

De trainer/coach als angstmanager

AUTEUR DE CUYPER B.
REDACTEUR HANNOSSET S.
INSTITUUT *Katholieke Universiteit Leuven,
Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (FaBeR)*

ABSTRACT

Prestatievermindering door angst is een vaak voorkomend verschijnsel in de sportwereld. Een trainer/coach kan een belangrijke rol spelen in het angstniveau van zijn pupil, op voorwaarde dat er een open communicatieklimaat bestaat tussen beiden. In dit artikel worden twee adviezen gegeven voor de trainer/coach om prestatiesporters tot hun optimaal angstniveau te brengen.

Sleutelwoorden Optimaal angstniveau, angstprikkels, zelfsturing, informatie – invoer, angstmanagement

Datum 01/04/2011

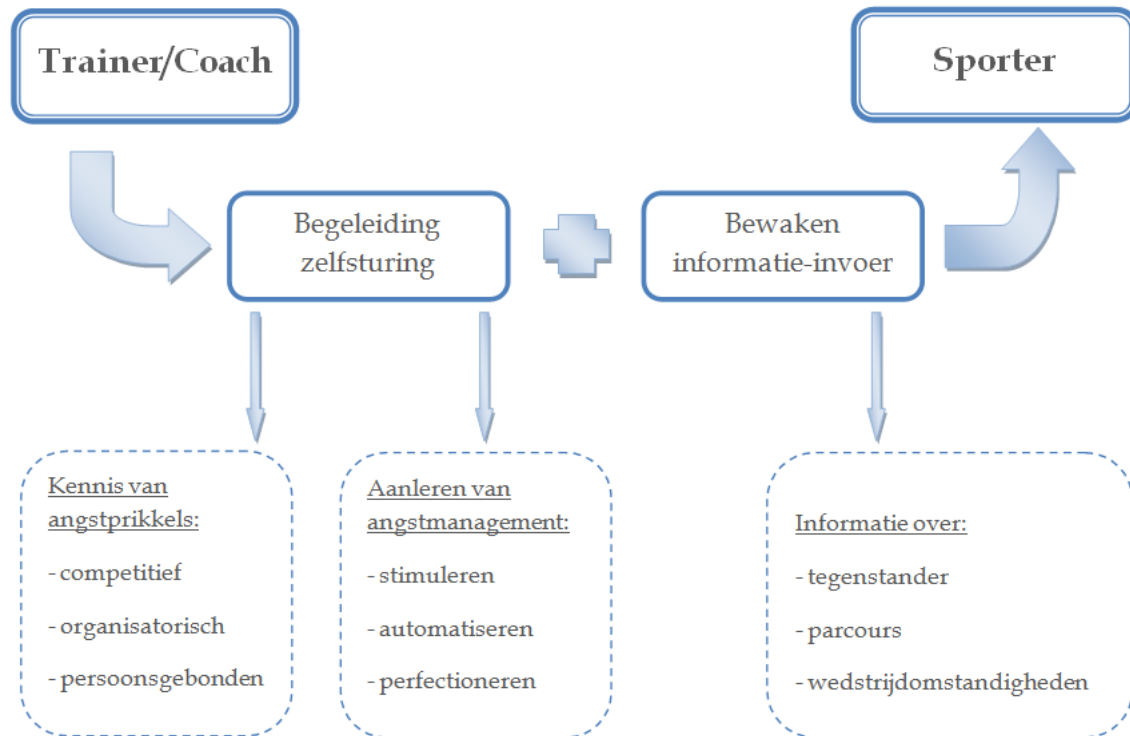
Extra bronnen Emotiecoachen in wedstrijdsport
Arko Sports Media, Nieuwegein (De Cuyper, 2010)

Contactadres Bert.DeCuyper@faber.kuleuven.be; Siebe.Hannosset@faber.kuleuven.be

Disclaimer: Het hierna bijgevoegde product mag enkel voor persoonlijk gebruik worden afgehaald. Indien men wenst te dupliceren of te gebruiken in eigen werk, moet de bovenvermelde contactpersoon steeds verwittigd worden. Verder is een correcte bronvermelding altijd verplicht!!!

