Aan deze vormen komt geen rechter te pas. De mate waarin de betrokkenen greep houden op hun conflict en de oplossing daarvan verschilt per vorm. Het is mogelijk methoden in te zetten waarbij een conflict wordt opgelost door de uitspraak van een derde (niet rechterlijke) instantie, die boven de partijen staat. Ook is het mogelijk om methoden toe te passen waarbij partijen zelf tot een oplossing komen, al dan niet bijgestaan door een partijbegeleider. Deze "tussen de partijen" methoden zijn niet juridisch van aard. Wel wordt de uitkomst van het proces van conflictoplossing vaak in een overeenkomst vastgelegd.

Onderstaande tabel geeft een overzicht van vormen van ADR.

Tabel 1 Vormen van ADR

kenmerk	ADR-methode	bijzonderheden
Boven partijen	<ul style="list-style-type: none"> • Arbitrage • Bindend advies • Bemiddeling 	Een derde instantie (anders dan de rechter) doet uitspraak. Bij dit model behoort ook bemiddeling waarbij de bemiddelaar actief deelneemt aan het onderhandelingsproces, bijvoorbeeld door het doen van compromisvoorstellen.
Tussen partijen	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraal voorzitterschap • Procesbegeleiding • Advies • Bemiddeling • Mediation 	Bij deze ADR-vormen zijn partijen met elkaar in onderhandeling om een oplossing te bereiken. Een derde instantie ondersteunt dit proces vanuit een onpartijdige en onafhankelijke rol.
Naast partijen	<ul style="list-style-type: none"> • De partijbegeleider 	Bij alle vormen van ADR bestaat de mogelijkheid dat partijen zich laten bijstaan door een partijbegeleider, zoals een advocaat of een vakbondsvertegenwoordiger.

ADR is in Nederland aan een opmars bezig. De oorsprong ligt in de Verenigde Staten en de opkomst houdt daar verband met de hoge kosten van rechtszaken. Ook de lange duur van een gerechtelijke procedure en de onvoorspelbaarheid van de uitkomst spelen een rol.

Ook in Nederland wordt steeds duidelijker dat ADR de werkdruk op de rechterlijke macht kan verminderen en dat geschillen via een alternatieve weg sneller en goedkoper kunnen worden opgelost.

Wat is mediation?

Mediation is een vorm van ADR waarbij wordt bemiddeld door een derde: de mediator. Deze helpt de partijen om een eigen oplossing te vinden en neemt zelf geen standpunt in. Daarom staat de mediator ook niet boven partijen, maar tussen partijen.

Mediation is gebaseerd op onderhandelingen tussen en door partijen, waarbij het niet gaat om een strijd over standpunten, doch om de achterliggende belangen.

Het begrip 'mediation' is afkomstig uit de Angelsaksische wereld en er is nog geen goede vertaling voor het woord gevonden zodanig dat het de lading dekt. Daarom wordt ook in het Nederlandse spraakgebruik de term mediation (op zijn Engels uitgesproken) gebruikt en deze term raakt steeds meer ingeburgerd.

Er bestaan verschillende vormen van mediation. Dit is onder meer afhankelijk van het soort conflict of de stijl van de mediator. Is de mediator louter en alleen iemand die de onderhandelingen faciliteert, of mag de mediator ook een eigen inbreng hebben als deskundige?

Dit soort vragen maakt dat het moeilijk is om een eenduidige definitie te geven van mediation.

De volgende definitie geeft de essentie van mediation goed weer:

Mediation is een proces waarin partijen die met elkaar een conflict hebben met behulp van een onafhankelijke deskundige door onderhandelen proberen zelf een oplossing voor dat conflict te vinden waarbij rekening wordt gehouden met de belangen van beide partijen.

Voor wie en wanneer is mediation geschikt?

Er zijn verschillende situaties waarvoor mediation een uitkomst kan zijn. Niet alleen in een conflictsituatie maar ook als een conflict dreigt te ontstaan kan mediation goede diensten bewijzen. Het belangrijkste kenmerk is dat partijen er onderling niet meer uitkomen en iedere poging de situatie schijnbaar alleen maar verergerd. Voorwaarde voor een mediation is dat beide partijen het conflict op willen lossen.

