

**Sportpsycholoog:** Matthijs Kruk  
**Telefoon:** +31 6 456 94 123  
**E-mail:** [matthijs@sportgeest.nl](mailto:matthijs@sportgeest.nl)

## Concentratie en aandacht

### *Wat is het?*

Wanneer een coach tegen een speler zegt dat hij zich moet concentreren, zou hij eigenlijk moeten zeggen *hoe* hij zich dan moet concentreren, op welke manier. Hierbij zijn twee dingen belangrijk. Ten eerste de 'breedte' van de concentratie. Sommige sportsituaties vereisen een brede vorm van concentratie, terwijl andere situaties juist een 'smallere' vorm van concentratie vereisen. Bijvoorbeeld, het raken van een honkbal vereist een smalle vorm van concentratie, omdat andere dingen eromheen erop dat moment niet toe doen. Ten tweede is de richting van de concentratie belangrijk. Soms moet de aandacht meer 'intern' gericht zijn (op alles wat er binnen in je lijf en hoofd afspeelt), terwijl andere keren de aandacht meer extern gericht moet zijn (op alles wat er buiten om je heen gebeurt, bijvoorbeeld de bal of de tegenstander).

In iedere sport is het belangrijk op het juiste moment de juiste vorm van concentratie en aandacht te kunnen gebruiken en, minstens net zo belangrijk, hier tijdens wedstrijden tussen te kunnen switchen. De combinatie van smal/breed en intern/extern bepaalt de 'aandachtsstijl'. Er zijn vier verschillende aandachtstijlen (Nideffer, 1986):

Aandachtsstijl	Aandachtvorm	Aandachtsrichting
Intern Smal (IS) (of: 'binnen klein')	Nauwkeurig	Focus je hierbij in gedachten op bijv. een spier, gewricht of het gevoel in een klein lichaamsdeel, zoals je linker kleine teen
Extern Smal (ES) (of: 'buiten klein')	Nauwkeurig	Aandacht op iets van beperkte omvang buiten jezelf, bijvoorbeeld een kopje koffie op tafel of de punt van een potlood.
Intern Breed (IB) (of: 'binnen groot')	Globaal	Je moet je hierbij een voorstelling maken van volledige bewegingen, die je als een film afdraait in je hoofd.
Extern Breed (EB) (of: 'buiten groot')	Globaal	De bedoeling hierbij is om voor jezelf een (letterlijk) zo breed mogelijk gezichtsveld te creëren in een poging een gezichtsveld van 180° te bereiken.

### *Kenmerken van de verschillende aandachtstijlen*

De verschillende aandachtstijlen hebben de volgende kenmerken:

1. *Intern Smal / binnen klein*  
 Taakgeoriënteerd, vermijden van afleiding, focus op één ding binnen jezelf, nadenken, leren
2. *Extern Smal / buiten klein*  
 Scherp bewust van een klein deel van de omgeving, focus op één ding buiten jezelf
3. *Intern Breed / binnen groot*  
 Analytisch, voelen het 'ongeveer' is, erg bezig met gevoelens en gedachten
4. *Extern Breed / buiten groot*  
 Goed bewustzijn van de omgeving, vangt veel stimuli van buitenaf op

### ***Hoe werkt het?***

Niet iedereen is even goed in het toepassen van iedere vorm van concentratie. Sommigen zijn beter in het ontwikkelen van het interne type concentratie dan anderen. Iedereen heeft een vorm van aandacht die het best bij hem of haar past.

Wanneer een sporter onder druk komt is het logisch dat de vorm van concentratie die de sporter zich het meeste eigen heeft gemaakt (en daardoor het beste beheerst: zijn 'voorkeursstijl') op dat moment naar voren komt. Een sporter die vooral smal intern geconcentreerd is, zal dit onder druk in extreme mate worden. Zoals je je kunt voorstellen, zal dit de sporter niet altijd ten goede komen. De smal intern gerichte sporter zal niet meer doorhebben wat er om hem heen gebeurt en daardoor kunnen (afhankelijk van de omstandigheden en vereisten) de prestaties achteruit gaan. Dit is dan ook de reden waarom het van belang is alle aandachtstijlen te beheersen.

Om te bepalen welke aandachtstijl het best bij jou past, kun je je de volgende dingen afvragen:

- Ben je extravert? Je praat veel, bent erg uitbundig, enzovoort.
- Ben je introvert? Je bent meer een denker, een beetje verlegen, enzovoort.
- Ben je globaal? Je kamer is rommelig, je doet alles zoals het ongeveer moet, enzovoort.
- Ben je nauwkeurig? Je kamer is keurig opgeruimd, je wilt alles precies doen zoals het moet, enzovoort.
- Wat voor aandachtstijl heb je wanneer je onder druk staat? Hoe helpt deze jou wanneer je onder druk staat?

