

Ivo Spanjersberg geeft praktische tips over visualiseren

IN CORONATIJD KUN JE WEDSTRIJD OOK GEWOON IN JE HOOFD SPELEN

DOOR: IVO SPANJERSBERG

In coronatijd liggen de competities stil. Fysiek kunnen sporters thuis nog wel aan de slag met schema's en gewichten, maar hoe kun je gefocust blijven zonder het spelen van wedstrijden? Hoe kun je er als coach voor zorgen dat je sporters hun wedstrijdsherpte niet al te veel verliezen?



De vaardigheid van het visualiseren kan hierbij zeer nuttig zijn. Uit onderzoek bij sporters blijkt namelijk dat het brein nauwelijks het verschil opmerkt tussen een voorstelling in het hoofd en een echte gebeurtenis. Als we een levendige voorstelling maken van een sportprestatie, worden specifieke motorprogramma's (opgeslagen 'bewegingsherinneringen') geactiveerd die in de werkelijkheid ook actief worden. Bovendien worden er hormonen vrijgegeven die het lichaam prepareren voor het leveren van die prestatie.

Hoe werkt dit precies, waar kun je het voor gebruiken en hoe kun je hier als coach je sporters mee laten werken? Eerst een korte uitleg van de vaardigheid van het visualiseren en vervolgens enkele toepassingen voor de coach.

Het visualiseren is het je voorstellen van een bepaalde gebeurtenis. Dat kan een herinnering zijn (bijvoorbeeld een wedstrijd van vorig jaar), maar ook een toekomstige, gefantaseerde gebeurtenis (zoals een wedstrijd in het komend seizoen). De kracht van de visualisaties wordt bepaald door drie elementen: levendigheid, perspectief en controle.

Levendigheid

Hoe levendiger het beeld is dat je kunt oproepen, des te sterker is de werking ervan. Het brein gelooft dan nog meer dat de voorstelling 'echt' is. Het is zaak om meerdere zintuiglijke waarnemingen in de visualisatie te integreren. Dus bij het maken van een voorstelling van een wedstrijd, kun je niet alleen 'beeld' gebruiken (de spelers, de omgeving), maar dus ook andere zintuigen toevoegen, zoals 'geluid' (het publiek, geschreeuw), 'gevoel' (het raken van de bal, het contact met de tegenstander) en misschien soms zelfs 'geur' (de geur van zweet, de kleedkamer).

Perspectief

Als sporters zich een voorstelling maken van zichzelf in een sportsituatie, blijkt dat een deel zich als het ware gefilmd ziet van buiten (extern perspectief), een ander deel ziet het beeld van binnenuit (intern perspectief), alsof het gefilmd wordt vanuit de eigen ogen. Beide perspectieven hebben zo hun eigen specifieke werking, maar intuïtief voelen veel mensen aan dat het interne perspectief sterker werkt op de subjectieve ervaring van de voorstelling. Dus wil je weer voelen hoe het is een wedstrijd te hebben, de strijd aan te gaan of een goal te scoren in een vol stadion, dan is dit perspectief het handigst.

Controle

De werking van de visualisatie is het effectiefst als de voorsteller controle heeft over de beelden. Bij een ongeoefende sporter kunnen beelden soms hun eigen leven gaan leiden. Zo was er eens een spits die in zijn hoofd steeds de bal op de paal schoot. Door oefening krijg je steeds meer controle over de beelden en kun je de uitkomst van een actie, het cameraperspectief of het verloop van de wedstrijd helemaal zelf bepalen.



Ivo Spanjersberg: "Vraag je sporters zich voor te bereiden op 1,5 meter-toernooien, inclusief het gehannes met mondkapjes en ontsmettingsmiddel."

Uit onderzoek bij sporters blijkt dat het brein nauwelijks het verschil opmerkt tussen een voorstelling in het hoofd en een echte gebeurtenis

Toepassingen

Je kunt als sporter op vele manieren gebruikmaken van visualisatie. Het kan bijvoorbeeld helpen om bewegingen in te slijpen. Het is aan te raden na een training thuis op bed vooral die perfect uitgevoerde actie een aantal keer te herhalen in je hoofd. Dus herhalen hoe het voelde, wat je precies deed. Niet alleen is dit fijn voor je zelfvertrouwen, de

Geoefende sporters kunnen een misser een keer overdoen in hun hoofd, met dit keer wel een perfecte uitvoer en afloop, en het vervolgens loslaten

goede uitvoer wordt zo ook ingeslepen in je neurale netwerk, zodat de herhaling ervan straks makkelijker wordt. Helaas zijn sporters vaak juist bezig met het herhalen van de missers en blunders. Met het omgekeerde en ongewenste effect! Ook dit is een kwestie van controle. Geoefende sporters kunnen de misser een keer overdoen in hun hoofd, met dit keer wel een perfecte uitvoer en afloop, en het vervolgens loslaten.

Ook kunnen sporters met hun voorstellingen oefenen met diverse scenario's. Zo kunnen ze zich voorstellen welke tactische oplossingen ze zullen kiezen tegen bepaalde tegenstanders. Of hoe ze gaan reageren als de zaken totaal anders lopen dan gepland (bijvoorbeeld: de eigen energie managen, focussen op datgene waar je invloed op hebt). Zo kun je de psychologische flexibiliteit dus gewoon thuis trainen. Als coach is het handig als je sporters in staat zijn gericht te werken met visualisaties. Iedereen visualiseert namelijk, bewust en onbewust. Alleen heeft niet iedereen de benodigde controle over de beelden, inzicht in de werking en de discipline om hiermee te trainen. Het is als coach zaak om sporters hiervoor te stimuleren en hierbij te begeleiden. Mocht dit lastig zijn, dan is het aan te raden een expert zoals een sportpsycholoog in te schakelen, die jou of je sporters hierbij kan helpen.

Het liefst laat je sporters hiermee beginnen als ze jong zijn, zodat het een tweede natuur wordt. Laat het visualiseren spelenderwijs terugkomen in de trainingen, waarbij ze na een uitvoer even een gevoel of een actie van zichzelf moeten terughalen. In deze coronatijd kun je sporters prima laten experimenteren en trainen met visualisaties. Maak het leuk, dus vraag naar de goede momenten. Laat sporters hun eigen *best off*-dvd maken, met hierop de topmomenten van afgelopen seizoen. Ook kun je ze vragen om wedstrijden en trainingen van afgelopen seizoen opnieuw te 'bekijken'. Wellicht gekoppeld aan een observatie-opdracht (bijvoorbeeld het in details beschrijven van situaties of acties die goed gingen of juist beter kunnen). Als je dit soort oefeningen door sporters laat bespreken in tweetallen (online of straks op het veld), versterk je de werking hiervan. Voor de motivatie kan het helpen om alweer aan de slag te gaan met toekomstige wedstrijden. Voor sommigen kan het helpen om er echt in te komen door te visualiseren in het wedstrijd-pak of met bijvoorbeeld het racket in de hand.

Als opdracht kun je je sporters vragen zich voor te bereiden op '1,5 meter-toernooi', inclusief het gehannes met mondkapjes en ontsmettingsmiddel. Als ze dit al vaker hebben meegemaakt, zal het brein dit straks herkennen en hiervan niet uit evenwicht raken. En al komen niet alle visualisaties over de toekomst uit, het is het voor het zelfvertrouwen natuurlijk lekker als je dat toernooi ook in je hoofd alvast weet te winnen!

Ivo Spanjersberg is sportpsycholoog en trainer. Hij werkt als expert prestatiegedrag voor TeamNL op Papendal en begeleidde diverse olympische en paralympische sporters. Hij schrijft artikelen over de mentale kant van sport en is medeauteur van *Slagen*. Tips voor tennisouders en Hoe je profvoetballer wordt.

Meer informatie over hem vind je [hier](#).

Onder de hashtag #FitMetTeamNL verschenen de afgelopen maanden enkele tientallen video's op YouTube. In één [ervan](#) legt Jutta Hulshof, lid van het Expertteam Prestatiegedrag van TeamNL, in het kort uit hoe visualiseren werkt. ■

