

*Iedereen weet dat zelfvertrouwen belangrijk is voor sport-succes, maar het bouwen aan zelfvertrouwen is nog niet zo gemakkelijk. Want hoe doe je dat als sporter? Of hoe draag je daartoe bij als trainer of coach? In dit artikel wordt nader ingegaan op het begrip 'zelfvertrouwen' en worden tips gegeven hoe hier aan te werken.*

## Bouwen aan zelfvertrouwen

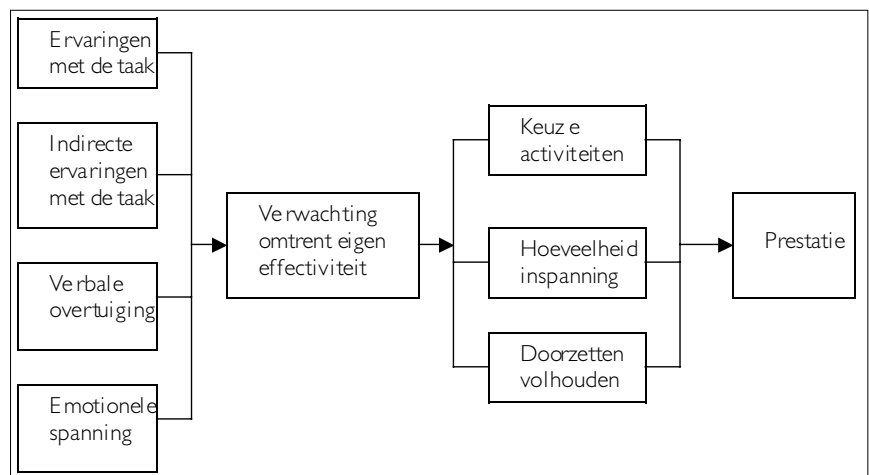
**Afke van der Wouw**

Je kunt zelfvertrouwen opvatten als een *persoonlijkheidseigenschap*. In de Engelse literatuur spreken ze over 'self-confidence'. Je kunt zelfvertrouwen ook zien in relatie tot specifieke taken. Een topsporter kan veel zelfvertrouwen hebben ten aanzien van zijn sport, want daar is hij goed in. Maar zodra hij na een gewonnen toernooi een speech moet geven voor veel mensen, komt hij verlegen over. Hij heeft dan meer vertrouwen in zichzelf dat hij de taak 'sport' succesvol kan uitvoeren, dan de taak 'spreken in het openbaar'. Bandura (1977) spreekt dan over 'self-efficacy' (letterlijk 'eigen effectiviteit'). Er zijn verschillende factoren die deze 'self-efficacy' beïnvloeden en daarmee ook de uiteindelijke prestatie. In figuur 1 worden deze factoren schematisch weergegeven.

Uit het schema valt op te maken dat de verwachting omtrent de eigen effectiviteit (self-efficacy) wordt beïnvloed door een viertal factoren: ervaringen met de taak, indirecte ervaringen met de taak, verbale overtuiging en emotionele spanning.

### Ervaringen met de taak

Met 'ervaringen met de taak' wordt bedoeld het daadwerkelijk uitvoeren van de taak. Laten we Hans van Breukelen als voorbeeld nemen met de taak 'het stoppen van een strafschoep'. Hans was in de finale van de Europa Cup in 1988 succesvol in de taak 'stoppen van een strafschoep'. Om die reden werd zijn verwachting dat hij de taak nog een keer succesvol zou kunnen uitvoeren positief: hij verwachtte de volgende strafschoep weer te kunnen stoppen,



Figuur 1. Schematische weergave van factoren die de 'self-efficacy' beïnvloeden.

wat een maand later ook gebeurde. Een manier om deze 'ervaringen met de taak' te beïnvloeden is trainen en (oefen)wedstrijden spelen. Vooral de succesbelevingen in trainingen en (oefen)wedstrijden zijn dan belangrijk voor een positieve verwachting. Verderop in het artikel staat beschreven hoe je als speler en als trainer/coach deze succesbelevingen kan benadrukken, zodat de verwachting omtrent de eigen effectiviteit vergroot wordt.

### **Indirecte ervaringen met de taak**

Bij een 'indirecte ervaring met de taak' wordt de taak niet daadwerkelijk uitgevoerd, maar in gedachten of door een ander. Het in gedachten succesvol uitvoeren van de taak geeft een positieve verwachting omtrent de eigen effectiviteit. Indien bijvoorbeeld een sprinter in gedachten de 100 meter al menigmaal succesvol heeft gelopen, heeft dit effect op zijn verwachting. Is hij bang voor een valse start en ziet hij zichzelf in gedachten steeds een valse start maken, dan is de kans dat hij een valse start maakt groter en dus de verwachting op succes kleiner. Het zien uitvoeren van de taak door een ander is ook van invloed op de verwachting omtrent de eigen uitvoering. Als bijvoorbeeld een turnster haar teamgenoot een moeilijke oefening succesvol ziet uitvoeren, dan kan dat haar eigen angst verminderen en haar het idee geven dat zij het ook kan.