Daarnaast zijn er echter nog diverse andere redenen om te kiezen voor een mediation:

- Als een snelle oplossing gewenst is.
- Als partijen gezichtsverlies willen voorkomen.
- Als een conflict is geëscaleerd of dreigt te escaleren.
- Als een conflict zich al maanden of soms zelfs al jaren voortsleept.
- Als partijen niet meer constructief met elkaar kunnen praten.
- Als regels geen uitsluitel geven.
- Als partijen er belang bij hebben om de zaak op te lossen.
- Als partijen ook later nog een relatie (willen) houden.
- Als partijen met zo min mogelijk schade uit elkaar willen.
- Als de kosten van een gerechtelijke procedure niet opwegen tegen de (veronderstelde) winst.
- Als er een groot machtsverschil is tussen de partijen.
- Als het management zich niet kan of wil mengen in het conflict.
- Als er om redenen weer samengewerkt moet worden.
- een actieve rol willen spelen op zoek naar een oplossing die ze samen kunnen bepalen
- flexibel en creatief willen werken aan een oplossing met een hoge acceptatiegraad
- Als ...

Niet voor alle conflicten is mediation een goede oplossing. Hieronder worden enkele voorbeelden genoemd.

- Als partijen het conflict niet erkennen.
- Als partijen het conflict niet willen oplossen.
- Als partijen niet bereid zijn te praten.
- Als er geen speelruimte is.
- Als een conflict om onwettelijke of illegale praktijken gaat.

De voordelen van mediation boven andere vormen van conflictoplossing

- Partijen houden zelf de touwtjes in handen: de beslissing wordt door beide partijen zelf genomen en niet van bovenaf opgelegd.
- Er kan snel, informeel en flexibel gewerkt worden.
- Er is ruimte voor onconventionele- en creatieve oplossingen.
- Het conflict blijft binnen vier muren.
- Een verder escalatie van het conflict kan voorkomen worden, zodat een toekomstige samenwerking mogelijk blijft.
- In veel gevallen verbetert de relatie tussen partijen zelfs.
- Procedures zijn vaak korter en daardoor minder kostbaar.
- Er wordt gewerkt aan een win-win-situatie.

Procedure

Voor mediation gelden twee belangrijke uitgangspunten: vrijwilligheid en vertrouwelijkheid. Partijen kunnen niet worden gedwongen aan het mediation-proces mee te doen. De deelnemers verbinden zich vooraf tot geheimhouding.

Aan het begin van het mediation-proces sluiten de partijen en de mediator een mediation-overeenkomst af: een afspraak om te trachten het geschil door mediation op te lossen. Dan start het informele, flexibele mediation-proces. De partijen stellen zich actief op. De mediator stimuleert hen tot overleg, waarbij niet de formele standpunten maar juist de belangen van de partijen centraal staan. Hij begeleidt hen bij het vinden van een oplossing. Bij mediation zijn veel meer creatieve oplossingen mogelijk dan bij een juridische procedure. De uitkomst wordt niet opgelegd door de mediator: de partijen bepalen hoe de oplossing eruit ziet. Dat levert een win-win situatie op. De uitkomst wordt in een overeenkomst vastgelegd. Daarmee eindigt de mediation.

De NMI-mediator

Onafhankelijk en onpartijdig: dat zijn de twee basis-kenmerken van de mediator. Hij is getraind in het leiden en begeleiden van mediation-processen. Het Nederlands Mediation Instituut (NMI) beheert een landelijk Register van Mediators. Daarin worden alleen gekwalificeerde mediators opgenomen: zij die een door het NMI erkende training of opleiding gevolgd hebben. Zij werken volgens de gedragsregels van het NMI. Registratie en gedragsregels zijn gericht op de goede kwaliteit van mediation. Inmiddels zijn er meer dan duizend mediators in het NMI-register opgenomen vanuit allerlei disciplines. De benaming NMI-mediator is beschermd en het gebruik ervan is aan hen voorbehouden. Partijen kunnen zelf een mediator benaderen. Ook kunnen ze het NMI vragen om namen van geregistreerde mediators. Daarbij kan een selectie worden gemaakt, bijvoorbeeld op vakgebied, regio of specialisatie. Het register is ook te raadplegen via internet.

