

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE  
HOCKEYBOND**1<sup>d</sup>**

Maart 2014

# Hockey *VISIE*

Goede focus voor optimale prestatie!

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY – VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

**[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)**

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl).



# Goede focus voor optimale prestatie!

NLCoach is een kennisplatform van, voor en door sportcoaches. Zij verzorgt jaarlijks congressen met als doel kennisuitwisseling tussen coaches uit alle takken van sport. Op een congres met als thema 'Mentaal coachen van sporters' sprak sportpsycholoog Rico Schuijers hierover. Hij heeft een bijdrage gehad aan de successen van het Nationaal Dames elftal van Marc Lammers.

In de sport stonden voorheen techniek en tactiek centraal. Toenemende aandacht is er voor het individu, voor het inzicht krijgen in zijn functioneren. Het is inmiddels meer regel dan uitzondering dat de begeleiding van een team wordt ondersteund door een 'mental coach' of sportpsycholoog.

Door Afke van de Wouw en Lutger Brenninkmeijer



## Wie is Afke van der Wouw?

Afke van de Wouw is sportpsycholoog, bewegingswetenschapper en voormalig fysiotherapeut. Als bewegingswetenschapper verricht ze werkzaamheden voor sportorganisaties zoals NLcoach en NOC\*NSF. Als sportpsycholoog begeleidt zij (top) sporters, teams en coaches op het mentale vlak. Tevens geeft ze educatie aan coaches, sport-fysiotherapeuten, sportartsen, ploegleiders en overige stafleden. Voor meer info: [www.afkevandewouw.nl](http://www.afkevandewouw.nl) en [info@afkevandewouw.nl](mailto:info@afkevandewouw.nl).

## Wie is Lutger Brenninkmeijer?

Lutger Brenninkmeijer is rond de eeuwwisseling actief geweest binnen Hockeyclub Amsterdam en heeft daar aan de basis gestaan voor het revitaliseringstraject van de club: een nieuwe accommodatie en een florerende jeugdopleiding. Nu begeleidt hij vanuit de KNHB Academie verenigingen bij het optimaliseren van hun opleiding door middel van visie- en strategietrajecten. Zo heeft hij onder andere Fletiomare jarenlang bijgestaan. De vereniging uit Vleuten/De Meern groeide in tien jaar uit van tachtig leden tot één van de meest florerende hockeyverenigingen met maar liefst 1800 leden.



Om kunnen gaan met tegenslag.

## Bestaat mentale weerbaarheid?

Rico Schuijers maakte als eerste duidelijk wat hem in zijn vak bezig houdt. Sportpsychologie is het bestuderen van gedachten, gevoelens en gedrag van mensen in sportsituaties. Een mentale training is het systematisch aanleren van mentale vaardigheden en technieken met als doel het verbeteren van prestaties. Mentale begeleiding is het beïnvloeden van aspecten van (top)sport zoals keuzes, relaties, persoonlijkheid en mentale training. Tenslotte wordt er onder mentale voorbereiding verstaan datgene wat men kort voor de wedstrijd doet/bezig houdt.

Bij (sterke) wisselingen in de prestaties ligt de oorzaak vaak bij mentale factoren. Veel coaches zien mentale weerbaarheid als de belangrijkste factor. De vraag is of deze term wel de lading dekt.

## Goede focus voor optimale prestatie!

Mentale weerbaarheid is onder andere:

- Het omgaan met fouten en druk.
- Blijven vechten in verloren positie.
- Omgaan met vermoeidheid.
- Om kunnen gaan met kritiek en tegenslagen en faalangst.

