

Cognitief-creatieve bouwsteen

Het principe: "denken en doen"

Tijdens een wedstrijd dient een speler bij elke motorische actie steeds zijn cognitieve vaardigheden aan te spreken om tot een gepaste actie te komen in een welbepaalde situatie binnen een beperkte tijd. Gezien het feit dat deze cognitieve vaardigheden vaak de effectiviteit van een actie zullen bepalen moet er voldoende belang aan worden gehecht.

Om spelers degelijk voor te bereiden op wedstrijdssituaties lijkt het raadzaam om de transfer van "**denken en doen**" na te streven door dit te implementeren in leerinhouden op training. Dit principe betekent concreet dat leerinhouden worden aangeboden waarbij een speler zowel *motorisch* als *cognitief* wordt uitgedaagd. We moeten er dus naar streven om onze oefenstof zo samen te stellen dat een speler bij een motorische actie dient na te denken. Het invullen van deze cognitieve taken kan divers zijn. Het uiteindelijke doel is om doorheen een volledige training deze tweeledige uitdaging aan spelers aan te bieden om enerzijds ons locomotorisch stelsel en anderzijds ons brein te trainen.

Beslissingen nemen in wedstrijd: vertrouwen op intuïtie of loon naar werken?

Vooraleer praktische oefenstof te implementeren in onze trainingen dienen we ons af te vragen als het nemen van beslissingen bepaald wordt door een aangeboren gave of het resultaat is van trainingsarbeid. Zoals vaak bij een "nature-nurture" contradictie mogen we niet zwart-wit denken, maar ligt de waarheid ergens tussenin.

Om de stelling van natuurlijke aanleg te staven kunnen we best kijken naar jonge en onervaren jeugdspelers. Zo zal elke lesgever in deze doelgroep wel al geconfronteerd zijn met vaardige spelertjes die spontaan een goede positie nemen en de paslijn lezen om even later de bal te onderscheppen. Spelers zijn dus blijkbaar in staat om bepaalde spelinzichten autodidactisch te leren zonder (veel) sturing of oefening. Dit betekent uiteraard niet dat een kind op zichzelf het handbalspel zal leren. Hoewel het kind blijkbaar vrij zelfstandig leert om de juiste beslissingen te nemen zal er steeds een input moeten komen van basisprincipes, afspraken, technieken, etc.

Naarmate de spelsituaties complexer worden en het aantal beslissingsmogelijkheden toeneemt wordt het ook voor vaardige en (spel)intelligente spelers minder evident om (altijd) de juiste keuze(s) te maken. Daarom is het van belang hen via training repetitief te confronteren met bepaalde spelsituaties om zo de beslissingsvaardigheid te verbeteren.

Een belangrijke kanttekening in deze kwestie is het onderzoek van Raab en collega's (2011). Zij ontdekten dat Duitse tophandballers snellere en betere beslissingen namen dan spelers op een lager niveau. Daarnaast bleek ook dat deze snelle beslissers een voorkeur hadden voor het intuïtief nemen van beslissingen, dus op een meer onbewuste en emotionele manier. De tragere (en minder accurate) beslissers bleken liever doordachte, bewuste en weloverwogen beslissingen te nemen.

De intuïtieve beslissers bleken ook minder informatie te gebruiken om tot deze snellere en juistere beslissingen te komen. Ook bleek dat dames in het algemeen een lichtjes hogere voorkeur toonden voor intuïtie, hoewel het verschil met de heren klein is.

Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen of aangepaste training deze intuïtie kan ontwikkelen. Zo bestaat de veronderstelling dat dit mogelijk zou zijn door spelers positieve emoties te leren koppelen aan juiste beslissingen. Concreet kan de coach een aangepaste beloning geven (zoals bijvoorbeeld positieve feedback) bij gewenst gedrag in plaats van te focussen op het verminderen van fouten. Deze techniek werd in het verleden o.a. ook

gehanteerd door de Nederlandse hockeycoach Marc Lammers bij de Belgische nationale ploeg, die de sterktes benadrukt en zo het zelfvertrouwen bij spelers stimuleert. De achterliggende filosofie is dat je geen enkele wedstrijd wint door je zwaktes en dat spelers boven zichzelf kunnen uitstijgen vanuit het geloof in hun talent(en).

Bij het nemen van beslissingen spelen ook andere factoren zoals de context een rol. Zo kunnen de score, (meerderheids- of gelijkheids)situatie, matchmoeilijkheid,... bepalen in welke mate spelers risico willen nemen. Zo veronderstelden Raab en collega's (2005) dat spelers zouden nadenken over de scorekans en het risicogehalte van een actie en dit afwegen tegenover elkaar. Nochtans geven spelers aan dat ze in het "spelmomentum" niet in grote mate rekening houden met de mogelijke gevolgen van hun beslissing(en) en dus risicovolle beslissingen durven nemen. Wat dan weer wel een invloed heeft is hoe uitgerust spelers zijn. Onderzoek bij basketbalspelers toonde aan dat degene die meer hadden geslapen betere fysieke en cognitieve resultaten boekten dan hun minder uitgeruste collega's.

Creativiteit, een boeiend verhaal apart...

Bij het nemen van beslissingen binnen sportspelen wordt er gesproken over convergente tactische denkvaardigheden en divergente tactische denkvaardigheden. *Convergent* denken kan men ook als spelintelligentie bestempelen. Hierbij bedoelen we het vermogen om bij welbepaalde spelsituaties de juiste en optimale keuze te maken. Daartegenover staat *divergent* denken of spelcreativiteit, waarbij de ongewone oplossingen of ideeën aan bod komen.

