

## Coaching: Stress en het voorkomen van Blokkeren

Een belangrijk kenmerk van het beoefenen van sport is het omgaan met stress. Voor zowel de coach als de sporter is omgaan met stress onontbeerlijk om tot goede prestaties te komen. Wat is het, hoe kan je het herkennen en hoe kan je ermee omgaan?

### **Wat is stress?**

Stress is het waargenomen verschil tussen eisen en capaciteiten. In verschillende situaties schatten sporters in wat ze kunnen en wat er van hen verwacht wordt. Als er een verschil ervaren wordt, is er sprake van stress. Dit treedt vooral op bij zaken die als moeilijk of bedreigend worden ervaren of zaken die voor de sporter belangrijk zijn.

Belangrijk is te weten dat stress niet altijd negatief is, de sporter heeft een beperkte mate van stress nodig om te presteren. Echter indien hij teveel stress heeft, heeft dit een negatieve invloed op het presteren. Als hij te weinig stress heeft, kan hij ook niet optimaal presteren, omdat hij te sloom is. Er moet een balans gevonden worden tussen de eisen en de verwachtingen.

Het omgaan met stress is niet alleen belangrijk voor sporters, maar ook voor de trainer en coach. Stress is een van de belangrijkste mentale prestatiebeïnvloedende factoren. Stress is van oorsprong een aanpassingsreactie van de mens op een bedreiging van zijn omgeving. Na de eerste schrik van de situatie ("fright") reageerde de mens in de oudheid bij een aanval door een wild dier, vijand of andere bedreiging de keuze uit twee reacties: vluchten of vechten.

Vluchten is: geen risico's nemen, zich verstoppen, zich onttrekken e.d. Vechten is: aanpakken, risico's nemen e.d. De topsporters hebben meestal een vechthouding. Als het er op aankomt presteren zij juist beter. Ze presteren beter onder druk, maar als niets op het spel staat presteren zij beneden hun kunnen.

### **Herkennen van stress**

Stress kan je herkennen aan vier soorten kenmerken:

Fysiologische (lichamelijke), psychologische, gedragsmatige en wedstrijdgedrag.

#### *Fysiologische kenmerken*

Voorbeelden hiervan zijn een verhoging van: de hartslag, de bloeddruk, de bloedsuikerspiegel, de spierspanning en het adrenalineniveau. Verder kunnen voorkomen: zweten, veranderende hersenactiviteit, pupilverwijding van de ogen en een droge mond.

#### *Psychologische kenmerken*

Voorbeelden van psychologische kenmerken zijn: een vermindering van de concentratie, de aandacht en het controlegevoel. Verder kunnen voorkomen: het zich zorgen maken, besluiteloosheid, verward zijn, onzekerheid, angst, zwartgalligheid en oververweldigd voelen.

#### *Gedrag in het algemeen*

Voorbeelden van gedragsmatige kenmerken zijn: sneller veelvuldiger of overdreven praten, nagelbijten, pulken, knippen, trillen, ijsberen, roken, drinken, eten en prikkelbaar of snel geïrriteerd zijn.

#### *Wedstrijdgedrag*

Voorbeelden van wedstrijdgedrag zijn: verkeerde tactische beslissingen nemen (de verkeerde kant op klikken of sneller en opgejaagd gaan schieten, de laatste serie afraffelen om 'er van af te zijn'), geen goede teamsporter meer zijn (egoïstisch), het Doen van uitspraken als "ik heb bijna niet getraind, dus het zal wel niet gaan".

#### *Lichamelijke aanwijzingen:*

Stijging van de hartfrequentie  
Versnelling en verdieping van de ademhaling, zuchten  
Maag en darmklachten, misselijkheid  
Hartkloppingen  
Zweten  
Vaak urineren  
Slaapstoornissen

#### *Motorische aanwijzingen:*

Trillen  
Bewegingsonrust  
Verstoringen van het bewegingsritme en ademhalingsritme  
Afwijkingen van de technische handelingen en ritme

#### *Psychische aanwijzingen:*

Gevoel van onrust en/of gejaagdheid  
Gevoel het niet aan te kunnen  
Niet lekker in je vel zitten  
Ongeconcentreerd/overgeconcentreerd/afwezig

Prikkelbaar  
In zichzelf gekeerd raken

*Wedstrijdresultaten:*  
Structureel slechter scoren/presteren dan op trainingen  
Falen en fouten maken op cruciale momenten

### **Stressstadia**

Stress doorloopt een aantal stadia: de alarmfase, de defensieve fase en de pathologische eindtoestand.

#### *De alarmfase*

Dit is een fase van 'levensbelang'. Deze zorgt ervoor dat we in het dagelijkse leven kunnen functioneren, bijvoorbeeld het reageren op remlichten van een voertuig. Kenmerken van deze fase zijn: hartkloppingen, zweten, vaak urineren, angst, misselijkheid, versnelde ademhaling en eventueel hyperventilatie.

#### *De defensieve fase*

Deze wordt gekenmerkt door: gebrek aan concentratie, fysiek slap, lusteloos, agressief gedrag, schelden en mopperen, onredelijkheid, trillen en slaapproblemen.

#### *De pathologische eindtoestand*

Kenmerken hiervan zijn: gevaarlijk en bedreigend gedrag, geheugen verlies, niet reageren op de omgeving, verlies van fysieke functies. Deze pathologische eindtoestand komt gelukkig niet zo vaak voor in de sport.

Als de alarmfase lang duurt en er geen oplossing voor de sporter is, dan kan hij in defensieve fase komen. Het is voor een sporter veel moeilijker om uit de defensieve fase te komen als uit de alarmfase.

### **Omgaan met stress**

Sporters – en coaches – willen graag meteen praktische kant-en-klare middelen hebben om problemen op te lossen. Dat geldt ook voor het onderwerp stress. Echter, uit een boekje kan je dat niet leren. Een artikel kan je er op wijzen wat belangrijk is en je begrip bijbrengen over het onderwerp. Als sporter en trainer/coach moet je samenwerken en in twee richtingen communiceren om tot resultaat te komen.

Er zijn drie verschillende manieren om met stress om te gaan. Ten eerste door stress te voorkomen. Ten tweede, door de lichamelijke uitingen van stress te beïnvloeden. En ten derde, door gedachten patronen en meningen te veranderen.

We hebben niet alle zaken in het leven in de hand. Daarom is het niet te voorkomen dat sportschutters in een stress situatie terecht komen. Een teveel aan stress kan echter wel worden voorkomen door:

- a. het aanpassen van de eisen (reel of vermeend)
- b. het aanpassen van de capaciteiten
- c. het waarnemen van de eisen en capaciteiten veranderen.

Omdat stress een mentale kwestie is en zich geheel afspeelt in het hoofd, moet de sporter dus *zelf* er aan werken om zijn eisen, verwachtingen, gedachten patronen en gedrag te veranderen. Als trainer en coach kun je hier een grote rol in spelen door de sporter te sturen in de gewenste richting. Dit moet echter nooit gebeuren in de vorm van een opdracht of, nog erger, een bevel. In de sportpsychologie is gebleken dat sporters alleen bepaalde handelingen of gedragspatronen gaan wijzigen wanneer ze er zelf van overtuigd zijn. Het is net zo iets als het kind en de koekjestrommel: beveel een kind dat het geen koekje uit de trommel mag pakken en het kind zal juist extra gemotiveerd worden om het koekje wel stiekem te pakken! Hetzelfde gebeurt er met de sporter wanneer je hem beveelt of opdraagt om een bepaalde handeling wel of juist niet uit te voeren. Hij zal zich onbewust gaan afvragen 'waarom zal ik het doen, alleen omdat hij het zegt?'. De sporter zal ogenschijnlijk aan de opdracht voldoen maar in zijn hart nalaten de details (waar het in de schietsport juist op aankomt) correct en/of met overtuiging uit te voeren waardoor uiteindelijk juist het verkeerde bewegingspatroon wordt aangeleerd! De 'opdracht' moet voor de sporter een uitdaging worden die hij uit zichzelf bereid is aan te gaan. Hij moet er eerst zelf van overtuigd worden dat 'de opdracht' in zijn voordeel uitpakt.

### **De opdracht wordt de uitdaging**

De 'bedreiging van de sporter zijn omgeving' moet vervangen worden door een gevoel van herkenning en bekendheid; iets dat hij al vaker heeft meegemaakt en succesvol heeft afgesloten, het moet als vertrouwd en prettig ervaren gaan worden. Dat kan alleen als de situatie vele malen wordt ervaren en herhaald.

### **Het voorkomen van 'blokkeren'**

Kan een coach blokkeren voorkomen? Als een wedstrijdplan enkel gemaakt is voor de momenten dat alles goed gaat, zal het maar een klein deel van de tijd werken. Dat is niet goed genoeg.

Bovendien houden coaches en schutters er niet van openlijk over blokkeren te praten. Ze reageren hetzelfde als wanneer er naar drugsgebruik gevraagd wordt: ze haten het om toe te geven. Blokkeren is iets wat niemand wil ervaren of mee geassocieerd wil worden. De neiging om blokkeren te negeren leidt tot een stagnatie in het proces om het te voorkomen. Dit geeft al aan dat de meeste mensen blokkeren eerder zien als een karaktertrek dan als een gedragspatroon dat veranderd of geëlimineerd kan worden. De eerste stap is dan ook er over durven praten.

### **Wat is blokkeren?**

We hebben de neiging om blokkeren te definiëren als een resultaat in plaats van een proces. Met andere woorden: de meeste mensen kijken naar de slechte uitslag van een wedstrijd en noemen het blokkeren, maar coaches weten dat er een heel scala aan oorzaken aan de slechte prestatie ten grondslag kan liggen. Als we het proces willen begrijpen moeten we eerst onderzoeken wat er werkelijk gebeurde en moeten we het blokkeren beter definiëren.

We kunnen blokkeren als volgt definiëren: blokkeren treedt op wanneer een sporter niet in staat is de 'taak' uit te voeren op het niveau dat hij of zij normaal is te doen. Daarbij ervaart de schutter dat het blokkeren vaak vergezeld door gevoelens of gedachten van verlies van controle. Met andere woorden: blokkeren wordt ervaren als een verandering in de schutter zijn denkpatroon en handelingen, die tot een terugval in prestatie leidt. Om de een of andere reden denken en handelen schutters onder hogere druk anders dan onder omstandigheden van normale druk. De vraag is dan ook: wat veroorzaakt de verandering in denken en gedrag?

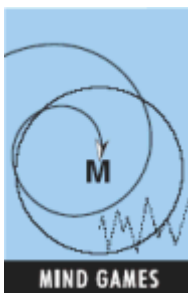
### **Wat veroorzaakt blokkeren? – twee theorieën.**

Een studie door Beilock & Carr in 2001 probeerde hierin duidelijkheid te brengen. Ze vonden twee mogelijkheden voor blokkeren onder druk:

Hypothese 1: Denken aan de uitkomst leidt de concentratie/focus schutter af.

Hypothese 2: Te veel denken aan de uitvoering van de handelingen maakte de uitvoering onnatuurlijk en inefficiënt.

Hoewel sport psychologen veel over het risico van "de uitkomst" of het doel praten, blijkt de studie in de richting van de tweede hypothese te wijzen: te veel nadenken. De onderzoekers ontdekten dat blokkeren optrad wanneer een onder normale omstandigheden onbewust uitgevoerde handeling, bewust gestuurd werd. De timing veranderde en de bewegingen werden schokkerig en ongecoördineerd.



Proberen we dit in stappen in de beleving van de schutter te plaatsen dan zou het er zo uit kunnen zien:

- 1 Het is een belangrijke wedstrijd en je hebt de kans om je te bewijzen.
- 2 Je maakt je zorgen dat je deze kans kan verpesten waardoor allemaal gedachten door je hoofd spoken met de vraag "wat gebeurt er als...".
- 3 Om zeker te zijn dat alles goed gaat, probeer je extra voorzichtig en bewust te werk te gaan, en je begint te letten op delen van je techniek waar je normaal nooit bij nadacht.
- 4 Doordat je de onbewuste handelingen bewust gaat sturen, ga je de timing van de opeenvolgende handelingen in de war schoppen en ontstaan andere fouten omdat de handelingen niet meer vloeiend verlopen.
- 5 Naarmate de fouten beginnen toe te nemen, neemt ook de onzekerheid toe, ga je nog meer fouten maken en verlies je langzaam maar zeker de controle.

Strategieën om te trainen op presteren onder druk: 'Plan-B' methode

Hier volgen enkele suggesties voor manieren om te trainen voor momenten wanneer "The Flow" stopt:

- 1 Begin met het inventariseren van de specifieke situaties die de schutter uit zijn onbewuste handelingen naar bewuste handelingen voeren. Zoek naar dingen die je 'voorzichtig' laten worden.
- 2 Train op zoveel mogelijk verschillende wedstrijd situaties die zwakheden naar boven brengen en ontwikkel strategieën om deze zwakheden het hoofd te bieden: "wat doe ik als..."
- 3 Ontwikkel oefeningen die de schutter tot zelfbewustzijn dwingen, zoals:
  - trainen met (joelend en commentaar leverend) publiek
  - trainen met lastige 'baancommissarissen'
  - Maak de schutter wijs dat de eerste die een fout maakt moet stoppen
  - trainen volgens een afvalrace (de slechtste score valt af)
  - overlevingsituaties die de slechtste score 'straffen' in plaats van de beste score belonen.
  - isoleren van individuele schutters en de anderen laten toe kijken.

Doel van deze oefeningen is om de schutter in een mentale staat te brengen die blokkeren opwekt, en dan de schutter helpen om zich uit deze mentale staat te bevrijden. Het is niet de bedoeling om enkel de schutter in 'het diepe gooien' en dan maar

hopen dat hij niet verdrinkt.

