



Snel besluit of goed besluit?

Tijdens sportwedstrijden lijken spelers onder de druk van het moment soms het 'verkeerde' besluit te nemen. Ondanks alle gemaakte afspraken voorafgaande aan de wedstrijd. Dit gaat natuurlijk vaak gepaard met veel ongeloof van de coach, medespelers en supporters. Het is erg interessant om er achter te komen waarom die desbetreffende speler niet het beste besluit heeft genomen.

Het lezen van het boek van Daniel Kahnman (Nobelprijswinnaar) - 'Ons Feilbare Denken', gaf mezelf weer een inkijkje in de processen die in onze hersenen plaatsvinden. Wat te denken van het volgende voorbeeld?

Het enige wat ik van u vraag is om na het lezen van onderstaande tekst DIRECT te reageren en te antwoorden met het eerste dat in u opkomt.

Dit is de situatie: in een sloot groeien waterlelies. Het kenmerkende van deze waterlelies is dat zij zich elke dag verdubbelen. Na 48 dagen is de sloot helemaal vol gegroeid. Wanneer was de sloot voor de helft gevuld?....Was dit na 24 of na 47 dagen?

U had het antwoord goed wanneer u direct op het getal 47 kwam. De meeste mensen zullen echter aan 24 gedacht hebben (de helft van 48). Dit voorbeeld geeft een mooie indicatie van hoe onze hersenen werken. We zoeken namelijk voortdurend naar de snelste (lees meest logische) manier van besluiten nemen. Dit gaat automatisch, gaat snel en kost weinig inspanning. Gelukkig maar dat we op deze manier kunnen denken anders zou bijvoorbeeld fietsen wel heel erg ingewikkeld worden. Maar het betekent ook dat moeilijker, minder logische besluiten nemen meer tijd, energie en inspanning kosten. Tijdens wedstrijden waar meer spanning is en vaak minder tijd is om te handelen, wordt het ook dus lastiger om voortdurend de meest logische besluiten te nemen.

Met grote regelmaat zie ik trainingen en dan valt het me op dat veel oefenstof redelijk makkelijk te volgen is. Maar in hoeverre trainen we dan het nemen van moeilijke beslissingen? Gaat de bal in de oefenstof van a naar b naar c dan worden spelers niet echt geprikkeld om na te denken. Wat zou er gebeuren wanneer de speler moet kiezen of hij naar b of c moet spelen? En wat betekent het dan voor andere spelers? Hoe moeten zij hierop reageren?

Een mooie uitdaging voor trainers en coaches om de spiegel eens voor te houden. Ben ik de trainer/coach die oefenstof aanbiedt waardoor spelers steeds vaker en sneller



besluiten moeten nemen onder druk en daardoor hun basisniveau hierin verhogen zodat het tijdens wedstrijden logischer wordt dat zij de 'juiste' beslissing nemen? Of ben ik een trainer/coach die vooral oefenstof aanbiedt die ik al heel lang geef, goed beheers, die prettig aanvoelt en waarover ik (en mijn spelers) weinig hoeft na te denken? Deze stelling is natuurlijk behoorlijk suggestief, maar hopelijk prikkelt hij wel.

Mocht u dit een interessant vraagstuk vinden dan raad ik u het boek *Ons Feilbare Denken* (*Thinking fast and slow*, Daniel Kahneman) aan. Hierin staan zeer veel voorbeelden over hoe we beïnvloed worden, onze afkeer van verlies en de invloed daarop op de manier van besluiten nemen, en hoe we risico's opzoeken en afwenden. Een aanrader!