De combinatie van intern/extern en globaal/nauwkeurig bepaalt in grote mate je voorkeursaandachtstijl. Hierbij dient te worden aangetekend, dat men in situaties onder druk vaak meer geactiveerd raakt (het arousalniveau gaat omhoog). De directe gevolgen hiervan zijn ten eerste, dat men de neiging heeft zich aan zijn voorkeursstijl te houden. Ten tweede begint de aandacht zich onder deze omstandigheden altijd onwillekeurig te versmallen (Moorman, 2004).

### ***Oefeningen***

Iedere aandachtstijl is te oefenen. Om je elke aandachtstijl zo goed mogelijk eigen te maken is kan de oefening telkens anders invullen.

#### *1. Twee-minuten-oefening*

Ofwel: waardoor word je afgeleid? Voor het eerste gedeelte van deze oefening moet je twee minuten de tijd nemen. Ga comfortabel zitten in een ruimte waar geen afleiding is. Doe je ogen dicht. Richt je aandacht op je ademhaling.

Je focus kan hierbij gericht zijn op verschillende dingen, bijvoorbeeld:

- het geluid van je ademhaling;
- het gevoel van op en neer gaan van je middenrif
- de lucht die in en uit je neus en mond gaat
- een beeld dat je verbindt met het ademhalingproces, zoals een golf die op de kust aanspoelt en weer terugtrekt
- een combinatie van deze dingen

Terwijl je gemakkelijk en natuurlijk inademt, richt je je op een van deze aandachtspunten van je ademhaling. Op het moment dat je uitademt, verplaats je je aandacht naar het getal 1. Je kunt het getal in je gedachten (geestesoog) visualiseren, het woord 'één' voor jezelf herhalen, of op de een of andere manier deze twee combineren. Als je voor de eerste keer merkt dat je aandacht de juiste focus heeft verlaten, breng jezelf dan terug naar je ademhaling en het getal, maar dit keer ga je naar getal 2. Focus op je ademhaling als je inademt. Focus op het getal 2 als je uitademt. Blijf dit doen totdat je weer wordt afgeleid en schakel dan over naar getal 3. Elke keer dat je je bewust wordt van het verlies van je focus tel je er één bij op. Onthoud aan het einde van de oefening waar je gebleven bent met tellen. Hoe vaker je oefent en hoe beter je leert te focussen, hoe lager het getal zal zijn aan het einde van de oefening.

### *Na de oefening*

Als de twee minuten voorbij zijn, stel dan voor jezelf de volgende dingen vast.

1. Wat was het laatste getal waar je je op richtte?
2. Waar concentreerde je je op met elke in- en uitademing? Een visueel, auditief (gehoor) aandachtspunt, of op lichaamsgevoelens? Bijvoorbeeld:
  - Luisterde je naar je ademhaling en herhaalde je de getallen hardop in je gedachten?
  - Gaf je aandacht aan het fysieke gevoel van je in- en uitademing terwijl je telde?
  - Gebruikte je visuele beelden als aandachtspunten, zag je bijvoorbeeld de getallen als een plaatsje dat je ademhaling vergezelde?
3. Als je aandacht afdwaalde, wat zorgde dan voor de afleiding? Was je meer afgeleid door wat je zag of juist meer door geluiden of interne gevoelens? Bijvoorbeeld:
  - Betrapte je jezelf luisterend naar de geluiden om je heen of het geluid van je innerlijke dialoog?
  - Had je de neiging afgeleid te worden door visuele beelden in de kamer of in je gedachten/geestesoog?
  - Verstoorden lichaamsgevoelens je concentratie?

Deze twee-minuten-oefening kan je óók doen om je bewust(er) te maken van afleiding door geluid (herhaal de oefening bijvoorbeeld maar eens met de radio aan), afleiding door bewegende beelden (voor de tv of een raam met een interessant uitzicht) en afleiding door huidwaarnemingen (in de buurt van een ventilator, straalkachel of airconditioning).

### *2. De twaalf aandachtspunten*

Om bewust je concentratie te trainen en je aandacht nog beter te kunnen richten, dien je je bewust te zijn van hoe je de wereld om je heen waarneemt. Wij ervaren de wereld namelijk met onze zintuigen, waarbij de overheersende manieren zijn door middel van ons gezicht (door te zien: Z), ons gehoor (door te horen: H) en door kinesthesie (door te voelen: V). Bij de training ervan is het van belang je realiseren dat gedachten in feite voorstellingen zijn op een zintuiglijke manier. Met andere woorden, gedachten opereren dus **niet** apart van zintuigen!

Koppelen we deze zintuiglijke onderscheidingen (Z, H en V) aan de reeds beproven vier verschillende aandachtstijlen (I-S, E-S, I-B en E-B), dan ontstaan er dus twaalf manieren om je aandacht op te richten (Z-I-S, Z-E-S, Z-I-B, Z-E-B, H-I-S, H-E-S, etc.).

De oefening is nu als volgt: iedereen heeft van de twaalf aandachtspunten een favoriete groep. Trek er een paar minuten voor uit en ga dor alle twaalf aandachtspunten heen (hieronder beschreven). Ga naar elk van deze aandachtspunten, ontdek en identificeer je aandachtspunten, dus de punten die het gemakkelijkst voor je zijn. Ontdek ook welke het moeilijkst zijn om te bereiken en vol te houden. Als je geïnteresseerd bent in het ontwikkelen van je zintuiglijke vaardigheden en algehele mentale mogelijkheden, dan is een persoonlijk trainingsprogramma gemakkelijker om te ontwerpen als je weet in welke van de twaalf aandachtspunten je het zwakste bent. Oefening baart kunst.

**ZIB.** Herinner je of stel je een indrukwekkend uitzicht voor...een zonsondergang bijvoorbeeld of de hoogste berg waar je ooit op hebt gestaan. Tienduizenden die naast elkaar marcheren.

**ZIS.** Stel je voor of herinner je dat je naar het puntje van je potlood kijkt als je schrijft. Het punt waar de snelweg in de verte verdwijnt.

**ZEB.** Zie zoveel mogelijk van de kamer waarin je je nu bevindt zonder je blik te veranderen. Naar de zijkanten en naar boven en naar beneden. Hoe ver kun je dat in elke richting?

**ZES.** Neem het kleinste object dat je kunt zien binnen ongeveer een meter van je gezichtsveld en onderzoek het zorgvuldig. Is het ruw, glimmend, zacht, scherp?

**HIB.** Stel je voor of herinner je een kamer vol luidruchtige mensen. Luister naar 100 kakelende kippen of het getjilp van 100 vogels in de vroege morgen. Het stadion tijdens een wedstrijd.

**HIS.** Stel je voor of herinner je de eerste noten van je favoriete nummer. Het piepen van een deur. Het rennen van een muis.

**HEB.** Wat is het totale geluid van je huidige omgeving? Alle geluiden. Loopt er een motor? Draait er een ventilator? Hoor je krekels?

**HES.** Kies één van de geluiden die je nu hoort uit en luister daar aandachtig naar. Wat is het voor een soort geluid? Herhaalt het zich, sterft het weg, is het dichtbij, ver weg?

**VIB.** Hoe is je algemeen lichamenlijk welzijn – van top tot teen? Voel je je warm, koud, moe, gespannen? Voel de tintelingen door heel je lichaam.

**VIS.** Wat voel je in je rechter grote teen? Je linker knie. In je rechteroor. Is dat anders dan links? Welke hand is warmer, je rechter of je linker?

**VEB.** Hoe strak zit je kleding op dit moment? Herinner je hoe het is om in koud water te springen? De hitte van de Sahara.

**VES.** Hoe is de luchtverplaatsing over de bovenkant van je rechterhand? Hoe past je rechterschoen? Bij welke elleboog is de druk groter?

Blijf vijf seconden bij elk aandachtspunt. De bedoeling is om erachter te komen welk soort zintuiglijke ervaring je gemakkelijker aangaat en welke moeilijker. Om je volle potentieel te benutten is het kunnen switchen tussen de verschillende stijlen noodzakelijk: als je kiezen welke aandachtspunten je kan gebruiken bij alles wat je doet, wordt het veel gemakkelijker om elke situatie de baas te kunnen zijn. Bedenk hierbij dat concentratie in de sport een vaardigheid is om je aandacht te kunnen richten én vast te houden op taakrelevante aanwijzingen (Nideffer, 1986). Om deze vaardigheid nog beter te kunnen trainen kan je bovenstaande aandachtspunten zelf invullen, al naar gelang welke sport je uitoefent. Verander daartoe ook de volgorde.

## Bronnen:

Ericsson, K.A., Prietula, M.J., & Cokely, E.T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*, 85, 114-121.

Harris, D.V., & Harris, B.L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology. Mental skills for physical people*, p. 189. New York (NY): Leisure Press.

Huijbers, J., & Murphy, P. (2006). *Totaalcoachen*. Arko Sport Media: Nieuwegein.

Moormann, P.P., & Pijpers, R. (2004). *Scoren tussen de oren. De theorie en praktijk van individuele mentale training*. Lisse: Harcourt Assessment.

Morris, T., Spittle, M., & Perry, C. (2004). In: T. Morris & J. Summers (Eds). Sport Psychology. Theory, applications and issues (2<sup>nd</sup> edition, pp. 344-387). Milton, John Wiley & Sons Australia, Ltd.

Nideffer, R.M. (1986). Concentration and Attention Control Training. In: Williams, J.M. (Ed.), Applied Sport Psychology (pp. 257-269). Mountain View, CA: Mayfield.

Schuijers, H.H.P.M. (2004), *Mentale training in de sport*, Maarsse: Elsevier.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign (IL): Human Kinetics.