Een coach moet de schutter uitdagen, maar hem ook de kennis en strategieën aanreiken om te voorkomen dat hij kopje onder gaat.

**4** Wees als coach niet bang om met je schutters over blokkeren te praten. Het behandelen alsof het een doodgewoon iets is, iets waar iedereen aan ten prooi kan vallen, zal het stigma dat aan de term hangt, wegnemen en zal de schutters motiveren om probleem oplossingen en strategieën te zoeken.

**5** Ontwikkel korte en eenvoudige zelfpraat routines. Iedere schutter kan zich concentreren op het correct uitvoeren van één technische handeling met goede timing, daarmee denkruimte sparend die anders volgepropt zou kunnen raken met overdreven voorzichtige, zelfbewuste of anderszins onproductieve gedachten.

### **Richtlijnen voor de trainer/coach**

De volgende punten komen uit de B-klasse ISSF trainers opleiding. Probeer niet de schutters een setje met strategieën aan te reiken om stressvolle situaties te ontlopen. Benadruk het aanleren van vaardigheden en het leren van het veranderen van de houding ten opzichte van deze problemen, zodat ze leren deze direct aan te pakken en op te lossen. Het is de kwaliteit van het wederzijds vertrouwen en begrip dat bepalend is voor de effectiviteit van het psychologische proces. Werk daarom naar een goede werkverhouding die is gebaseerd op respect en vertrouwen.

### **Stappen voor een Effectief Schutter Support**

- 1 Begrijp het probleem voordat je het wilt gaan oplossen.
- 2 Stel vragen en voorkom het 'lezen' van de schutter zijn gedachten.
- 3 Kom op gelijk niveau met de schutter voordat je gaat leiden.
- 4 Moedig aan, maar voorkom overdrijven.
- 5 Luister goed naar de 'maar...'
- 6 Zaai twijfels in de twijfel
- 7 Schutters voeren je terug naar het niveau waarop zij geloven dat ze te behoren.
- 8 Erken de moeite van het veranderingsproces.
- 9 Plan voor stagnatie en terugval.
- 10 Een 'snel herstel'-methode werkt vaker niet als wel.

#### *Vragen:*

Hoe voelt de schutter zich?

Hoe probeert hij/zij om te gaan met spanning?

Wil de schutter hulp of ondersteuning?

Is de schutter misschien boos en zoekt hij misschien een aanspreekpunt om zijn gevoelens/frustraties te ventileren?

#### *Richtlijnen:*

Neem nooit aan dat je 'weet' wat de schutters denken.

Luister, stel vragen, bespreek gevoelens, wees onderzoekend en stel 'open' vragen.

Wie doet het meeste werk? Het is het probleem van de schutter, niet van jou en ze moeten net zo hard of harder als jij werken aan het vinden van de oplossing.

Aanmoediging is van groot belang voor schutters die zich gedeprimeerd voelen of hulpeloos of gebrek aan zelfvertrouwen tonen.

Probeer altijd positief en optimistisch over te komen, maar zonder het belang van het probleem van de schutter te kleineren, of de mate van werk die ze denken er voor te moeten verrichten.

Het heeft meer effect om een uitdaging voor de schutter te creëren, dan om zijn gedrag gedwongen te veranderen.

Schutters zullen terughoudend reageren om nieuwe methodes toe te passen.

Luister om excuses te ontdekken, en voorkom het "ja maar..."

Gebruik de "wat gebeurt er als..." situatie.

Schutters zullen soms naar je toe komen om te praten over onderwerp 'A', maar willen eigenlijk praten over onderwerp 'B'.

Je kunt "maar..." gebruiken om over te gaan op onderwerp 'B', waarbij je de schutter het gevoel geeft dat hij het gesprek in een bepaalde richting heeft geleid.

Bespreek de winst/verlies verhouding.

#### *Barrières tot het behalen van het doel:*

Gebrek aan kennis

Gebrek aan vaardigheid

Aarzelen om risico's te nemen – dit vergroot de kwetsbaarheid en vermindert de controle.

Gebrek aan sociale ondersteuning – bijvoorbeeld informatie, emotioneel, concurrentie, materiaal...

Beschrijf vaardigheid in gedragstermen.

Verklaar de reden voor de vaardigheid.

Specificeer een vaardigheid-haalbaarheids niveau.

Demonstreer de effectief en niet-effectief gebruik van de vaardigheid.

Schep gelegenheden om de vaardigheid te trainen, met observatie en feedback.

Geef 'huiswerk' om de vaardigheid te leren.

Evalueer het vaardigheid-haalbaarheids niveau.



Copyright © juli 2008 Thijssen Schietsport Advies.  
Alle rechten voorbehouden