

Mentale aspecten

Versie ter publicatie op Soleo website



**MET DANK AAN
PAUL JANSSEN**





Mentale Aspecten

Hoe ben/word ik **succesvol** in mijn scheidsrechterscarrière?



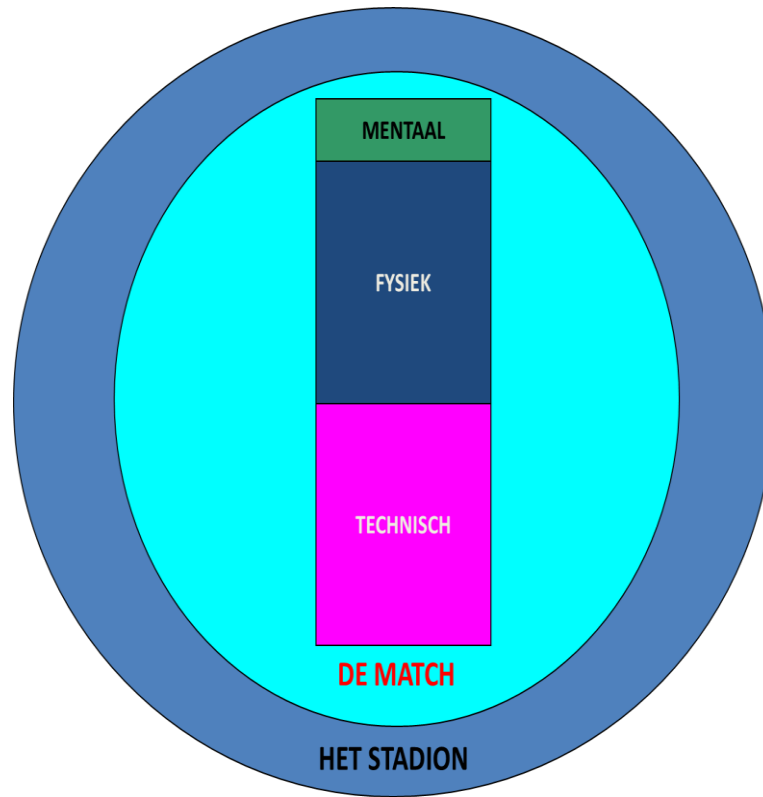
Zes tips om te doen wat je graag doet en ... succesvol te zijn

“Succes met wat je leuk vindt en graag doet.”

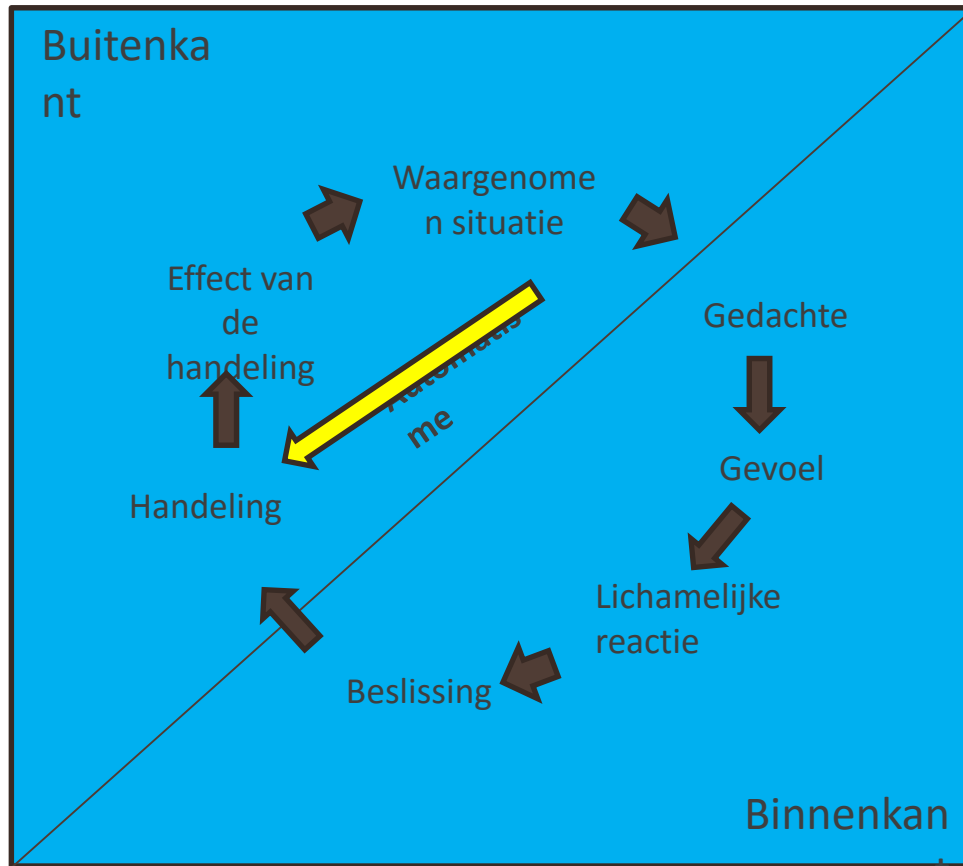
1. Luister naar het verhaal, het idee of de aanpak van succesvolle scheidsrechters.
2. Koester grote dromen.
3. Laat je niet ontmoedigen door teleurstellingen.
4. Blijf hard werken.
5. In momenten van verveling denk je na en heb je dikwijls een aha-moment.
6. Passie en risico: een “rebelse” (out-of-the box) geest, een gezonde dosis ongeduld en doorzettingsvermogen vormen de weg naar succes.



