

Coaching: Rituelen, routines en presteren onder druk

Dit artikel is gebaseerd op een publikatie van Sean McCann, PhD, Performances Services Sport Psychologist.

“ I have a pre-shot routine for every shot, but none is more important than when I have to hit a big drive in a pressure situation. Not only does my pre-shot routine allow me to focus on the task at hand, but it also keeps me in my natural rhythm. Every 300-yard bomb in my bag starts with a pre-shot routine that has a calming effect on me as much as anything.”

- Tiger Woods

Door bijna alle topsporters worden pre-competitieve routines toegepast. Er zijn aanwijzingen dat deze ‘rituelen’ een verbeterde consistentie van een atleet zijn denken, gevoelens en aan de prestatie voorafgaand gedrag veroorzaken. Door deze effecten wordt het prestatie niveau eveneens constanter, wat weer een hogere score of beter resultaat geeft. Routine (of rituelen) kunnen je een betere atleet maken.

Er zijn echter altijd sporters die aarzelen om routines toe te passen. Vaak komt dit omdat niemand hen ooit geleerd heeft hoe belangrijk en effectief deze routines zijn. Tiger Woods, de meest succesvolle golfer ooit, zegt hierover:

“My preshot routine, taught to me years ago by my father, didn't come naturally or easily. Like most kids I was of the grip-it-and-rip-it mentality. I had to learn patience and how to find my natural rhythm. Pop finally convinced me a preshot routine was necessary for consistency, and I've used the same one ever since.”

- Tiger Woods

Als zelfs Tiger Woods zich in het begin zich tegen het gebruik van routines verzette, waarom zou je als trainer/coach dan van je schutters eisen dat zij deze wel toepassen? Als trainer/coach zal je een ‘verkopers’ techniek moeten toepassen, waarbij je met overtuigende argumenten op de proppen komt. Eén manier is om een lijst te maken van alle, waaronder de hier na genoemde, dingen die de routines voor je doen: de positieve dingen die ze teweeg brengen en de negatieve dingen die ze voorkomen.

Routines - helpen om alleen de goede dingen te doen.

Een vaste routine verhoogt het gevoel van ‘vertrouwd zijn met...’ in een vreemde omgeving.

Vaste routines draag je altijd bij je, zijn overdraagbaar en aan te passen. Een mp3-speler met koptelefoon kan iemand mentaal verplaatsen van de huiskamer of garage naar de schietbaan, bossen of andere favoriete plek waar met plezier naar de muziek (of instructies) werd geluisterd. Op dezelfde wijze kan een vaste routine de meest vreemde (sport)omgeving vertrouwd, normaal en comfortabel laten aanvoelen. Dat is een krachtig werktuig wanneer de plaats waar de prestatie geleverd moet worden met onzekerheden en afleiding gevuld is.

Een vaste routine helpt om geconcentreerd te blijven op nuttige handelingen/gedrag.

Een van de ergste dingen die kunnen gebeuren is wanneer een schutter onder wedstrijdspanning gaat nadenken over zijn situatie. Zelfs op de Olympische spelen zien we schutters ‘bevrozen’, een wazige blik in hun ogen krijgen en beginnen na te denken – meestal over het gevreesde “wat gebeurt er als...”. Dan is het zaak om de atleet/schutter aan het praten, bewegen en lachen te krijgen. Nog veel beter is het echter om een routine of ritueel te ontwikkelen die een schutter laat bezig zijn met een aantal vaste handelingen zodat zijn gedachten bezig gehouden worden met de taak waar hij mee bezig is en op de dingen die hem kunnen helpen.

Een vaste routine versterkt het gevoel van controle hebben en zelfvertrouwen.

Door de handelingen in zowel de training als wedstrijd steeds weer te herhalen krijg je het gevoel dat je dit al duizenden malen hebt gedaan. Het (Engelse) spreekwoord “train alsof het een wedstrijd is, speel de wedstrijd zoals je traint”, geeft een goed beeld van een sporter met een effectieve, constante routine. Veel topsporters geven toe dat eenvoudige routines of rituelen hun gevoel voor controle en zelfvertrouwen versterken. De uitspraak van Tiger Woods aan het begin van dit artikel geeft dat goed weer.

Zoek maar naar voorbeelden in andere sporten. Kijk naar hoe bijvoorbeeld top-tennissers zich klaarmaken voor de service: hoe ze de bal vastpakken en stuiten, op de juiste plek gaan staan, pet/shirt meerdere malen goed trekken, tegen hun vingers blazen voordat ze het racket vastpakken enz.

Volleyballers: lopen vlak voor de opslag (vaak als groep) naar de serviceplek van het veld en zoeken dan van daaruit hun positie in het veld.

Golfers gaan naast de tee staan, oefenen hun slag tot die goed aanvoelt en stappen dan naar de tee, schuifelen met hun voeten, kijken meerdere malen naar de vlag, de bomen en het gras (windsterkte!) en maken dan pas hun slag.