De trainer/coach als angst manager

Overgenomen uit: Bert De Cuyper (2010). *Emotiecoachen in wedstrijd sport*.
Arko Sports Media, Nieuwegein



Het is duidelijk dat de trainer/coach kan ingrijpen op tal van variabelen die het angstniveau van zijn sporter(s) kunnen bepalen: het gevoel om goed en voldoende getraind aan de start van een wedstrijd te staan, het sturen van berichtgeving in de pers, ... In een teamsport kan het maken van duidelijke afspraken over de taakverdeling angstige onzekerheid wegnemen. Het passend gebruik maken van peptalk, het zich bewust zijn van de mogelijkheden en beperkingen van verbale overtuiging om iemands zelfvertrouwen te versterken, is een ander voorbeeld van coachgedrag dat behoort tot de communicatieve vaardigheden van de trainer.

We verwijzen voor praktijktips graag naar 'Communiceren moet je leren!' (De Cuyper, 2008). Hieronder volgen twee andere adviezen, om prestatiesporters tot hun optimaal angstniveau te brengen.

1. HET BEGELEIDEN VAN DE ZELFSTURING DOOR DE SPORTER

In een ideale wereld bestaat er een open communicatieklimaat tussen de trainer/coach en zijn pupillen. Op die manier heeft de trainer weet van de soms zeer **individuele en specifieke startprikkelers voor angst (1)** en van hun al dan niet **aanwezige en aangeleerde**

strategie om hun angst optimaal te managen (2).

(1) Wat de startprikkel betreft, geldt het adagio van voetbalcoach Guus Hiddink: "kijken - luisteren - analyseren". De trainer die deze weg volgt, zal ongetwijfeld een bonte variatie van angstbronnen zien verschijnen. McKay et al (2008) onderscheiden drie grote categorieën:

- *competitieve stress* betreft de eisen van de competitie. In deze categorie situeren zich thema's als twijfelen aan zichzelf; perceptie van tegenstanders; zich zorgen maken over te weinig/te veel stress; zorgen over voorbereiding; zorgen over fysieke paraatheid; vrees voor nieuwe blessures; angst voor geanticiperde pijn; angst voor afgaan; enzovoort.

- *organisatorische angstprikkel* hebben te maken met de omstandigheden waarin de sporter zijn prestatie moet neerzetten: tijdschema; verplaatsing (vlieg angst); dopingcontrole (of afwezigheid van deze controle waardoor oneerlijke concurrentie); weersomstandigheden; kwaliteit van het ijs; enzovoort.

- *persoonsgebonden startprikkel* betreffen persoonlijke situaties zoals zorgen omwille van de combinatie sport en studie; ziekenhuisopname van een geliefde; maar ook de dagelijkse ergernissen zoals het uitvallen van de centrale verwarming op het appartement. Een goede analyse van de startprikkel is de beste garantie voor een gepaste interventie van de kant van de trainer.

Hieronder bespreken we enkele voorbeelden.

Competitieve stress treedt op als de sporter zich zorgen maakt over de eigen capaciteiten en twijfelt of deze

capaciteiten voldoende zijn voor een gunstig resultaat. Een trainer kan dan videobeelden presenteren van sterke prestaties; of uitspraken verzamelen bij belangrijke anderen over hun kwaliteiten; of tekorten van tegenstanders in de verf zetten. Bij het opduiken van persoonsgebonden stressfactoren is de beste strategie het opruimen van de stressprikkel. Dit is niet altijd mogelijk. Men moet hierbij bedenken dat de trainer daarom niet hoogstpersoonlijk deze klus moet klaren. Een contact met de manager die een bevriend vakman opbelt om de centrale verwarming bij hoogdringendheid te repareren of een telefoon naar een alweer bevriende ziekenhuisarts die kan zorgen voor een geruststellend bericht over de gehospitaliseerde geliefde, kunnen wonderen doen.

Speciale aandacht verdient de analyse en ontkrachting van irrationele gedachten. Soms gaat het om *zwart-wit denken*: "Als ik niet perfect in orde ben (conditioneel, mentaal), dan speel ik slecht en dan wordt het niks.". De trainer staat hier dan ook voor de opdracht om deze spelers te overtuigen van het ongegronde of van het irrationele van hun denken, bijvoorbeeld door evidentie aan te reiken over wedstrijden uit het verleden waarin het niveau "goed zonder meer" voldoende was voor een positieve afloop. Occasioneel kunnen prestatieremmende angstpieken optreden, wanneer ze in extreme mate een "nu of nooit"- gevoel beleven. Denk aan een talentvol jeugdspelertje dat vlak voor de wedstrijd vernomen heeft dat hij zal gevolgd worden door iemand van "de grote club van zijn dromen", waardoor zijn hoofd chaotisch wordt. Wil hij zijn pupil op niveau zien acteren,

