

Motivatie

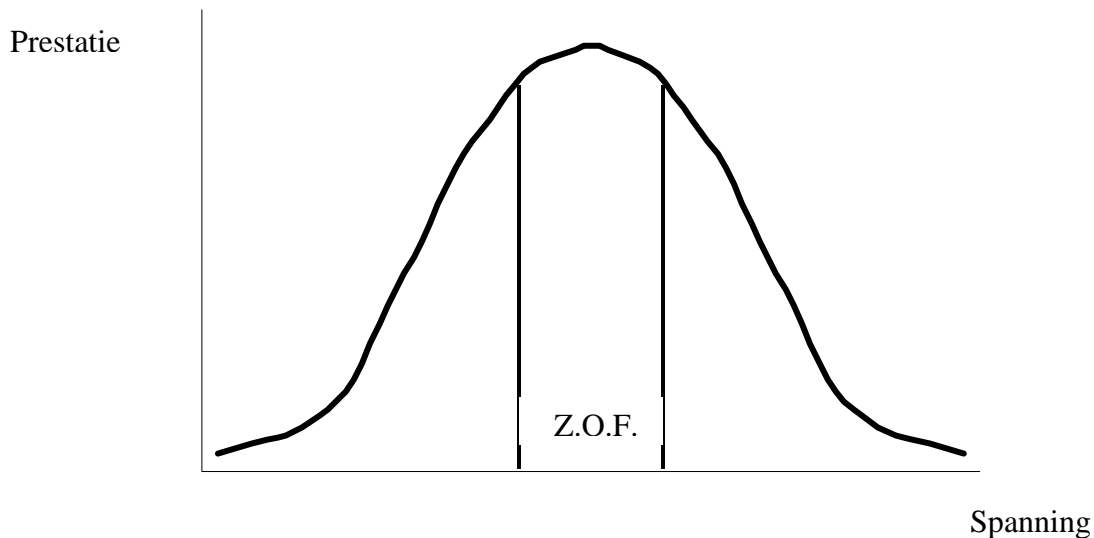
Motivatie verhogen

Inleiding:

Spanning is een woord dat meestal negatief bekeken wordt. Het wordt dan gezien als stress of faalangst. Toch is dit niet correct. Er zijn heel wat voorbeelden te vinden waarbij spanning juist een aangenaam gevoel is, bijvoorbeeld verliefdheid; soms wordt het zelfs specifiek nagestreefd, zoals de kick van benji-jumping. Zonder spanning zou het leven vaak maar een saaie bedoening zijn.

Ook binnen de sport is spanning erg belangrijk: zonder een bepaald niveau van spanning heeft een atleet niet de energie, niet de interesse om zichzelf maximaal te geven en zijn grenzen te verleggen. Zonder spanning is er geen motivatie.

In de onderstaande tekening is dit visueel voorgesteld: te lage spanning leidt tot een slechte prestatie wegens gebrek aan motivatie, te hoge spanning leidt tot een slechte prestatie wegens stress en faalangst.. De spanning moet met andere woorden op een bepaald niveau liggen zodat een atleet zich in de zone van optimaal functioneren (Z.O.F.) bevindt.



Motivatie

Deze tekst spitst zich vooral toe op de linkerkant van de grafiek, met andere woorden op een te lage spanning, en probeert een basisinzicht te geven in motivatie en hoe deze kan verhoogd worden.

Een definitie geven van motivatie waar iedereen het mee eens, is onmogelijk. Als je de boeken en het wetenschappelijk onderzoek zou nalezen, wordt al snel duidelijk dat er geen consensus bestaat. Een bruikbare, maar zeker geen volledige definitie is de volgende: 'motivatie is de energie van het doelgericht handelen'. Hier kunnen we enkele ideeën uithalen om motivatie te beïnvloeden, met name het belang van doelen.

Toch moet al direct opgemerkt worden dat niet alle doelen motiverend zijn. Er zijn een aantal regels waaraan doelen moeten voldoen zodat ze een positief effect zouden hebben. De belangrijkste voorwaarde is waarschijnlijk dat er een evenwicht moet zijn tussen de uitdaging om het doel te bereiken en de mogelijkheden die iemand heeft / denkt te hebben. We zullen hier dieper op ingaan bij de technieken.

Op de vraag 'waaraan zie je dat iemand gemotiveerd is?' krijg je ook veel verschillende antwoorden. 'Altijd 100% inzet', 'dingen doen uit zichzelf' (bv extra oefenen), 'volle aandacht en concentratie', 'de wil om bij te leren', ... zijn enkele dingen die coaches vaak als antwoord geven. Ook hieruit kunnen we enkele werkpunten halen.

Het is niet de bedoeling van deze tekst om de discussie rond motivatie samen te vatten of te beëindigen. Het gaat hier ook niet specifiek om de motivatie om te starten of te stoppen met (top-)sport. De nadruk ligt hier op de motivatie die direct belangrijk is om maximaal te presteren op wedstrijden en trainingen en praktische tips die hierbij kunnen helpen.

Een van de belangrijkste technieken hiervoor is het stellen van doelen. Daarnaast wordt er ook nog aandacht besteed aan het nut van 'mentale opwarming', en het beïnvloeden van de eigen gedachten door positieve zelfspraak. Ook visualisatie kan gebruikt worden.

Motivatie

Mentale opwarming:

Geen enkele topatleet zou er nu nog aan denken een wedstrijd te beginnen zonder opwarming. Zelfs de zogenaamde ‘café-voetballers’ schudden eens met hun benen en zwaaien eens met hun armen. Voor een topatleet, is opwarming iets onontbeerlijk. Het bereidt de longen en het hart voor op verhoogde activiteit, het warmt spieren op zodat het risico op blessures vermindert, ... En het kan gebruikt worden om met je gedachten in de wedstrijd te komen.

Een belangrijk onderdeel van mentale opwarming zijn rituelen. Door sommige dingen telkens op dezelfde manier te doen vlak voor een wedstrijd is het mogelijk om je lichaam en geest voor te bereiden op de wedstrijd. Belangrijk is hierbij een systeem te gebruiken dat je zelf onder controle hebt: eerst je linkerschoen aandoen en dan je rechter, heb je zelf in de hand. Pas het sportterrein betreden als er twee duiven overvliegen, is een andere zaak. De factor controle maakt het verschil tussen ritueel en bijgeloof.

Iedereen moet zijn eigen systeem vinden om zich mentaal voor te bereiden. Sommigen willen zich even afzonderen om alles op een rijtje te zetten en zichzelf aan te spreken, anderen willen contact met hun teamgenoten, terwijl een ander misschien de zaal wil verkennen.

Zelfspraak:

‘Tegen jezelf praten’ voor sommigen klinkt dit angstaanjagend veel naar psychiatrie. Niets is echter minder waar: zelfspraak is een enorm sterke techniek om jezelf te beïnvloeden. Eigenlijk is denken een soort van praten in jezelf, maar dan zo automatisch dat je je er niet meer van bewust bent.

Motivatie

Al sprekend, en dat hoeft niet luidop te zijn, richt je je aandacht. Dat betekent dus ook dat de inhoud van wat je tegen jezelf zegt erg belangrijk is. Als je een fout maakt en je verwijt jezelf 10 minuten hoe slecht je toch wel bent, zijn dat 10 minuten dat je niet met je volle aandacht bij de wedstrijd was en energie verspilde. Het is veel interessanter om jezelf te verplichten je aandacht zo snel mogelijk bij de wedstrijd terug te brengen. Zelfspraak kan hierbij erg nuttig zijn. Als je toch met je aandacht verdwaalde is er een techniek die voor veel atleten werkt (vooral bruikbaar binnen sporten waar je tijd hebt om je focus terug te brengen): beschrijf voor jezelf de wedstrijd zoals hij op dat moment loopt: ‘Jan heeft de bal, die ander verdedigt langs links, Stijn komt helpen langs rechts en past naar ...’ op die manier breng je je aandacht weg van je negatieve gevoelens en bij de wedstrijd, waar ze ook moet zijn.

Aan de andere kant kan je zelfspraak ook gebruiken om die negatieve gevoelens te bestrijden: ‘okay, dat was stom; straks kan ik kwaad zijn op mezelf, nu moet ik bij de wedstrijd blijven, eerst diep inademen en ik ga ervoor, ...’. Zo’n innerlijke monoloog heeft een sterke impact op je gedachten, je aandacht, en je emoties. Iemand die zichzelf daarentegen ‘vertelt’ (=denkt) dat het maar een saaie training is, of dat de wedstrijd toch al verloren is, ondergraaft zijn eigen motivatie, zijn eigen energie.

Er zijn minstens 3 soorten van ‘uitlokkend taalgebruik’. Alle drie kunnen ze een sterke invloed uitoefenen en helpen bij het creëren van een positieve, gemotiveerde attitude.

Ten eerste zijn er ‘**bevestigingen**’: een zin die je een positief gevoel geeft en die je regelmatig herhaalt. Bijvoorbeeld: ‘ik ben de beste’, ‘ik ben de baas op het veld’, Belangrijk is weer te letten op een positieve en actieve formulering: ‘ik praat te weinig met mijn ploegmaats’ of ‘ik zou meer moeten praten met mijn ploegmaats’ zijn niet zo sterk als ‘ik geef mijn ploegmaats de instructies!’.

Ten tweede zijn er ‘**uitlokkende woorden**’: een woord dat een bepaalde kwaliteit van jezelf oproept. Bijvoorbeeld: ‘muur’ kan verwijzen naar een ondoordringbare verdediging in basket of voetbal, terwijl ‘soepel’ of ‘riet’ in judo gebruikt kan worden als uitlokking van flexibele stabiliteit.

Motivatie

Bij beide soorten is het van fundamenteel belang dat het woord aansluit bij de persoon. Woorden of zinnen die opgelegd worden, zijn meestal minder efficiënt. Meestal is het gemakkelijker om deze te vinden met behulp van een ander die naar jou luistert terwijl jij vertelt over hoe een bepaalde actie voelde of over een verandering die je moet doorvoeren om beter te spelen.

Ten derde zijn er ‘**slogans**’: dit zijn bepaalde uitspraken die zo dikwijls herhaald worden dat ze ten allen tijde aanwezig zijn in de gedachten van de atleet. Een voorbeeld is ‘laat de bal lopen!’.

In jezelf praten, het klinkt misschien nog altijd raar, maar toch: iedereen doet dit eigenlijk al onbewust. Het is door er bewust mee bezig te zijn, dat je kan leren om dit zo efficiënt mogelijk te gebruiken. En eenmaal je de goede gewoonten aangeleerd hebt, wordt het terug automatisch door herhaling.

Visualisatie:

Visualisatie is een techniek die gebruikt wordt bij relaxatie, om technisch en tactisch leren te verbeteren, bij revalidatie na een kwetsuur, En ook om je motivatie te verhogen kan deze techniek gebruikt worden.

Zo kan je jezelf visualiseren op het podium, de beker in je handen, de kick van die laatste beslissende aanval, het gejuich van het publiek bij die schitterende verdediging, Je kan hiervoor gebruik maken van vorige positieve ervaringen of je kan je droom voorstellen. Hoe beter je je die positieve gevoelens van strijdlustigheid, van voldoening en volmaakte uitvoering kan oproepen, hoe sterker dat het je zal aanspreken.

Een andere manier waarop visualisatie gebruikt wordt om het zelfvertrouwen en de motivatie te verhogen is door identificatie met een voorbeeldfiguur, alsof je zijn talenten overneemt en zelf kunt gaan gebruiken.