### **Verbale overtuiging**

Bij 'verbale overtuiging' kun je denken aan uitlatingen van een coach, medespelers of journalisten. Als een coach bijvoorbeeld tegen een voetballer zegt dat hij een goede strakke pass in huis heeft, veroorzaakt dit een positieve verwachting ten aanzien van zijn passing.

Ook dat wat de sporter tegen zichzelf zegt, de interne dialoog, is van invloed op de verwachting. Positieve zelf-

spraak zal de self-efficacy vergroten en negatieve zelfspraak zal de self-efficacy juist verkleinen.

### **Emotionele spanning**

Gevoelens van spanning kunnen de verwachting omtrent de eigen effectiviteit beïnvloeden. Een sporter die erg gespannen is voor een wedstrijd, zal eerder denken dat hij de taak niet succesvol zal volbrengen dan een sporter die heel relaxed is. Hoe het gevoel van spanning te beïnvloeden is, lees je verderop.

### **Verwachtingen**

Dit waren de vier factoren die van invloed zijn op de verwachting omtrent de eigen effectiviteit. Zoals uit het schema in figuur 1 valt af te lezen, heeft deze verwachting weer invloed op de keuze van activiteiten, de hoeveelheid inspanning, het doorzetten en volhouden. Heeft de sporter een positieve verwachting dan zal hij – bijvoorbeeld in de training – vaak een voorkeur hebben voor het uitvoeren van juist die taak. Zijn hoeveelheid inspanning zal groot zijn en hij zal de taak vaak herhalen, omdat hij verwacht dat hij de taak tot een goed einde kan brengen. Is zijn verwachting negatief ('dit gaat me toch niet lukken') dan zal hij na een paar minder goede uitvoeringen van de taak al stoppen: 'Zie je wel, het heeft geen zin, ik kan het toch niet'. Dit is natuurlijk weer van invloed op de prestatie.

### **Zelfvertrouwen opbouwen, hoe doe je dat?**

Aan de hand van het schema van Bandura (1977) kan gewerkt worden aan het vergroten van het zelfvertrouwen in relatie tot specifieke taken. Dit kan door elke factor die hierop van invloed is positief te beïnvloeden.

### **Positieve ervaringen**

Enige tijd geleden blikte Jaap Stam in *Vrij Nederland* terug op zijn carrière.

Opvallend was dat hij zeer weinig terug dacht aan zijn successen. '*Alleen de negatieve dingen blijven hangen*', aldus Stam. '*Ik herinner me alle fouten en verliezen. Niet de Champions League finale die ik won, maar die ik verloor.*'

Hij is daarin niet de enige. Veel (top) sporters kijken terug op een wedstrijd of training en onthouden voornamelijk de dingen die ze niet goed gedaan hebben. Ze herinneren zich de fouten die ze gemaakt hebben, de kansen die ze gemist hebben en de negatieve feedback die ze van teamgenoten of de coach gekregen hebben. En ook coaches bespreken na een wedstrijd vooral de dingen die niet goed gegaan zijn. Ze benadrukken wat de volgende keer beter moet, wat anders kan en welke fouten er niet meer gemaakt mogen worden.

Iedereen maakt fouten en vergissingen op zijn tijd. Dat is niet meer dan normaal. Door deze fouten te bespreken en te bekijken hoe ze de volgende keer voorkomen kunnen worden, of hoe ze op een betere manier kunnen worden opgelost, leert een sporter en wordt hij beter. Maar dit is niet de enige manier. Ook wordt hij beter door het benoemen van de dingen die wél goed zijn gegaan in de wedstrijd. Zowel positieve als negatieve aspecten zouden dus in de nabespreking naar voren moeten komen. Dit heeft overigens niets te maken met het feit of de wedstrijd met winst of verlies is afgesloten. Ook al is de wedstrijd verloren, dan nog zijn er aspecten te belichten die positief verlopen zijn.

Door ook de positieve aspecten te bespreken, wordt de succesbeleving van de spelers benadrukt. Deze positieve ervaringen met de taak zorgen dan voor een positieve verwachting omtrent hun eigen effectiviteit. Ook kunnen sporters zelf hun positieve ervaringen benadrukken door na elke training en wedstrijd in hun logboek op te schrijven wat er goed ging. Naast het benadrukken van de taken

die succesvol verlopen zijn, kunnen succeservaringen ook gecreëerd worden door de moeilijkheidsgraad van de oefeningen iets te verlagen. Je kunt daarbij denken aan het ondersteunen van een turnster bij een moeilijke oefening, of de basket iets lager hangen bij jonge basketballers, of jeugdige voetballers op een kleiner veld laten spelen.

### Positieve indirecte ervaringen

Het in gedachten succesvol uitvoeren van de taak heeft een positief effect op de verwachting omtrent de eigen effectiviteit. Om die reden is het goed als de sporter veel en structureel gebruik maakt van visualisatie, waarbij hij de taak of prestatie visualiseert zoals hij zou willen dat het gaat. Het is ook aan te bevelen dat hij daarbij zo veel mogelijk zintuigen gebruikt. Een sporter ziet dan niet alleen de taak of prestatie voor zich, hij hoort bijvoorbeeld ook het publiek, ruikt het versgemaaid gras, proeft het chloorwater, voelt de structuur van de sneeuw onder zijn board, maar ook hoe het lijfelijk aanvoelt (kinesthetisch) om die bocht te nemen, die salto te draaien of die slag te slaan. Hij maakt dan als het ware een blauwdruk in zijn hersenen, van hoe die taak succesvol uitgevoerd dient te worden, hetgeen weer een positief effect heeft op de prestatie. Ook het zien uitvoeren van de taak door een ander kan van invloed zijn op de verwachting. Er kan bij wedstrijden of trainingen van andere sporters gekeken worden, of videobeelden van andere sporters kunnen geanalyseerd worden. Ook het kijken naar een video-analyse van de sporter zelf is een optie. In de golfsport hebben ze de laatste twee benaderingen gecombineerd in een computerprogramma. Bij bijvoorbeeld het afslaan nemen ze eerst je swing op en daarna zetten ze er op de computer een golf professional naast. Ze draaien beide swings tegelijk (in slow motion) op het beeldscherm

af, waardoor de overeenkomsten en verschillen goed te zien zijn. De trainer kan dan aangeven wat goed gaat en tips geven voor datgene wat (nog) beter kan in de swing. Idealiter neemt de sporter de ideale swing dan eerst in gedachten door alvorens hij gaat slaan.

### Verbale overtuigingen

De trainer/coach en medespelers kunnen de sporter complimenten geven over bepaalde taken. Aan de speler is het dan om die complimenten ook binnen te laten komen en niet meteen met 'ja, maar dat andere ging juist helemaal niet goed' te komen. Het wil helpen om deze positieve opmerkingen op te schrijven in bijvoorbeeld een logboek. Dit geldt ook voor positieve berichten in de krant, op radio of TV. Deze berichtgevingen kan de sporter bewaren en op belangrijke momenten doornemen. Het werkt bijvoorbeeld goed om in de warming-up deze positieve verbale overtuigingen nog even door te lezen, alvorens hij de baan, het veld of andere arena opgaat. Daarnaast kan de interne dialoog van de sporter beïnvloed worden. Dit kan o.a. door het gebruiken van *affirmaties*. Een afirmatie is een positieve zin die een sporter regelmatig tegen zichzelf kan zeggen. Het is een positieve zelsuggestie waarmee hij zijn eigen gedrag bevestigt. Je kunt denken aan zinnen als: 'Ik ga uit het startblok knallen', 'Ik schiet hem snoeihard boven in de kruising', 'Ik kan iedereen verslaan', 'Ik ben vol zelfvertrouwen', 'Ik vertrouw op mezelf en mijn lichaam'. Als het vaak genoeg herhaald wordt, gaat de sporter er vanzelf in geloven. En wat hij gelooft heeft ook invloed op zijn lichaam en dus op de prestatie.

### Emotionele spanning

Bij emotionele spanning is het belangrijk te bedenken, dat niet zozeer de situatie maakt dat iemand gespannen raakt, maar de manier waarop diegene de situatie interpreteert. 'Nothing is

*either good or bad, but thinking makes it so.*' Door anders tegen de situatie aan te kijken, kan er al veel spanning wegvallen.

Verder kan de emotionele spanning ook verminderd worden met ontspanningstechnieken. Deze technieken kunnen de spierspanning verminderen, de hartfrequentie verlagen en controle bewerkstelligen over de focus. Het zijn technieken die lichaam en geest tot rust kunnen brengen en kunnen zorgdragen voor het herstel van het lichaam.

Voorbeelden van dergelijke technieken zijn:

- progressieve relaxatie (Jacobson);
- autogene training (Schulz);
- (transcendente) meditatie;
- bio-feedback (o.a. EMG-feedback);
- ademhalingrelaxatie.

Bovengenoemde mogelijkheden om de factoren, die van invloed zijn op de self-efficacy, positief te beïnvloeden, zijn niet volledig. Er zijn meer mentale vaardigheden die (indirect) kunnen bijdragen aan deze factoren. Het reikt echter te ver om al deze mogelijkheden in één artikel te noemen.

### Literatuur

- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 8, 191-215.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

### Over de auteur

Afke van der Wouw is bewegingswetenschapper en sportpsycholoog. In het verleden heeft ze ook als fysiotherapeut in de sport gewerkt. Daarnaast werkte ze voor sportorganisaties als NOC\*NSF en NLcoach. Als sportpsycholoog begeleidt Afke (top)sporters, teams en coaches op het mentale vlak. Tevens geeft ze onderwijs/cursussen/lezingen aan coaches en sportfysiotherapeuten op het gebied van de sportpsychologie. Voor meer info: [info@afkevandewouw.nl](mailto:info@afkevandewouw.nl)