De arbitrage, ik en de anderen



Mentale Conditie



Hét persoonskenmerk tot succes

“Wat heb ik nodig om snel vooruit te gaan in mijn arbitrage?”

- Voor de hand liggend lijkt **intelligentie** of IQ. Maar dat is het niet.
- Sterke zelfdiscipline, meer bepaald **wilskracht** haalt het in alle gevallen van intellectueel talent.
- De thema's, die je verder helpen inzicht te krijgen, zijn:
 1. Gedrevenheid en continu leren
 2. Zelfkennis
 3. Zelfvertrouwen
 4. Kalmte versus angst, nervositeit en onzekerheid
 5. Focus en concentratie
 6. Stress managen
 7. Motivatie



Wilskracht

“Ik word snel afgeleid door dingen op en naast het veld, zodat ik niet effectief ben in mijn arbitrage.”

- Wie effectief wil werken, moet daarvoor over een flinke dosis wilskracht beschikken.
- Vijf tips om meer wilskracht op te bouwen:
 1. **Begin klein** – bv “Ik recht mijn rug wat meer”
 2. **Concentreer je op één item tegelijk** – Iedere wedstrijd één oefening
 3. **Controleer jezelf** – Evalueer je prestaties op dat ene item en corrigeer
 4. **Geef jezelf tijd om te recupereren** – Leg er geen druk op, maar las rust in
 5. **Ruim op** – Laat los waar nodig



Gedrevenheid en tevredenheid

“Ik heb de indruk dat ik niet vooruit ga in mijn arbitrage. Wat kan ik doen?”

- Gedreven scheidsrechters zijn meer betrokken en meer tevreden.
- De basis ligt bij vitaliteit en leergierigheid.
- Leergierige scheidsrechters investeren in het vergaren van nieuwe kennis en vaardigheden.
- *> Zodra je iets niet volledig doorgrondt, of meent iets niet te begrijpen, blijf vragen stellen tot je een verklaring krijgt die bevredigend en acceptabel is.*



Continu leren

“Ik vind dat mijn arbitrage niet vooruit gaat. Ik heb precies meer mislukkingen dan successen.”

- Mislukkingen vormen een normaal onderdeel van het leerproces.
- Een te grote focus op succes leidt tot faalangst, waarbij moeilijkheden leiden tot een gevoel van incompetentie.
- *> Ondersteuning moet gericht zijn op de vorderingen en minder op resultaten en scores.*



Zelfzefkennis

“Ik ben bekwaam om te arbitren in eerste nationale. En ik zal dat bewijzen, maar de opleider staat nog in de weg.”