## Spelers kunnen leren met stress om te gaan

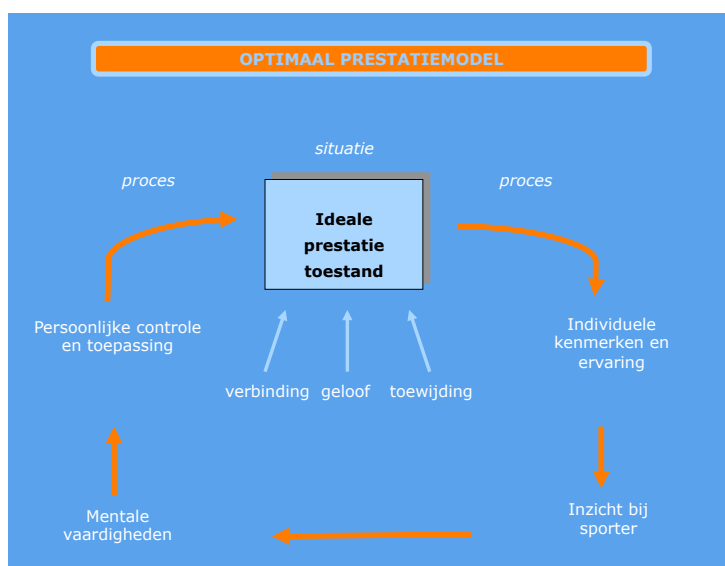
### Valkuilen

In deze benadering zitten veel valkuilen. Schuijers gaf aan om de labels 'mentaal sterk' of 'mentaal zwak' te voorkomen. Want mensen kunnen leren met stress om te gaan. Maar meestal wordt dit de sporter niet aangereikt. Vaak blijven stafleden hangen in de conclusie van de labels. Maar net als het leren van een techniek zijn mentale vaardigheden ook aan te leren.

Schuijers spreekt liever van handelingsfouten:

- Uitblijvende acties.
- Te late of te vroege acties.
- Er niet 'alles' uithalen.
- Taken niet naar behoren uitvoeren.
- Juist heel erg zijn best doen.
- Niet normale lichamelijke reacties/motoriek.
- Verandering van gewoonten.
- Onder het normale niveau blijven.
- Veel tijd nodig om te herstellen.

Om spelers te kunnen helpen bij handelingsfouten is het voor de begeleiding van groot belang inzicht te krijgen in de persoon zelf. De begeleiding dient zich te verdiepen in hoe motivatie, spanning, concentratie en zelfvertrouwen invloed hebben op het leveren van prestaties, hoe deze te beïnvloeden en te trainen zijn. Train als begeleiding deze vier onderdelen. Zorg ervoor dat de sporter zich in een comfortabele (veilige) omgeving bevindt. Pas dan kan de prestatie maximaal zijn (zie figuur 1). In dit proces is van groot



Figuur 1: Optimaal prestatie model

belang dat de sporter een goede zelfreflectie heeft en weet op welke gebieden hij zich moet focussen op het mentale vlak. Dit noemen we mentale vaardigheden. Op deze wijze kan hij de vaardigheden toepassen die zorgen voor een (optimale) sportprestatie. Je kunt nog zo technisch begaafd zijn, maar als je mentaal bijvoor-

beeld niet tegen druk van buiten kunt, dan blijft de prestatie achter. Daarom heeft de begeleiding een schone taak de sporter te helpen bij de mentale vaardigheden.

### De maximale prestatie leveren

De eerste vaardigheid is het stellen van



Het effectief leren omgaan met spanning.



## Goede focus voor optimale prestatie!

doelen. Leg als begeleiding niet zelf doelen op, maar laat de sporter deze zelf bepalen. Als een sporter een doel heeft gedefinieerd, stel gerust een controle-vraag ('Wat is het doel van het doel?') om de sporter te dwingen te kijken of zijn doel daadwerkelijk bij hem past. Als voorbeeld gaf Schuijers: 'Stel, een sporter gaat voor goud naar de Olympische Spelen, hij haalt het maar stopt niet. Was het behalen van goud dan wel zijn doel of ligt zijn bevrediging in het feit dat hij door de medaille meer aandacht krijgt en deze wilt vasthouden?' Bij doelen stellen zullen sporters grofweg in twee groepen verdeeld kunnen worden. Je hebt sporters die een 'taakgerichte oriëntatie' hebben en sporters die een 'competitief ego-oriëntatie' hebben. Bij taakgerichtheid zal de sporter meer kijken naar de prestatie die hij wil leveren (bijvoorbeeld zo hard mogelijk de 100 meter willen lopen). Competitief ego-gerichte sporters richten zich meer op het resultaat (heb ik goud gewonnen of niet?). Deze laatste groep kan snel gefrustreerd raken. Ook al hebben zij een maximale prestatie geleverd, iemand anders was gewoon simpelweg beter. Dat wil dus niet zeggen dat zij niet