DE COACH ALS MENTAL COACH

Ivo Spanjersberg**, & Gerald Weltevreden***, Ad Dudink*,
Universiteit van Amsterdam*, FundaMental - Bureau voor Training &
Mental Coaching**, zelfstandig gevestigd sportpsycholoog***

Aanleiding

Deze workshop is tot stand gekomen naar aanleiding van de cursus 'Sportpsychologie' die de leiders van deze workshop organiseerden voor een groep coaches van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). In deze cursus werden de theoretische achtergronden besproken van de belangrijkste begrippen uit de sportpsychologie namelijk: doelen stellen, ontspanning, concentratie, visualisatie, zelfpraak, zelfvertrouwen en motivatie. Vanuit dit theoretisch kader werd bij elk onderwerp ingegaan op de vraag hoe deze begrippen in de praktijk zichtbaar worden en welke aanknopingspunten de theorie biedt om in te grijpen in de praktijk. Bovendien was het doel om coaches door kennis van de theorie in staat te stellen hun gedrag gericht op mentale beïnvloeding in een groter geheel te plaatsen.

Tijdens de cursus werd duidelijk dat er bij de coaches veel vraag bestond naar inzicht in het eigen functioneren en de invloed daarvan op sporters. Zij wilden graag concrete aanwijzingen met betrekking tot de vraag wat zij zelf kunnen doen op sportpsychologisch gebied en welke zaken beter aan een sportpsycholoog overgelaten kunnen worden. Ook was er de behoefte om te oefenen met het toepassen van specifieke technieken die coaches ter beschikking staan zoals het formuleren van doelstellingen en jaarplannen, het werken met ontspanningsoefeningen en het bieden van ondersteuning bij het toepassen van visualisatie- en zelfpraaktechnieken.

Onderwerp Workshop

Omdat duidelijk is geworden dat veel docenten (coaches, trainers, sportleiders en sportonderwijzers) vragen hebben op dit gebied is besloten om tijdens het congres een workshop te organiseren waarin zij, onder begeleiding van sportpsychologen, in gesprek gaan over de vraag wat zij zelf kunnen doen op het gebied van mentale begeleiding.

De wens van veel coaches is dat sportpsychologen standaardprotocollen voor kunnen schrijven die ze vervolgens kunnen inzetten wanneer zij een bepaalde behoefte signaleren bij een sporter. Maar de werkelijkheid blijkt vaak te complex voor standaard protocollen. Blijkbaar ligt de oplossing niet in dergelijke standaardstructuren.

Wat een docent zelf kan doen en welke invloed zijn gedrag op een sporter heeft hangt nauw samen met zijn of haar persoonlijke stijl. Elke docent heeft een eigen stijl van werken en interacteren. De effectiviteit hiervan hangt samen met de vaardigheid en de persoonlijkheid van de sporter en de inhoud van datgene waar men aan werkt. Zo kan het voorkomen dat het ideale 'recept' van de één helemaal niet aanslaat wanneer dit door een ander wordt toegepast. Tegelijkertijd zijn er wel algemene richtlijnen te geven voor gedrag van docenten dat van invloed is op de mentale toestand van een sporter.

Resultaten

Deze workshop is erop gericht docenten kenmerkende aspecten van hun eigen stijl te laten ontzoeken, en om zo tot een groter inzicht te komen welke invloed dit heeft op de interactie met de sporter. Door een groter inzicht in de eigen stijl kunnen docenten enerzijds bewuste controle krijgen over gedrag dat hen succesvol maakt en anderzijds biedt het inzicht in de typische valkuilen die in hun stijl besloten liggen. Bovendien zorgt een beter beeld van het eigen functioneren voor een afgrenzing van datgene wat een docent wel en niet zelf kan en wil doen, en maakt het duidelijk wat hij of zij moet doen om bepaalde zaken te gaan beheersen. Dit beeld van de eigen stijl laat tenslotte zien welke aandachtspunten een docent in het oog moet houden wanneer bepaalde sportpsychologische technieken worden toegepast.

REAL TIME DECISION MAKING IN SPORT

P.T.W. Hudson

Leiden University
Cognitive Psychology Section

Decision making, time-pressure, winning or losing

Introduction

In a wide variety of sports decisions have to be made under conditions of considerable time pressure. At the highest levels of sport the quality of the decision making process can determine the difference between winning and losing. The requirements for making high quality decisions are particularly evident in competitive team sports such as football, hockey, rugby, or American football but it may well be possible to generalize models to other sports. For example, rowing, cycling, tennis and many events in athletics all require that decisions be made quickly as a result of actions taken by opponents.

The approach taken here is closely related to Klein's Recognition Primed Decision Model (Klein, 1989), developed to explain and support Naturalistic Decision Making and Annett's (1997) approach to team performance. The high-speed requirements and the existence of distinct stages where action, evaluation and improvement can take place, means that the models have to be extended. A reason for developing such a model was initially provided by an analysis of how the New Zealand All Blacks, the rugby team that has been regarded as the world's champion team for most of the time since 1904, perform so well. A crucial part of the All Blacks' success can be found in comparing them to the High Reliability Organisations uncovered by the Berkeley Group (e.g. Rochlin et al, 1987). In particular, the All Blacks demonstrate learning at both individual and organisational levels, but it is necessary to understand the cognitive structures within which effective learning can take place.

Time Stress

Certain types of decision, such as who and how to take a penalty kick in football, can be made prior to the event, or with reasonable time before the action has to be performed. Penalty kicks or corners provide a good example of decisions that have considerable psychological stress attached to them, but are not characterised by acute time stress. Free kicks in football or rugby, in contrast, can be taken quickly in order to obtain advantage, and are therefore time-stressed decision events.

The time stress is particularly evident in rugby because failure to act often has quite definite and immediate physical consequences; the player holding the ball is allowed to be tackled quite vigorously, while a player who does not have the ball may no longer be hit by an opposing player. In practice the risks attached to being tackled in football, such as broken bones, means that the same argument applies. What this implies is that the time available to make a decision and execute it is short, typically of the order of one to two seconds. While there are some ways to extend this available time, most of these have noticeably detrimental consequences, such as falling back further and thereby losing territory that will have to be made up before the gain line has been passed. There is usually, but not always, slightly more time available in sports such as football or hockey, but those teams that play fastest are most likely to win. Events such as long distance running, cycling or rowing have very different time constraints, but also require that some split-second decisions have to be taken, such as whether to go with an opponent when they break, to break oneself or to hold back.

Decisions

The decision process can be distinguished into two distinct phases: the option generation phase, when the possible alternative actions are defined for a specific situation, and the option selection phase, when one of the options is chosen and executed. As the time available is often of the order of one second, it is not possible to consider choosing from more than four options when execution has also to take place as well as making a decision. This means that option generation can be distinguished into two distinct phases, an 'offline' phase when the number of possible theoretical options may exceed fifty, and an 'online' phase when no more than four of those options should be selected for possible execution.

Players can often be distinguished in terms of their ability to generate good quality options and their ability to select the best option in the shortest time. Decisions will normally be made in the context of an overall strategy, the game plan, but it is in the nature of competitive sport, at the highest levels at least, to try and ensure that a side is not allowed to play the game they way they want. As a result decisions tend to have a particularly tactical quality, even if they are intended to get the side back onto the intended game plan. The kinds of decisions that have to be made in all ball sports include whether to hold the ball or pass it to another; if it is to be passed then it is necessary to decide who to pass the ball to; if the ball is to be kicked away, as in rugby or American football, then the destination (short, long, left or right) has to be chosen.

The total set of possible actions can be called the *option space*, analogous to the *problem space* in Artificial Intelligence¹. This may be extremely large in principle, but can usually be reduced to about 50-100. The parameters of this space need to be identified, but this can be done anywhere, and is best done well in advance of any need. Option spaces are specific for individual positions, although there may well be considerable common areas between different positions. In more advanced applications option spaces can also be extended to mini-units, a rugby term for small groups, usually about 3 individuals, who operate as a specific tactical structure, although most individual players operate in two to three mini-unit formations. The ideal people to determine the information are those with considerable experience, current and older players and coaches. Once the option space has been defined and documented it is possible to develop a process for using the options in real time. This process can be developed in training and evaluation, and applied on the pitch.