- Individuen die hun eigenwaarde proberen op te krikken door zichzelf onterecht voor te houden dat ze (erg) goed werk leveren, lopen het risico om uiteindelijk met depressieve gevoelens rond te lopen.
- *> Mensen voelen zich het best wanneer ze zichzelf op hun echte waarde inschatten.*



Hoog zelfvertrouwen

“Ik heb veel zelfvertrouwen. Toch gaat het niet vooruit in mijn arbitrage.”

- Vooruitgang maken we door fouten te maken. Daaruit putten de echte kennis voor succes.
- *> Motivatie en zelfvertrouwen kunnen bergen verzetten. Maar dat is niet genoeg. Zonder middelen, ervaring, expertise en leiderschap kom je nergens.*



Laag zelfvertrouwen

“Ik heb niet zo veel zelfvertrouwen. Het gaat niet vooruit in mijn arbitrage.”

- Je zelfvertrouwen en je zelfwaarde zijn het rechtstreeks gevolg van je zelfbeeld.
- Een negatief zelfbeeld positiever maken kan, maar kost tijd en de nodige inspanning.
- Neem afscheid van sommige gedragingen.
- Kijk meer naar positieve gebeurtenissen.
- Je stemming zal verbeteren, je bent al wat optimistischer en je krijgt meer moed en energie. Je neemt meer initiatieven.
- Je voelt je beter en je krijgt een groter gevoel van zelfwaarde en zelfvertrouwen.



Kalmte versus angst en nervositeit

“Vandaag leid ik niet de cruciale wedstrijd in de competitie, maar wel gewoon twee ploegen die goed kunnen voetballen.”

- Dat er veel op het spel staat is goed voor je motivatie. Anderzijds kan dit nadelig zijn voor je prestaties.
- De kans is groot dat je angstig en nerveus wordt. Je zelfvertrouwen wordt aangetast.
- *> Beter is jezelf te overtuigen dat je taak niet zo super belangrijk is. Je kijkt beter naar het grotere geheel, bv jouw plek in de wereld. Dat wat echt belangrijk is.*



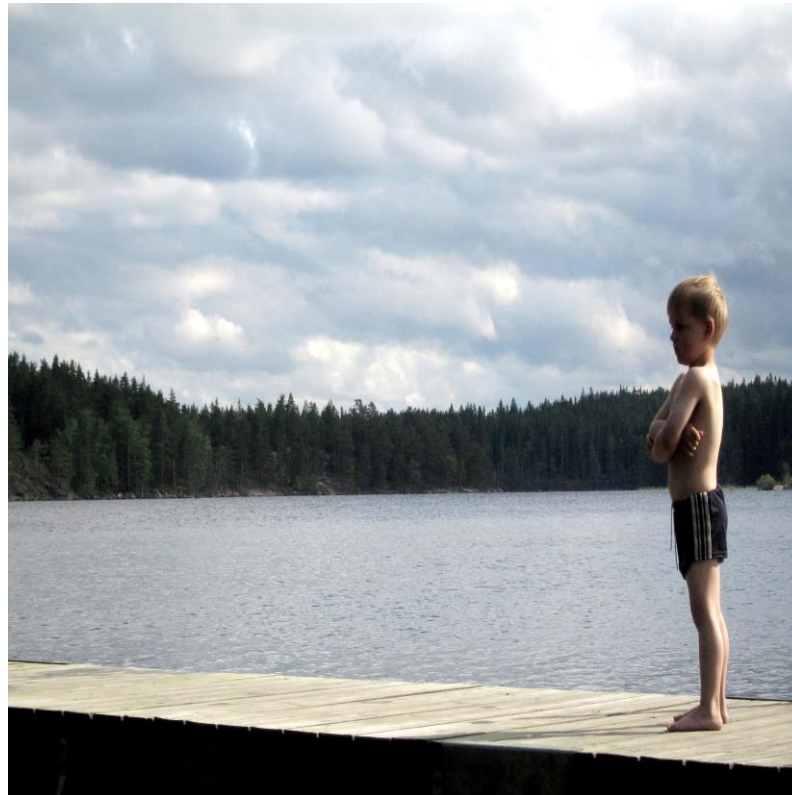
Onzekerheid

“Als het moeilijk wordt in een wedstrijd, kom ik onzeker over. Hoe doe ik daar iets aan?”