dan kan de trainer best het “nu of nooit”-karakter van deze evaluatie ontkrachten of relativeren. Wanneer men specifiek met jeugd werkt, is het aanbevolen dat de trainer er op toeziet dat het aantal mensen, van wie de evaluatie als levensbelangrijk ervaren wordt door deze jongeren, beperkt wordt. Of dat de angstlading van de evaluatie van belangrijke anderen binnen de perken gehouden wordt. De jonge triatleet bijvoorbeeld die vreest voor het eerst lek te rijden juist nu zijn opa, die zijn eerste koersfiets heeft betaald, komt kijken. De jonge sporter in kwestie wordt hier best overtuigd van het relativerings-vermogen van opa, al zal dat natuurlijk in andere woorden moeten worden aangebracht.

(2) Wat het angstmanagement van zijn pupil(len) betreft, heeft de trainer een belangrijke rol in het stimuleren, automatiseren en perfectioneren van de routines van de sporter, inclusief de mentale technieken. De trainer moet er op toezien dat deze wegen van angstmanagement er op training worden ingeslepen: bijvoorbeeld het verhinderen dat een voetballer zijn *positieve zelfspraak*¹ voor het eerst moet opdiepen op het moment dat hij de bal op de strafschoepstip ziet liggen; of bijvoorbeeld voorkomen dat een tennisser de afgesproken routine voor de kantwissel opspaat voor belangrijke en echt spannende wedstrijden. Wanneer deze zaken ook op training terugkomen, kan er aan bijstelling en perfectionering worden gedaan. In een open communicatieklimaat waarin de

¹ Zelfspraak of self-talk: het in zichzelf praten over de eigen handeling of over de omgeving. Hierdoor zal er beter gebruik gemaakt worden van de relevantie informatie binnen die sport en hebben misleidende factoren uit de omgeving (zoals toeschouwers en pers) minder effect.

sporter zijn zelfspraak uittest op training en bespreekt met de trainer, kunnen problemen aan het licht komen en kan er bijgestuurd worden, eventueel met advies van een expert ter zake.

Ter illustratie: relevant met betrekking tot zelfspraak, is het onderzoek aan de Vrije Universiteit Amsterdam over ‘ironic processing’. Experimenten (Binsch et al, 2010) toonden aan dat de formulering van de (zelf) instructie zeer belangrijk is. Niet alleen een negatieve formulering (“niet in het bereik van de doelman schieten”), maar ook een formulering waarin het object dat best niet de aandacht vangt aanwezig wordt gesteld (“naast de keeper sjotten”), leiden tot een zwakker niveau van penalty’s trappen.

Wat betreft het integreren van bijgelovige praktijken in de wedstrijdvoorbereiding, kan de trainer er best over waken dat zijn pupil geen ritueel ontwikkelt dat hij niet zelf onder controle heeft. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een duursporter die elke avond voor de wedstrijd duivenjongen op zijn menu wil: een delicatessen die niet overal en altijd te verkrijgen is. Een ander oncontroleerbaar ritueel, waarbij de sporter en zijn begeleiders best niet in verzeild raken, is het terugvallen op een ‘goeroe’². Onder deze verzamelterm wordt verwezen naar de individuen die als gemeenschappelijk kenmerk hebben dat ze van de sporter een blind en exclusief vertrouwen eisen. Bijgevolg is er geen plaats meer voor de oorspronkelijke begeleiders of voor het verlangen dat de sporter totaal en exclusief openstaat voor hun begeleiding. Los van de eventuele gezondheids- en andere risico’s (financieel, doping, enz.), is het ergste

² In zijn oorspronkelijke Sanskritische betekenis is een goeroe iemand die je vanuit de duisternis naar het licht voert.

kwaad dat de zelfcontrole en de zelfsturing van de sporter totaal wegvalt. Dit zijn immers de steunpilaren voor een stabiel zelfvertrouwen, hierboven reeds aangeduid als de stevigste dam tegen onderpresteren door inadequaat omgaan met angst.

2. HET BEWAKEN VAN DE INFORMATIE - INVOER

Niet weinig sporters worden bestookt door twijfels aan een goede afloop omdat ze de externe prestatie-determinanten niet onder controle hebben, waardoor men gaat piekeren. Wordt de wedstrijd geleid door iemand die bekend staat als thuisfluitter? Hoe zal het veld er bij liggen na de wateroverlast? Is er opslagruimte genoeg in dat obscure zaaltje? Hoe is de lichtinval op de tafels? Aan de trainer om informatie te geven over details waar hij andere spelers beter niet mee belast, of goed gedocumenteerd het belang te relativiseren van een externe factor, waarrond spanning ontwikkeld werd.

