

**DSpace Institution**

**DSpace Repository**

**<http://dspace.org>**

---

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

---

1987-04

# Het psychologisch activeringsmodel

Volleybal Magazine

---

<http://hdl.handle.net/10673/23>

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*

# VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie  
Oefenmeesters Volleybal

15de jaargang nr. 4

- **Hoofredactie:**  
Fernand Walder
- **Eindredactie:**  
Willy Mertens
- **Redactie:**  
Mart Buekers  
Luc De Leenheer  
Dany De Vriese  
Marc Spaenjers  
Linda Tack  
Michel Vandermeulen  
Wilfried Van Mol  
Julien Vleminckx  
Fons Wierinckx
- **Redactie-adres:**  
Fernand Walder  
's Hertogenlaan 56  
3000 Leuven  
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**  
Willy Mertens  
Rubensstraat 67  
2510 Mortsel  
Tel. 03/455 92 43 (België)  
vanuit Nederland:  
09/32.3.4559243
- **Bankrelaties**  
**Volleybal Magazine:**  
vanuit België:  
068-2050722-72  
(Gemeentekrediet)  
001-1599812-67 (ASLK)  
vanuit Nederland:  
Rabobank 144932784  
Volleybal Magazine  
Rubensstraat 67  
2510 Mortsel
- **Volleybal Magazine:**  
verschijnt maandelijks  
behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs 1987:**  
Voor België: 545 BF  
Voor Nederland: f 32
- **Federatie van Oefenmeesters  
Volleybal:**  
Michel Vandermeulen  
Gerkenbergstraat 1  
3690 Bree  
068-2009642-23  
(Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**  
Het overnemen van artikels is zon-  
der toestemming niet toegestaan.
- **Lay-out en drukwerk:**  
Pre Press Digital  
Tel. 03/455 39 28  
Drukkerij J. Ouderits pvba  
Tel. 03/455 49 36  
Kapelstraat 58 - 2540 Hove

## RANDNOTITIES

Of de naam Grözer je iets zegt? Voor elke volleyballiefhebber is het reeds heel het seizoen lang één van de uitblinkers, één van de topaanvallers, één van de publiektrekkers van Rembert Torhout. Sinds enige tijd echter is "Grözer" voor de man in de straat ook synoniem met problemen in het Vlaamse volleybalwereldje. Het is zeker niet aan Volleybal Magazine om hier het complexe dossier nogmaals door te nemen, daarover werd reeds uitvoerig geschreven in alle dagbladen.

Toch hebben we enkele bedenkingen. In de voorbije jaren zijn er in ons land meerdere spelers uit het Oostblok aan de slag - letterlijk - als Bontideau, Tresnak, Nicolau, Lubejewski, Strumilo, ... en hiervoor leverde de bond toch ook steeds een geldige spelerskaart af. De nieuwe vereniging in kwestie bezorgde daarvoor een bedrag aan de Oostblokclub (of liet dit bezorgen). Heel, heel veel werd toen goedge maakt door die klinkende Amerikaanse dollars.

Wat is er dan nu misgelopen? Enerzijds ging het vroeger over "goede spelers", daar waar Grözer nu één van de Europese uitblinkers is, de beste speler uit onze ereklasse. Won juist HIJ niet de Europabeker in Kortrijk? Anderzijds zijn er mogelijk "gegevens verloren geraakt" en nodige informatie in een lade blijven zitten bij de V.I.V. - tandemwissel Sneyers-Mertens voor Picard-Dupuis. Tenslotte heeft Rembert Torhout, niet die geldige spelerskaart in handen, waarschijnlijk grof spel willen spelen en heeft het niet tijdig dat hand-VOL dollars toegestoken aan Tungsram Budapest.

De hele affaire valt te betreuren, en met het E.K. '87 voor de deur, kom ons volleybal juist deze publiciteit wel missen.

Wij kunnen alleen maar hopen dat er spoedig een uniforme regeling komt voor internationale transfers. In afwachting daarvan roepen wij alle clubs en bestuursleden, alle verantwoordelijken bij de federatie en andere beleidsmensen op om het spel fair te spelen, om nu voor eens en altijd eens echt samen te werken (in plaats van dwars te gaan liggen en mekaar tegen te werken) om het volleybal in alle opzichten verder uit te bouwen. Het is ieders plicht om deze algemene belangstelling aan te grijpen om binnen enkele maanden het E.K. in ons land tot een succes te maken.

De redactie.