Leer de sporter zich op de goede zaken te focussen en zich daarmee bezig te houden. Schuijers sloot zijn bijdrage af met een mooie metafoor. Hij vroeg iedereen in de zaal in de klaphouding te gaan staan. Vervolgens moesten de aanwezigen zijn klappritme volgen. Het overgrote merendeel had hier problemen mee. Schuijers gaf aan dat dit komt doordat je als volger kijkt naar wanneer de handen elkaar raken. En dan ben je uit het ritme. De opdracht was de focus te verleggen naar het inzetten van de klappbeweging. Toen de zaal het opnieuw probeerde was het succes direct herkenbaar, gevolgd door veel gelach!



Spanning eb't weg door ontspanning middels een alternatieve activiteit.

gepresteerd hebben. Als coach heb je dan de taak dit inzichtelijk te maken.

### *Teveel spanning is meestal fnuikend voor de prestatie*

#### **Ademhaling, ontspanning en activering**

De tweede vaardigheid is ademhaling, ontspanning en activering. Het gaat hier over controle krijgen over je eigen lichaam. De meeste sporters hebben enige druk nodig om te kunnen presteren. Maar teveel spanning is meestal fnuikend voor de prestatie omdat de sporter hierdoor vaak geblokkeerd wordt. De kunst is

dat de sporter dit herkent en leert met de spanning om te gaan en de spanning een plek te geven waardoor hij zich kan richten op de prestatie. Vaak ontstaat spanning omdat de sporter zich dan niet focust op zijn prestatie maar op randfactoren (indruk tegenstander, een vol stadion, nadenken over de gevolgen van een mogelijk verlies, te verdienen premies, etc.).

#### **Verbeelding**

Verbeelding is een onderschatte vaardigheid. Door veelvuldig en gestructureerd gebruik te maken van visualisatie, bereidt een speler zijn lichaam en geest voor op de ideale prestatie. Hij maakt een soort filmpje in zijn hoofd, dat hij zo vaak afdraait, waardoor zijn lijf precies weet wat het moet doen. Hij creëert een soort blueprint van de bewegingen, waardoor deze al bekend zijn, voordat de bewegingen daadwerkelijk gemaakt zijn. Uit onderzoek blijkt dat de locatie en

## Goede focus voor optimale prestatie!



Elke speler bouwt binnen het team een eigen concentratie op.

mate van activiteit in de hersenen nage-  
noeg gelijk is tijdens het daadwerkelijk  
uitvoeren van de bewegingen en het  
bewegen in gedachten. Voor de hersenen  
maakt het dus niet uit of je echt sport of in  
gedachten.

*Als coach zorg  
je ervoor concreet  
te zijn in het  
geven van je  
aanwijzing*

Daarnaast is verbeelding een techniek  
die zich uitstekend leent om de sporter  
weer 'back on track' te brengen. Als hij in  
een dip zit tijdens een wedstrijd (achter  
staan of er lukt niet veel), dan helpt de

sporter zichzelf door bijvoorbeeld het  
beeld naar boven te halen hoe hij de bal  
het beste kan raken en zich daar op te  
richten. Door beelden op te roepen komt  
hij los van de ontstane stress en worden  
zijn prestaties minder geforceerd. Daar-  
door wordt de kans op succes groter.

