

Trainers Nieuwsbrief

Editie: Januari 2006 - Comité Opleiding Trainers

K.B.K.B. – Vlaamse Liga



Verantwoordelijk Uitgever: Alex Elewaut

Teksten: Alex Elewaut, Daniël De Rudder, Magda Huybrechts

Samenstelling: Marc De Geyter

NIEUWS VANUIT HET COMITE TRAINERSOPLEIDINGEN

1. Initiatorcursus Korfbal 2005 te Sinaai, Vos Reinaert

Het C.O.T. en de VTS/Bloso organiseerden op de terreinen van Korfbalclub Vos Reinaert te Sinaai en de terreinen van K.C. Espero te Antwerpen een initiatorcursus. 10 jonge kandidaten volgden op een zeer geïnteresseerde en enthousiaste manier deze cursus. Volgende 10 jonge korfbaltrainers kunnen wij met blijdschap en felicitaties in onze korfbaltrainersfamilie verwelkomen: Mertens Marijke, Mertens Christophe, Mertens Vincent, Van den Eynde Dan (Espero), Ceulemans Kelly, Hof Wesley, Andries Jessy (Hove), Daelman Ine, Calliau Pieter (Ago Aalst) en Van Harneveldt Yves (Sikopi).

Onze dank gaat uit naar de verenigingen Vos en Espero voor hun aangeboden en daadwerkelijke medewerking en gastvrijheid tijdens deze initiatorcursus.

2. Initiatorcursus Korfbal 2006 te Edegem, Kon. K.V. Voorwaarts

Periode: vanaf dinsdag 31 januari tot zaterdag 1 april 2006 is er een nieuwe initiatorcursus geprogrammeerd.. Deze zal georganiseerd worden op 2 maandagavonden en 2 dinsdag- (telkens van 18.30 tot 22.30) en op 8 zaterdagen van ongeveer 9.00 tot 14.00 .

Het lessenrooster vindt u op de website van de K.B.K.B. alsook het inschrijvingsformulier.

Inschrijven: inschrijven kan tot **20 januari 2006** naar Alex Peeteres, Bloso, secr.VTS, Zandstraat 3 te 1000 Brussel .tel.: 02 209 47 11 - fax : 02 209 47 15 - e-mail: alex.peeters@bloso.be

Toelatingsvoorwaarden: 17 jaar zijn in het jaar waarin de cursus wordt georganiseerd en elementaire kennis en kunde bezitten van korfbal.

3. Trainer B Korfbal 2006 te Edegem, Kon.K.V. Voorwaarts

Periode: vanaf maandag 18 september 2006 wordt er gestart met de cursus Trainer B in de lokalen en terreinen van Korfbalclub Voorwaarts. Aantal uren voor het sportspecifieke gedeelte: 60 u.

Op 7 maandagavonden telkens van 19.00 tot 22.00 en op 8 zaterdagen telkens van 9.00 tot 14.00 wordt de cursus aangeboden.

Inschrijven: zie bovenstaand adres

Toelatingsvoorwaarden:

-in het bezit zijn van het diploma initiator

-**geslaagd zijn** in het algemeen gedeelte VTS/Bloso : 40 u.

De cursus algemeen gedeelte Trainer B wordt georganiseerd door VTS/Bloso (zie hieronder)

4.Cursus Trainer B 2006 Algemeen gedeelte

Zoals hierboven vermeld, is een diploma Algemeen gedeelte vereist om te kunnen starten in het sportspecifieke cursusgedeelte voor welke sporttak ook. In het voorjaar en najaar van elk kalenderjaar organiseert de Vlaamse trainersschool – Bloso een cursus op verschillende locaties nl. 40 uren.

Ons comité zal de kandidaten hulp en bijstand aanbieden voor al hun problemen tijdens het verloop van de cursus indien er nood aan is.

De nodige info betreffende deze cursus vindt u op: [www.bloso.be/trainer/aanbod/algemeen gedeelte](http://www.bloso.be/trainer/aanbod/algemeen_gedeelte).

In de verschillende Vlaamse regio's worden deze cursussen georganiseerd.

Nu inschrijven !!!

Inlichtingen en inschrijvingen:

VTS-secretariaat, Alice Claes- Ina Staessen, tel. 02 209 46 54 en 02209 47 22

e-mail: Alice.Claes@Bloso.be of
Ina.Staessen@Bloso.be

1.5. Cursus Verkorte Trainer B 2006

Zoals reeds aangekondigd op de website van de KBKB wordt gelijklopend met de gewone cursus Trainer B **een VERKORTE Trainer B** cursus georganiseerd **enkel** voor **topspelers**.

Onze topspelers moeten wel voldoen aan volgende voorwaarden:

1. geslaagd zijn als initiator. Indien geen diploma initiator kan die bekomen worden door een examen voor een centrale jury (zie verdere info).
2. geslaagd zijn in het algemeen gedeelte Trainer B (**inschrijven** : zie hierboven)
3. ervaring hebben als jeugd- of seniortrainer.

Volgende leerinhouden zullen aangeboden worden:

- methodiek en didactiek, techniek, tactiek, conditie, scouting en coaching.

De inhoud en lessenrooster zullen meegedeeld worden na de goedkeuring door de denkcel Korfbal/VTS/Bloso.

Gelieve uw intentie om deel te nemen aan deze cursus te melden aan :

Daniël DE RUDDER : e-mail : daniel.derudder@tijd.com voor 1 maart 2006.