## Inhoud

Randnotities, inhoud, redactioneel	1
Het psychologisch activeringsmodel	4
Alain Fabiani	6
Schuifduik	9
Methodiek en training van de spieren	10
Trainingsleer in stukken en brokken	12
Blok tijdens E.K.	14
Elke trainer moet ertoe in staat zijn	15
Onderzoek naar eenvormigheid verdedigingstechnieken	16
Trainingsschema behendigheidsspelletjes	20
Eurovolley	21
Varia	22

## REDAKTIONEEL.

Heren clubsecretarissen en verantwoordelijke uitgevers van clubbladen graag even uw aandacht! De laatste tijd merken we dat steeds meer en steeds vaker artikels uit Volleybal Magazine integraal worden overgenomen.

1. Enige troost kunnen wij wel vinden in het feit dat (bijna) altijd "de bron" werd vermeld.

Op de laatste redactievergadering werd dan ook een beslissing genomen om paal en perk te stellen aan deze praktijken. Voortaan kan - op een eenvoudige vraag - aan elke vereniging de schriftelijke toelating verleend worden om per nummer van hun clubblad slechts één enkel artikel uit Volleybal Magazine over te nemen.

# HET PSYCHOLOGISCH ACTIVERINGSMODEL

Rik Luyten

Vorige maand verscheen in Volleybalmagazine een bijdrage van Rik Luyten over "HET METHODE-MODEL". In deze tweede bijdrage belicht de schrijver nader een onderdeel van dit methode-model, namelijk het psychologische luik. (zie schema).

Het psychologisch activeringsmodel verzamelt vele, zometer bijna alle factoren die belangrijk zijn in de mentale begeleiding en training van volleybalspelers.

Als basis gebruikte Rik Luyten het recentste standaardwerk "Volleybaltraining, Grundlagen und Arbeitshilfen" van K. Herzog, H.F. Voigt en G. Westphal.

## Toelichtingen en methodische tips bij psychologisch activeringsmodel

- Gunstig is een overeenstemming van de doelen van de trainer met de doelen van de spelers. Dezelfde inschatting van de mogelijkheden lijkt dus belangrijk. Voorts werkt het motiverend een ketting van haalbare en toch uitdagende deeldoelen op te stellen, welke de speler stilaan tot het hoofddoel brengen.
- Technisch-taktische problemen kunnen op twee manieren opgelost worden:
  - \* Pratend en denkend een oplossing trachten te vinden
  - \* Een tegenstandergerichte training zodat de moeilijkheidsgraad verlaagd wordt.
- Door te praten kunnen verschillende facetten van de motivering in de gunstige zin gewijzigd worden:
  - \* De faalangst wordt gerationaliseerd (oorzaken relativeren)
  - \* De attractiviteit van het doel kan verhoogd worden (uitdaging)
  - \* Het zelfvertrouwen van de speler kan verstevigd worden...
- Vaak komt het voor dat een speler door faalangst in één techniek de andere technieken wat verwaarloost. Dit moet gemedieerd worden.
- Faalangst kan verergerd worden door:
  - \* Kritiek van buitenuit (vooral als de speler relatief zwak is)
  - \* Bepaalde aspecten van de attractiviteit van de doelen
  - \* Het personaliseren van het falen (de speler persoonsgericht voor de fouten verantwoordelijk achten)
- De volgende types speler kunnen op volgende wijze gemedieerd worden:
  - \* zelfzekere en intrinsiek gemotiveerde speler: zakelijke informatie

- \* onzekere en intrinsiek gemotiveerde speler: lof
- \* extrinsiek gemotiveerde speler: lof of kritiek
- Best is voor elke speler afzonderlijk beoordelingsmaatstaven op te stellen.
- Best worden lof of kritiek niet onmiddellijk na de wedstrijd gegeven. Men beperke zich tot bondige, zakelijke informatie.
- Een vaak voorkomend defensiemechanisme van sportlui om hun eigenwaardegevoel te vrijwaren is:
  - \* hun falen relativeren
  - \* het zoeken van de oorzaak buiten zichzelf
  - \* hun verwachtingen lager stellenEen gevolg is dat de paraatheid daalt en dat bijgevolg ook de efficiëntie daalt.  
Een ernstige scouting confronteert de spelers met de eigen tekorten. Als het zelfvertrouwen op een andere manier kan gevrijwaard worden en de ambitie kan aangewakkerd worden is hiermee de basis voor verbetering van de tekorten gelegd.
- Soorten stressoren: uiterlijke, prestatiegerichte, sociale, primaire (fysisch)
- Uitingen van stress:
  - \* verhoging polsslag, slaapproblemen, zweten, beven, blozen, bloeddrukstijging
  - \* coördinatiestoornissen, verkramping, onrust, spanning, nervositeit, agressie, angst
  - \* onzekerheid, faalangst, concentratiestoornissen
- Concentratiestoornissen worden dus best bij de oorzaak aangepakt: emotionele en cognitieve ontlasting (rationaliseren en oplossen problemen). Dus niet vertwijfeld oproepen van concentratie en kampgeest.
- Het is bewezen dat de ploegen die tijdens de wedstrijd kritiek leveren op de scheidsrechter procentueel veel meer verliezen dan de andere ploegen. Ook kritiek op medespelers heeft negatieve gevolgen.
- Types van verbale interacties: lof, kritiek, spelaanwijzingen, emotionele.
- Vooral zwakkere spelers lijken na falen eerder opmontering nodig te hebben, ook door zichzelf.
- Best is na 2x dezelfde fout te hebben gemaakt een andere oplossing te proberen.
- Na de wedstrijd moet de wedstrijdstress afgebouwd worden en een nieuw zelfbeeld opgebouwd worden aan de hand van de voorbije ervaringen. Daarom is het belangrijk onmiddellijk na de wedstrijd de goede oplossing te beklemtonen en de zwaktes te rationaliseren.
- Individuele behandeling van stress kan zijn: autogene training, yoga... Indien men rationeel de angst kan benaderen in zijn oorzaken en eventuele oplossingen analyseert, komt men ook al ver. Twee stappen: relaxatie (de bedreiging wegnemen) en mobilisatie (de paraatheid aanscherpen).

- 4 objectieve methodes van stressbehandeling (de speler moet er wel vast in geloven):
  - \* spreken (rationaliseren, oplossen technisch-taktische problemen)
  - \* mentale training (inwendig voorstellen van technische elementen, taktische situaties)
  - \* voorstellend oefenen (ervaringen verbaliseren en evalueren in eenvoudige technische situaties)
  - \* Desensibilisering (het voorstellen van stressoren tijdens de wedstrijd en hun belang relativeren)
- Subjectieve methodes van de spelers om hun stress individueel te behandelen:
  - \* De doelen worden gemanipuleerd:
    - zelfkalmering (doelen relativeren: gevaarlijk, paraatheid zakt)
    - eisen veranderen door subdoelen (bv. dit is de laatste fout!)
    - veranderen van doelen (bv. eigenlijk is de sfeer het belangrijkste!)
    - bijkomende doelen stellen (vooral om de paraatheid te verhogen)
  - \* Opmerkzaamheidsmanipulatie: selectief geheugen, zekerheid via vreugde in goede momenten en onverschilligheid in slechte, oplossingen zoeken bij de trainer of via eigen fantasie, een kwetsuuroverschatten, onderschatten...
  - \* Verschuivingen: verantwoordelijkheid afschuiven, rationaliseren probleem.
  - \* Relativeren van het falen door te wijzen op problemen bij anderen, galgenhumor...
  - \* Zelfbevelen
  - \* Zelfsuggestie: eigen goede kwaliteiten worden opgesomd

- De trainer moet de methodes van elke speler erkennen en dan eventueel remediëren.  
Hiertoe wordt een planning gemaakt, waarin evaluaties worden ingeschakeld.  
De oorzaken liggen bij elke speler meestal in een vrij beperkt gebied zodat de omvang van de materie fel gereduceerd wordt en de aandacht rond enkele punten kan geconcentreerd worden.

## Sociaal

- Eis van de spelers dat ze opkomen voor hun eigen betrokkenheid (dus geen uitspraken zoals "men zegt...", "wij denken..."...)
- Regels voor efficiënt sociaal samenspel:
  - \* Nodig steeds uit tot een gesprek bij menigverschillen.
  - \* Deel eigen ervaringen en voorstellen steeds mee.
  - \* Wees niet aggressief en val nooit persoonlijk aan bij spelanalyse en -verklaring
- Types groepsstructuren: zakelijk - homogeen - groep met kern - gelegheidsgroep
- Aan de hand van het sociogram, moeten bepaalde doelen gesteld worden (bv. bepaalde spelers integreren). Methodes hiertoe:
  - \* wisselende partners
  - \* samenwerkingsopdrachten oude-jonge spelers
  - \* "peterschap" van oudere spelers voor jonge spelers
  - \* individueel remmende trekjes remediëren via een gesprek
  - \* gemeenschappelijke interessepunten en doelen zoeken.

