

Gedachtecontrole

Wat is het?

Gedachtecontrole is een belangrijke component van de mentale training. Een sporter kan zich namelijk lichamelijk prima voelen, hij is ontspannen en heeft de juiste beelden. Eén ‘verkeerde’ gedachte, één gedachte die afleidt van de taak, kan funest zijn. Het prettige gevoel is weg en wordt vervangen door spanning en zorgen maken. Het is van essentieel belang voor een sporter om te beseffen dat negatieve emoties (bijvoorbeeld teveel emotionele spanning of druk) worden veroorzaakt door de manier hoe hij of zij de situatie beoordeelt. Een aantal niet helpende gedachten die de sporter uit zijn topvorm halen zijn:

- Rechtvaardigheidsgedachte: ‘De wereld moet altijd rechtvaardig zijn’ (zie cirkel 3 van de aandachtscirkels). Deze gedachte levert onnodige irritatie op, bijvoorbeeld bij een verkeerde beslissing van de scheidsrechter (cirkel 2).
- Fanatiek Perfectionisme: ‘Ik mag geen fouten maken’. Dit leidt vaak tot extra spanning (cirkel 3).
- Het Rampdenken: ‘Als er dit gebeurt, dan...’ Dit zorgt voor afleiding van de taak (cirkel 3) en voor piekeren (intern gerichte aandacht) (alle cirkels behalve cirkel 1).
- Lage frustratietolerantie: de gedachte dat er niet teveel tegen mag zitten (cirkel 3). Deze gedachten leiden ertoe dat een sporter eerder opgeeft.
- Overschatting (‘Ik kan dat wel’) of onderschatting (‘Ik win wel even’) (cirkel 4).
- Liefdesjunk: ‘Iedereen moet mij aardig vinden’. Hierdoor zijn veel sporters niet assertief genoeg, ze zijn geen ‘killers’ (cirkel 5).
- Te hoge lat: ‘Mensen verwachten van mij dat ik win’ (cirkel 5). Deze gevoelens leiden tot spanning, frustratie, uitstelgedrag of boosheid.

Gedachten en gevoelens uiten zich vaak door *self-talk* (zelfspraak). Sporters praten dan tegen zichzelf of hebben gedachten over de omgeving of over zichzelf. In het algemeen wordt zelfspraak op twee manieren gebruikt. De eerste is om door middel van zelfspraak afleidingen uit de omgeving te negeren, zoals toeschouwers en pers. De tweede manier is om door middel van zelfspraak de aandacht te richten op de waarnemingen met relevante informatie binnen te sport.

Een voorbeeld: een gewichtheffer heeft problemen met zijn concentratie voor de wedstrijd, met name na een aantal goede prestaties. Daarbij laat hij zich tegelijkertijd zo afleiden door de scores van zijn concurrenten dat zijn eigen verwachtingen steeds hoger worden. De gewichtheffer gaat zich meer en meer zorgen maken, wat een invloed heeft op zijn aandacht. De aandacht verschuift van het uitvoeren van de taak zelf naar de toekomst waarin een totaal aantal kilogram gehaald dient te worden. Deze aandachtsverschuiving zorgt ervoor dat het uitvoeren van de taak minder effectief verloopt. Om dit aan te pakken kunnen verbeeldings- en gedachtecontrole-technieken worden gebruikt.

Zo kan de gewichtheffer gestimuleerd worden om zijnzelfspraak te veranderen. In plaats van 'ik moet de totaalscore ophalen' wordt de gedachte eerst 'ik vergeet de anderen en de scores' en daarna 'ik richt me op mijn eigen oefeningen'. Enkele andere suggesties om de gewichtheffer positief en reëel de wedstrijd te laten benaderen zijn: 'ik ben alleen/één met het gewicht' en 'ik heb alleen beelden van perfecte en prachtige oefeningen in mijn hoofd'.

