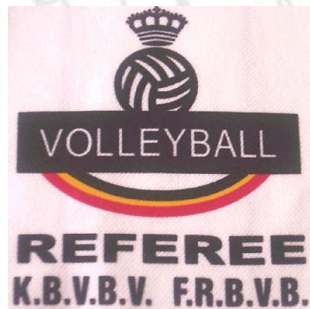


# Mental coaching voor scheidsrechters in het volleybal

Eva Maenhout  
September 2011



# De moderne sportpsycholoog



search ID: ghrn87

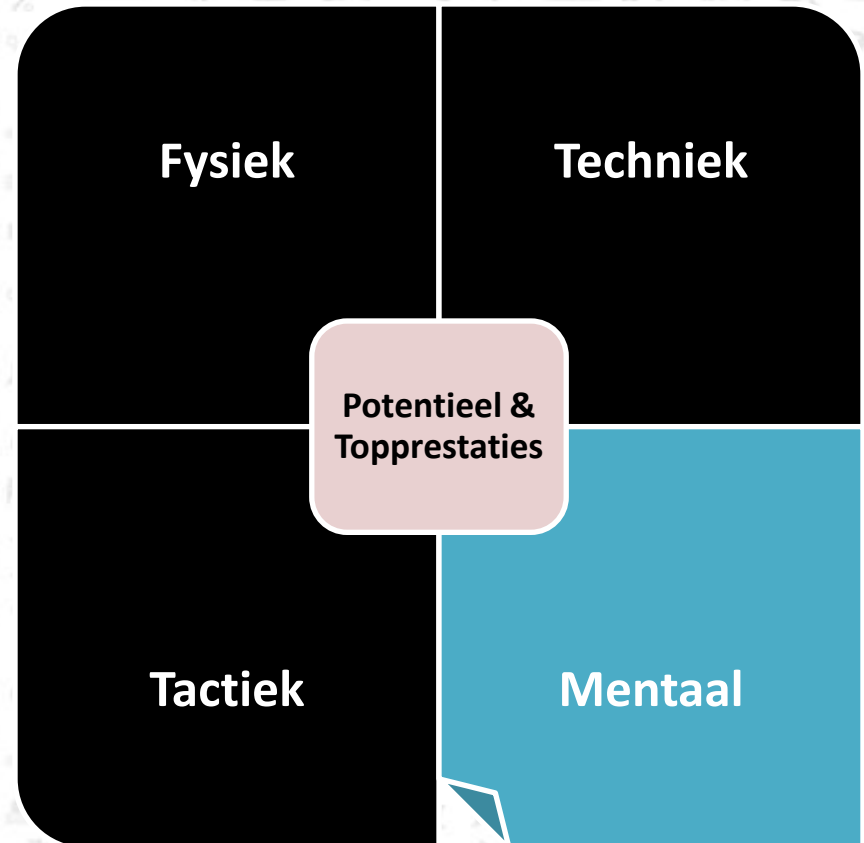
Probleem  
behandeling

Preventief

Prestatie-  
verbetering

# Mental coaching: Waarom?

- Succes is resultaat van optimale voorbereiding
- Dikwijls “the missing link” in huidige coaching & opleiding
- Enorme progressiemarge mogelijk



# Competenties scheidsrechter

## Techniek

- Fluitsignaal-informatie inwinnen-beslissingen, Samenwerking met 2° scheidsrechter, Samenwerking met andere officiëlen, Officiële tekens

## Toepassing en interpretatie spelregels

- Beoordeling balcontacten-uniformiteit-standvastigheid, Beoordeling netacties (aanval-blok), Aantal en ernst van de foute beslissingen, Controle wedstrijdverloop

## Houding tegenover de ploegen



- Sancties – Preventie van agressie – Beoordeling van minder belangrijk wangedrag, Beoordeling van de spelvertragingen, Algemeen omgaan met de teams

## Persoonlijkheid en psychologie



- Voorkomen-Lichaamstaal-Spanning-Concentratie, Leiderschap – Kritieke situaties, Aanvoelen wedstrijd-Geloofwaardigheid, Aanvaarding van de teams

## Het evaluatiegesprek



- Zelfbeeld van de eigen prestatie, Opstelling tegenover de waarnemer, Aanvaarding van opmerkingen en suggesties, Eigen inbreng in het gesprek

# De “ideale” scheidsrechter?



- Besluitvaardig
- Correct
- Gedisciplineerd
- Autoriteit
- Samenwerkingsgericht
- Geconcentreerd
- Omgaan met stress
- Conflictmanagement
- Zelfbewust
- Receptief tav feedback
- ...

VOOR DE WEDSTRIJD

**IF YOU FAIL TO PREPARE,  
BE PREPARED TO FAIL...**



maenhout | perquy  
mental coaching in topsport

# Attitude

- Wat is jouw wedstrijdvoorbereiding?
- Ideale mentale voorbereiding?
- Afhankelijk van persoonlijkheid:
  - Structuur, orde, rust, overlopen taken en verantwoordelijkheden
  - Zich breed informeren (clubwebsites, media, ...)
  - Graag actief bezig met andere activiteiten
  - Sociale babbels, in gezelschap
- Vertrek op tijd
- Maak een professionele indruk (begroeting, kledij, ...) (je krijgt geen 2<sup>de</sup> kans om een 1<sup>e</sup> indruk te maken)
- Maak afspraken met je collega's ("act as one"):
  - Hoe gaan jullie de wedstrijd aanpakken?
  - Bespreek samenwerking, verantwoordelijkheden, kritieke situaties, ...
  - Scheidsrechtersteam = 3<sup>de</sup> team in de wedstrijd



TIJDENS DE WEDSTRIJD

**THE MIND MOVES THE BODY**



maenhout | perquy  
mental coaching in topsport

# Attitude

## Algemeen

- Concentratie
- Vergissing of kritiek verandert niets aan oordeel in volgende situaties
- Goedgezind
- Vertrouwen uitstralen

## Omgaan met spelers & coaches

- Onder controle (niet in opwelling)
- Rustig waarschuwen en kalmeren, gooi geen olie op het vuur
- Gepast autoritair
- Correcte communicatie, geen aanstootgevende signalisatie of (lichaams)taal, niet persoonlijk worden

## Omgaan met supporters

- Geen aandacht geven: vermijd oogcontact & discussie
- Neem commentaar niet persoonlijk
- Spelers aanraden niet te reageren

## Omgaan met collega's

- Verzorg visueel contact & communicatie met collega's
- Eerlijk tov zichzelf en collega's

# Omgaan met kritiek

Spelers, coaches,  
clubmensen,  
publiek, media

The diagram consists of two large, dark blue, arrow-shaped boxes pointing towards each other, forming a central diamond shape. The left arrow points right and contains the text 'Spelers, coaches, clubmensen, publiek, media'. The right arrow points left and contains the text 'Scheidsrechter met zijn eigen persoonlijkheid en mogelijkheden'. Below this central arrangement is a white rectangular box with a thin blue border containing the text 'Hoe reageren?' followed by several lines of italicized text: 'Principe van neutraliteit? Weglachen? Aanpakken/Negeren? Kaarten? Volgens je eigen persoonlijkheid? Vanuit een glazen kooi?'. The background of the slide is a repeating pattern of faint, light-colored Chinese characters.

Scheidsrechter met  
zijn eigen  
persoonlijkheid en  
mogelijkheden

**Hoe reageren?**

*Principe van neutraliteit? Weglachen? Aanpakken/Negeren?  
Kaarten? Volgens je eigen persoonlijkheid? Vanuit een glazen  
kooi?*

# “stress” signalen



## Fysiek

- Zwetende handen
- Trillende stem
- Hartkloppingen
- Snelle, oppervlakkige ademhaling
- Rode vlekken
- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Verkrampte lichaamshouding



## Mentaal

- Snel emotioneel reageren
- Angstig
- Irritatie
- Zorgelijk
- Negatief denken
- Verslachte concentratie



## Gedrag

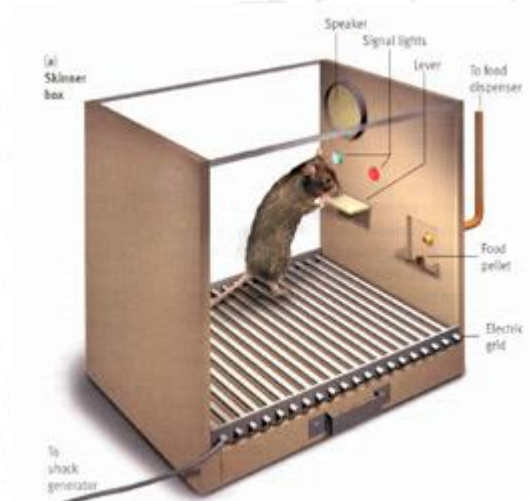
- Onderpresteren
- Fouten maken
- Paniek
- Besluiteloosheid
- Klagen
- Nadien: “vluchtgedrag”

# Wanneer stress?



Niet de spanningsmomenten zelf zijn schadelijk, wel de gevoelens en reacties van de persoon die ze ervaart

Stress is niet de bepalende factor, wel de **zelfregulatie/controle!**

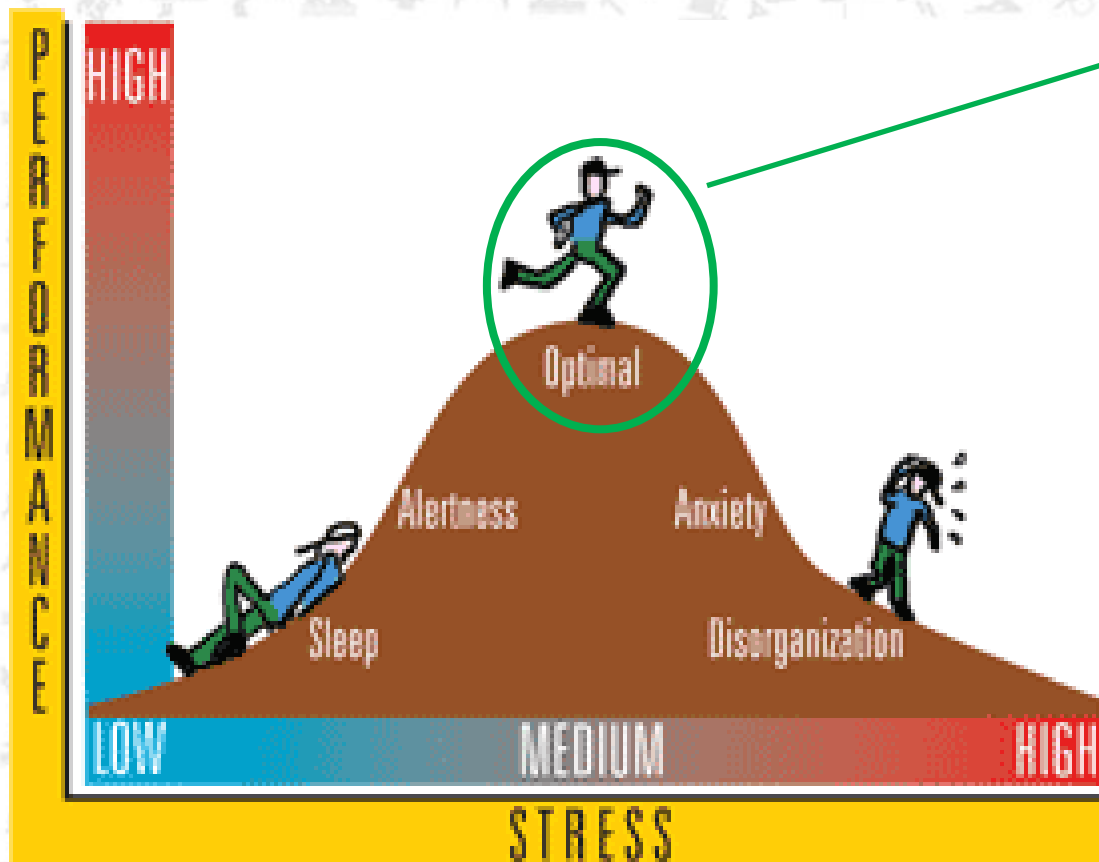


# Same facts, different feelings



# Stress-curve

## Stress Performance Connection



**Individueel verschillend**

**1) Wat is jouw optimale zone/jouw kookpunt?**

**2) Welke gebeurtenissen triggeren bij jou:**

- Faalangst?
- Woede?
- Zelfzekerheid?
- Overmoed?
- ...?

**3) Wat is jouw persoonlijkheid?**

# Effect van negatieve emoties



- Verhinderen de breinwerking, onbewust en dikwijls met valse zelfzekerheid
- Zorgen voor meer kans op negatieve respons op situaties
- Verhogen kans op fouten
- Leiden tot nemen van verkeerde beslissingen
- Verspillen energie

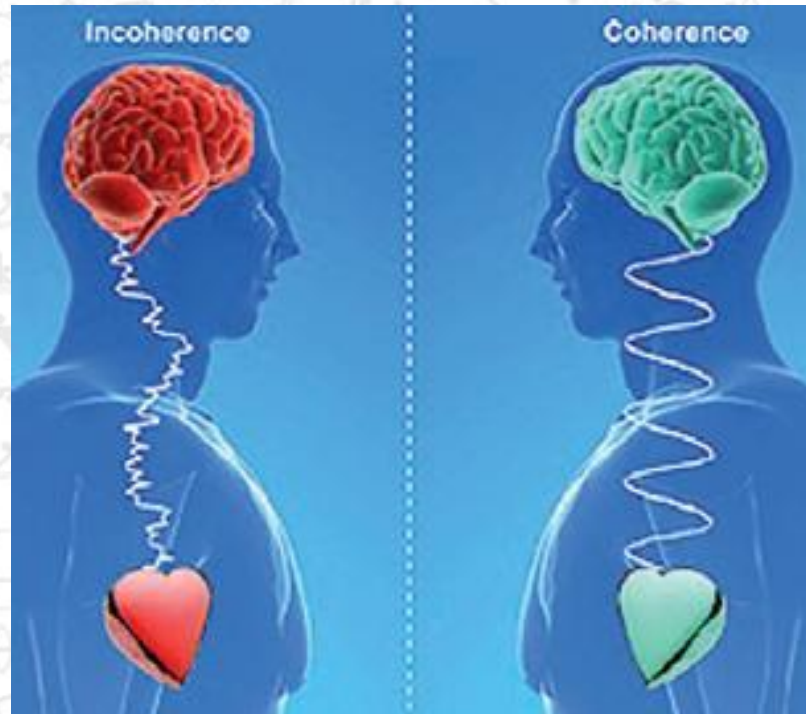


# Effect van positieve emoties

- Een langer leven (*Danner et al., 2001*)
- Minder somberheid (*Goldman et al., 1996; Russek & Schwartz, 1997*)
- Verhoogde cognitieve flexibiliteit (*Ashby et al., 1999*)
- Een beter geheugen (*Isen et al., 1978*)
- Meer daadkracht (*Carnevale & Isan, 1986*)
- Verhoogde creativiteit en innovatief vermogen (*Isen et al., 1987*)
- Beter functioneren op uw werk (*Wright & Staw, 1994; Staw et al., 1994*)
- Een beter probleemoplossend vermogen (*Estrada et al., 1997*)



# Hartcoherentietraining



**Hartcoherentie**

**Emotioneel  
zelfmanagement**

**Prestatieverbetering**

# Wat?

- **Bewustwording** van:
  - Stressbronnen
  - Effect van stress op lichaam, emoties, cognities en gedrag
  - Manier om te veranderen
- **Zelfregulatie** van:
  - Stressniveau: lichamelijke reacties, emotionele patronen, cognitieve patronen, gedrag



# Wat is biofeedback?

- Gebruik van **software om psychofysiologische processen in het lichaam weer te geven** waarvan de mens zich onder normale omstandigheden niet van bewust is
- Deze processen **onder controle** brengen
- Aanleren van **synchronie tussen ademhaling en hartritme** is een goed startpunt



# Toepassing

Coherentie bereik je in fractie van een seconde,  
LT-effect bereik je pas na 5-6 weken (dagelijks 10min oefenen)



**Time-out = recuperatietijd  
+ drinken om concentratieverlies tegen te  
gaan**

NA DE WEDSTRIJD

# MENTAL RECOVERY



maenhout | perquy  
mental coaching in topsport

# Mentaal gezonde routine



## 1. REACT & RELAX

Bespreek het nuttige en noodzakelijke, fysieke & mentale cool down



## 3. REVIEW

Korte, objectieve analyse van je sterktes en leerpunten per wedstrijd



## 2. REFRESH

Douche, eten, drinken



## 4. RELAX

Laat de wedstrijd voor wat die is – tijd voor ontspanning!



## 5. REFOCUS

Kijk positief naar de volgende wedstrijd en start je wedstrijdvoorbereiding

# Attitude

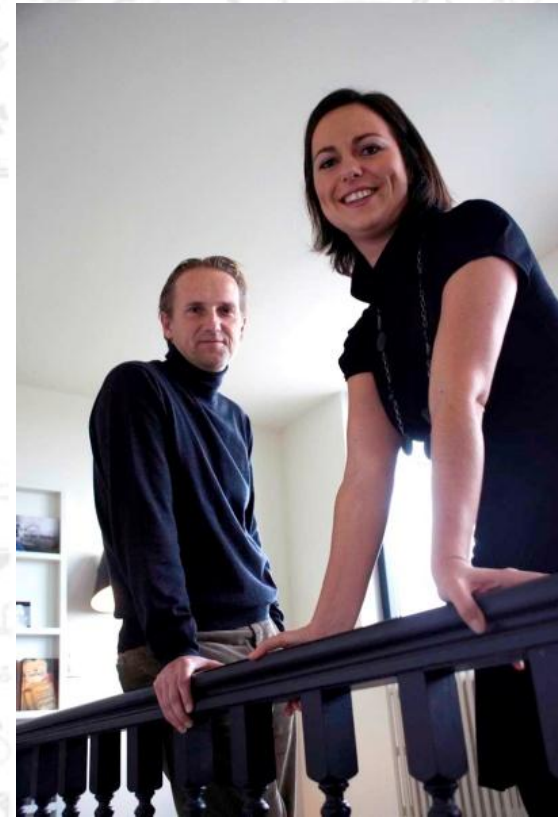
- Zelfkritisch maar realistisch
- Constructief naar anderen toe
- Luisterbereid
- Positief
- Leergierig: wat maakt anderen succesvol?
- Hoe kan je jezelf verbeteren?
- Geduldig, met vallen en opstaan



"Competitive sports are played mainly on a five-and-a-half-inch court, the space between your ears."

*Bobby Jones*

**Mental coaching in topsport**  
**[www.maenhoutperquy.be](http://www.maenhoutperquy.be)**



maenhout | perquy  
mental coaching in topsport