

# DE PSYCHOLOGIE IN DIENST VAN DE SCHEIDSRECHTER

*Psychologie kan spelers, coaches en ook scheidsrechters in het volleybal helpen om beter te presteren.*

*Scheidsrechters vormen immers het derde team bij het treffen tussen twee volleybalteams. Voor een belangrijke match hebben zij allen een ongerust gevoel, velen zelfs angst voor wat hen te wachten staat. Angst om minder goed te presteren en dat maakt de kans om het minder goed te doen juist groter.*

**W**elke hulp kan geboden worden om die ongerustheid, die twijfel of die angst te neutraliseren? Hoe moet de voorbereiding zijn op een belangrijke match? In grote mate is die voorbereiding van de scheidsrechters niet anders dan de voorbereiding van de coaches en spelers.

Een tiental jaren terug verscheen er een artikel van Sandy STEEL in het tijdschrift "International Volley Tech" en daarin konden we lezen dat de psychologie de scheidsrechters kan helpen om hun prestaties te verbeteren. Daarin werd onder andere verteld wat de scheidsrechter in dat verband moet doen en laten in het vooruitzicht van een belangrijke match. Kort weergegeven komt het erop neer dat het aangewezen is te doen zoals altijd al gebeurde en zeker wat de primaire behoeften "eten, slapen en drin-

ken" betreft. Dat de tijd moet genomen worden om de match voor te bereiden en die voorbereiding best niet de avond vòòr de wedstrijd doorgenomen wordt.

Die laatste nacht moet rustig geslapen worden en dat kan men maar alleen als men het gevoel heeft goed voorbereid te zijn.

Na het basiswerk, "de do's en de don's" dat dient om een evenwichtige mentale attitude te bekomen en zich fysiek goed in zijn vel te voelen, zijn er ook methodes die iedereen zich zou moeten trachten eigen te maken, volgens Sandy STEEL. Het gaat om methodes en technieken die al eeuwen gekend zijn, maar nu meer en meer van onschatbare waarde blijken te zijn. Deze methodes zijn, onder meer, interne motivatie, relaxatie, controle van de ademhaling en op de eerste plaats citeerde de auteur de visualisatie. Over dit laatste, weinig

gekende punt, willen we het hier iets of wat meer uitgebreid hebben.

## **VISUALISATIE! WAT IS HET?**

**V**isualisatie is een methode om beter te presteren, om makkelijker en beter iets aan te leren. Volgens John SYER (Sport en Psyche) is de academische term voor deze methode:

*"Mentale beeldvorming"* (Imagery in het Engels). Visualisatie is een meer populaire term, waarbij de voorstanders er wel aan toevoegen dat het niet alleen "zien" betreft, maar ook "horen", "voelen" en het "kinesmetisch" "diep spiergevoel" aangesproken wordt.

Als men zich herinnert, hoe men zich voelde tijdens een beslissend moment van een set of match, dan is die gedachte "visueel". Er gebeurt in feite niets wat met woorden te maken heeft en dat gebeurt

ons allemaal bewust of onbewust.

Maar ..., zegt J. SYER, visueel denken is nog geen visualisatie. De mogelijkheid om sterke mentale beelden op te roepen, moet aangeleerd worden en regelmatig inge oefend worden; alleen dan kan de prestatie verbeterd worden.

Visualisatie is een vaardigheid en als je jezelf in je geest op een scherm ziet, dan visualiseer je. En als men visualiseert en men dan beweegt, moet men zichzelf kunnen zien, horen en voelen bewegen.

De beelden die we in gedachten oproepen, hebben een grote impact op onze motorische antwoorden. Onze ogen, de ogen van de geest, geven vitale informatie door aan de spieren en deze informatie wordt dan "gevoel" en dat is de hoeksteen van het presteren.

## **WAAROM VISUALISEREN?**

**H**oofdvereiste is het hoofd koel houden bij een belangrijke match en daarbij kan visualisatie een helpende rol spelen. Eigenlijk is het een methode, een techniek, die maar een haarbreedte verwijderd is van "liegen" maar toch betere resultaten geeft. Dat beter resultaat is een gevolg van drie factoren. (J. SYER)

### **1. Visualisatie heeft invloed op fysieke functies.**

Bij het visualiseren worden kleine boodschappen door het zenuwstelsel verstuurd en deze boodschappen bereiken de spieren. Bloeddruk, hartslagtempo, lichaamstemperatuur kunnen daarvoor veranderen bij lichaamsfuncties die als "onwillekeurig" beschouwd worden.

### **2. Visualisatie helpt het leerproces versnellen.**

De organisatie en coördinatie van alle bewegingsvormen liggen in het brein. Zowel voor het aanleren als het afleren. Bij de sporten gebeuren voortdurend signalen tussen brein en spieren en ook van de spieren naar het brein. Zo worden "zenuwbanen" vrijgemaakt voor de signalen en het coördineren van de beweging. Zich mentaal oefenen kan het leerproces inkorten en de eigenlijke fysieke uitvoering aanvullen. Vooral belangrijk en interessant voor het aanleren van volleybal.

### **3. Visualisatie gebruikt een taal die het lichaam begrijpt.**

Als wij signalen aan het lichaam willen geven, moeten wij dit doen in een taal die het lichaam best begrijpt. Een taal die de gewaarwordingen van het lichaam als

voornaamste woordenschat begrijpt (voelen - zien - horen - ruiken - beweging, enz.).

Iedereen weet hoe moeilijk het is om iemand verbaal iets te leren en zeker als een slechte gewoonte moet afgeleerd worden.

## **POSITIEVE EN NEGATIEVE VISUALISATIE**

**E**en voorbeeld van negatieve visualisatie kan als volgt gegeven worden: een scheidsrechter rijdt na een wedstrijd, met de wagen naar huis. Heel de tijd ziet hij in zijn verbeelding de pas gespeelde match en denkt altijd maar aan de beslissingen die hij nam in de felbetwiste volleybalmatch. Zo reed hij bijna in op een wettig geparkeerde auto. (J. SYER)

Dat was negatief visueel denken.

Een ander soort visualisatie, is deze die de controle over beelden van prestaties aanleert, met de bedoeling een positief effect te krijgen. Daarvoor kunnen ontspanning en relaxatiemethodes aanbevolen worden. Na die ontspanning en relaxatie, kunnen gevoelens opgeroepen worden van de wedstrijden waarbij goed gepresteerd werd en dat helpt het zelfvertrouwen door zich te herinneren dat er inderdaad goede prestaties kunnen geleverd worden.

## HOE VISUALISEREN?

### 1. Start met een ontspanningsoefening

**B**ij elke vorm van mentale oefening is ontspannen heel belangrijk. Tijdens mentale oefeningen is er een dialoog tussen brein en lichaam en fysieke spanning moet uitgesloten worden. Ontspanning helpt zodat dit gesprek zo helder mogelijk verloopt.

### 2. Blijf waakzaam.

Waakzaam, geconcentreerd zijn, is nodig om met succes te visualiseren. De concentratie maakt de beelden sterker. Beter zitten dan liggen om de meeste visualisatieoefeningen aan te vatten. Liggend is de kans groter dat de geest sneller afdwaalt en dat men misschien zelf in slaap valt.

### 3. Gebruik de tegenwoordige tijd.

Dat maakt de visualisatie levendiger.

### 4. Zorg voor realistische doelen.

Je inbeelden dat je heel goed presteert op een niveau dat je kunt bereiken en zelfs af en toe al bereikt hebt, is aangewezen. Als tennisser Wimbledon winnen is voor heel weinigen weggelegd. Een nieuwe Pele worden is voor een

voetballer niet realistisch.

### 5. Kies nauwkeurig doelen uit.

Hoe nauwkeuriger het visuele en kinesthetisch beeld, hoe doeltreffender de mentale oefening.

### 6. Gebruik alle zintuigen.

En vooral zicht, gehoor en kinesthetisch gevoel.

## EEN VOLLEYBAL-TECHNISCHE VISUALISATIE ALS VOORBEELD

**I**n het boek "Volleybal Cybernetics" van Stan KELLNER en Dave CROSS, werd een voorbeeld gegeven van visualisatie over de opslag.

Eerste oefening: beeld je met gesloten ogen een volleybal in. Plaats dan een volleybal voor u neer, vooraleer te starten met visualisatie.

Open en sluit de ogen tot je, met gesloten ogen, duidelijk een volleybal ziet. Dat helpt om een meer realistisch beeld van de bal te krijgen.

Als de bal gevisualiseerd werd op het inwendig mentaal scherm (binnenzijde van de gesloten ogen), herhaal dan traag gedurende één minuut: bal, bal, bal, ...

De volgende stap bestaat erin een beeld van het volleybalnet te produceren in je geest.

Concentreer je op dat beeld tot je het ziet op je mentaal scherm (steeds ogen dicht).

Creëer dan het net in detail, in kleur en afmetingen ervan. Herhaal nu: over, over, over ... stil bij jezelf.

Combineer dan de tweevisualisaties, bal en net, tot één mentaal beeld, voeg er de vlucht van de bal aan toe, als de bal over het net vliegt.

Fixeer nu je aandacht op deze (mentale) balvlucht over het net, op het exacte moment dat de bal over het net gaat, steeds met gesloten ogen.

Doet dat beeld 50 maal na mekaar verschijnen en elke keer ervaar je mentaal dat de bal over het net gaat. Als je nu telkens die actie voelt en je geest én zenuwstelsel een succesvolle opslag registreert, heb je in feite 50 maal een opslag gelukt.

Als nu eenvoudige beelden gevormd werden, is het tijd om over te gaan tot meer uitdagende en spelnabije bewegingen. Als je daar toe in staat bent, kun je je creatieve verbeelding omzetten in versterking van elk zwak punt dat je hebt. Bewijs aldus dat visuele leugens je van eerste versnelling naar overdrive kunnen brengen.

## BESLUIT

**A**ls men visualiseert, moeten vooraf enkele ba-

sizaken geleerd worden. Dan moet men doen zoals een filmoperator doet als hij filmbeelden vertraagt of versnelt, of zelfs beelden doet stilstaan.

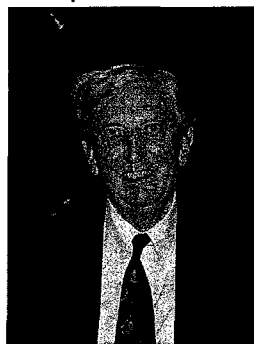
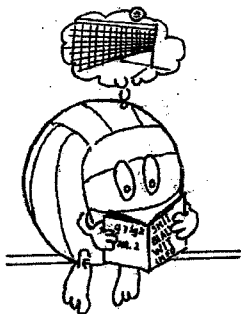
Verder moet de hele actie omwikkeld worden met emotie en gevoelens, zodat het onderbewustzijn kan antwoorden op de signalen van het opgeroepen beeld.

De auteurs van het boek "Volleybal Cyber-

netics" raden sporters aan hun twijfels opzij te laten, hoewel niets garandeert dat het voor 100% zal lukken. Toch vinden zij dat er positief tegenover visualisatie moet gestaan worden, want de vraag kan, mag en moet gesteld worden, of er ooit iets groots gerealiseerd werd uit een negatieve instelling.

Visualiseren kan op gelijk welk moment, gelijk waar ook. Best echter is

vooraf zich te ontspannen en dan kan het terwijl aan jogging gedaan wordt, tijdens een fietstocht in een stille, rustige omgeving en het kan zelfs in de trein of bus, of als men in de file staat met de wagen. Hoe dan ook, het beste moment is in bed, vòòr het inslapen, of juist vòòr het opstaan 's morgens.



Door Julien VLEMINCKX

Geraadpleegde literatuur

- *Coaching Mental Excellence*: R. Vernacchia – R.M. Guire – D. Cook – Warde Publishers – U.S.A. 1996.
- *Coaches Guide to Sport Psychology*: R. Martens – Human Kinetics Publishers – 1987
- *Volleybal Cybernetics*: St. Kellner – D. Cross – Parker Publishing – U.S.A. – 1997
- *Volleybal Coach's Survival Guide*: Sue Gozansky – Publishing – U.S.A. – 2001
- *Sport en Psyche*: J. Syer – Mentale Training voor sportmensen – Elmar – 1985
- *Psyching for Sport*: T. Orlick – Leisure Press – Champaign – Illinois – 1986

## UITSPRAKEN

In de sport probeert iedereen er het beste van te maken. Het gebeurt inderdaad dat het soms niet lukt. Als een speler het recht niet meer heeft een fout te maken dan moet hij die sport opgeven.

De arbitrage moet op dezelfde manier benaderd worden.

Pierluigi Collina – Scheidsrechter W.K. Finale Voetbal 2002.

Zenuwen voor een wedstrijd? Er is altijd wel een gezonde vorm van stress aanwezig. Ik denk dat zo iets ook goed is, want anders ben je niet geconcentreerd bezig.

Zo floot ik onlangs nog een veteranenmatch, om een vriend plezier te doen, en zelfs dan voelde ik een bepaalde spanning.

Luc Huyghe – Voetbalscheidsrechter