### **Ervaar de juiste focus**

De meeste coaches roepen snel concen-  
tratie als één van de mentale vaardig-  
heden. Inderdaad is concentratie een  
mentale vaardigheid. Maar deze wordt  
vaak verkeerd bedoeld. Hoe vaak hoor  
je bij een wedstrijd 'Concentreer je!' De  
vraag komt dan meteen op: 'Is de spor-  
ter bij deze opdracht gebaat; presteert  
hij daardoor beter?' Want wat zegt zo'n  
uitspraak? Eigenlijk helemaal niets. Dat  
is zo ongeveer hetzelfde als je tegen een  
sporter zegt 'Ga door'. Maar waarheen  
dan? Naar voren, naar achteren, naar  
links, naar rechts?  
Uiteraard is focus op de prestatie van

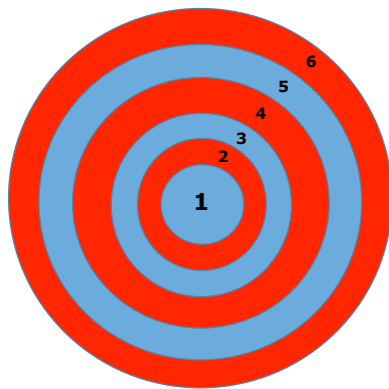
groot belang zodat de sporter optimaal  
kan anticiperen op de veranderende situ-  
atie. Zorg ervoor dat je als coach concreet  
bent in jouw aanwijzing: 'Ga op je voor-  
voeten staan, kijk naar de bal, sta eerder  
opgesteld dan de tegenstander.'

*Iedere speler  
moet bereid zijn  
te accepteren wat  
zijn positie en  
rol in het team is*

### **Gedachtecontrole**

De laatste mentale vaardigheid is de  
gedachtecontrole. Veel sporters kijken  
naar het einddoel en vergeten dan zich te  
richten op de prestatie. Hoe vaak gebeurt

## Goede focus voor optimale prestatie!



- 1 Taak en situatie (ik en mijn taak)
- 2 Directe afleiding (materiaal, weer, scheidsrechter)
- 3 Vergelijken 'hoe het is' met 'hoe het zou moeten zijn'
- 4 Winnen / verliezen
- 5 Gevolgen van winnen / verliezen (kampioenschap, degradatie, erkenning, selectieplaats)
- 6 Zin-vraag: 'Wat doe ik hier?'

Figuur 2: Cirkels van Eberspächer (Duitse sportpsycholoog)

het dat een team verliest van een zwakke tegenstander kort voordat zij de topper in de competitie tegenkomen. Meestal zijn de spelers dan al met die belangrijke wedstrijd bezig en vergeten ze dat er nog een andere hobbel is die genomen moet worden. Niet voor niets bestaat de uitdrukking 'stranden in het zicht van de haven'. Leer daarom de sporter stapsgewijs bezig te zijn met zijn prestatie en leer hem zichzelf niet gek te laten maken.

### Cirkels van Eberspächer

Het verschil tussen winst of verlies, het wel of niet je doel halen, komt als je op het juiste moment op de goede zaken let. Daarom is het van belang dat je als sporter je primair richt op jezelf en je taak. In de cirkels van Eberspächer (figuur 2) wordt dit weergegeven als **cirkel 1**. Wordt een speler afgeleid door dingen in zijn omgeving (tegenstander, publiek, weersomstandigheden, ondergrond, etc.) dan zit hij met zijn aandacht in **cirkel 2** (directe afleidingen). In **cirkel 3** blijft de speler te lang stilstaan bij zijn voorgaande (meestal minder goede) actie: de 'is' versus 'behoort te zijn' vergelijking. Je kunt daarbij denken aan gedach-

ten als: 'Die pass had meer naar links gemoeten', 'Ik had harder moeten slaan', 'Ik had ook eerst moeten kijken voordat ik die actie maakte'. Zijn aandacht blijft als het ware hangen bij zijn fout en hij heeft



Na het scoren niet in cirkel 4 of 5 blijven hangen.

dan moeite met omschakelen naar de volgende bal. In **cirkel 4** denkt de speler aan winnen en verliezen en in **cirkel 5** aan de gevolgen daarvan. Hij zit dan met zijn aandacht in de toekomst en is minder bezig met wat hij op dat moment te doen heeft, met zijn taak. Hij kan het daarom al tijdens de wedstrijd opgeven (bijv. bij een achterstand) of denken al gewonnen te hebben (als ze ver voor staan). Gedachten gaan dan bijvoorbeeld naar de stand op de ranglijst of de kans op het behalen van de play offs. In **cirkel 6** is de speler inmiddels met zijn aandacht zover van zijn taak verwijderd dat niks meer lijkt te lukken. De zin-vraag 'wat doe ik hier?' of iets soortgelijks schiet dan door het hoofd van de sporter.

*Coach zoveel mogelijk in handelingen in plaats van algemene termen*

### Rol van de coach

Hoe dichter de sporter bij zichzelf blijft, hoe groter de kans dat hij een maximale prestatie kan neerzetten. Als coach kun je daarbij helpen door hem specifieke taken mee te geven voordat hij het veld ingaat. Daarnaast is het aan te raden om zoveel mogelijk te coachen in handelingen in plaats van algemene termen. Bij 'meer initiatief nemen' weet een speler nog niet precies wat hij moet doen. Dan is het lastiger voor hem om de aandacht te richten op de taak. Dus het is beter te roepen: 'Loop naar links.' Tot slot wordt de aandacht van de speler tijdens de wedstrijd eerder naar cirkel 4 en 5 (winnen/verliezen en de gevolgen daarvan) getrokken als daar in de voorbereidingen veel nadruk op wordt gelegd. Winnen willen ze allemaal, dus dat hoeft



## Goede focus voor optimale prestatie!



Door een weekendje weg leren de spelers elkaar meer accepteren.

*Er heeft nog geen enkel team gewonnen met 11 spitsen of 11 keepers*

ding snel gemaakt. Er is niemand die ontkent dat bij teamsport de onderlinge verstandhouding goed moet zijn. Spelers moeten bereid zijn om elkaar te helpen als het minder gaat. Iedere speler toont zich bereid om zijn positie en rol in het team te accepteren. Er heeft nog geen enkel team gewonnen met 11 spitsen of 11 keepers. Zo zijn er waterdragers en afmakers, mandekkers en gaten dichtlopers. Om inzicht

niet benadrukt te worden. Spelers horen liever wat ze exact moeten doen om die kans op winst te vergroten.

### Teambuilding gaat niet van-zelf

Nu we weten als begeleider hoe de sporter op het mentale vlak het beste kan worden ondersteund, is de stap naar teambuild-

te krijgen in elkaars kwaliteiten en om die verschillende persoonlijkheden naar elkaar toe te laten groeien zetten veel coaches teambuildingsactiviteiten in.

### Procedure

Belangrijk is dat de volgende procedure wordt doorlopen:

- Bewustzijn en kennis van jezelf.
- Bewustzijn en kennis van anderen.
- Bewustzijn en kennis van verschillen.
- Acceptatie van jezelf.
- Acceptatie van anderen.
- Acceptatie van verschillen.
- Contact maken met elkaar.
- Communicatie.
- Respect.
- Vertrouwen.
- Teambuilding, teamgeest, synergie.

Als spelers zichzelf nog niet hebben geaccepteerd is het een hele opgave, zo niet een 'mission impossible', om spelers zich te laten open stellen voor elkaar. Vaak eindigen dergelijke uitstapjes in een nog grotere kloof omdat de afstanden geforceerd groter en zichtbaar gemaakt zijn. Dan heeft het weekendje weg een averechts effect op de groep gehad!

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2014 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85). Voor € 35,00 kunt u een jaarabonnement aanschaffen.

Hiervoor ontvangt u 24 artikelen van Hockeyvisie automatisch in uw mailbox.

**Redactieraad:** Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Ewout Schöder, Afke van de Wouw

**Coördinatie en teksten:** KNHB **Vormgeving:** A.design

**Fotografie:** KNHB / Koen Suyk, Frank Rozendal, Lutger Brenninkmeijer

**Contact:** academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.