Het geven van informatie (mondeling, geschreven, beelden) over o.a. de *tegenstander(s)*; over het *parcours*; over de *wedstrijdomstandigheden*, kan onzekerheden en onduidelijkheden wegnemen. Bovendien kan deze informatie de zone van het onvoorspelbare doen inkrimpen en dus als angstverdrijver werken. Door informatie te geven over de kwaliteiten en de sterktes van de tegenstander, of bijvoorbeeld over de gevaren van het *parcours*, wordt de bedreigende situatie meer voorspelbaar. Toch wordt deze informatie niet door alle sporters geapprecieerd. Dit is niet verwonderlijk

gezien de resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van informatieverstrekking over angstopwekkende gebeurtenissen in de nabije toekomst.

Dit onderzoek leerde dat geïnformeerde proefpersonen soms angstiger reageren dan niet-geïnformeerden. Uit verdere analyses volgde de conclusie dat het netto-effect van informatieverstrekking afhankelijk is van het gewicht van twee tegengestelde krachten: enerzijds de verwachtingsangst die toeneemt na de informatie en anderzijds het angstreducerend gevoel van toegenomen weerbaarheid en verhoogde controle. Belangrijk hierbij is dat er via de informatie aangegeven wordt hoe het best kan omgegaan worden met de angstwekkende situatie. De informatie van de trainer, toch als ze bedoeld is om angst weg te nemen, moet dus de nadruk leggen op de beheersbaarheid; op de hanteringsmogelijkheden; op de eigen competentie: duidelijk maken welke strategie succesvol kan zijn en dat de eigen sporter deze aanpak ook in huis heeft. Vanuit deze scherpstelling kan bijvoorbeeld de uitlating begrepen worden van een voetballer uit eerste klasse: namelijk dat de ontslagen trainer voor te veel spanning zorgde door voortdurend te hameren op de sterkte van de tegenstander. Hierbij is de quote van De Mos over Johan Crujff op zijn plaats: "Alle trainers vragen naar de sterke punten van een tegenstander, hij (Johan Crujff) wilde alleen de zwakke punten weten. Je moet een tegenstander niet groot praten voor je spelers, je moet ze vertellen hoe je een wedstrijd kan winnen." (Quote van Aad de Mos, in Tijdschrift 'Coachen', 2007, 28, nummer 2).

De boodschap mag dan duidelijk zijn, in de praktijk zal een trainer soms een

moeilijke afweging moeten maken. Wellicht is het gunstig om met een te nerveuze triatleet verschillende scenario's door te nemen van hoe hij, gezien het parcours, de verwachte weersomstandigheden en de aanwezige tegenstand, het best kan reageren als hij door een slechte wissel de aansluiting mist met een weggrijpend groepje. Wanneer de atleet over de mentale vaardigheden beschikt om deze scenario's op te roepen en ze met ontspannen spieren in zijn geest te laten aflopen, zal deze voorbespreking een gunstige bijdrage betekenen voor de atleet. Daarentegen is het als trainer eerder riskant om deze triatleet vooraf te waarschuwen voor een parcours met haakse bochten en het groot aantal deelnemers, als dit bochtenwerk een vaardigheid is waarop nog heel veel moet getraind worden.

CONCLUSIE

Dit artikel behandelt aldus verschillende manieren om angst te sturen. Zowel lichamelijke als cognitieve en gedragsmatige methoden van angstmanagement worden toegelicht in hun bruikbaarheid binnen de wedstrijd sport. Zo kan de trainer/coach, via de informatie die hij aan zijn pupil geeft, het angstgevoel beperken. Tevens wordt er ingegaan op begeleide zelfsturing door de sporter, bij het omgaan met angst.

Een open communicatie en een geïndividualiseerde aanpak, waarbij de inbreng van de trainer/coach en het thuisfront onmisbaar is, staan hierbij centraal.

REFERENTIES

De Cuyper, B. (2008). Communiceren moet je leren. *Arko Sports Media, Nieuwegein*.

McKay, J., Niven A. G., Lavalley D., & White A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *Sport Psychologist, 22*, 143-163.

Binsch, O., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., Hoozemans, M. J. M., & Savelsbergh, G. J. P. (2010). Ironic effects in a simulated penalty shooting task: Is the negative wording in the instruction essential? *International Journal of Sport Psychology, 41*, 118-133.