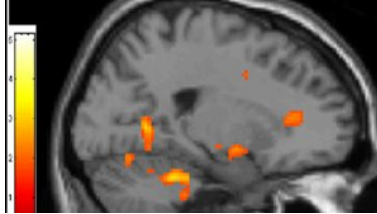


Door 'the Flow' in 'the Zone' Hoe bereik je de Toestand van Optimale Prestatie (TOP)

Waarom bewonderen wij topsporters zo? Waarom betalen wij vaak zo veel geld om topsporters bezig te zien? Of waarom besteden we zo veel tijd in een stadion en voor de buis? Zó veel geld en tijd voor alleen maar een spelletje?

Dat komt omdat topsporters in "The Zone" kunnen stappen! En dat bewonderen wij, dat willen wij eigenlijk ook. Zij kunnen zonder nadenken en volkomen intuïtief hun spel spelen! Het bewust denkende deel is namelijk niet erg goed in staat om met stress om te gaan.



Hersenen kunnen maximaal 7 bits (deeltjes) informatie in 1/18^e seconde verwerken. Dat is 126 bits per seconde. Dat is veel te langzaam voor spelletjes als basketbal of voetbal. Topsporters beschrijven vaak dat ze zonder er bij na te denken die eenmalige goal maakten, dat ze in een 'flow' of 'stroom' waren en alles vanzelf liep. Of zelfs het hele team was in 'sync'.

Topsporters moeten om kunnen gaan met de stress van (hun eigen) verwachtingen, druk van het publiek en sponsors. Goede sporters met talent redden het vaak niet, omdat ze niet met die druk om kunnen gaan. De toppers wel, althans vaak zo lang het duurt. Het verstand en het denken zijn gekoppeld aan overleven, fight/flight, angst, agressie, macht, presteren, moeten (winnen), oordelen, vergelijken met anderen etc. Veel mensen die aan sport doen, denken dat je daarmee juist wel goede prestaties neerzet. No way. Als het werkelijk allemaal op rolletjes loopt, zijn dit juist zaken waar de (top-) sporter geen last van heeft.

Het is niet voor niets dat mensen die winnen achteraf beschrijven dat dit hun overkomen is en dat alles vanzelf ging. (Natuurlijk, ze hebben er wel jaren voor getraind). Er waren geen vijanden of tegenstanders. Er was vreugde, intuïtie, plezier en er waren geen schema's en methoden in het hoofd. In "The Zone" werken het parasympathische en sympathische zenuwstelsel heel goed samen en is je Heart Rate Variability (HRV) coherent. Een coherente HRV is de indicatie van goede fitheid en een gezond lang leven. Er worden dan namelijk allerlei goede hormonen geproduceerd, zoals het anti-aging hormoon DHEA. Een hormoon dat overigens ook het overschot aan cortisol (stress hormoon) te niet doet.

Het veranderen van houding en denkbeelden, de 3 G's

Een bepaalde gebeurtenis wekt een gevoel op. Dit gevoel start een bepaalde reactie. Deze reactie veroorzaakt op zijn beurt weer een bepaalde gedrag, en het gedrag veroorzaakt op zijn beurt een gebeurtenis. Zo is de cirkel rond. Leer dus de cirkel te onderbreken en te sturen.

Gedachten kunnen een mens stapelgek maken. Piekeren, vooral 's nachts als alles er nog donkerder uitziet, leidt tot slaapproblemen, moeheid en allerlei ander ongemak.

Het bedenken van allerlei rampscenario's en het invullen van de gedachten van anderen, zorgen er voor dat het blijft bij denken:

"Wat als...X gebeurt, dan....." in plaats van actie te ondernemen!

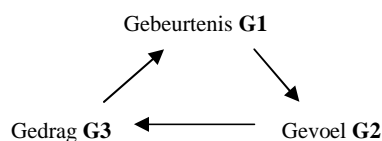
Iedereen heeft door zijn opvoeding, cultuur, religie, afkomst, school en werk een behoorlijk aantal "het hoort zo's" meegekregen. Vaak ongemerkt worden we daardoor enorm belemmerd in ons denken en doen.

Wat is waarheid? (jouw waarheid, mijn waarheid, dé waarheid?)

Iedereen reageert op een gebeurtenis of feit anders en kijkt met zijn eigen 'gekleurde bril' met zijn/haar eigen gedachten (G1) daarbij. Die gedachten kleuren situaties en gebeurtenissen in en worden gevormd door zijn/haar eigen omgevingswaarden, zoals school, werk, opvoeding, cultuur, religie, afkomst. Hierdoor reageert de een anders dan de ander en kleurt daarmee zijn eigen werkelijkheid, zijn eigen waarheid in.

De gedachten over een gebeurtenis of feit bepalen ons gevoel (G2) Wat voel je bij een bepaalde gebeurtenis hoe heb je die ervaren?

Hoe je over een gebeurtenis denkt en voelt, bepaald je gedrag (G3).



Om anders naar feiten te kijken, zullen belemmerende gedachten (**G2**) worden uitgedaagd.

Er zijn heel veel G2's die automatische gedachten zijn en die een bepaald gevoel oproepen, zoals bij angst, boosheid, schuld/schaamte, verdriet, afgunst en walging (onze basisemoties).

Van belang is jezelf af te vragen wat je gedachten zijn die dat gevoel oproepen, bijvoorbeeld bij:

Angst: Waarvoor ben ik precies bang, waarvoor heb ik angst?

Boosheid: Waarover ben ik zo boos en kwaad?

Schuld/schaamte: Waarover voel ik mij schuldig? Waarvoor schaam ik mij?

Verdriet: Waarover ben ik verdrietig?

Afgunst: Waarop ben ik afgunstig, jaloers?

Walging: Waarvan walg ik?