- Depressieve mensen hebben vaak een gebrek aan zelfvertrouwen. Dan is oogcontact maken lastig.
- Het vermijden van oogcontact versterkt je geïsoleerde positie en de mistroostige gevoelens nemen toe.
- > *Het zoeken van oogcontact is de eerste stap naar meer zelfvertrouwen*



Onzekerheid?



Focus / Refocus

“Ik floot een aantal duidelijke fouten niet. Nu heb ik moeite om de volgende wel te fluiten.”

- Uitstelgedrag wordt vaak door onbewuste faalangst in gang gezet.
- Diep van binnen zijn mensen altijd een beetje bang zichzelf teleur te stellen.
- Daarom wachten ze op een signaal of een aanmoediging.
- *> Stop met anderen of de omgeving de schuld te geven en neem je persoonlijke verantwoordelijkheid.*



Concentratie

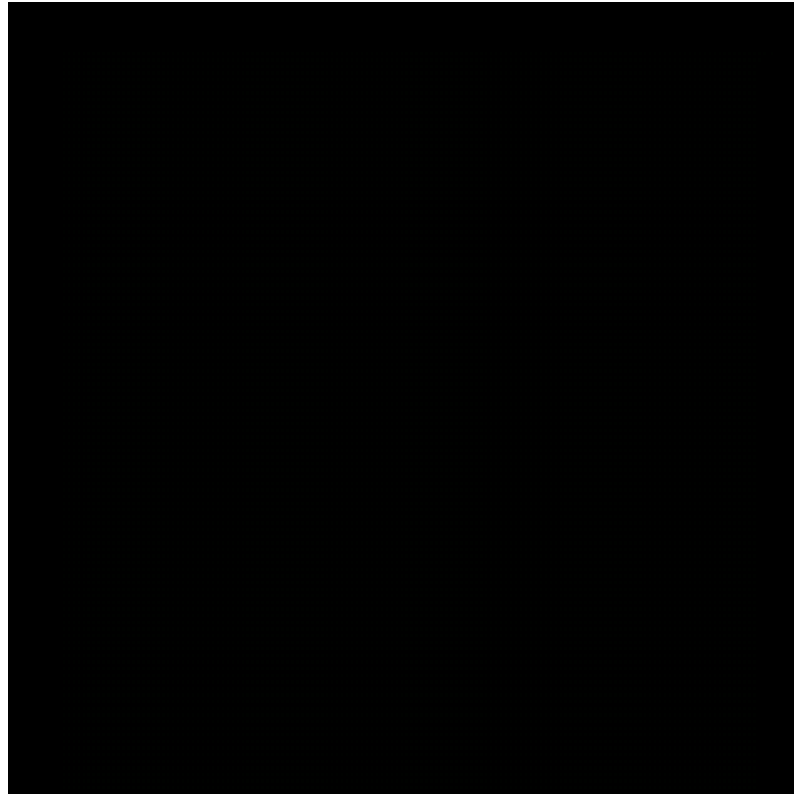
“Ik heb op sommige ogenblikken moeite geconcentreerd te blijven. Daardoor zie ik fouten niet.”

- “Tegen jezelf praten (Self-talk) is de mentale strategie die je prestaties zullen verbeteren.
- Met woorden (“komaan”, “aandacht”) of korte zinnen (“ik kan het”) leidt dit tot een hogere focus.
- Je doet dit op welbewuste ogenblikken en bij alle wedstrijden wanneer je merkt dat het niet gaat zoals je wilt. Je leert patronen te ontdekken.
- *> De geest stuurt onze handelingen. Als we erin slagen onze gedachten beter te ordenen, kunnen we ook beter presteren.*



Concentratie

(<http://www.youtube.com/watch?v=nDQYdU5p0KY>)



Stress Protect



Negatieve stress

“Soms kan ik gewoon niet meer verder van de stress. En ik geraak daar moeilijk uit. Iedereen keert zich precies tegen mij. Zo arbitreren is niet meer leuk.”

- Stress heeft een belangrijke impact op het beslissingsproces.
- Negatieve stress overmant en komt dikwijls voort uit onrealistische verwachtingen.
- Positieve (beheersbare) stress helpt om van positieve feedback te leren en de negatieve informatie te minimaliseren.
- *> Stel je verwachtingen bij oa aan de hand van ervaringen uit het verleden en “Reboot” drastisch je systeem waar nodig.*



Positieve stress

“In sommige wedstrijden neem ik alle fouten, verwensingen en commentaren persoonlijk op mij. Daar krijg ik serieuze stress van. Hoe geraak ik daarvan af?”

- Begin met een stereotiep terugkerend patroon van matchvoorbereiding.
- Geef niemand de schuld van je stress.
- Dingen die je niet kan beïnvloeden, laat je voor wat ze zijn.
- Als iets niet helpt, steek er dan ook geen verdere energie in.
- Denk aan hoe je in het verleden of buiten de arbitrage iets oploste.
- > *De beste zijn is niet alles, steeds willen verbeteren wel.*
- > *Als de pret stopt, start de stress.*



Wees de partner, nooit de vriend

“Een speler roept mij toe dat ik agressief en arrogant was. Ik dacht juist dat ik gewoon streng was.”

- Zelfzekerheid en arrogantie liggen dicht bij elkaar.
- Dit uit zich door luid en veel te praten, in de hoop dat je zelfzeker overkomt.
- Wat je wilt zijn is zelfzeker, doortastend, assertief en charismatisch, en niet arrogant, agressief en betweterig.
- > *Luister dus meer dan dat je praat en geeft rustig en kort en duidelijk aan wat je desgewenst kwijt wilt.*
- > *Zoek het evenwicht tussen geconnecteerd afstandelijk en afstandelijk geconnecteerd*



Motivatie: 14 manieren voor jezelf

“Ik ben gemotiveerd. Wat houdt dat in?”

1. **Conditioneer je geest** – Leer om positieve gedachten te hebben en om negatieve weg te drukken.
2. **Conditioneer je lichaam** – Een uitstekende fysieke conditie is de basis.
3. **Vermijd negatieve mensen** – Ze verdoen je tijd.
4. **Zoek gemotiveerde mensen** – Ze geven je energie.
5. **Stel doelen op** – Blijf flexibel. Een plan is niet genoeg.
6. **Hou een hoger doel in zicht** – Een activiteit niet in het teken van dit doel is waardeloos.
7. **Jij bent verantwoordelijk voor de resultaten** – Jij hebt het roer in handen.



Motivatie: 14 manieren voor jezelf

“Ik ben gemotiveerd. Wat houdt dat in?”

8. **Verruim je horizon** – Doe niet elke wedstrijd hetzelfde en op dezelfde manier.
9. **Wees niet perfectionistisch** – Niet piekeren maar doen!
10. **Leer van je fouten** – Begrijp wat je tekortkomingen zijn.
11. **Relativeer succes** – Wordt niet zelfgenoegzaam, maar blijf ambitieus.
12. **Formuleer doelen op een dwingende manier** – “ik moet ...”, niet “ik wil ...” of “ik zal proberen ...”.
13. **Passiviteit is de snelste manier naar falen** – Geen actie leidt altijd tot mislukkingen.
14. **Denk na voor je spreekt.**



Motivatie



Succes en geluk

“Maakt succes gelukkig of leidt geluk tot succes?”

- Velen denken dat geluk een beloning is voor succes.
- Maar eigenlijk is het net andersom.
- We worden succesvoller naarmate we gelukkiger en positiever zijn.
- *> Ons brein werkt het best wanneer we positief ingesteld zijn.*



Succes!

- Bedankt!
- Vragen?
- Paul Janssen – paul.janssen@intrinsic.be
– 0475 201 201

