

IK SPEEL
MIJN RETURN
EERST 3X DIEP
CROSS TERUG
MET SPIN ...



Actieve mindset

- Feiten
- Nu
- Heldere observaties
- Doen wat gedaan moet worden!
- Spelen
- Kalm/rust
- Alert
- Anticiperen

Gefixeerde mindset

- Toekomst & Verleden
- Verhaal
- Piekeren,
- Wat-Als denken
- angst
- Frustratie
- Paniek
- Bevriezen
- Onrust
- Verkrampen
- Versnelde hartslag
- Oppervlakkige ademhaling

WAT ALS MIJN
SERVICE WEER
ZO SLECHT GAAT..



Getekend door: Carla Knötschke

Sport

De volgende eerste keer

Wanneer je wint, ben je happy en wanneer je je prijs in ontvangst neemt, straal je van geluk. Voor even word je gezien, ben je belangrijk en mag je er helemaal zijn. Maar dat duurt niet lang en voor je het weet, ben je alweer onderweg naar de volgende uitdaging. Gezien willen worden, belangrijk zijn en er helemaal mogen zijn, zijn voorbeelden van behoeften die sporters tot het uiterste kunnen drijven. Maar dezelfde drijfveren kunnen de sporter doen sidderen van angst en laten bevriezen op het moment dat het ertoe doet.

AUTEUR: CARLA KNÖTSCHKE

Ik ken het uit eigen ervaring. Het was de eerste keer dat ik mocht invallen in het hoofdklasse team van Thor RW tegen Marcella Mesker in de single. Tijdens het inspelen verstijfde ik. De eerste bal die ik opsloeg, schoot van mijn racket af en belandde hoog in het hek. Beter werd het niet, mijn arm was zwaar en dik en het gevoel was compleet verdwenen. Het vertrouwen van mijn coach baatte niet en ook de goedbedoelde tips vanaf de tribune kwamen niet aan. Wat een spectaculaire herinnering had moeten worden, werd er een van onmacht en schaamte.

Na zo'n ervaring kan een angst ontstaan om bij een volgend optreden weer in het

oude verhaal te belanden. Wat als ik straks op spannende momenten weer overmand wordt? Wat-als-denken vindt plaats wanneer we de herinnering meenemen en deze in de toekomst plaatsen. Er ontstaat anticipatieangst oftewel een beer op de weg. Of we nu voor het eerst in een finale staan of een titel moeten verdedigen; er blijft voor topsporters dus altijd een volgende eerste keer bestaan. De grootste uitdaging voor de sporter en zijn coach is om uit het wat-als-denken te blijven. Daarom is naast een gouden medaille een gouden inzicht wellicht nog belangrijker. De vraag voor de sporter luidt: hoe kan ik over mijn talenten blijven beschikken als de prestatiedruk oploopt?

Gefaseerde aanpak

In het coachen van mijn sporters hanteer ik een gefaseerde aanpak. In de eerste fase stellen we haalbare en uitdagende doelen vanuit het accepteren van de beginsituatie: Wat is het huidige niveau? Zijn er blessures?

Gaandeweg de coaching halen we een deel van het levensscript en de *drivers* naar boven in fase twee. Een levensscript is een verhaal dat iemand zichzelf keer op keer vertelt en die de persoon in een bepaalde toestand vasthoudt. Een driver is een onbewust motief. De transactionele analyse, een theorie van de psychiater Eric Berne (1910-1970), geeft een heldere concrete methode waarmee sporters leren begrijpen hoe hun levensscript in elkaar steekt. Het levensscript ontstaat tussen het zesde en tiende levensjaar. Als we in deze levensfase een keer erg geschrokken zijn, kunnen we vandaaruit een onbewuste conclusie trekken, bijvoorbeeld: dit gaat mij nooit meer gebeuren. Als volwassenen handelen we daarnaar terwijl het geen adequate reactie op een actuele gebeurtenis hoeft te zijn.

De psycholoog Taibi Kahler deed een interessante ontdekking over de gedragsreeksen uit het script. Hij benoemde vijf drivers van gedrag: wees sterk, wees perfect, doe de ander een plezier, doe je best, en schiet op.

Stel, een kind laat enthousiast, na veel inzet en vol trots een tekening zien aan de leerkracht en de leerkracht reageert afwijzend. De conclusie van het kind kan dan zijn: ook al doe ik heel hard mijn best en maak ik iets moois, ik word toch afgewezen. Wanneer dit kind later als sporter op een riant voorsprong komt, voelt hij onbewust dat er bij winst iets boven zijn hoofd hangt. Zijn onbewuste script luidt: als ik succesvol ben, word ik afgewezen. Hij gooit dan vanuit het niets ineens zijn eigen glazen in. Zijn lichamelijke reactie is dezelfde als vroeger, hij bevriest en verliest de wedstrijd. Om de speler milder naar zichzelf te laten kijken, is begrip voor zijn script essentieel. Omdat hij nu snapt wat er met hem gebeurt, kan hij in de volgende fase handelen en de verlamme momenten overstijgen.

Focussen

Hoe sporters tot begrip van hun levensscript komen, verschilt van persoon tot persoon. Een levensscript naar boven halen, mag dan een bruikbare en concrete methodiek zijn, maar we mogen niet vergeten dat we hier, net als in andere coachprocessen, te maken hebben met kwetsbaarheden en weerstanden. Het gaat hier vooral om vertrouwen, veiligheid, verbinding, en gezien en gehoord worden.

Meestal stel ik een paar feitelijke vragen omtrent de periode waarin het script is ontstaan. Ik vraag bijvoorbeeld naar de schoolsituatie en wie er in de klas populair was. Of in welk huis en in welke straat de sporter woonde. Zodra de sporter een emotie laat zien, vraag ik door. Ik combineer dit met de techniek van het focussen. Hier gaan we op zoek naar een ervaring in het lijf, bijvoorbeeld een spanning in de borst. Dat heet binnen de focustechniek *'felt sense'*: een lichamelijke gewaarwording die iets betekent. In dit proces hebben de coach en de sporter geduld nodig en ervaring. Bij het uitvoeren van een bodyscan kunnen de meesten niet meteen benoemen wat en waar het gevoeld wordt. Ik help de sporter voorbij hun verhalen te komen en zich te concentreren op een lichamelijke gewaarwording. Ik nodig hem uit bij dat gevoel te blijven en vraag het gevoel te visualiseren. Druk op de borst kan dan bijvoorbeeld een steen zijn. Dan bespreken we waar dat gevoel mee te maken kan hebben. Nadat het gevoel en de daarbij behorende herinnering naar de oppervlakte is gebracht en er op een liefdevolle manier over is gesproken, gaat de sporter terug naar het gevoel en blijkt de steen kleiner of lichter te zijn, soms zelfs verpulverd. Wanneer de steen er nog steeds is, zal deze, naarmate de sporter meer bedreven wordt in het focussen, een steeds minder destructieve kracht hebben in een competitie.

In de derde fase train ik mijn spelers in het schakelen van de verhalen mindset, ook wel 'fixed mindset' genoemd, naar een actieve mindset, ook wel 'growth mindset' genoemd. De fixed mindset bevat ons script. Onderzoek van Carol Dweck (2018) toont aan dat mensen zich bewegen tussen deze twee mindsets en dat succesvolle mensen zich meer in een actieve mindset bevinden. Dit zie ik in de praktijk ook terug. Snel schakelen tussen deze mindsets kan je leren door je bewust te worden van je lichaamssignalen. Hoe sneller de speler deze veranderingen oppikt, des te sneller kan hij zichzelf herpakken. Ademhaling en hartslag zijn de beste indicatoren voor dat wat er staat te veranderen. Door te voelen wat er precies gebeurt in zijn lichaam wordt de speler steeds bewuster en kan hij de geringste veranderingen oppikken. Daar waar de ademhaling een aanwijzing is, daar is de ademhaling ook het beste middel om de hartslag weer naar beneden te krijgen. Trainen in het sturen van de ademhaling is dus een belangrijke component in het overwinnen van een plotselinge verlamming tijdens een wedstrijd.

In het nu blijven

Tot slot is het heel behulpzaam om een procesgerichte doelstelling mee te geven op de baan. Dit is een doelstelling die op maat is gemaakt en gericht is op de strategie met een accent op een eigen technische vaardigheid die de sporter zal helpen in het nu te blijven. Bijvoorbeeld: speel de return met meer spin, cross en minstens drie keer, alvorens je de bal van richting laat veranderen. Een procesgerichte doelstelling is, naast het aanleren van rituelen tijdens de wedstrijd, een belangrijke houvast voor de speler om in het nu te blijven.

Rituelen kunnen zijn: het aantal keren dat iemand de bal stuitert voorafgaand aan het serveren, het strikken van de schoenveters wanneer de hartslag omhoog gaat, een splitstep voor het retourneren en gewoonten tijdens het wisselen van kant.

Met bewondering kijk ik naar de jonge sporters die deze fases doorlopen en zichzelf beter leren kennen. Ze leren niet alleen vaker en meer



Getekend door: Carla Knötschke

over hun talenten te beschikken zodat ze betere prestaties leveren, maar het plezier is ook terug. Een vrolijke bijwerking die voor mij als sportcoach bevestigt dat plezier en resultaat hand in hand gaan, op de baan maar ook in het dagelijks leven: een win-winsituatie. ■

Carla Knötschke is wedstrijdsporter, tennistrainer en levenscoach. Zij streeft ernaar sporters en cliënten te begeleiden naar balans, betere resultaten, en spelen en leven met plezier.
www.zijninbeweging.nl

Referenties

- Cornell, A.W. (1998). *De kracht van het focussen: Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen: Een praktische gids* (3e dr.). Haarlem: De Toorts.
- Dweck, C.S. (2018). *Mindset: Verander je manier van denken om je doelen te behalen* (9e dr.). Amsterdam: SWP.
- Gallwey, W.T. (2015). *The Inner Game of Tennis: The Ultimate Guide to the Mental Side of Peak Performance*. Basingstoke, Hampshire: Pan Macmillan.
- Levine, P.A. (2007). *De Tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira.
- Stewart, I, & Jones, V. (2018). *Transactionele Analyse: Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik* (11e dr.). Amsterdam: SWP.
- IJzermans, T., & Dirkx, C. (2009). *Beren op de weg, spinsels in je hoofd: Omgaan met emoties op het werk: de rationele effectiviteitstraining* (heruitgave). Zaltbommel: Thema.