Ongewenst optredende gedachten en het 'ironisch effect' tijdens het pogen te ontspannen onder stress

De theorie van het 'ironisch effect' suggereert dat mentale controle lukt of mislukt als resultaat van twee mentale processen die fluctueren in hun invloed op de geest.

Het ene proces is het bewuste sturingsproces dat zoekt naar mentale zaken die overeenkomen met de gewenste mentale toestand. Bijvoorbeeld: de persoon die zich wil ontspannen kan denken aan ontspannende beelden of gedachten. Dit sturingsproces is bewust, kost inspanning en kan daardoor ook onderbroken worden. Het andere, tegelijkertijd op de 'achtergrond' meedraaiend proces, is het ironisch controlerende proces dat op zoek is naar mentale zaken die controleren of de gewenste geestelijke staat wordt bereikt. Dit proces is onbewust, kost zeer weinig moeite, maar niet te onderbreken zolang het bewuste proces bezig is.

Beide processen werken samen om een bepaald niveau van mentale controle te bereiken. Wanneer echter bij het bewuste sturingsproces afleidende situaties optreden, blijft het controlerende proces juist zoeken naar zo'n situatie. Wanneer een terugval van bewuste activering optreedt, springt het controleproces naar de voorgrond om het sturingsproces opnieuw op te starten of in de goede richting te sturen. Daardoor wordt de mentale toestand die je juist niet wilde ervaren, extra sterk waargenomen en gevoeld!

Toestand van Optimale Prestatie - Flow is nodig om in de Zone te raken

Als je er over na gaat denken, kan het leven soms bijzonder onvriendelijk zijn. Er is meer dan voldoende stress om zelfs de meest stevig in hun schoenen staande mensen van hun stuk te brengen, vanaf de dagen waarop we bang waren om door de onderwijzer naar het schoolbord geroepen te worden, tot de jaren waarin we ons zorgen maken over onze baan, gezin of gezondheid. Sport geeft ons de gelegenheid om ons één te voelen met wat we doen, zeker te zijn dat we sterk en in staat zijn ons lot te sturen (in ieder geval voor dit moment) en om een vorm van plezier te beleven, onafhankelijk van het resultaat. Dat is 'Flow'.

Bron: Flow in Sports, door Susan A. Jackson, Ph.D., and Mihaly Csikszentmihalyi, Ph.D., 1999, Human Kinetics, Champaign, IL

Er wordt tegenwoordig veel geschreven en gesproken over de Toestand van Optimale Prestatie (TOP), of Optimal Performance State (OPS). Het verwijst naar de relatief weinig voorkomende momenten waarop een persoon zich totaal voelt opgaan in de uitvoering van iets. Als dat gebeurt wordt de gewaarwording omschreven als iets buitengewoons, ze presteren "in het moment" op een totaal automatisch niveau, zonder de noodzaak voor bewust gerichte gedachten. Ze voelen alsof ze alles totaal onder controle hebben, totaal gefocust op de taak, extreem zelfverzekerd, met een totaal afwezig zijn van zelfbewustzijn en de manier waarop ze de tijd ervaren veranderd. Ze verliezen elk gevoel voor tijd, of alles lijkt te gebeuren in slow-motion.

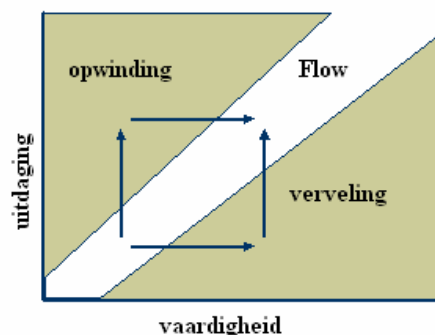
De TOP wordt op verschillende manieren beschreven. Atleten praten vaak over "in de Zone zijn" en psychologen praten over "de zone van optimaal functioneren". Ze refereren allemaal naar een optimaal niveau van opwinding dat leidt tot een betere intergratie van mentale en fysieke processen.

Het verschil tussen "de Flow" en "de Zone" heeft te maken met het niveau van de uitvoering. Als een atleet in de Zone komt lijkt hij zijn beste prestaties te genereren. Als een atleet in de Flow komt, gaat hij helemaal op in de beleving, en gebeurt het zonder enige inspanning en de atleet voelt een genot. Er hoeft echter geen niveau te ontstaan dat gelijk is aan die persoon zijn maximale capaciteiten. Meestal wordt de Flow gekoppeld aan de mentale aspecten van de prestatie en wordt het gezien als een voorloper of voorwaarde is om de Zone te bereiken.

Automatische versus gecontroleerde of bewuste aandacht processen

Gecontroleerde aandachtsprocessen kosten inspanning, verlopen stappenmatig, verlopen langzaam en worden bewust gestuurd en gecontroleerd. Het is het soort concentratie dat een schutter gebruikt als hij systematische mentale visualisatie of herhaling toepast.

Automatische aandachtsprocessen verlopen zonder dat er bewuste inspanning voor nodig is en waarbij parallel andere acties uitgevoerd kunnen worden zonder dat deze het automatische proces onderbreekt of stoort. Bovendien is de verwerking van het automatische proces veel sneller. We gebruiken deze automatische processen vaak, bijvoorbeeld als we autorijden. Zelfs een gemiddelde bestuurder is in staat om tijdens het besturen van de auto tegelijkertijd een gesprek te voeren en de omgeving in zich op te nemen. Er is geen noodzaak om zichzelf voortdurend bewust te 'bevelen' om te sturen, gasgeven, remmen, schakelen etc. Dit is ook wat gebeurt als een schutter zich in de Zone bevindt en overgaat naar een staat van Flow.



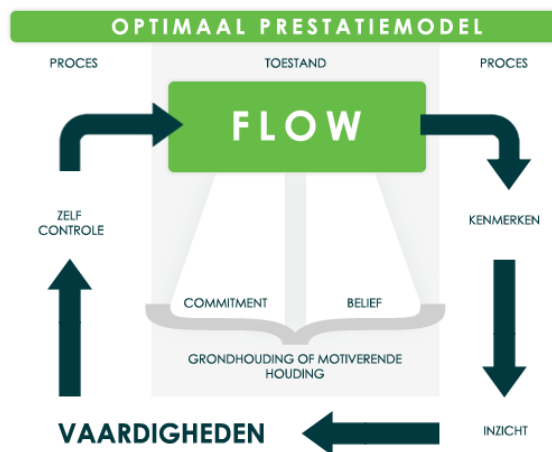
Balans tussen uitdaging en vaardigheid is de sleutel naar Flow

Wat is Flow en Zone, en hoe kom je in een staat van Flow?

De Flow en de Zone kunnen we beschouwen als twee verschillende soorten van concentratie. Bij beide vormen zijn automatisch uitgevoerde processen nodig, in tegenstelling tot gecontroleerde bewuste aandacht.

Flow is precies de tegenovergestelde toestand van bewustzijn waarin orde, positieve emoties en vermogen om doelbewust te handelen regeren. De term Flow, de optimale staat van ervaring is voor het eerst gelanceerd door Csikszentmihalyi. Hij noemde de piekervaringen 'Flow', omdat de proefpersonen van zijn onderzoek aangaven dat een dergelijke staat moeiteloosheid, spontaniteit, gevoel van onoverwinnelijkheid en een 'go with the flow' of 'meedrijven op de stroom' gevoel met zich meebrengt.

The zone, verschilt in het feit dat als je tijdens het sporten in de Zone raakt, je ook boven je normale prestaties uitstijgt in tegenstelling bij Flow waar dit geen noodzakelijke voorwaarde is. In zijn boek creativiteit geeft hij kenmerken aan waaraan over het algemeen een Flow ervaring voldoet. Laten we deze kenmerken bekijken aan de hand van de Flow ervaring van een golf-pro die zijn beste rondje op de green ooit loopt.



1 Men heeft een constant doel voor ogen. In een staat van Flow weten we wat gedaan moet worden en is ons doel zeker. Dit doel geeft ons de mogelijkheid om te focussen. De golf-pro bijvoorbeeld, weet dat hij binnen het vereiste aantal slagen de bal in het putje moet slaan. Hij weet met welke club en hoe hij iedere keer de bal gaat slaan.

2 Elke handeling wordt onmiddellijk gevolgd door feedback. Onze golfer weet meteen of hij de bal goed geslagen heeft en wat goed of fout ging.

3 Er is evenwicht tussen uitdaging en vaardigheid. In Flow voelen we goed aan dat ons vermogen en capaciteiten goed aansluiten bij de actie die we ondernemen. Als we door slechte techniek de bal constant in het water rammen, raken we gefrustreerd en als we altijd maar 'hole-in-ones' slaan raken we uiteindelijk verveeld. Als we echt een lekkere wedstrijd spelen zijn we in evenwicht tussen te veel uitdaging en verveling.

4 Actie en bewustzijn zijn één. De golfer is volledig geconcentreerd in zijn spel en wordt niet door overbodige gedachten afgeleid of gehinderd. Ofwel hij verkeert in het NU en denkt niet aan het avondeten, de ruzie met zijn schoonmoeder of de presentatie op werk van morgen. Het subtiele evenwicht tussen vaardigheid en uitdaging vereist dat we ons op één ding concentreren. Dit is alleen mogelijk als we duidelijk feedback krijgen en doelen hebben.

5 Afleidingen, angsten en zelfbewustzijn worden uit het bewustzijn verbannen. Dit is een afgeleide van kenmerk 1,2,3 en 4. Omdat we zo sterk door onze bezigheid in beslag genomen worden is er geen plaats voor angst, twijfels, zorgen of zelfbewustzijn. De golfer is 100% geconcentreerd, weet wat er te doen staat, kan de activiteit aan en dus is er geen sprake van bijvoorbeeld faalangst of dat hij zich zorgen maakt of zijn vrienden hem wel goed vinden.

6 De golfer weet met zekerheid wat er gaat gebeuren, nog voordat het werkelijk gebeurt.

7 Objecten worden scherper waargenomen en lijken soms groter van formaat.

8 Het besef van tijd raakt in de war. De golfer vergeet hoe laat het is en loopt misschien voor zijn gevoel wel veel sneller of langzamer dan de werkelijke tijd zijn rondje.

9 De activiteit wordt een doel op zich. Wanneer bovenstaande omstandigheden zich voordoen zullen wij meestal van de ervaring die we op doen genieten. De reden dat de golfer golfen zo leuk vindt is het gevoel dat hij tijdens en door het golven ervaart. Golfen wordt voor hem een doel op zich en het gaat hem niet meer om de gezelligheid in het clubhuis, status of netwerken, maar wel met name om de activiteit golfen zelf.

Omdat onbewust gestuurde processen een voorwaarde zijn voor optimale uitvoering, is het noodzakelijk te bepalen wat de specifieke condities of omstandigheden hiervoor zijn.

Coaches en trainers in de beeldende kunst weten al lange tijd dat (ballet)dansers hun uitvoering moeten oefenen tot ver voorbij het punt waarop ze de technische handelingen beheersen. Deze vorm van “over-leren” helpt te voorkomen dat de uitvoering wordt verstoord door spanning en/of emotionele opwinding. Het is hard werken en oefenen dat de bewuste concentratie omvormt in een proces van automatisch en onbewust handelen. Kortom, er is geen ‘weg afsnijden’ naar de Zone of de Flow. Hoe meer tijd je stopt in het verfijnen van je techniek, hoe groter de kans is dat je deze staten van concentratie en bewustzijn kan bereiken.

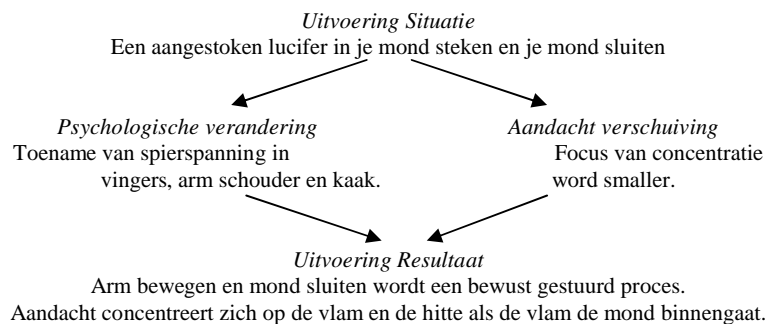
De koppeling tussen Focus van concentratie, emotionele opwinding en prestatie

Oefenen totdat je handelingen kan uitvoeren zonder dat je er bewust bij na hoeft te denken is nog geen garantie dat je volledig automatisch gaat handelen en een staat van Flow of Zone kan bereiken. Er kunnen gemakkelijk condities ontstaan die het automatisme kunnen onderbreken.

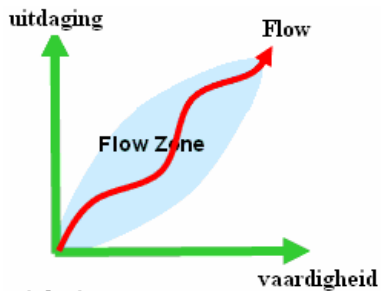
Een voorbeeld:

Een stukje voeding tussen duim en wijsvinger vasthouden, je hand naar je mond brengen en het voedsel in je mond stoppen is een sterk geautomatiseerde handeling. Je hoeft er totaal niet bij na te denken, je hoeft niet bang te zijn dat het niet lukt. Je kunt tegelijkertijd eten en een gesprek voeren, naar de tv kijken, of een boek lezen enz. Eten is een totaal geautomatiseerd proces, je geest is vrij om tegelijkertijd aan andere dingen aandacht te schenken.

Pak nu een lucifer vast, steek hem aan en plaats de lucifer in je mond. Sluit je mond stevig over de lucifer. Daardoor krijgt de lucifer geen zuurstof en zal de vlam doven, waardoor je niet je mond verbrandt. Doe je de mond niet stevig dicht, dan zal je je mond verbranden. De meeste mensen zullen tijdens dit simpele experiment hun vertrouwen om deze simpele handeling uit te voeren verliezen en hun mond verbranden. Onderstaand figuur toont hoe geest en lichaam op elkaar inspelen.

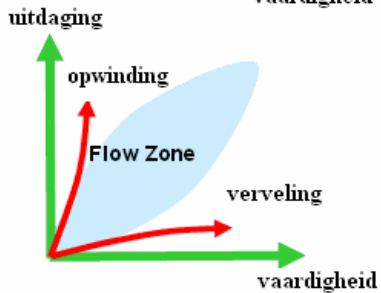


Als je als de meeste mensen reageert, heb je waarschijnlijk niet genoeg zelfvertrouwen om de lucifer in je mond te steken zonder dat je je brandt. Dit tekort aan zelfvertrouwen, gecombineerd met de angst om je mond te branden, veroorzaakt een hoog niveau van opwinding die de spierspanning laat toenemen die weer storend inwerkt op de fijnere spiercoördinatie en timing. De automatische reactie wordt bewust. Misschien merk je zelfs dat je hand gaat trillen. Er ontstaat spanning in de spieren die je mond moeten sluiten. Een deel van je hersenen zegt: ‘doe niet je mond dicht, want dan kom je te dicht bij de vlam en dat doet pijn’. De spanning vertraagt of blokkeert het sluiten van je mond en het resultaat is dat je pijn lijdt. Iemand die wel zelfvertrouwen heeft, weet dat hij succesvol zal zijn. Dat neemt de angst voor verbranding weg, waardoor er geen verhoogde spierspanning en geen storend of tegenwerkend signaal tijdens het sluiten van de mond voorkomt. Dit maakt duidelijk waarom een hoog niveau van zelfvertrouwen samengaat met atleten die in de Zone kunnen raken, en met al diegenen die in staat zijn om in een Flow te raken.



Richting van het Flow gebied

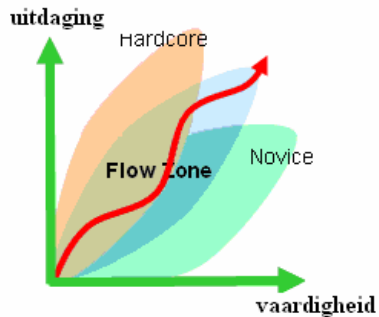
In figuur 1 staat de rode lijn voor de beleving die een schutter ervaart tijdens een wedstrijd. Uitdaging en vaardigheid zijn in balans. De schutter kan de Flow in het Flow gebied vasthouden.



In figuur 2 staat de rode lijn voor de beleving die een schutter ervaart wanneer de wedstrijd makkelijker of moeilijker verloopt dan hij had verwacht.

In het begin kan hij nog de Flow vasthouden.

Als uitdaging en vaardigheid uit balans raken, nemen opwinding of verveling toe, wordt de Flow onderbroken en raakt de schutter buiten het Flow gebied.



Helaas hebben individuen, net als vingerafdrukken, allemaal andere Flow gebieden. Sommigen hebben een grote uitdaging nodig (elite schutters), anderen een kleinere uitdaging (beginnende schutters).

In de Flow raken

Flow is een innerlijk gemotiveerde, of zelfbelonende activiteit waarbij de persoon zo in zijn activiteit opgaat dat niets anders meer belangrijk is en waarbij een totaal verlies van tijdsgevoel optreedt. Het is dezelfde ervaring als wanneer je om zeven uur 's avonds in een boek gaat zitten lezen, en er zo in op gaat dat je pas om twee uur 's nachts er uit 'wakker' schrikt, waarbij je het gevoel hebt alsof er maar enkele minuten zijn verstreken.

Verlies van tijdsbesef ontstaat doordat de aandacht verschuift van een uiterlijke naar een innerlijke concentratie waarbij de gedachten verwerking volledig onbewust verloopt. Gedachten en ideeën vloeien samen waardoor probleem oplossingen en organisatie van informatie moeiteloos verloopt. De persoon is in controle over alles zonder te sturen.

Precies zoals voorbereiding en oefening bepalend zijn voor het ontwikkelen van fysieke vaardigheden, zijn voorbereiding en oefening van mentale vaardigheden bepalend voor de mate waarin automatische probleem oplossing, de stroom van ideeën en de vorming van nieuwe denkrichtingen om dingen te doen wordt ontwikkeld. Je moet vertrouwd raken met de individuele componenten die correct gerangschikt en gecombineerd de oplossing voor de puzzel vormen.

In de Flow blijven

Om in de Flow te blijven moeten gedachten, ideeën, beelden en innerlijke geluiden soepel samenvloeien in het raamwerk van de uitvoering; het antwoord tot alle vragen moet al bestaan en klaar liggen voor gebruik. De noodzaak om het antwoord van buiten te ontdekken moet worden geëlimineerd. Ook dit vraagt om een degelijke voorbereiding.

In de Zone raken

Om in de Zone te raken moet de schutter geoefend hebben tot het punt waarop de uitvoering op een totaal automatisch niveau is geraakt. Daarna moet de hoeveelheid van bewust innerlijke informatieverwerking zoveel mogelijk verminderd worden. Je moet volledig opgaan in het "hier en nu". Je moet zo druk bezig zijn met het automatisch lezen en reageren van alles wat er om je heen gebeurt dat je stopt te denken aan het verleden en de toekomst.

De tijdsbeleving wordt beïnvloed door de tijd dat de aandacht is gefocust op uiterlijke zaken (de omgeving) en innerlijke zaken (gedachten en gevoelens).

Onder normale omstandigheden verschuift je aandacht steeds heen en weer tussen innerlijke en uiterlijke zaken.

Als de concentratie op het innerlijk wordt gefocust, nemen ademhaling, hartslag en spierspanning toe. Deze innerlijke veranderingen werken als afleidingen en laten de schutter meer tijd als gewoonlijk in zichzelf doorbrengen, waardoor de tijd sneller lijkt te verlopen, hij gehaast raakt en 'blokkeert'. Wanneer de schutter zijn innerlijke gedachtenstroom kan

verminderen en zijn aandacht enkel op de uiterlijke zaken van de wedstrijd kan focussen, lijkt de tijd te vertragen en raakt hij in de Zone. Het lijkt alsof alles zich in slow-motion voltrekt.

In de Zone blijven

Om in de Zone te blijven moet de schutter helemaal opgaan in de uitvoering zelf. Alles wat de concentratie gecontroleerd laat worden zal de schutter uit de Zone laten glijden, omdat een bewuste controle verschuiving naar een innerlijk focus benodigd. De bepalende factoren zijn te verdelen in Taak Relevante Stimulansen en Taak Irrelevante Stimulansen (afleiding).

Taak Relevante Stimulansen

De meeste sporten vragen erg ingewikkelde motorische vaardigheden en volgordes. Een basketballer moet bijvoorbeeld kunnen rennen, dribbelen, een bal werpen terwijl hij tegelijkertijd reageert op de bewegingen van andere spelers. Zo moet de schutter tegelijkertijd zijn ademhaling en hartslag regelen, de richtmiddelen en het visueel centreren, zijn lichaam ontspannen, de trekkerdruk opbouwen en de stand van de windvlaggen controleren.

Om zulke ingewikkelde patronen te leren, worden de handelingen in de diverse componenten verdeeld. Ieder onderdeel wordt apart geoefend, en wanneer de atleet ze apart beheerst worden ze samengevoegd tot een soepel verlopend geheel. Met veel oefening leert de schutter om informatie over de omgeving te combineren met innerlijke informatie (feedback van het lichaam), zodat de hersenen de patronen op een onbewust niveau leren herkennen.

Zodra er in de balans of bewegingen van het lichaam van een schutter veranderingen optreden, ontvangen de hersenen een stroom van stimulansen. Deze stromen zijn taak relevant. Met veel oefening leert de schutter deze bewegingspatronen te herkennen en te combineren met de fysieke informatie die hij binnen krijgt. Zonder dat hij de informatie bewust moet verwerken. Het lijkt alsof het beeld dat de schutter ontvangt in de hersenen verwerkt wordt tot een "ja" of een "nee". Als het antwoord "ja" is, blijft de schutter ondergedompeld in de uitvoering omdat er geen bewuste handelingen benodigd zijn. Is het antwoord "nee", dan zal de schutter de informatie bewust gaan verwerken om te bepalen welke corrigerende handelingen nodig zijn. Als de schutter optimaal geoefend en geconditioneerd is, en de afwijking vaak genoeg meegemaakt heeft zal de correctie automatisch verlopen.

Taak irrelevante stimulansen (afleiding)

Taak irrelevante stimulansen worden ook wel "afleidingen" genoemd. Het kunnen externe afleidingen zijn, zoals de flits van een camera of een beweging aan de rand van je blikveld waarmemen op het moment dat je een schot wilt afvuren. Het kan ook een innerlijke afleiding zijn zoals negatieve gedachten of gevoelens. Vertrouwen in eigen kunnen veroorzaakt een afname van afleidingen en zorgen ervoor dat iemand snel van een afleiding hersteld, als zijn concentratie onderbroken is.

Afleidingen 'vangen' de aandacht en verstoren het automatisch verwerken van gegevens en handelingen. De schutter moet bewust de afleiding beoordelen om te bepalen wat voor soort afleiding het is en welke acties er nodig zijn. Als je zelfverzekerd bent, is de negatieve inslag van korte duur en wordt je aandacht weer snel op externe taak relevante zaken gericht en wordt je weer ondergedompeld in de situatie.

Als je het zelfvertrouwen mist, ben je van mening dat alleen het verrichten van perfecte handelingen nodig zijn wil je kans maken om te winnen. Dan vormt iedere afleiding een bedreiging. Het gevoel van bedreiging werkt als een signaal dat je laat focussen op het eindresultaat, negatief of positief, in plaats van op de steun en oplossing van het probleem. Als het eindresultaat (score) aangeeft dat je in 'problemen' komt (verliezen) wordt de innerlijke afleiding alleen maar versterkt in de vorm van negatief denken en twijfel aan jezelf. Er zal ook een toename van spierspanning, hartslag optreden, wat je ook als negatief interpreteert. Zelfs als je in een winnende positie ligt, zal je problemen ondervinden weg te breken uit de afleidingen en weer te focussen op de externe taak relevante zaken. Hoe langer je op innerlijke zaken gefocust blijft, gevangen blijft binnen onbelangrijke gedachten en gevoelens, hoe meer je tijdsbeleving veranderd. In plaats van alles in slow-motion te ervaren, begin je je gehaast te voelen, alsof alles veel sneller als normaal verloopt.

Vaardigheid en zelfvertrouwen blijken belangrijke ingrediënten voor een schutter te zijn om zich te herstellen van een afleiding. Om in de Zone te blijven moeten afleidingen, relevante of irrelevant, tot een minimum beperkt te blijven.

Zelfvertrouwen en opgaan in de handelingen

Wedstrijdspanning is te herleiden tot drie oorzaken:

- 1 Gebrek aan vertrouwen in je eigen kunnen om aan je eigen verwachtingen te voldoen
- 2 Gebrek aan vertrouwen in je eigen kunnen om aan de verwachtingen van anderen te kunnen voldoen
- 3 Angst voor de gevolgen van de uitkomst

Als een schutter opgaat in zijn handelingen, ongeacht of het fysiek (de Zone) of mentaal (de Flow) is, verdwijnen alle drie genoemde angsten.

Op een bepaald niveau kan innerlijke motivatie voortkomen uit het plezier of de liefde voor de sport. Wanneer je gemotiveerd raakt om te presteren, puur vanwege het genoegen dat je voelt als je de sport uitoefent in plaats van het applaus en de aandacht die je van anderen krijgt, handel je uit liefde. Dit brengt de stemmen van twijfel en verwachting tot zwijgen en geeft je de innerlijke rust om optimaal te presteren. Deze liefde voor de sport wordt vooral erkend en geleerd door meesters in de Oosterse vechtkunsten.



Associatieoefening

'In de top acht kan iedereen schieten. Als je het dan laat afweten, is er iets anders aan de hand.' Handboogschutter Pieter Custers (20) heeft medaillekansen in Athene. Op het NK outdoor, versloeg hij teamgenoot Wietse van Alten, die in Sydney brons won. Als junior was hij al zestien keer Nederlands kampioen geworden en in 1998 won hij voor het eerst de Europese

Junior Cup. Maar in het jaar daarop mislukte alles: 'Ik had een nieuwe boog gekregen, waar het niet zo lekker mee ging. Ik had er niet zoveel vertrouwen in. Tijdens de wedstrijd ging het van kwaad tot erger. Ik ben toen 32e geworden, als laatste door naar de finale.' Custers kon de herinnering niet van zich afschudden: 'Ik dacht er nog te veel aan op beslissende momenten. Dan stond ik met knikkende knieën aan de lijn.'

Rico Schuijers, als sportpsycholoog aan de handboogbond verbonden, hielp hem er in een paar sessies van af. 'Hij vroeg me waar ik aan dacht bij het woord "verdwijnen". Ik werk veel met computers en moest aan de toetsencombinatie "shift-delete" denken, waarmee je iets voorgoed uit het systeem verwijdert. Ik moest me toen verbeelden dat ik die slechte ervaring als een stukje film op mijn computer zag, en dat ik die dan met shift-delete verwijderde. Dat hebben we een aantal keren herhaald. Het hielp echt.'

'Dat is de associatieoefening', zegt Schuijers. Hij leert sporters om te gaan met spanning en afleiding, tegenslag en succes. 'Ik kan een konijn niet laten vliegen', zegt Schuijers. 'Het begint natuurlijk met de lichamelijke voorbereiding. Maar je kunt door mentale training wel net dat stapje verder zetten: eruit halen wat erin zit, doordat je allerlei remmende factoren uitschakelt.'



Praktische mentale vaardigheden

Schuijers legt zijn cliënten niet op de divan, maar brengt ze praktische 'mentale vaardigheden' bij. Eerst leert de sporter zichzelf reële doelen te stellen. 'Winnen is geen goed doel, want dat heb je niet zelf in de hand: de scheidsrechter kan zitten slapen, de jury kan oneerlijk zijn, je kunt beroerd ijs hebben of slecht weer. Je best doen is ook geen goed doel, want je best doe je altijd. Een goed doel is meetbaar, uitdagend, haalbaar met je huidige techniek, alleen van jezelf afhankelijk en afgestemd op het hier en nu, niet op een verre toekomst.' Vervolgens komt lichamelijke controle aan de orde met behulp van ademhalings-, ontspannings- en verbeeldingsoefeningen. Dan volgen concentratieoefeningen en tot slot gedachtraining, volgens de methode van de Rationeel Emotieve Therapie (RET): 'Is mijn gedachte reëel en geeft die me het gevoel dat ik wil hebben? Dus niet: "ik kan het nooit" of "als het maar niet weer misgaat".'

De mentale vaardigheden zijn van invloed op zelfvertrouwen en motivatie. 'Zodra iemand het idee heeft dat mentale training een vast onderdeel is van de voorbereiding, gaan er significant dingen veranderen.'

Kunnen omgaan met spanning en afleiding, in staat zijn om slechte prestaties te verklaren en zelfvertrouwen blijken een belangrijke rol te spelen bij sportieve prestaties: deze factoren bepalen voor 24 procent een technisch beter uitgevoerde beweging, voor 27 procent gewonnen wedstrijden en voor 39 procent een verbetering van het persoonlijk prestatieniveau. 'Dat laatste is het belangrijkste, want je kunt dus geweldig gepresteerd hebben en toch verliezen door de omstandigheden in de wedstrijd.'

Simpele dingen helpen

Onder het motto 'Als het helpt, waarom niet?' ging dressuurruiter Edward Gal in mentale training bij Schuijers. 'Het zit hem in heel simpele dingen. Ik heb bijvoorbeeld veel gehad aan oefeningen waardoor je de buikademhaling gaat gebruiken. Je kunt niet geheel zonder spanning naar een wedstrijd gaan, maar ik heb er nu niet meer zo veel last van dat ik er anders door ga rijden.'

Gal was, zoals veel topsporters, te perfectionistisch. 'Ik ging met de instelling: nu moet en zal ik winnen. Als er dertig onderdelen in de wedstrijd zaten, wilde ik ze alle dertig goed doen. Na de eerste fout was ik alleen nog maar bezig met wat er mis ging. Achteraf kon ik daar dan echt wákker van liggen. Nu heb ik geleerd om reële doelen te stellen, per wedstrijd. Bijvoorbeeld dat ik twintig van de dertig onderdelen foutloos wil doen.'

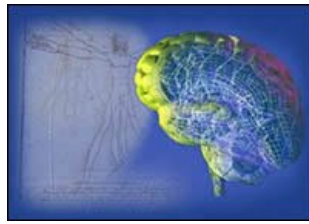
Af en toe gaat hij nog naar Schuijers terug voor een onderhoudsbeurt. Tijdens de wereldbekerkwalificatiewedstrijd in Amsterdam, verspeelde hij in de laatste dertig seconden de overwinning, omdat het tot twee keer toe verkeerd ging met de galopchangements. 'Mijn paard was heel heet, druk. Toen ben ik me zo op Lingham gaan concentreren, dat ik dacht dat de muziek van het uitstrekken al begonnen was, terwijl dat nog niet het geval was. De jury was het misschien nog niet eens zo opgevallen, maar ik was mijn patroon kwijt.'

Schuijers gaf hem als advies om rampscenario's te maken. Gal: 'Er kan echt van alles gebeuren, je hoed kan wel afwaaien, je teugel kan breken. Die dingen mogen je niet overvallen, je moet de oplossing van tevoren bedenken. In dit geval: vanaf welk punt kan ik de kür weer oppakken als er iets mis gaat?'

Welke voorbereiding helpt?

Gal heeft gewoon uitgeprobeerd welke voorbereiding hem het beste helpt. 'Ik ga graag naar de vrachtwagen en dan zet ik de muziek van de kür knoerthard aan. Daar krijg ik een kick van. Sommige mensen vonden dat raar, maar Rico zei, als dat jou helpt, moet je het gewoon doen. Hetzelfde met bijgeloof. Dat heb ik ook, met kleding bijvoorbeeld. Laatst heb ik op een wedstrijd twee dagen lang dezelfde sokken gedragen.'

'Als je in de arena staat, moet je niet meer denken. Als je dan nog bezig bent met die oude blessure, de gekke startblokken, of de stand van de zon, dan zit het niet goed. Je hebt je op alles voorbereid, maar op dat moment laat je ook alles los. En dan mag je het wonder uitnodigen.'



Richting en spreiding van de concentratie

Om te begrijpen hoe je in een bepaalde mentale toestand terechtkomt moeten we eerst bepalen welke rol gerichte concentratie in iemands fysieke, mentale en emotionele toestand speelt.



Richting van concentratie verplaatst zich langs twee elkaar kruisende lijnen of dimensies, afhankelijk van de veranderende eisen die de situatie met zich mee brengt. Op ieder moment kan de concentratie beschreven worden op basis van zijn spreiding (smal of breed) en zijn richting (naar binnen of naar buiten gericht).

Bovenstaand figuur toont de vier vormen van concentratie:

- 1 Een *breed-extern* focus van concentratie (linksboven) wordt gebruikt om (snel) te reageren op de wereld om je heen, bijvoorbeeld tijdens de voorbereiding: omkleden, baan inspecteren, spullen klaarzetten, de stand van de windvlaggen etc.
- 2 Een *breed-innerlijke* concentratie (linksonder) gebruik je voor "het grote plaatje", bijvoorbeeld de controle van lichaam en balans. Coaches gebruiken deze vorm voor strategisch denken en besluitvorming.
- 3 Een *smal-innerlijk* focus (rechtsonder) wordt gebruikt om activiteiten systematisch te organiseren, of handelingen te oefenen, bijvoorbeeld door je te concentreren op het gevoel van bepaalde spiergroepen of de beweging van een bepaald lichaamsdeel.
- 4 Een *smal-extern* focus van concentratie (rechtsboven) gebruik je om bijvoorbeeld een bal naar een doel te schoppen of te werpen, of in ons geval om te richten en op het juiste moment het schot af te vuren.

Een *smal-innerlijk* focus onderscheidt zich van een *breed-innerlijk* focus doordat je bij een *smal-innerlijk* focus direct bezig bent met het oplossen van 'problemen' in het "hier-en-nu". Bij een *breed-innerlijk* focus reis je in de tijd. Je bent bezig met gedane zaken uit het verleden die je vergelijkt met het heden om een uitkomst te voorspellen.

Het verschuiven van je Focus van Concentratie per schot

Verskillende situaties vereisen verschillende hoeveelheden en vormen van concentratie. Schieten is een sport waarbij weinig tijd beschikbaar is voor het analyseren en sturen van informatiestromen. Een goede schutter gebruikt bij ieder schot alle vier vormen van de hierboven beschreven vormen van concentratie. Een voorbeeld:

- 1 Eerst gebruikt de schutter een *breed-extern* focus om bewust te worden van een groot gebied om hem heen. Hij bestudeert de heersende condities zoals windvlaggen, zon, publiek, bewegingen om hem heen etc. Hij bepaalt wat een eventuele 'bedrijging' kan opleveren en wat in zijn voordeel kan werken; wat hij kan gebruiken en bepaalt dan zijn te volgen tactiek voor het komende schot.
- 2 Daarna schakelt hij over naar een *breed-innerlijk* focus waarbij alle focus van concentratie beperkt is tot hemzelf en het schietpunt. Hij plaatst het geweer in zijn schouder, gaat in de schiethouding en vergelijkt de hierbij vergaarde informatie/gevoel met informatie/ervaring uit het verleden (de trainingen) – voelt alles correct aan en net zoals ik het geoefend heb? Is mijn houding stabiel?
- 3 Vervolgens verschuift het focus naar een *smal-innerlijk* focus om zich mentaal en fysiek op het schot voor te bereiden. Alle concentratie is nu gericht op het gevoel binnen in zijn lichaam. Hij controleert volgens een vast patroon in enkele

seconden het gevoel van alle spiergroepen en ontspant die zodat zijn lichaamsbewegingen minimaal worden. Bovendien bant hij alle overbodige en nutteloze gedachten uit zijn denkpatroon door een denkbeeldige schakelaar om te zetten. Wat overblijft is een tijdloos gevoel van rust en vertrouwen op de uitkomst.

4 Ten slotte verschuift de concentratie naar *smal-extern*, waarbij alle focus gericht is op het smalle gebied tussen hem en het visueel waarna het richtbeeld gecontroleerd, en het richten en overhalen van de trekker correct uitgevoerd worden.

Vloeiende overgangen

Wanneer schutters zich in de Zone bevinden, verlopen de overgangen van de ene naar de andere vorm van focus volledig vloeiend. Dat wil zeggen dat de overgangen volledig automatisch geschieden, zonder enige bewuste sturing. Bovendien zijn de overgangen precies getimed met de op dat moment optredende situaties. De schutter heeft de handelingen zo vaak geoefend dat hij niet meer een bewuste beslissing hoeft te nemen wanneer hij zijn concentratie van de ene vorm in de andere moet laten overgaan. Door het vele oefenen herkent zijn geest de patronen op een onbewust niveau, en dat patroon start automatisch een verschuiving in concentratie.

Bij het beoefenen van een sport wordt het verschuiven van de concentratie geactiveerd door visuele tekens (het herkennen van bepaalde visuele patronen uit de omgeving) en/of door feedback van het lichaam zelf (het herkennen van bepaalde gevoelspatronen).

Feedback van het lichaam

Wanneer een schutter zijn geweer schouderd en zijn wang op de wangplaat legt, ontvangen zijn hersenen een stroom aan informatie die óf goed aanvoelt óf juist niet. Hoe beter het gevoel, hoe minder tijd hij in gedachten besteedt met het analyseren van de gevoelens. Als iets echter niet goed aanvoelt moet hij gaan analyseren en aanpassingen aanbrengen. Het analyseren weerhoudt hem er van om een vloeiende overgang van concentratie te maken waardoor hij geremd wordt en niet in de Zone komt.

Visuele aanwijzingen

Visuele aanwijzingen zijn belangrijk omdat ze informatie verschaffen waarmee de schutter bepaalt wanneer hij zijn focus van concentratie moet verschuiven. Ook nu wordt deze overgang bepaald door de oefening, waardoor bepaalde visuele beelden aangeven of alles correct of verkeerd verloopt.

Coaching en het versterken van Focus van Concentratie

Om in de Zone te komen moet een schutter volledig automatisch zijn focus van concentratie voortdurend en letterlijk in een oogwenk van de ene naar de andere vorm van concentratie kunnen verschuiven, afhankelijk van de situatie. De mate waarin de schutter deze handeling automatisch kan verrichten is afhankelijk van zijn vaardigheid, niveau van zelfvertrouwen en zijn vaardigheid om allerlei afleidingen naast zich neer te leggen.

Vanuit het standpunt van een trainer/coach is de uitdaging om op een zodanige manier informatie aan de schutter te verschaffen dat de schutter niet extra wordt afgeleid. Vaak geeft de trainer/coach te veel informatie. Deze stroom van informatie creëert juist het probleem dat de trainer/coach probeert te voorkomen, blokkering door analysering. De concentratie van de schutter wordt gedurende langere tijd naar binnen toe gericht, waardoor de prestatie afneemt in plaats van toeneemt. Als de schutter dan ook nog gefrustreerd raakt, wordt de situatie alleen nog maar erger.

Tips voor trainer/coaches

- * Help de schutter de noodzaak van veelvuldig oefenen in te zien. Je kunt niet in de Zone komen als er geen automatisme ontstaat.
- * Creëer een positieve, ondersteunende trainingsomgeving.
- * Help de schutter kinesthetische en visuele signalen te herkennen die aangeven dat alles "OK" is en dat de volgende stap uitgevoerd kan worden.
- * Laat de schutter mentale herhalingen doen van alle aspecten van het schieten en de uitvoering.



Copyright © Revisie juli 2011 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden