



Flow

Er worden een aantal wedstrijden achter elkaar gewonnen en plotseling komt er in de media het woordje 'flow' te voorschijn, FC Groningen zit in 'de flow'! Maar wat is flow? Is het beïnvloedbaar? Erg interessante vragen die niet eenvoudig te beantwoorden zijn. Laten we eens beginnen met het eerste. De omschrijving die volgens mij het dichtste bij komt is: op het juiste moment met de juiste techniek het maximaal haalbare neerzetten.

Wanneer je aan spelers vraagt hoe het voelt om in een flow te zijn, krijg je antwoorden als 'het gaat vanzelf', 'kost weinig energie', 'automatisme', 'hoeft nergens over na te denken', 'er is balans in mijn concentratie'. Beelden waarbij je wel iets kunt voorstellen, maar is dit proces te sturen, kun je het beïnvloeden zodat je als speler en het liefst als team in de flow terecht komt?

De grootste graadmeter voor de flow is het eindresultaat. De uitslag van een wedstrijd is niet 100% te beïnvloeden; de tegenstander heeft hierin immers ook een grote rol. Wat kun je dan wel beïnvloeden? Wanneer een aantal goede resultaten is behaald, neemt het vertrouwen van speler en team toe. Spelers durven meer risico te nemen, maken het de tegenstander dus weer moeilijker waardoor weer meer kans bestaat op succes, etc.

Maar wat als je geen goede resultaten hebt gehaald? Hoe kom je dan in de flow? Voor elke topspeler geldt in ieder geval dat hij in staat moet zijn om met de spanning om te gaan en zich moet kunnen focussen op zijn taak/rol in het team op het veld. Wanneer hij dit kan is er een belangrijke stap gezet.

Sommige spelers halen hun zelfvertrouwen uit hun eigen ik en hebben hiervoor geen anderen nodig. Andere spelers hechten juist meer waarde aan wat om hen heen gebeurt. Ze hebben prikkels nodig van publiek, medespelers of coach om beter te presteren. Het gaat hierbij niet om goed of fout, maar wel om waar je voorkeur ligt. Het is handig te weten waar de voorkeur bij een individuele speler ligt, zodat je deze als coach of medespeler kunt ondersteunen. Wat beide soorten spelers wel overeen hebben, is dat ze het best zullen presteren in een stimulerende en motiverende omgeving. De onderlinge sfeer in het team blijft dus zeer belangrijk.

Wanneer de prestaties er nog niet voor hebben gezorgd dat het team in de flow komt, is het van groot belang te blijven focussen op wat er wel is. Wat gebeurt er wel volgens afspraak en wat doe je als speler wel waardoor een goed resultaat in zicht is? Wanneer de antwoorden op deze vragen helderder worden, is het ook eenvoudiger om het verschil tussen huidige en het gewenste resultaat in kaart te brengen. Dit inzicht biedt handvaten om beter te kunnen gaan presteren. Garantie op winst krijg je, gelet op externe factoren zoals tegenstander, scheidsrechter, staken van een wedstrijd, natuurlijk nooit. Het is echter wel zeker dat wanneer je als speler /team in de flow bent, je de grootste kans hebt op een goed resultaat.

Diegene die het onderwerp 'flow' interessant vinden, raad ik het boek TotaalCoachen van Peter Murphy en Jan Huijbers aan te lezen. Hierin wordt o.a aangegeven dat elke speler een zogenaamde dominante functie heeft. Wanneer een speler tijdens een wedstrijd in zijn dominante functie kan spelen, zal hij in de flow terecht komen, waardoor de kans op succes alleen maar zal toenemen. Veel leesplezier!

TripleWinSport ondersteunt bij FC Groningen coaches en teams in het teamproces.
Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl