

HOE OVERWIN JE JEZELF VÓÓR DE WEDSTRIJD?

Het kan ons allemaal overkomen, in welke sport dan ook en op ieder niveau: dat de druk van het leiden van de wedstrijd aanvoelt als een niet te torsen last. Een gevoel dat zelfs kan overgaan in regelrechte angst.

TEKST: VERONICA ONETE

FOTO: SHUTTERSTOCK

IK KAN

Het hoeft geen vol stadion te zijn, waar 10.000 paar ogen zijn gericht op de wedstrijd en dus ook op jou; degene aan wie de leiding is toevertrouwd. Waar bovendien nog camera's zijn die vanaf alle kanten iedere situatie nauwkeurig registreren. Het kan ook een wedstrijd zijn die beslissend is voor het kampioenschap in de vierde klasse. Of een potje bij de junioren waar ouders oorlogszuchtig met hun paraplu's staan te zwaaien. Of een derby tussen twee dorpsclubs die elkaar al een eeuw naar het leven staan. Zo zijn er veel meer situaties denkbaar die voor extra druk zorgen bij de scheidsrechter. Druk waaronder zelfs de meest gelouterde scheidsrechter kan bezwijken. Denk bijvoorbeeld terug aan de wijze waarop de Brit Howard Webb de grip verloor op de finale van het WK voetbal tussen Nederland en Spanje. Daags daarna zou hij tegen vrienden hebben gezegd dat het "een tocht door de hel" was geweest. Dat zou er op kunnen duiden dat Webb verkeerd aan de wedstrijd begonnen is. Zonder zelfvertrouwen, misschien wel bang. Feit is dat hij door het trekken van maar liefst veertien kaarten zijn gezag op een geforceerde manier probeerde af te dwingen, omdat het hem op dat moment aan natuurlijke autoriteit ontbrak. Het brengt ons op de vraag hoe je met druk vooraf kunt omgaan en hoe je eventuele angst onder controle kunt krijgen. Of anders gezegd: hoe overwin je jezelf vóór de wedstrijd?

HELP, IK BEN BANG!

Angst roept een stressreactie op. Daardoor gaan je spieren gespannen voelen en worden je handen trillend. Je concentratie neemt af. Voor een scheidsrechter

is deze stressreactie een natuurlijk lichamelijk gevolg van processen die zich in zijn hoofd afspelen, voorafgaand aan een belangrijke wedstrijd. Toch moet hij zijn lichaam overwinnen, anders is het straks onmogelijk om de juiste beslissingen te nemen. De enige manier om daartegen te vechten is door jezelf mentaal zo goed mogelijk op een wedstrijd voor te bereiden. Hoe ga je dat precies doen? Onderstaand geven we je een aantal tips die je als scheidsrechter kunnen helpen om je eigen gevoelens in bedwang te houden.

TIP 1: BLIJF JEZELF MOTIVEREN

Tijdens een wedstrijd kun je als scheidsrechter verschillende vormen van druk van buitenaf voelen. De sporters en het publiek kijken kritisch naar je beslissingen, die voor hen van groot belang kunnen zijn. Voor jou zelf geldt dat je reputatie op het spel staat en de beoordeling door de waarnemer aan de kant kan beslissend zijn voor een eventuele promotie. Concentreer je op jezelf en zoek je innerlijke motivatie. Waarom ben ik scheidsrechter geworden? Wat vind ik er zo leuk aan? De antwoorden op die vragen zullen je motiveren om door te gaan. Als je je innerlijke motivatie kent, geloof je meer in jezelf en kun je je verder ontwikkelen.

Als je je motivatie laat beïnvloeden door factoren van buitenaf, heb je er geen controle over. Je bent dan volledig afhankelijk van wat anderen over jou denken en vinden. Dat maakt je kwetsbaar. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je een wedstrijd beter dan verwacht hebt gefloten, maar toch negatieve publiciteit ontvangt. Als je je motivatie daardoor laat beïnvloeden, loop je het risico om negatief over jezelf te gaan den-



& IK ZAL

ken en uiteindelijk depressief te worden. Als je daarentegen een goede beoordeling ontvangt voor een wedstrijd die je slecht hebt gefloten, heb je eigenlijk geen redenen meer om het de volgende keer beter te doen. Kortom: wees je bewust van je innerlijke motivatie, want daar haal je kracht en inspiratie uit.

TIP 2: WEES KUNDIG EN OVERTUIGD DAARVAN

Je hebt het vermogen om adequaat en efficiënt een wedstrijd te fluiten. Daarom ben je voor deze wedstrijd aangewezen, toch? Als jij daar zelf ook van overtuigd bent, levert dat een positieve bijdrage aan je mentale weerbaarheid. Hoe overtuig je jezelf?

a. Concentreer je op je eigen kennis en ervaring

Je hebt als scheidsrechter al veel ervaring en je bent, theoretisch gesproken, in staat om op de beslissende momenten in een wedstrijd goed te handelen. Dat moet je alleen nog zelf geloven. Als je je voor de wedstrijd op je eigen ervaring concentreert, kun je jezelf ervan overtuigen dat je de uitdaging aankunt.

b. Leer van ervaringen van anderen

Je hebt ook andere scheidsrechters zien fluiten en hebt van hun fouten en hun successen geleerd. Succesvolle technieken van anderen kan je gebruiken om bijvoorbeeld de confrontatie met de coaches of de spelers aan te gaan.

c. Denk aan de positieve gesprekken met anderen

De positieve feedback en gesprekken met familie,

vrienden of collega's bestaan niet slechts uit loze complimenten. Deze mensen geven je positieve feedback omdat ze geloven in jouw expertise in het fluiten van een wedstrijd. Denk vlak voor een wedstrijd terug aan al deze gesprekken en je zult je zelfverzekerder voelen!

d. Zorg ervoor dat je lichamelijk fit bent

Je bent zenuwachtig, je benen voelen als lood, je ogen zijn moe, je hebt het gevoel dat je de wedstrijd lichamelijk niet aan kunt. Bedenk dan dat de fitnesszaal niet alleen voor spelers is. Als je zorgt dat je lichamelijk topfit bent, heb je het gevoel dat je volledig op je lichaam kunt vertrouwen en ben je gemotiveerder om de wedstrijd in te gaan.

TIP 3: HOUD JE ZELFVERTROUWEN OP PEIL

Een sporter die vertrouwt op zijn eigen vaardigheden, kan beter presteren in stressvolle situaties. Voor een scheidsrechter geldt hetzelfde. Daarom moet je voor aanvang van een belangrijke wedstrijd je zelfvertrouwen op peil brengen of houden. Dit kan je op twee manieren doen:

a. Positief denken

Waarschijnlijk heb je als scheidsrechter weleens tegen jezelf gezegd: 'Ik ben niet in staat om dit te doen.' Dat is niet je intuïtie, maar je angst. Het is niet ongewoon dat je zoiets denkt, de vraag is alleen hoe je daarmee omgaat. Verander negatieve gedachten in positieve gedachten, zoals 'Ik moet dit toch doen' of 'Ik eis dat ik het goed doe ook al kan ik niet perfect zijn'. Wees vooral ook

trots op jezelf: al je in het verleden geboekte successen kunnen een bron van zelfvertrouwen zijn.

b. Rituelen uitvoeren

Met je rechtersvoet het speelveld betreden, drie keer naar boven kijken, je neus met je linkerhand aanraken, altijd eerst je linkerschoen en dan je rechterschoen aantrekken – heb je zelf ook van die vaste gewoonten die je uitvoert voordat je aan een wedstrijd begint? Niks mis mee. Houd vast aan je rituelen en ga het belang ervan niet in twiifel trekken. Lichamelijke handelingen, zoals een bepaalde warming-up of een bepaalde volgorde bij het aantrekken van je scheidsrechtersnue, helpen je om je aandacht op de wedstrijd te richten. Als je bijvoorbeeld de warming-up voor iedere wedstrijd op dezelfde manier uitvoert, zul je sneller en efficiënter de benodigde gemoedstoestand voor de wedstrijd bereiken.

CONCLUSIE

Maak op basis van het bovenstaande voor jezelf een programma, dat je voor iedere wedstrijd geheel of gedeeltelijk kunt doorlopen, al naar gelang de situatie en jouw gemoedstoestand daarom vragen. Voorkom te allen tijde dat je met angst het veld op gaat, omdat je die waarschijnlijk tijdens de wedstrijd niet meer kwijtraakt. Met alle gevolgen van dien. ●

Veronica Onete is coassistent bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde en schreef deze bijdrage in samenwerking met sportarts Hans Smid.