De twee soorten denkvaardigheden zijn niet totaal onafhankelijk van elkaar. Men gaat er vanuit dat spelintelligentie een noodzakelijke, maar geen toereikende voorwaardelijke factor is voor creatieve opdrachten. Met andere woorden: een atleet die over een hoge spelintelligentie beschikt, *kan*, maar is niet met zekerheid een creatieve speler.

Je kan de divergente denkvaardigheden of creativiteit opsplitsen in:

- Originaliteit: innovatief, ongewoon, het geven van een zeldzame of unieke oplossing voor een sportwedstrijd gerelateerde taak.
- Flexibiliteit: het gemak waarmee men zich aanpast aan veranderende omstandigheden.

"De creatieve speler" is iemand die flexibele, zeldzame en variërende beslissingen kan nemen in complexe wedstrijdsituaties die van doorslaggevend belang kunnen zijn voor het resultaat. In elke interactieve sporttak zijn er wel voorbeelden te vinden van (top)spelers die aan deze beschrijving voldoen. Een algemeen bekend voorbeeld is de "no-look-pass", waarbij een balbezitter zijn tegenstrever(s) voor de gek houdt door te kijken naar de meest voor de hand liggende vrije medespeler terwijl hij de pass geeft naar een andere vrije teamgenoot.

Creativiteit wordt door trainers en coaches vaak als hoogst wenselijk beschouwd. Om creatief te kunnen spelen moet een speler over voldoende technische kwaliteiten beschikken. Zo kan een speler die maar twee schijnbewegingen of shottechnieken beheerst een verdediger respectievelijk doelvrediger weinig verrassen. Het is dus van belang om jongeren in hun opleiding voldoende verschillende technieken aan te leren, zodat ze voldoende keuzemogelijkheden hebben om de gepaste techniek te selecteren die een gegeven wedstrijdsituatie vereist.

Om deze ruime technische bagage creatief te kunnen gebruiken is het van belang dat deze veelvuldig wordt geoefend in spelsituaties. Verwijzend naar de genoemde voordelen in de

inleiding¹ kunnen we stellen dat technieken op een hoger niveau worden geoefend in spelsituaties die aanleunen bij een wedstrijd. We nemen het geven van een pass als voorbeeld. Door de evolutie van anticiperende verdedigingsacties die gericht zijn op het onderscheppen van de “voorziene” passoplossingen door druk te zetten op de aanvaller(s), wordt er van de balbezitter een tegenstrategie verwacht. Het geven van de “goede pass” vereist een juiste waarneming, timing (van zowel passgever als -ontvanger), precisie,... die niet inherent zijn bij het geven van een pass in oefenvormen. Indien men spelers op een hoger niveau wil leren om creatieve speelstrategieën te ontwikkelen kan er worden gewerkt aan het richten van het lichaam, het oogcontact of de arm. Op die manier kan een verdediger in de fout worden gelokt door een blinde of zogenaamde “no look” pass zonder oogcontact of een plotse afwijking in de polsactie. Uiteraard moet een speler hiervoor beschikken over voldoende perifeer observatievermogen, wat vanaf jonge leeftijd kan worden ontwikkeld.

Het psychologische aspect bij creativiteit is niet te onderschatten. Spelers moeten met vertrouwen spelen en bereid zijn om risico's te nemen. Een trainer of coach moet dus ruimte voor fouten laten en vertrouwen geven om creatief oplossingen te zoeken binnen de tactische teamafspraken in verschillende (wedstrijd)situaties.

Creativiteit is een vaardigheid die beter vroeg dan laat wordt aangeleerd. Het evolueert ook traag in vergelijking met technische of tactische vaardigheden. Als trainer is het daarom van belang om spelers voldoende ruimte te bieden om hen te laten "experimenteren". Dat kan je doen door situaties te creëren waarin er meerdere mogelijkheden zijn en het geenszins elke keer te beperken tot het "als-dan principe". Zo'n divergente omgeving is meestal informatierijk, zodat spelers zelf leren om de juiste informatie te filteren. Ook in (jeugd)wedstrijden is het goed om spelers niet steeds volgens een vast aanvalspatroon te laten spelen, maar af en toe hun probleemoplossend vermogen te activeren. Om hun spelkennis creatief te stimuleren kan je ook gebruik maken van het interactieve leergesprek. Hierbij vraag je oplossingen voor een welbepaald probleem aan je spelers en begeleid je als trainer in plaats van pasklare oplossingen aan te reiken. Je kan spelers bij een oefenwedstrijd ook zelf (afgebakende) keuzes laten maken met betrekking tot de teamstrategie, afspraken,...

Ook als trainer moet je trachten steeds creatief trainingsinhoud aan te bieden vertrekkende vanuit de doelstellingen voor jouw team. Door regelmatig andere opdrachten en uitdagingen aan te bieden (op voorwaarde dat de opdrachten / uitdagingen realistisch en haalbaar zijn), leer je de spelers ook flexibel en creatief te handelen. Als je regelmatig nieuwe / vernieuwende dingen probeert, stimuleer je naast je spelers ook je eigen creativiteit zowel op training als op wedstrijd.

¹ Zie inleiding: het principe “denken en doen”