Process

Experienced players start with listing an exhaustive set of basic situations. These can be set pieces or well recognized situations, dependent on the sport. What is important is to attempt to arrive at a small set of starting points that is reasonably exhaustive. From these situations (states) the available options are listed, with each action (operator) listed. So the operators in a ball sport for someone with possession of the ball might be:

- Kick
- Pass left
- Pass right
- Go alone

Each of these can then be listed with the reasons *why* one might make the specific choice (preconditions) and the situations that can occur as a result of taking the action (applying the operator). Other players who do not have the ball can still start with listing their possible courses of action in the same situation; these might be:

- Stay still

The model developed here has already been developed in games like chess and draughts, but at a fairly abstract level. The approach here brings in the real-life real time aspects with a well-developed vocabulary from the more static sports.

- Move forwards
- Move left
- Move right

Where the actions would be predicated on being in place for the next phase of play.

This structure is developed until it is clear that repeats are occurring. Then the list of specific states, operators and preconditions can be documented. These lists can always be improved and extended with experience, but they form a basic analysis of *what* players can do and *why* they might make certain choices. Once this structure is clear it can be used with current players.

One particularly important element in this process is the identification of the characteristics of the situation that can be identified by players and used to make their choices and for discovering whether certain choices are likely to be effective

Offline

When working with reasonably experienced players, e.g. internationally selected youth players, start by getting the players to work out how much time they have to make decisions and use this session to develop their understanding of what a decision is in their sport. Training in decision-making skills, as opposed to the basic manual skills, can be run off the structure. Patterns can be developed and players trained in learning what to look for in specific situations. Mini-units can be trained in creating common understanding so that they are playing the same game.

Training before matches. This approach provides a way of training players in on-field communication skills (“We tell them to talk, but we don’t train them in what to say”), because players can now help each other by working with well -defined common schemata. The most important skill that can be developed once the common understanding, at least of the most frequent situations and action-precondition choices, has been inculcated is that of selecting the three or four most effective options. This is training for the option generation phase during a game. The option selection phase will be much harder to train for, but the primary problem, of having too many or too few choices to make good decisions in time, will have been attacked at the generation phase.

Evaluation after matches. Evaluation of performance, even after winning, is a primary role of the modern professional player as well as the coaches and managers (not to mention journalists and men in bars). In order to make evaluation worthwhile the structures can be used, and where necessary improved. The purpose of such an evaluation process is to uncover weaknesses and strengths of individuals and mini-units. This structured approach helps remove attention from individuals and provide clearer lessons from others. The result of uncovering and explaining weaknesses should then serve to form the basis of subsequent training sessions.

Online

During a game, as opposed to the training pitch, events have to take place in real time, and they count. During set pieces or when play is elsewhere, players should communicate (taking noise levels into account) help each other. In particular, critical players can be prompted and supported by those nearby, while they themselves can be readied to provide support. The development of high-speed decision-making skills means that the game can be played faster, putting an opposing team into a more difficult position.

Conclusion

Making decisions is a crucial part of sport. While fitness and basic athletic skills are necessary, they are not on their own sufficient to win with (Annett, 1997). The approach described here is in an early stage, but has been developed from an established model, Klein’s Recognition Primed Decision model, and an analysis of how long-term world champions have maintained their level of performance over the years.

References

- Annett, J. (1997) Analysing team skills. In R. Flin, E. Salas, M. Strub & L. Martin. Decision making under stress: Emerging themes and applications. Aldershot: Ashgate Press.
- Klein, G.A. (1989) Recognition-primed decisions. In, W.B. Rouse (Ed.) *Advances in Man-Machine Systems Research*. **5**, 47-92. Greenwich CT: JAI Press.
- Rochlin, G.I., La Porte, T.R., & Roberts, K.H. (1987) The Self-Designing High-Reliability Organization: Aircraft Carrier Flight Operations at Sea. *Naval War College Review*, **40**, 76-90.