Vergeet NIET in te schrijven voor het Algemeen gedeelte Trainer B en uw aanvraag in te dienen voor deel te nemen aan het examen initiator voor een centrale jury.

1.6.Assimilaties

Afgestudeerde regenten en licentiaten L.O. kunnen geassimileerd worden en het diploma ontvangen van het 1^{ste} niveau of initiator mits een goedkeuring van de denkcel Korfbal van de Vlaamse Trainersschool – Bloso.

Gelieve deze aanvraag te sturen naar Daniël DE RUDDER – DSKO, KBKB/Bloso,

e-mail: daniel.derudder@tijd.com voor 1 maart 2006.

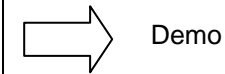
Namens COT-KBKB,
Daniël DE RUDDER

| | | |
|---|---|--|
| Naam: Huybrechts Voornaam: Magda | | Datum: 8 mei 2004 Locatie: Putse Korfbalclub |
| Lesthema: Verbeter bij schot in beweging de balans Doelgroep: Cadetten: 8 spelers Leerdoelen: Schot in beweging | | |
| Activiteiten en leerinhouden | Organisatie en management | Foutenanalyse en remediering |
| <p><u>Inleiding</u></p> <p>1. Opwarming op basis van loopbewegingen en 'korfballopen'</p> | <p><i>a. Vier palen in een vierkant</i></p> <p><i>b. Spelers lopen vrij in de open ruimte tussen de palen</i></p> <p>c. Op aangeven van trainer voeren spelers volgende bewegingen uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen zwaaien voor- en achterwaarts, linker-, rechterarm, gelijktijdig - huppelen - knieën heffen - hielen hoog - stappen <p>d. Op aangeven van trainer voeren spelers volgende bewegingen uit met telkens een tussentijdse stopbeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> - voorwaarts lopen, achterwaarts lopen - links indraaien, rechts indraaien - hinken linkerbeen - rechterbeen - hoogtesprong - korte spurt (vertreksnelheid) - halve draai, hele draai - overkruisend | <p><u>Looptechniek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - paslengte van de benen - voet ontrollen - dijen en knieën heffen - armen laten meewerken - lichaamshouding (romp) <p><u>Start- en stoptechniek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - krachtige inzet bij spurt - korte stopbeweging - snelle draaibeweging in juiste richting |

2. Bewegingsoefeningen met aandacht voor 'evenwicht van het lichaam'

- a. Afstand afbakenen met 2 x 2 kegels
- b. Spelers staan in twee rijen van 4
- c. Spelers voeren telkens per 2 volgende oefeningen uit:
 - torsielopen
 - grote stap achterwaarts (knielen) met handen in hals, doorveren tot 1 knie bijna de grond raakt en de andere been gebogen is tot 90°
 - kikvorsprong met kleine achterwaartse terugsprong
 - links en rechts breed wegspringen

Aandacht voor eerste contactpunt van de voettip (tenen) met het grondvlak



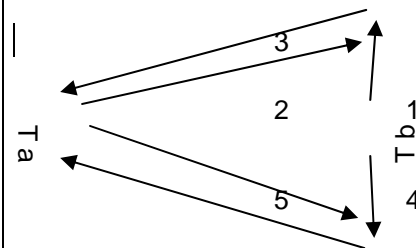
Steeds aandacht voor evenwicht van lichaam

3. Loopspel met bal

- a. Ballen (8) willekeurig verspreiden over het trainingsveld
- b. 1 Kegel plaatsen in het midden van het veld
- c. Spelers lopen vrij rond en telkens zij bij een bal komen maken zij een hoogtesprong over de bal
- d. Spel: om het snelste 20 hoogtesprongen (telkens over een andere bal)
- e. Op aangeven van de trainer neemt elke een bal en probeert zo snel mogelijk 1 doelpunt te scoren aan de vier korven. De speler die het eerste klaar is, loopt naar de kegel in middenvlak en werpt deze op.

Kern

1. Passing naar bewegende medespeler



Techniek vangen en werpen

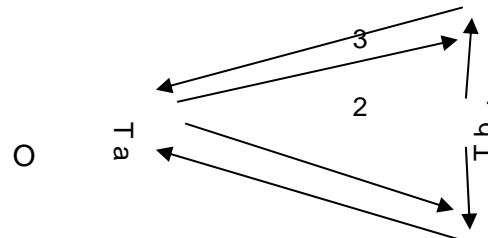
- Aangever

* schredestand

* mogelijkheid tot aanspelen met borstpas (twee handen) of éénhandige schouderworp

- Speler Ta is aangever
- Speler Tb is werker
- Speler Tb beweegt links en rechts en ontvangt telkens van Ta die hij/zij onmiddellijk terugspeelt
- Aandachtspunt voor Tb is dat hij/zij dient te blijven bewegen tot balontvangst (inspringen in de balpassing)
- Wisselen van functie na 5 worpen links en 5 worpen rechts door aangever

- 4 Korven in vierkant
- 2 Spelers per korf met 1 bal
- 1 Speler Ta staat voor de korf opgesteld, de andere (Tb) achter de korf (reboundpositie)
- Ta neemt een schot
- Tb probeert schot op te vangen zonder dat de bal de grond raakt > Tb neemt schot van de plaats waar de bal gevangen werd
- De spelers blijven hun plaats behouden tot één der spelers 3 doelpunten heeft en wisselen daarna van functie

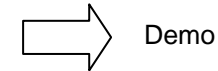


2. Schot uit stilstand met aandacht voor rebound

3. Schot na beweging links en rechts voor de korf

links en rechts (buitenste arm)
 * handenstand bij vangen en werpen
 * correct aanspelen van werker
 (niet te ver - niet te kort)

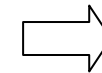
- Werker (vanger)
- * balontvangst met twee handen of eventueel met buitenste hand
- * terug werpen met buitenste hand
- * blijven bewegen tot balontvangst
- * steeds lichaam richting aangever
- * aandacht voor start- en stopbeweging



Demo

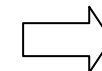
Algemeen: aandacht voor handen, armen ellebogen, schouder, lichaam, benen, voeten

Duimen worden evenwijdig gehouden met de vingers en op één lijn geplaatst



Demonstratie met goede vingerzetting

Steun op het voorste been
 Forceren van de beweging om succes in afwerking te verkrijgen
 Uithollen van de lage rug



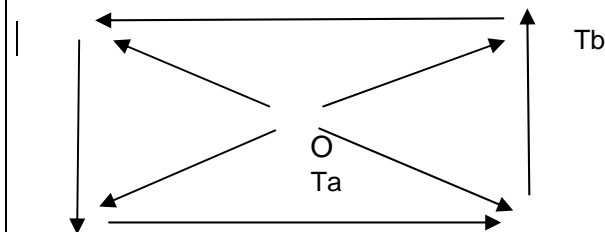
Demo
 Verdediger voorplaatsen
 Aanpassen van afstand en korfhoogte (grootte)
 Aanspannen van buikspieren

4. Schot na lopen lange lijn

(vier hoeken van het veld - rond de korf)

6 5
7

- 4 Korven in vierkant
- 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)
- Tb beweegt zijwaarts rechts met lichaam naar de korf gedraaid (aansluitpas of overkruisend lopen), ontvangt de bal met insprong, sluit binnenste voet aan en neemt een schot
- Idem links
- Wisselen van functie na 4 doelpogingen



- 4 Korven in vierkant
- 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)
- Tb loopt lange lijn rechthoek voor korf
- Ta speelt Tb aan met lange pas in de loop
- Tb ontvangt de bal, draait in (richting korf) en doet een schotpoging
- Ta vangt de bal af
- Tb loopt lange lijn rechthoek achter korf
- Ta speelt Tb aan met lange pas in de loop
- Idem e en verder
- Als Tb een schot genomen heeft uit de vier hoeken wisselt men van functie

op schotmoment

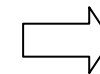
Balans gaat verloren door verlies van evenwicht naar achter
Voorste been wordt te vroeg naar omhoog gebracht en tijdens schotbeweging terug naar de grond gebracht
Schotlijn niet constant over de korf - meer kracht op één arm - afwijking schot



Demo
Grote pas naar achter
Eindhouding fixeren
Tijdens stap achteruit voorste

voet over de grond glijden voor het opheffen van been

Lichaam niet in evenwicht tijdens schot
Overslaan van hink - moeilijk afremmen - indraaien te laat - stap te klein - slecht indraaien - schot vanuit ongunstige positie



Demo
Voeten dienen richting korf te staan
Precisie van het schot
Concentratie naar de afwerking

5. Schot op één been (opbouw)

5a. Bal in de hand

a. 4 Korven in vierkant

b. 2 Spelers per korf met 1 bal (werker en rebounder)

c. Met bal in de hand komt vanuit stand met eerst de paal aan te tikken, door een grote pas achteruit, tot steun op de achterste voet (achterste been wordt gebogen).

De opwaartse kracht wordt opgebouwd door het strekken van het achterste been en door een gelijktijdig opheffen van het voorste been.

d. Tijdens voorgaande beweging wordt een bovenhands schot genomen

e. Controle lichaamsevenwicht: blijven nahinken op achterste been met armen in de hoogte na schot

f. Wisselen na 4 doelpogingen

5b. Bal wordt toegespeeld tijdens stap achteruit

a. 4 Korven in vierkant

b. 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)

c. Aangever stelt zich op naast de korf

d. Schotnemer stelt zich op voor de korf

e. Aangever past de bal naar de schotnemer terwijl deze uit stilstand een stap achterwaarts gaat

5c. Hink-stap

a. 4 Korven in vierkant

b. 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)

c. Een speler plaatst zich in een scheefstand voor de korf

d. In een sprong achterwaarts met afstoot op het voorste been wordt de hink uitgevoerd met het indraaien van het lichaam naar de korf. Een stap achterwaarts sluit de beweging af.

Mogelijke varianten:

- Beweging met bal in de hand

- Voor het inzetten van de hink gaat men de bal schuin/ achter zich botsen en terug opnemen tijdens de sprong

Algemeen

Handhouding, contact met de bal, beginhouding, moment van balaanname, coördinatie been, armactie, polsslag, backspin, armstrekking, gebruik been/benen, knieheffing, opsprong, boog van de bal, balans aanvang schot, vloeiende uitvoering, snelheid van uitvoering, indraaien, aanspelen in open zijde, hink-stap ritme, moment van indraaien, balans na het schot, timing, ...

6. Uitwijkbal met doorloper

- De bal wordt aangespeeld door een aangever en
gevangen tijdens het zweefmoment van de hink

a. 4 Korven in vierkant

b. 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)



c. Ta heeft bal

d. Tb maakt uitwijkbeweging

e. Tb ontvangt bal en schiet uit beweging op één been

f. Ta vangt de bal af

g. Tb maakt na schot een doorloopbeweging

h. Tb vangt eigen bal

i. Ta neemt positie voor de korf in en voert oefening uit

7. Omdraaibal en draaischot

a. 4 Korven in vierkant

b. 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever en werker)



c. Ta staat op 2 à 3 m voor de korf

d. Tb werpt naar Ta

e. Ta draait zich om en schiet bovenhands op de korf
met achterwaarts weg te stappen tijdens balontvangst

f. Ta vangt zelf af en werpt naar Tb

g. Oefening herhaalt zich 4 x en wisselen van functie

Variante

h. Tb staat op 6 à 7 m voor de korf

i. Ta geeft pas naar Tb en loopt naar Tb toe

| | | |
|---|---|---|
| <p>8. Schot na draaibeweging</p> | <p>j. Tb geeft pas naar Ta, die zich omdraait en bovenhands schiet na weg te stappen van de korf (verdediger) op 1 been</p> <p>a. 4 Korven in vierkant b. 2 Spelers per korf met 1 bal (aangever/rebounder en werker) c. 1 Speler staat voor de korf (schotafstand) met bal in de hand en rug naar korf toe d. Deze speler maakt een halve draai, komt tot stilstand en neemt onmiddellijk een schot e. Tweede speler vangt af en geeft de pas naar doeler f. Wisselen naar 3 doelpogingen</p> <p><u>Variante</u> g. Idem maar met volledige draai: zicht op korf Spelvorm: om het snelste 3 doelpunten per korf</p> | <p>Wie kan zijn evenwicht bewaren bij deze schotpoging?</p> |
| <p><u>Slot</u></p> <p>1. Vrijworp met vrijworpner en assist</p> <p>2. Rijtjes (serie-doelen)</p> <p>4. Rustig uitlopen</p> | <p>a. 4 Korven in vierkant b. 2 Spelers per korf met 1 bal (assist en nemer) c. Vrijworpner staat ter hoogte van strafworp punt d. Assist op 2,5 m van strafworp punt e. Oefenen van schot uit beweging op 1 been f. Regelmatig wisselen van functie</p> <p>a. 2 Korven naast elkaar b. 4 Spelers per korf met 1 bal c. Om het snelste per paal: - 10 strafworpen - 10 doorlopers - 5 schotjes</p> <p>Rustig uitlopen op afgebakend parcours</p> | <p>Aandacht voor techniek</p> |

Psychologie in de Sportpraktijk Mentale Training: Oefenstof voor het brein

Het snelste dier op aarde; de cheetah, wordt met uitsterven bedreigd, omdat het dier na een explosieve sprint geen fut meer heeft om de jachtbuit te verdedigen tegen lafhartige hyena's en ander gepeupel. Dit David & Goliath-verhaal schetst de mentale superioriteit boven de 'domme' spierkracht. Het oergevecht van 'survival of de fittest' is reeds lange tijd geen fysieke kwestie meer. Net als in de natuur geldt in de sport 'wie niet sterk is moet slim zijn'. Aan de top zijn fysieke verschillen nagenoeg uitgeselecteerd en worden mentale factoren bepalend voor winst of verlies.

In voetbal gaat het volgens wijsgeer Cruijff om de 'details' en deze doorslaggevende 'nuance-verschillen' zijn vooral van psychologische aard.

'Mentale training' is een sleutelbegrip uit de 'sportpsychologie'. Beide begrippen vormden de titel van het symposium dat op 21 maart jl. aan de Faculteit Psychologie is gehouden. In navolging van de Noord-amerikaanse sportcultuur worden sportpsychologie en mentale vaardigheidstraining in het bijzonder geleidelijk geaccepteerd in de Nederlandse sportpraktijk. Dit artikel betreft een overzicht van de professionalisering van sportpsychologie in Nederland.

Al in de klassieke oudheid probeert de medische wetenschap te achterhalen wat de invloed is van lichamelijke activiteit op de gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan de filosofie van Homeros: "mens sana in corpore sano"; ofwel 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. De fysisch en geneesheer Hippokrates veronderstelde dat lichamelijke oefening een hygiënische betekenis had. Vergelijkbaar ging de medisch bioloog Galenos ervan uit dat beweging een genezende werking heeft en dat deze heilgymnastiek voor sommige ziekten bruikbaar is als therapie. De heilzame effecten van lichaamsbeweging op gezondheid is één van de centrale onderzoeksthema's van de Sport- & Bewegingspsychologie. Algemeen wordt aanvaard dat lichaamsbeweging (fysieke training) een gunstige uitwerking heeft op het psychologisch welbevinden. En andersom blijken psychologische vaardigheidsoefeningen een positieve uitwerking te hebben op de lichamelijke prestatie.

Voor de beschrijving van mentale training krijgen we te maken met het klassieke probleem van de verhouding tussen lichaam en geest. Ook hier hebben de Grieken al een pioniersfunctie gezien dit probleem terug te voeren is op het dualisme van Plato. In de 17e eeuw poneerde Rene Descartes een verwant dualistisch standpunt waarin de ziel en het lichaam als twee aparte, onafhankelijke entiteiten werden beschouwd die volgens verschillende wetten zouden functioneren. Onder invloed van de groeiende kennis over micro-organismen en biologische determinanten van ziekten ontstaat in de 19e eeuw het besef dat psychologische factoren het fysieke organisme kunnen beïnvloeden.

Voor de oplossing van het lichaam-geestprobleem hanteer ik de gedachte van William James dat de 'psyche' equivalent is aan de hersenen. Deze visie is eerder een geloofsovertuiging dan een wetenschappelijke waarheid gezien de complexiteit van onze hersenfuncties. Het geestelijke is in deze opvatting gelijk aan mentale representaties van neurofysiologische processen in het centrale zenuwstelsel. Als materialistisch monist beschouw ik het brein als de stoffelijke vleeswording van de ziel.

Sport- en Bewegingspsychologie

In tegenstelling tot de Verenigde Staten en Scandinavië kent Nederland geen topsportklimaat waarin psychologen full-time binnen sportorganisaties functioneren. Maar sporters kunnen inmiddels wel terecht bij 'mentale begeleiders' die op free-lance basis werkzaam zijn bij prestatie-bevorderende instituten zoals FitVision en Altis. Er is een groep coaches en atleten die reeds in aanraking is geweest met aspecten uit de sportpsychologie

en mentale training gebruiken in hun oefenstof. Daarnaast bestaat nog steeds een categorie sporters die een afwachtende houding aanneemt. Deze achterdocht is lang een algemene opvatting geweest. Een bijkomend misverstand is dat veel mensen sportpsychologen associëren met de klinische variant van psychologie waarin de 'zielknijper' dr. Freud de ontspoorde sporter komt genezen. Zo wordt de begeleidende en onderwijzende rol van een sportpsycholoog onterecht miskend.

De verwarring wordt nog groter doordat een hele horde charlatans en gebedsgenezers misbruik maken van de psychologie. De wildgroei van 'mentale' cursussen zoals Avatar en Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) zijn voor deze zogenaamde therapeuten 'big business'. Mensen zoals Emile Ratelband, Jomanda en Frits Löhnen spelen handig in op goedgegelovende en onzekere mensen die zoekende zijn. Het kwalijke van deze trend is dat dergelijke amateurpsychologen ongegronde beloften en voorspellingen doen zonder dat sprake is van deugdelijk toezicht op wat ze in feite aanrichten. De sportpsychologie als 'zuivere' en 'toegepaste' wetenschap is bij deze ontwikkeling niet gebaat. Kenmerkend voor de wetenschap en de uitvoering van een aan een vakgebied gebonden professie, zoals een sport- of bedrijfspsycholoog, is juist deze kritische controle.

Er zijn minstens twee opvattingen over de functie van sportpsychologen. Primair opereert de sportpsycholoog als wetenschappelijk onderzoeker. Daarnaast fungeert hij als beroepsmatig begeleider in de sportpraktijk. Aan de hand van vier algemeen erkende maatstaven wil ik de sportpsychologie beschrijven. De minimale criteria waaraan een zelfstandig vakgebied dient te voldoen zijn: (A) eigen kennisbestand en wetenschappelijk forum (B) een professionele organisatie en beroepsverenigingen; (C) onderzoek en praktische opleidingen; en (D) een potentiële cliëntèle.

A. Grondslagen van de Doctrine: Sinds 1986 is sportpsychologie internationaal erkend als deelgebied van de psychologie door the American Psychological Association en gedefinieerd als toegepaste psychologie. In Nederland wordt sportpsychologie als een van de vijfenvertig deelgebieden van de psychologie beschouwd In de Codex Psychologicus (1981). De effecten van sportbeoefening en lichaamsbeweging op de volksgezondheid is een onderdeel van de sport- of gezondheidspsychologie dat langzaam haar eigen leven gaat leiden. Deze richting wordt omschreven als 'exercise psychology', ofwel bewegingspsychologie.

Amsterdam is het hart van de sportpsychologie in Nederland. Aan de faculteit bewegingswetenschappen van de VU en aan de faculteit psychologie van de UvA is het mogelijk sportpsychologie als studieroute te volgen. Vanuit alle vakgroepen kan je, door 20 studiepunten aan sportpsychologie te besteden, een door de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) uitgeschreven doctoraalantekening 'sportpsychologie' bemachtigen. Mensen die je hier nader over kunnen informeren zijn A.C.M. Dudink (OP), J. Snel (PSN) en M. Jansen (O&O). Verder bieden de RUG, UU, RUL en KUN vakken aan die betrekking hebben op sportpsychologie. Door samenwerking ontstaat een wetenschappelijke basis. Centrale aandachtspunten die het onderzoeksveld op dit moment domineren zijn: spanning & emoties; motivatie; persoonlijkheid; talent; en natuurlijk mentale training.

B. Het Sportpsychologisch Bedrijf: Het wetenschappelijk kader van de sportpsychologie is in de laatste decennia sterk gegroeid. Landelijk is de VSPN de belangrijkste wetenschappelijke organisatie. De aanzet tot samenwerking was een initiatief van het NIP, maar sinds 1989 functioneert de VSPN als zelfstandige vereniging. De VSPN stimuleert onderzoek en het benutten van psychologische kennis in de sportpraktijk. Daarnaast heeft de VSPN contacten met nationale sportorganisaties (bijvoorbeeld NOC*NSF) en internationale vakbroeders. Verder zijn er diverse internationale organisaties op het gebied van de sportpsychologie. Zo geeft het overkoepelende international society of sport psychology (ISSP) een naslagwerk

uit; het Handbook of research on sport psychology. (1993) .Bij de meeste landelijke Olympische steunpunten is mentale training en begeleiding inmiddels een standaard leerprogramma.

C: Opleiding en Vaardigheidstraining: Voor de opleiding van sportpsycholoog biedt de VSPN de doctoraalantekening 'sportpsychologie'. Daarnaast kunnen geregistreerde sportpsychologen een docentenscholing en cursussen met betrekking tot Mentale Training & Begeleiding (MTB) volgen. In samenwerking met de FEPSAC (European Federation of Sports Psychology) worden clinics georganiseerd en wordt gewerkt aan een postdoctoraal leerprogramma.

D: Doelgroep: Aangezien de psychologische vaardigheidstrainingen zich richten op prestatieverbetering zijn kennis en kunde van een performance-psycholoog ook bruikbaar in het bedrijfsleven en geschikt voor (podium)artisten Verder is de theorie bedoeld voor studenten van universiteiten en sportopleidingen, topsporters en recreanten, trainers en coaches et cetera.

Mentale Training en Begeleiding

Net als lichamelijke vaardigheden zijn mentale vaardigheden trainbaar. Het betreft een 'hersengymnastiek' die leidt tot psychische fitheid. Mentale training is in twee hoofdgroepen te verdelen: de bewegingsgerichte technieken. Deze oefeningen kunnen handelingstechniek en coördinatie verbeteren. Daarnaast heeft een niet-bewegingsgerichte training betrekking op de persoonlijke presentatie en prestatieverbetering, zoals het opbouwen van zelfvertrouwen of versterken en behouden van motivatie.

Mentale training (MT) is een verzamelnaam voor het ontwikkelen van psychologische vaardigheden met als doel het verbeteren van de prestatie. Met andere woorden het leren presteren onder druk. Onderzoek naar psychologische kenmerken van top-prestaties schetst een psychologisch profiel dat wordt geassocieerd met succesvol presteren onder moeilijke (wedstrijd)omstandigheden. De MT is gericht op het identificeren en stimuleren van het optimale 'psychofysiologisch klimaat', dat nodig is om te kunnen uitblinken. De meest in de praktijk voorkomende MT-methoden zijn: (a) beheersing van arousal-niveau; (b) imaginatie; en (c) richten van aandacht. Deze basisvaardigheden van ontspanning, verbeeldingskracht en concentratie worden vaak in combinatie gebruikt.

1. Somatische Technieken

Bij mentale training draait het primair om ontspanning. Druk op de ketel is weliswaar noodzakelijk, maar een té gespannen geest werkt remmend op het lichaam. Voor een ontspannen toestand is controle van het arousal-niveau nodig. Arousal of 'psychische energie' van het brein, heeft betrekking op sensorische prikkelgevoeligheid (alertheid); glandulaire activatie en hormonale secretie (emotie en motivatie); en de mate van actiebereidheid van het bewegingsapparaat (spierspanning). In ontspanningsstrategieën is het van belang arousal te onderscheiden, te accepteren en te gebruiken.

1.1 Ontspanning

Ademhaling is de sleutel van ontspanning. Als iemand onrustig is dan is de ademhaling oppervlakkig, kort en onregelmatig. Bij een paniek-aanval speelt een versnelde ademhaling (hyperventilatie) een belangrijke rol in de benauwdheid en flauwte die optreden. Indien men kalm is dan is de ademhaling gelijkmatig, diep en ritmisch.

Bij de neusflank ventilatie is het gehele bovenlijf betrokken en speelt het middenrif een essentiële rol. Via een langzame inhalatie door de neus wordt veel lucht in de longen

opgenomen en zetten borstkas, buik en rug uit. De middenrifskoepel plat zich af en de aldus ontstane ruimte wordt door de long opgevuld. Inwendig vindt uitwisseling plaats van gassen tussen de longen en het bloed. Door diepe en gelijkmatige afwisseling van in- en uitademing blijft onderin de longen een grotere hoeveelheid zuurstofrijke lucht achter. Sommige sporters, zoals Monika Seles, staan bekend als 'grunTERS', omdat ze bij elke krachtsinspanning een luide schreeuw geven. In combinatie van het aanspannen van de buikspieren wordt tijdens de uitademing veel lucht (CO₂) naar buiten geperst, zodat een grote hoeveelheid zuurstof wordt opgenomen.

Om te kunnen ontspannen is een aantal methoden ontwikkeld. De meest gebruikte procedure is de progressieve (spier)relaxatie van Jacobson (1938) of een aanpassing hiervan. Stapsgewijs leert de sporter hoe een voor een wedstrijdssituatie gunstige spierspanning op te roepen. Door spieren en spiergroepen afwisselend aan te spannen en los te maken kan spanning worden herkend en relaxatie dieper en sneller optreden. Zo kan het lichaam efficiënt worden afgestemd op de wedstrijdssituatie. Voor inspanning kan worden ontspannen, tijdens de wedstrijd kan worden gepiekt en na afloop kan het lichaam beter herstellen. Je kan met recht spreken van een mentale warming-up en cooling-down.

Een belangrijk aspect van ontspanningsprocedures is dat de sporter zich bewust wordt van lichamelijke responsen, zoals hartritme, spierspanning, bloeddruk en doorbloeding. Door het terugkoppelen van psychofysiologische variabelen (biofeedback), wordt geprobeerd het arousal-niveau te beheersen. Een goed voorbeeld is het gebruik van cardio-toestellen in moderne fitness-centra, waarbij via een polsmeter de hartslag wordt weergegeven op een monitor.

2. Cognitieve Technieken & Bewustzijn

Indien men spreekt over mentaal als het menselijk denkvermogen, dan bedoelen we de rationeel-verstandelijke processen van het brein. Een gezonde 'geest' vereist een objectieve en realistische kijk op eigen krachten en tekortkomingen. Kortom zelfkennis

is belangrijk voor het geloof in eigen kunnen. De oefeningen die betrekking hebben op het verbeteren van deze hogere orde systemen worden omschreven als cognitieve technieken en hebben betrekking op functionele aspecten van het bewustzijn.

2.1. Zelfspraak

Bewustzijn en taal zijn onlosmakelijk verbonden in de mentale evolutie van de mens. Denk bijvoorbeeld aan het feit dat een groot deel van het bewuste denken bij volwassenen verbaal plaatsvindt. Dat verbale aspect is terug te vinden in zelfspraak. Zelfspraak is verbale zelfevaluatie (in gedachten). Negatieve zelfspraak of overmatig kritische zelfbeoordeling leidt tot een verkeerd zelfbeeld en staat het verwezenlijken van doelen en optimaal presteren in de weg. Met innerlijke monologen als: ik kan niet meer of het heeft geen zin bereik je niets.

Een andere verbale techniek is 'thought stopping'. Deze methode wordt gebruikt als een atleet merkt dat negatieve gedachten en gevoelens de overhand krijgen. Op deze momenten moet de 'evaluerende denker' stilgelegd worden door simpelweg 'stop' te zeggen. Een variant van deze strategie is het voortdurend in gedachten herhalen van positieve verbale instructies zoals: 'niemand kan mij verslaan' of 'zo gaat ie goed'. Door deze 'mentale oppeppers' kan gunstig gedrag worden bekrachtigd. Optimistische zelfspraak werkt motiverend, verhoogt het zelfvertrouwen en heeft daarom een positieve invloed op de prestatie.

2.2. Imaginatie: Verbeelding en Visualisatie

Imaginatie is een mentale voorbereiding om via verbeelding gewenst gedrag tijdens de wedstrijd uit te voeren. Een bekend voorbeeld is de geconcentreerde hoogspringer die zich gereed maakt voor een sprong. Met gesloten ogen worden de voor een succesvolle sprong vereiste bewegingen mentaal voorgesteld. Een mentale voorstelling is afkomstig uit het lange termijn geheugen en betreft een gereconstrueerde perceptuele ervaring. Het is een beeld, klank of gevoel dat bestaat in afwezigheid van de oorspronkelijke zintuiglijke prikkel. Imaginatie is een levendig scenario dat zich afspeelt in de fantasie van de sporter.

Aanvankelijk is imaginatie gebruikt als 'mentale oefening' voor het aanleren en verfijnen van bewegingen. Door visualisatie (het denken in beelden) en kinesthetisch observeren (het voelen van lichaamsbeweging en houding) verbetert de uitvoering van specifieke bewegingen. Inmiddels wordt de mentale verbeeldingskracht onder meer gebruikt voor het herbeleven van prestatiebelemmerende emoties zoals faalangst, woede of pijn, met als doel deze in de toekomst beter te beheersen en te controleren. Door ingebeeld blootstelling aan een stress-situatie kan mentaal worden geoefend hoe optimaal kan worden gehandeld. Door middel van cognitieve herstructurering kunnen positieve schema's van doelmatige gedachten, gevoelens en gedragingen worden ingeslepen in het brein.

Op imaginair mentaal niveau kunnen sequenties van spiercommando's worden overdacht, mogelijkheden om fouten te voorkomen en te corrigeren worden afgetast en gevolgen van gedrag worden nagegaan. Zo wordt imaginatie gebruikt voor de hantering van wedstrijdspanning en het opbouwen van zelfvertrouwen. In het algemeen wordt de sporter door denkbeeldig oefenen beter voorbereid op (on)verwachte omstandigheden.

2.3. Aandacht en Concentratie

Concentratie is het selectief richten van aandacht met als doel een verhoogde oplettendheid op een beperkte hoeveelheid zintuiglijke prikkels. De beste prestaties worden geleverd als een sporter opereert in het hier en nu. Verleden en toekomst doen niet terzake, het heden is beslissend. In deze ideale situatie wordt zeer scherp waargenomen en passend gereageerd. In een dergelijke 'ikloze' toestand van relatief puur primair bewustzijn (actie en reactie) kan de atleet volledig opgaan in de taak. De aandacht wordt exclusief gericht op situationele veranderingen en op de te verrichten handelingen. Zo is er sprake van een zeer efficiënte toewijzing van psychische energie en lichamelijke inspanning. Het reflectieve bewustzijn (verbale zelf-beoordeling) is tijdelijk uitgeschakeld, wat een beleving kan geven waarin het verstand op nul staat. Er is sprake van uiterste concentratie. Deze aangename 'stroom' is een roes van optimaal presteren en verwant aan een toestand van trance of extase.

Het omgekeerde is ook denkbaar. De concentratie kan worden gehinderd door externe factoren (b.v. tegenstanders of de scheidsrechter) of lichamelijke sensaties (hartritme, ademhalings tempo en spierspanning). Een aandachtsverschuiving treedt op als men te hoge of juist lage eisen stelt aan het vaardigheidsniveau. Zo ontstaan gevoelens van angst of verveling die verlamvend werken. Ook in situaties die gekenmerkt worden door hoge emotionele betekenis kan de betrokkenheid bij de taak afnemen. De oplopende spanning kan leiden tot twijfel of faalangst. Er ontstaat een verstikkende emotie ('choking') die catastrofale gevolgen heeft voor de prestatie.

Een concentratie-techniek en methode om spanningen en angsten te controleren is hypnose. Deze wordt gekenmerkt door een verhoogde gevoeligheid voor suggestie en een hoge mate van selectieve aandacht. Andere technieken zijn Yoga, Zen-boeddhisme en Transcendentale Meditatie. Hierin leren mensen zich te concentreren door afleidende gedachten of beelden uit het aandachtsveld te bannen en door de aandachtswijdte te beperken tot slechts één enkele taak: imaginatie of ademhaling.

3. Mentale Trainingprogramma's

Een vereiste voor elke training is een systematische en stapsgewijze aanpak. Belangrijk voor mentale vaardigheidstraining is het stellen van concrete en haalbare doelen. In de Goal Setting Training van Burton wordt sporters geleerd hun vorderingen af te meten aan een vooraf opgesteld stappenplan. Door korte en lange termijn doelen te combineren kan de persoonlijke vooruitgang objectief worden geëvalueerd en uitgewerkt.

Een techniek die gebaseerd is op ontspanning en gebruik maakt van zelfspraak is de autogene training. De methode is door de Duitser Schultz ontwikkeld en later verfijnd (Schultz & Luthe 1969; Schultz 1982). In zes hiërarchische stappen leert de sporter zich richten op het produceren van lichamelijke sensaties. De stadia zijn: (1) zwaarte van de ledematen; (2) warmte in de ledematen; (3) beheersing van hartactiviteit; (4) ademhalingsregulatie; (5) abdominale warmte (in de onderbuik); en (6) koeling van het voorhoofd. Door zelf-hypnose wordt geleerd aandacht en concentratie te sturen en beheersen.

Bij de meeste stress-management-trainingen wordt gebruikgemaakt van imaginatie en ontspanning. Veel van deze technieken zijn afkomstig uit de klinische gedragstherapie voor angstreductie, cognitieve interventies voor effectieve zelfregulatie en doelmatige competentie-verwachtingen. De programma's zijn gericht op het herkennen, accepteren en hanteren van stressvolle wedstrijdsituaties. De sporters wordt geleerd stresssituaties voordelig te interpreteren en copingsvaardigheden worden aangeboden.

De waarde van mentale trainingsprogramma's is afhankelijk van de bruikbaarheid in de sportpraktijk, die voor elke individuele sporter moet worden ingeschat. De opvatting en achtergrond van een mentaal begeleider kleurt de vorm van zijn vaardigheidstraining. Op die manier is geen enkele training gelijk. Daarom is vergelijking tussen trainers en gebruikte programma's moeilijk. Desondanks zijn er een aantal overzichtstudies beschikbaar.

Noodzaak van Sportpsychologie en Mentale Training

Uit een meta-analyse van Felz en Sanders uit 1983, die 98 experimenten bestrijkt, komt naar voren dat mentale training beter is dan geen training. Een beschouwing van therapeutische invloeden van 23 combinatie-programma's (Greenspan & Feltz 1989), demonstreert dat mentale training van onder andere verbeelding, ontspanning en zelf-regulatie-technieken, een voordelige uitwerking heeft op de prestatie. Vealey (1994) voert aan dat vooral cognitieve gedragsbehandelingen bij sporters een verbeterde prestatie veroorzaken.

Uit het voorgaande blijkt dat de sportpsychologie zich een eigen identiteit verwerft door ruimschoots aan de maatstaven voor autonomie te voldoen. Het domein beschikt over een gedetailleerd beschreven wetenschappelijk kennisbestand, men heeft zich (inter)nationaal georganiseerd, opleidingen voor vaardigheidstrainingen zijn in ontwikkeling en er is een duidelijke afzetmarkt. Een logische gevolgtrekking van het veldonderzoek lijkt dat mentale training in de regel leidt tot hogere sportprestaties. De recente Nederlandse successen van bijvoorbeeld de Olympische equipe zijn natuurlijk in de eerste plaats toe te schrijven aan talent en toewijding van de betreffende atleten en coaches. Niettemin blijkt inmiddels dat voor Sidney-2000, sportpsychologen steeds vaker betrokken zullen worden bij de begeleiding van deze toppers. De toekomst zal leren in welke mate de atleten van deze ontwikkeling zullen gaan profiteren.

NOOT: Dit artikel is een bewerkte versie van "Psychologie in de Sportpraktijk; Mentale Training: Oefenstof voor het Brein" verschenen in *Richting/Sport-Gericht*, 51(1997) Nr.3. geschreven door R.C. Dekker afgestudeerd aan de vakgroep psychonomie en geregistreerd sportpsycholoog