Zelfspraak wordt op deze manier gebruikt om angst, aandachtsgerichtheid, motivatie, agressie en dergelijke aan te passen en te veranderen. Bij het gebruik van zelfspraak zijn de volgende zaken van belang:

- Zelfspraak om de aandachtsgerichtheid te verbeteren (zoals hierboven beschreven met de gewichtheffer).
- Zelfspraak in combinatie met verbeelding: kan goed gebruikt worden voor het aanleren en verfijnen van technieken in een sport.
- Zelfspraak om agressie onder controle te houden, ofwel het juist plaatsen van de gevoelens van agressie: 'Ik moet niet denken aan het verwonden van een ander of hem pijn te doen, maar kan beter mijn best doen als ik boos ben op iemand'.
- Zelfspraak om irrationele gedachten te veranderen: 'Ik wil altijd mijn best doen, maar ik hoef niet te eisen dat ik perfect ben'. Met name deze manier bestrijkt een groot scala aan mogelijkheden en kan zeer effectief werken.

Hoe werkt het?

Er bestaat een directe relatie tussen zelfvertrouwen en succes. Sporters kunnen leren om met gebruik van zelfspraak het vertrouwen op te bouwen en het leren en uitvoeren van bewegingen te vergemakkelijken. Er bestaan verschillende methoden en technieken om gedachten te veranderen, te stoppen en om te buigen. Sporters dienen zich bewust te zijn van de hoeveelheid tijd en inzet die het leerproces met zich mee kan brengen.

Gedachteverandering gebeurt namelijk niet zomaar. Dit wordt gedaan aan de hand van het 4G-schema (Ellis, 1962). Het 4G-schema verwijst naar Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens en Gedrag. De grondgedachte is dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die mensen uit hun evenwicht halen, maar de manier waarop mensen ze zien of ervaren. Met andere woorden, het zijn niet de gebeurtenissen zelf die een sporter negatieve gevoelens bezorgen (en daardoor een bepaald gedrag veroorzaken), maar de gekleurde bril waardoor hij of zij de dingen ziet.

In het 4G-schema (zie volgende pagina) wordt een Gebeurtenis als uitgangspunt genomen. Belangrijk hierbij is dat de gebeurtenis een algemene observatie is, die op zichzelf geen druk of gevoelens veroorzaakt. Hiervoor dient de *Foto-controle*. Hierna worden de Gedachten gespecificeerd die bij deze Gebeurtenis horen: deze veroorzaken ophun beurt namelijk wél Gevoelens. Bijvoorbeeld, een strafschop in de laatste minuut die beslist over winst of verlies kan op zichzelf geen druk veroorzaken. De gedachte 'O jee, als ik maar niet mis' wél. Zo hebben sporters veel gedachten die ze eigenlijk niet zouden willen hebben. De volgende stap is dat over die gespecificeerde Gedachten kritisch uitgedaagd worden om ze vervolgens om te buigen in helpende gedachten. Uitdagen doe je door over die Gedachten kritische vragen te stellen:

- Is de gedachte waar, is de gedachte gebaseerd op feiten?
- Helpt de gedachte te bereiken wat je bereiken wilt?
- Helpt de gedachte je te voelen zoals je wilt voelen?

Deze vragen worden samengevoegd tot: 'Heb je er iets aan om dat te denken, ga je daardoor beter sporten?' Als het antwoord hierop 'nee' is, dient de gedachte te worden veranderd. Als deze techniek goed wordt toegepast, is het resultaat dat de sporter zijn aandacht op effectieve wijze kan richten en sturen.

www.sportgeest.nl

matthijs@sportgeest.nl

+31 6 456 94 123



4 G – S C H E M A

Gebeurtenis (1)

Fotocontrole (2)

Gedachten (5)

Nieuwe gedachten (8)

Gevoelens (3)

Nieuwe gevoelens (6)

Gedrag (4)

Nieuw gedrag (7)

Het opsporen van onrealistische gedachten

Wanneer je je gedachten onder controle hebt, ze kunt veranderen of juist stoppen, zal dit leiden tot een betere prestatie dan wanneer je je gedachten niet onder controle hebt. Het is echter van belang voldoende zelfkennis te hebben om objectief en realistisch naar je eigen gedachten te kijken. Zo zijn er verschillende typen denkfouten, die vaak niet als zodanig herkend worden. Deze denkfouten zijn te herkennen aan:

Overdrijvingen:

- Het is verschrikkelijk dat ik verlies
- Het is afschuwelijk als ik in een kansrijke positie faal
- Het is vreselijk dat ik een voorsprong niet vast kan houden
- Het is een ramp, het gaat weer net zo als de vorige keer
- Ik kan het niet verdragen om achter te staan

Bovenstaande zinnen kenmerken zich door overdrijving. Je overdrijft als je zegt dat iets vreselijk, rampzalig of verschrikkelijk is. Het is hoogstens heel vervelend dat je iets niet gelukt is, maar beslist geen catastrofe. Echte rampen worden door iedereen zo ervaren. Bijvoorbeeld overstromingen, aardbevingen, ongevallen. Het is belangrijk om te weten dat je door overdrijving (vreselijk, afschuwelijk, enz.) situaties opblaast die hoogstens vervelend zijn.

Veralgemeniseringen:

- De trainer houdt nooit rekening met mij
- Er gaat ook altijd iets mis met mij als ik voorsta
- Als ik achter sta kan ik het nooit meer goed maken
- Ik kan nooit die voorsprong vasthouden
- Het zal wel weer fout gaan

Het is belangrijk om te weten dat je door veralgemenisering (nooit, altijd, weer) situaties opblaast die hoogstens vervelend of ongunstig zijn. Bij veralgemenisering loop je weg uit het nu. In het verleden ging het niet goed, nu gaat het niet goed en in de toekomst zal het ook niet goed gaan. Hierdoor blijf je langer gespannen.

Onredelijke eisen:

- Ik moet winnen
- Ik moet die tijd lopen
- Ik mag geen fouten maken
- Ik moet in topvorm zijn
- Ik kan niet tegen kritische opmerkingen van mijn coach

Deze denkfout herken je aan de hoge en onredelijke eisen (zwart-wit denken) die je aan jezelf stelt. Je stelt dat deze eis gewoon zo hoort, noodzakelijk is. Uit het moeten blijkt dat je een wens omzet in een redelijke eis. Het van jezelf eisen dat je geen fouten mag maken, is het eisen van het onmogelijke of van jezelf eisen dat je lichaam een stabiele, op hoge toeren draaiende machine is. Je kunt ook je trainer niet dwingen altijd even aardig tegen je te zijn. Wanneer je wensen eisen worden, dan is de sportsituatie niet meer een uitdaging voor je, maar een bedreiging, die onvermijdelijk bij jou leidt tot ongezonde spanningsklachten.

Selectief waarnemen:

- Ze hadden uitsluitend kritiek op mij
- Het zit me nou ook nooit echt mee
- Het is altijd hetzelfde liedje, steeds moet ik als laatste starten
- Ik ben niet breed genoeg

Je neemt een negatief detail uit een bepaald voorval, en richt je aandacht uitsluitend hierop. Daardoor ervaar je het hele voorval als negatief.

Zoals te zien uit alle voorbeelden heeft het gebruik van woorden een invloed op de gedachten die worden ontwikkeld. Over het algemeen geven woorden als moeten, niet, geen, proberen, hopen, weer, steeds, nooit en altijd, géén positief gevoel. Denk maar aan de gedachten 'ik moet deze wedstrijd winnen', 'ik probeer deze tegenstander te verslaan', of 'ik hoop maar dat ik niet geblesseerd raak'. Mensen met een groot zelfvertrouwen gebruiken daarentegen juist vaak woorden met een tegenovergesteld effect: kunnen, willen, geloven, durven, weten, doen, gaan, zullen, mogen en kiezen ('ik wil dat deze worp goed gaat' i.p.v. 'ik hoop dat deze bal erin gaat'). Ook op deze, op het eerste oog eenvoudige, manier hebben positieve gedachten een positieve invloed op de prestatie.

www.sportgeest.nl

matthijs@sportgeest.nl

+31 6 456 94 123



Opdracht: Ga bij jezelf aan de hand van bovenstaande gedachten eens na welke gedachten je weerhouden van een goede prestatie. Wat zijn de gedachten waar jij je wel eens mee bezighoudt? Deze gedachten kun je later invullen in het 4G-schema als je er een specifieke gebeurtenis aan koppelt.

Overdrijvingen

Veralgemeningen

Onredelijke eisen

Selectief waarnemen

Bronnen:

Albert Ellis (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.

Rico Schuijers (2004), *Mentale training in de sport*, Maarssen: Elsevier.