Cricketers en honkballers trekken aan hun broekspijp, wrijven de bal of tikken met hun slaghout op een bepaald punt van het slagpunt om de juiste positie te bepalen. Enzovoort, etcetera.

Vaste routines helpen om de juiste handelingen te automatiseren.

Sommige psychologen beweren dat zo’n 90 procent van ons gedrag gestuurd wordt door gewoontes of onbewust aangeleerde gedragspatronen. Daarom spelen ouders en de eerste trainer/coach zo’n belangrijke rol bij het introduceren van

positief gedrag. Als je in het begin al leert om iets goed te doen, hoef je later niet meer al je fouten te corrigeren en herstellen omdat je alles direct goed doet zonder er bij na te denken.

Als je als trainer/coach vanaf het begin de energie investeert, creëer je een positief verloop voor de rest van de sporter zijn carrière.

Vaste routines verhogen de mogelijkheid om de geest te laten concentreren op de belangrijke dingen.

De menselijke geest heeft een beperkte capaciteit. De opmerkelijke toename van verkeersongelukken door het niet gebruik van mobiele telefoons in de auto (en op de fiets/brommer) is daar een sprekend voorbeeld van. Routines of rituelen die de kleine handelingen, die een schutter nodig heeft om zich gereed te maken of te concentreren, automatisch laten gebeuren, zorgen voor ruimte in de menselijke geest om zich te concentreren op de belangrijke zaken. Als je bijvoorbeeld je houding exact in balans en bewegingsvrij wilt hebben, moet je jezelf daar volledig op kunnen concentreren in plaats van bezig te zijn met je zorgen maken om iets anders wat nog moet gebeuren.

Routines – voorkomen het doen van verkeerde dingen.

Vaste routines reduceren twijfels en het moeten nemen van beslissingen.

Wanneer een schutter onder spanning komt te staan, angstig wordt en zich zorgen begint te maken over het resultaat van zijn acties (wat een normale menselijke reactie is), verandert het nadenken al snel in zich zorgen maken. Daarbij worden beslissingen over kleine dingetjes opgeblazen tot overdreven grote proporties en zal de schutter gaan blokkeren. Hij zal kostbare tijd, aandacht en energie gaan verspillen. Bij belangrijke wedstrijden is energie een kostbaar bezit. Een effectieve routine voorkomt het moeten nemen van beslissingen; omdat je het altijd op dezelfde manier doet, hoef je geen beslissing te nemen.

Vaste rituelen voorkomen domme vergissingen.

Onder spanning raken schutters gevoeliger voor een verscheidenheid aan afleidingen en tegenwerking. Als een schutter zich klaarmaakt voor een belangrijke finale of schot, moet hij geen allesbepalende kritieke beslissingen meer moeten nemen. Helaas gebeurt het zelfs op de Olympische spelen zelfs dat sporters een goede kans op een medaille verliezen omdat ze onder druk besluiten om 'iets anders te proberen'. Een effectieve routine houdt de schutter bezig, productief en reduceert de kans dat hij een verkeerde of domme beslissing zal nemen, die hij daarna niet meer kan herstellen.

Routines – de rol van de trainer/coach.

“We ontwikkelen eerst gewoontes, en daarna vormen deze gewoontes ons”.

- John Dryden

Door vanaf het begin en aan de basis de juiste routines te ontwikkelen legt de trainer/coach de basis voor goede routines en daarmee voor de ontwikkeling van grootse prestaties. Hoewel het in het begin een grote investering aan tijd en inspanning vraagt, kan het in een later stadium de 'kosten' enorm reduceren. De extra inspanning in het begin verdient zich later dubbel dwars terug. Een bekende coach zei eens: “waarom staan al die coaches toch altijd zo te schreeuwen aan de zijlijn? Als ze tijdens de training hun werk goed gedaan hadden hoefden ze tijdens de wedstrijd helemaal niets te zeggen”.

Routines blijven niet beperkt tot de training en wedstrijd zelf, ook alles wat daaraan vooraf gaat en daarna komt behoort daartoe: de voorbereidingen en de afbouw zijn net zo belangrijk.

De voorbereiding:

Nauwgezette controle van het geweer en uitrusting, munitie sorteren, inpakken (gebruik een checklist!), de route en reistijd bepalen (ga na of je onderweg omleidingen of files kan aantreffen), het logboek raadplegen.

De training/wedstrijd:

Uitpakken en klaarmaken van geweer en uitrusting, warming-up, rekken, uitlijnen, aanslag maken, richten en ademhaling, trekkertechniek, narichten.

Na afloop:

Schoonmaken van het geweer, analyses maken, het logboek invullen, trainingsplan voor de volgende sessie(s) opstellen enz.



Copyright © november 2008 Thijssen Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden