

Edith Rozendaal

Sportgek

TIRION SPORT

© Edith Rozendaal / Tirion Sport
Tirion Uitgevers
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
www.tirionsport.nl

Vierde druk, 2015

Omslag Jan Hendrickx
Foto © Yvonne Witte
Foto's binnenwerk © Edith Rozendaal
Zetwerk Intertext, Antwerpen

ISBN 978 90 4391 362 1
NUR 480/770

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form,
by print, photoprint, microfilm or any other means,
without written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord	9
HOOFDSTUK 1	
Introductie	11
Introductie van mentale training	11
De mythes	15
Het fundament	19
De tools	26
HOOFDSTUK 2	
<i>To the top</i> : Doelen stellen	29
Inleiding	29
Wat is het?	31
Waarom doelen stellen?	32
Motivatie	36
Verschillende soorten doelen	39
Richtlijnen voor effectieve doelen	43
Aan de slag	48

HOOFDSTUK 3

Control the nerves: Wedstrijdspanning 57

Inleiding 57

Wedstrijdspanning 60

Wat zijn ontspanningsoefeningen? 63

Hoe werken ontspanningsoefeningen? 64

Richtlijnen voor effectieve
ontspanningsoefeningen 68

Progressieve spierrelaxatie 69

De techniek: Jacobsen 71

Ademhalingsoefeningen 76

Hoe werkt het? 78

De techniek: *Centering* 81

Autogene training 84

De techniek: warmte 84

Ontspanning met behulp van muziek 88

Activeren 91

HOOFDSTUK 4

What you see, is what you get: Visualisatie 93

Inleiding 93

Wat is het? 95

Waarom mentale representatie? 100

Verbeeldingskracht is sterker
dan wilskracht 100

Er wordt een patroon of schema
geactiveerd 104

In de praktijk 107

Oefenen van technieken en vaardigheden 107

Oefenen van tactiek of strategie 112

Mentaal voorbereiden op de wedstrijd 117

Omgaan met stress en wedstrijdspanning 119

Concentratie versterken	120
Visualisatie bij blessures	121
Achteraf naspelen	123
Richtlijnen voor effectieve visualisatie	125

HOOFDSTUK 5

<i>Go with flow</i> : Concentratie	131
------------------------------------	-----

Inleiding	131
Concentratie	133
Selectiviteit	134
Capaciteit	135
Alertheid	137
Flexibiliteit	138
<i>Flow</i>	142
Afleidingen	144
Externe factoren	145
Interne factoren	146
Cirkels van Eberspächer	151
Concentratietraining	154
Waar moet je verder op letten?	168
Duursporters	170
Tot slot	173

HOOFDSTUK 6

<i>Think strong</i> : Gedachtetraining	175
--	-----

Inleiding	177
Wat we doen is een gevolg van wat we voelen	177
Wat voor gevoelens zijn er?	179
Wat we voelen is een gevolg van wat we denken	183
Waarom gedachtetraining?	186

Wat voor gedachten zijn er?	188
Hoe je rationeler leert denken	195
Richtlijnen voor effectieve training van gedachten	207
HOOFDSTUK 7	
Mentaal wedstrijdplan	211
Inleiding	
Wat is een mentaal wedstrijdplan?	213
Vorbereidingsplan	214
Prestatieplan	218
Copingplan	222
Tot slot	
	225
Literatuur	
	227
Dank	
	229

Voorwoord

De belangstelling voor de sportpsychologie groeit. Steeds meer sporters en trainers onderkennen het belang van de mentale aspecten van de sport. Dus schakelen individuele sporters, teams en coachopleidingen steeds vaker een sportpsycholoog in. Niet voor iedere sporter is de gang naar een specialist op dit vlak vanzelfsprekend. Enerzijds is dat uit onwetendheid: er is niet bekend waar zo iemand zich mee bezighoudt. Blijkbaar hebben sportpsychologen (nog) niet duidelijk weten te maken wat de toegevoegde waarde is van structurele training van mentale vaardigheden binnen de sport. Anderzijds is dat omdat niet iedereen de moeite wil nemen om een individueel traject te starten. Hoeveel prestatiesporters kent Nederland niet die uiterst serieus hun hobby beoefenen en ook zeer geïnteresseerd zijn in mentale aspecten, maar om daarvoor nu een specialist te bezoeken, dat is een stap te ver.

Voor deze sporters is dit boek geschreven. Bovenal met als doel de wetenschappelijke basis vanuit de sportpsychologie praktisch toepasbaar te maken en te vertalen naar de taal van de sporter.

Het vakgebied van de sportpsychologie in Nederland maakt een inhaalslag. De Vereniging voor Sportpsychologie in Ne-

derland (VSPN) heeft een accreditatiesysteem in het leven geroepen en er is een postacademische opleiding tot praktijk sportpsycholoog. Zo bestaat er dus een keurmerk dat de sporter of sportorganisatie duidelijkheid verschaft over het feit of de sportpsycholoog of *mental coach* over voldoende en gerichte opleiding beschikt.

Er is een ontwikkeling gaande dat een sportpsycholoog steeds vaker onderdeel wordt van het begeleidingsteam van de sporter(s). De trainer/coach is degene die de sporter het meest intensief begeleidt en vervult een centrale rol. Daarnaast worden er specialisten betrokken vanuit verschillende vakgebieden. Onderdeel van een begeleidingsteam zijn fysiotherapeuten, artsen, verzorgers, sportdiëtisten, inspanningsfysiologen en dus ook sportpsychologen.

Ook vanwege een heldere positionering van de sportpsychologie denk ik dat het goed is dat dit boek verschijnt. Het wordt tijd dat raadsels, taboes en andere onduidelijkheden rond de sportpsychologie verdwijnen. Dit boek kan hier een stukje in bijdragen.

De sportpsychologie moet echter wel zijn plaats kennen: het mentale aspect is onderdeel van het leveren van top-prestaties. Niets meer en niets minder. Een sporter met een ijzersterke mentale weerbaarheid, maar zonder techniek, redt het niet op het hoogste podium. Sporttechniek moet getraind worden. Zo ook de mentale aspecten van de sportprestatie. Nu is dit wel een achtergebleven trainingsgebied, dus valt daar winst te behalen. Daarom nodig ik de sporter, die het een uitdaging vindt om met de mentale kant van de sportprestatie aan het werk te gaan, uit om dit boek te lezen. En dan vooral ook toe te passen, want het doen, het uitvinden hoe het voor jou persoonlijk het beste werkt, is nog altijd het leukste.

HOOFDSTUK 1

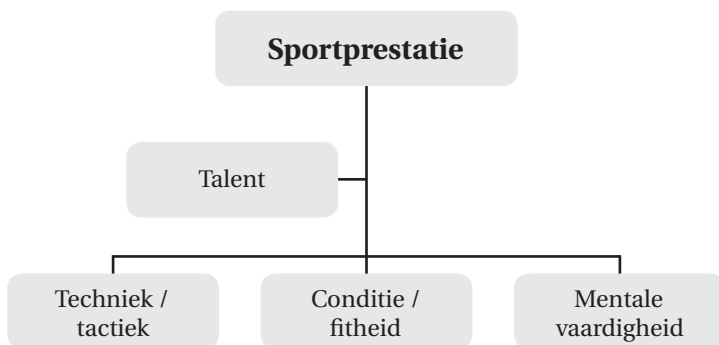
Introductie

Introductie van mentale training

Het leveren van een goede sportprestatie is opgebouwd uit een aantal onderdelen. Je hebt een zekere mate van talent nodig. Dat heb je, of dat heb je niet. Hiermee bedoel ik het niet-trainbare gedeelte van de sportprestatie. We kunnen allemaal zien dat de ene beginnende sporter veel meer balgevoel, ritmegevoel of aanleg heeft dan de andere. Maar gelukkig zijn er ook nog heel veel onderdelen wél trainbaar. Allereerst moet een sporter natuurlijk een zekere technische vaardigheid hebben in de sport die hij beoefent. Als een kind leert tennissen, dan begin je met speelse oefeningen die maken dat hij de basistechniek als vanzelf oppakt. Naarmate het niveau vordert worden de technische aanpassingen steeds verfijnder. Als er dan op een gegeven moment wedstrijden worden gespeeld, begin je met na te denken hoe je de tegenstander kunt verschalken. Met andere woorden: je bedenkt een tactiek, een wedstrijdplan. In steeds belangrijker mate wordt conditie/fitheid een bepalende factor bij het leveren van prestaties. We zijn er allemaal van doordrongen dat daar op getraind moet worden. Welke prestatiesporter doet tegenwoordig niet aan

krachttraining, duurtraining of intervaltraining? En dan het mentale gedeelte van de sportprestatie... Als je de woorden van sporters en trainers in kranten en tv-programma's moet geloven, dan is het mentale gedeelte van het leveren van een sportprestatie van doorslaggevend belang.

Figuur 1: onderdelen sportprestatie



Even een opdracht tussendoor: sta eens stil bij hoe belangrijk jij ieder onderdeel vindt van het leveren van een sportprestatie. Hoeveel procent wordt bepaald door talent, hoeveel door techniek/tactiek, hoeveel door conditie/fitheid en hoeveel door mentale vaardigheid?

Natuurlijk zul je – als je hier wat beter over nadenkt – zeggen dat dit model een versimpeling is van de werkelijkheid. In werkelijkheid is het leveren van een sportprestatie natuurlijk ook afhankelijk van bijvoorbeeld de steun die je krijgt uit je sociale omgeving, de mogelijkheden die je hebt om te trainen, en de juiste voeding. Maar het bovenstaande model biedt toch een goed denkkader.

Om op de verdeling van percentages terug te komen: een

juist antwoord is niet te geven. Het ene onderdeel heeft invloed op het andere onderdeel en in een bepaalde fase van je sportcarrière kan een aspect veel zwaarder wegen dan het andere. Je hoort wel eens zeggen: 'een sportprestatie is voor 90% fysiek en voor de andere 90% mentaal!'

En het rare is dat het mentale gedeelte nog door erg weinig sporters gestructureerd getraind wordt. Dat komt omdat we dit mentale gedeelte onderbrengen onder het vakje 'talent'. We doen net alsof het een onderdeel is dat je hebt of niet hebt. Sporters leren in de loop van hun sportcarrière heus wel omgaan met de mentale aspecten van het leveren van hun sportprestatie. Ze vinden vaak manieren die heel goed voor hen werken. Maar ik heb al menig sporter gesproken die aan het eind van zijn carrière zei: 'als ik toen wist, wat ik nu weet...'. En dat is natuurlijk jammer, want mentale vaardigheden in de sport zijn heel goed trainbaar. Als een groepje kinderen leert voetballen, dan leren we ze bepaalde technische vaardigheden aan. Natuurlijk kunnen we een bal in het spel gooien en zeggen: 'zoek maar uit hoe je dat technisch allemaal doet.' Dan leert een kind gaandeweg best een aardig balletje trappen. Maar voor gerichte prestatieverbetering geeft een trainer technische aanwijzingen, zodat je niet alles zelf uit hoeft te zoeken. In de mentale training gaat dat eigenlijk hetzelfde. Natuurlijk leer je als sporter gaandeweg je eigen mentale technieken. Maar je kunt veel leren van hoe anderen het gedaan hebben, wat er wetenschappelijk onderzocht is over mentale technieken, en hoe jij die kunt toepassen binnen jouw sport.

Daar raken steeds meer sporters van doordrongen. Maar nog lang niet alle. Er zijn nog sporters zat die denken dat het een teken van zwakte is als je een sportpsycholoog bezoekt om aan de mentale kant van je sportprestatie te werken. 'Ik ben toch niet gek?', wordt soms gezegd. 'Dat lijkt me niet', is

mijn antwoord dan. Als prestatiesporter wil je immers op een bovengemiddeld niveau presteren, je zult dus ook bovengemiddelde mentale vaardigheden nodig hebben. Misschien wil je wel op wereldklasseniveau presteren, dan zul je ook over mentale vaardigheden van wereldklasse moeten beschikken. Net zoals je technisch, tactisch en conditioneel kunt trainen, zo kun je ook mentaal trainen.

Een langeafstandszwemmer vertelde eens: ‘Het verschil tijdens de wedstrijden met vorig seizoen zit hem er alleen maar in dat ik het mentaal anders aanpak; fysiek is er niet zo heel veel veranderd. Fysiek gezien had ik deze wedstrijden ook vorig jaar al kunnen zwemmen.’ Dat zei hij nadat hij in de winter natuurlijk wederom keihard had getraind.

Vandaar de naam van dit boek, *Sportgek*. Niet dat je gek moet zijn om aan je mentale weerbaarheid te werken, maar je moet wel spórtgek zijn. Het vraagt passie voor je sport. Het willen leren hoe je (nog) beter wordt. Dat is wat je met mentale training doet: het systematisch aanleren van mentale vaardigheden en technieken, met als doel het verbeteren van prestaties. En het is dus ook het doel van dit boek: dat je leert om mentale vaardigheden zo in te zetten dat ze je ondersteunen bij het leveren van jouw topprestatie!

We gebruiken daarvoor de kennis uit het vakgebied van de sportpsychologie. De sportpsychologie bestudeert gedachten, gevoelens en gedrag van mensen in sportsituaties. Je moet het zo zien dat binnen die sportpsychologie een gereedschapskist is ontwikkeld. Naar het gereedschap is – en wordt – wetenschappelijk onderzoek verricht. De verschillende *tools* wor-

den besproken in de hoofdstukken van dit boek. Daar kun jij mee aan de slag. Omdat ieder mens anders is, zul jij wellicht voorkeur hebben voor een bepaalde *tool* en zul je dat op eigen wijze gaan gebruiken.

Misschien heb je gaandeweg het boek wel het gevoel dat je wordt overladen met technieken en denk je: Dan moet ik me concentreren, ontspannen, mijn gedachten op orde hebben, doelen stellen en, niet te vergeten, ook nog sporten. Pik er dan één techniek uit die je gaat oefenen en toepassen. Liever één aspect goed oppakken, dan tien een beetje. En als je het gevoel hebt dat het te veel tijd vraagt naast werk/school, sport en andere belangrijke zaken, besteed dan iedere dag 5 tot 10 minuten van je tijd aan deze ene techniek, dat kan buiten of tijdens de training zijn. Op een dag is altijd wel ergens vijf minuten te vinden om te oefenen.

De mythes

Over mentale training en sportpsychologie doen een aantal fabeltjes de ronde. Vaak zijn die ontstaan uit onwetendheid, vastzittende overtuigingen of gebrekkige informatie. Laten we eens kijken naar die mythes.

Mythe 1

Mentale training is alleen voor sporters met psychologische problemen

Veel sporters denken dat je wel heel diep in de shit moet zitten, wil je aan psychologische aspecten werken. Alsof er eerst sprake moet zijn van een psychische ziekte om aan de slag te gaan met mentale training. Nu zijn er natuurlijk wel sporters met een psychische ziekte die om een behandeling vraagt. Sporters zijn net mensen, nietwaar. Je kunt bijvoorbeeld denken aan een eetstoornis, verslaving of depressie. De meeste

sportpsychologen behandelen sporters met een psychische ziekte echter niet, tenzij ze daar in gespecialiseerd zijn. Vaak worden deze sporters doorverwezen naar gespecialiseerde hulp voor *therapie*. Als iemand lijdt aan een psychische ziekte, staat dát immers op de voorgrond, en niet verbetering van prestaties.

De meeste sportpsychologen geven geen therapie. In de praktijk komt het echter wel vaak voor dat een mentale training start omdat een sporter met een probleem zit. Bijvoorbeeld dat er sprake is van weinig zelfvertrouwen, te hoge wedstrijdspanning, zichzelf te veel druk opleggen, concentratieproblemen, veelvuldig voorkomen van blessures, overtraining, moeilijkheden omtrent stoppen met topsport, communicatieproblemen met coach of team, problemen met overgangssituaties, of dat het al een tijdlang niet lekker loopt. Dit is het terrein van de mentale begeleiding.

Royston Drenthe in *Sportweek*: 'Als je bij Real presteert ben je geliefd. Dan gaan de mensen op het kokende asfalt voor je auto liggen voor een handtekening. Maar als je minder speelt moet je opzouten.' Drenthe werd uitgefloten en had het daar moeilijk mee. Hij knipoogde naar mental coaching in het sportprogramma *Holland Sport*. 'Maar ik heb nooit een mental coach gehad,' zegt hij fel. 'Heb er nooit om gevraagd ook, alleen gezegd dat ik ervoor open sta... Ik heb alles afgehouden, heb het helemaal zelf gedaan. Alleen mijn familie gaf me wat steuntjes in de rug. Pfff. Als ik dat echt nodig had gehad, was ik er nu nog niet bovenop geweest. Zo diep zat ik nu ook weer niet.'

Royston Drenthe heeft het blijkbaar een periode moeilijk gehad na zijn overstap naar *Real Madrid*. Gezien zijn situatie logisch; het zou vreemder zijn als hij het helemaal nergens moeilijk mee had gehad. Hij heeft de steun bij zijn familie gezocht, wat vaak een prima oplossing is, omdat familie in veel gevallen fungeert als een fundament, een basis. Maar stel dat Drenthe nu in zijn situatie wel een sportpsycholoog had ingeschakeld, dan was dat geweest voor mentale *begeleiding* en niet voor een *therapie* in het kader van een psychische ziekte. Ook Drenthe lijkt hier niet helemaal van doordrongen als hij zegt: 'Zo diep zat ik nu ook weer niet.'

Dit boek gaat over mentale *training*. Hier gaan we uit van een gezonde sporter die openstaat om naar meerdere aspecten van zijn eigen prestatie te kijken en op zoek gaat naar manieren om (nog) sterker te worden. Je krijgt technieken aangeleerd waardoor je leert (nog) beter te focussen, motiveren, en omgaan met spanning en druk. Je leert deze zelf toepassen binnen de sport en krijgt controle over deze technieken.

Mythe 2

Bij mentale training leer je trucjes waardoor je in één klap veel beter presteert

Soms gebeurt het dat een sporter door een simpele techniek toe te passen, of door een inzicht, ineens veel beter gaat presteren. Dat is natuurlijk prettig, maar meestal is mentale training gewoon hard werken. Je leert geen trucjes, maar je leert technieken en vaardigheden. En zoals op zoveel vlakken zal er dus getraind moeten worden, wil je ze beheersen. Er wordt wel eens van uitgegaan dat er wonderen kunnen gebeuren, alsof een gemiddelde sporter met mentale training een superster wordt. Dit is een onrealistische verwachting. Mentale training is eigenlijk bedoeld om je vaker en constanter op je potentiële niveau te laten presteren.

Sportpsychologen worden wel eens gevraagd een team te helpen dat in een wak zit, vlak voor een belangrijke wedstrijd of toernooi. Er bestaat echter geen snelle oplossing door een of twee sessies... Je gaat aan de slag om op de middellange of langere termijn mentaal weerbaarder te worden. Soms zijn sporters opgelucht dat eraan gewerkt wordt en valt daardoor een last van de schouders. Als bijeffect gaan ze plots een stuk beter presteren. Dat is op de korte termijn natuurlijk prettig, maar voor de mentale weerbaarheid op de lange termijn moet het werk dan nog beginnen. Het is veel beter om met mentale training te starten aan het begin van het seizoen, of zelfs voorafgaand aan het seizoen. Ik zou in ieder geval niemand aanraden om vlak voor een belangrijke wedstrijd vaste gewoontes overboord te gooien en flink veel mentale technieken uit te proberen. Alleen als het zo slecht gaat dat je toch niets te verliezen hebt, zou dat een optie zijn.

Mythe 3

Mentale training is alleen voor topsporters

Er zijn sporters die een beetje beschaamd vertellen dat ze met mentale training aan de slag zijn. Zo goed zijn ze immers niet en dat psychologische gedoe is alleen belangrijk als je ontzettend goed bent. Dat is onzin. Natuurlijk ben je vooral bezig met het onder de knie krijgen van de techniek als je net begint met een sport. Pas later, als je technisch veel beter bent, zullen mentale aspecten steeds belangrijker worden. Maar ook de golfer die voor zijn plezier in het weekend een ronde loopt, de tennisser die in het zesde team voor de gezelligheid competitie speelt, of de wielrenner die in zijn vakantie de Alpe d'Huez beklimt, wil graag op het moment dat hij sport het beste eruit halen. Ook voor recreanten is het leerzaam en leuk om met de mentale vaardigheden aan de slag te gaan.

Hoe vroeger je kennismaakt met mentale aspecten van de sportprestatie, hoe makkelijker je er later vaak mee omspringt.

Ook jonge kinderen kunnen er al op een speelse manier mee aan de slag.

Mythe 4

Mentale weerbaarheid is aangeboren

Dit is toch wel een heersende gedachte die lastig onderuit te halen is. Nu is het natuurlijk wel zo dat we geboren zijn met bepaalde fysieke en psychische eigenschappen. Ook is het zo dat gedurende je sportcarrière mentale vaardigheden gevormd en ontwikkeld worden, alleen door te doen, te ervaren. Maar het is ook zonde van de tijd om door *trial and error* uit te vinden wat het beste werkt. Mentale training is een veel efficiëntere manier om je mentale weerbaarheid te ontwikkelen.

Het fundament

Als we het hebben over mentale aspecten van sport, dan komen altijd een aantal termen aan bod die fungeren als fundament van een sportprestatie: motivatie, concentratie, zelfvertrouwen en energiemangement.

Motivatie

Als we kijken naar de Roger Federers, Dennis Bergkampen, Inge de Bruijnen en Arie Selingers van deze wereld, dan valt op dat ze extreem gemotiveerd moeten zijn (geweest) om te behalen wat ze willen behalen. Wat we zien op tv is de arena, hier moet het gebeuren, de victorie, de mooie momenten, de fantastische acties. We zien echter niet de training van alledag, de uren monomaan hard werken aan verbetering, alle opofferingen die gedaan zijn, en de pijn van blessures. Het sleutelwoord hier is *motivatie*. En natuurlijk kennen we in onze omgeving of van tv ook een aantal voorbeelden van sporters die niet zo gemotiveerd zijn.

Maar hoe weten we eigenlijk iets van de motivatie van een sporter? Door hoe hij handelt, door zijn gedrag. Motivatie uit zich in drie gedragsaspecten:

1. Keuzes maken. Een gemotiveerde sporter maakt de keuze om te trainen, zich in competitieverband te meten, zichzelf hoge doelen te stellen, zijn voedingspatroon aan te passen, leuke sociale activiteiten links te laten liggen.

Een schaatser vertelde eens: 'Zo rond mijn twintigste verjaardag ben ik driekwart jaar gestopt met schaatsen. Ik zag om me heen mijn vrienden uitgaan, mijn progressie stokte, en ik kon het niet meer opbrengen. De verleidingen van een ander leven waren te groot. Maar toen ik na een periode alle kroegen wel had gezien, bedacht ik me dat iedereen op een kruk kan zitten en drinken, maar hard schaatsen, dat kan niet iedereen. Ik wilde iets doen met mijn talent en dat kwam helemaal uit mezelf. Pas toen kon ik me volledig op het schaatsen richten.'

-
2. Inspanning leveren. Motivatie toont zich ook in de hoeveelheid inspanning die een sporter levert, hoe intens en gedreven er wordt getraind en wordt gestreefd om bepaalde doelen te halen. Lance Armstrong bijvoorbeeld, is een toonbeeld van motivatie door alle inspanning die hij gedurende zijn carrière heeft geleverd. Op sportgebied waren die inspanningen des te groter na zijn ziekte.
 3. Volharding tonen. Het doorgaan, ook na tegenslag en obstakels in de vorm van blessures, tegenvallende resultaten, niet geselecteerd worden of privéproblemen. Denk aan Ruud van Nistelrooy, die na verschillende ernstige

knieblessures iedere keer weer op bijzonder hoog niveau weet terug te komen.

Je motivatie om met je sport bezig te zijn is niet constant. In sommige periodes ga je er helemaal voor en andere periodes laat je het wat sloffen. Motivatie is geen vaststaande persoonlijkheidstrekk. Je kunt motivatie beïnvloeden. Sommige sporters gaan er echter van uit dat iemand anders voor hun motivatie moet zorgen, bijvoorbeeld de coach. 'Hij kan ons niet oppeppen, ik word door hem niet gemotiveerd,' of 'als ie me niet selecteert dan kan ik ook niet meer gemotiveerd zijn, toch?' Nu kan een peptalk bijvoorbeeld best helpen om je motivatie aan te boren, maar motivatie werkt toch het sterkst als het van binnenuit komt. Vanuit een persoonlijke wens om je uiterste best te doen, te excelleren, jouw allerbeste prestatie te willen verwezenlijken, om in een door jou gekozen gebied goed te zijn.

Al is het natuurlijk wel begrijpelijk dat, wanneer je aan het begin van het seizoen steeds op de bank zit omdat de nieuwe trainer het (nog) niet in je ziet zitten, je motivatie zakt. Je zult niet altijd 100% gemotiveerd zijn. Maar het is goed om te beseffen dat je zelf verantwoordelijk blijft voor jouw motivatie.

Hoe zit het met jouw motivatie? Hoe belangrijk is je sport voor jou? Geef jezelf een cijfer voor hoe belangrijk je sport voor je is op een schaal van 1 tot 10.

Hoe belangrijk is je sport voor jou?

Niet belangrijk

Het belangrijkste in mijn leven

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Het cijfer dat je jezelf geeft is jouw beslissing. Er is niemand die voor jou kan bepalen welk belang sport heeft. Als je een drukke baan hebt en een gezin met drie kinderen, dan zal sport wellicht op dit moment in je leven een wat minder prominente plaats innemen, en dat is prima. Of als je talentvol bent, maar ook het sociale contact met vrienden erg belangrijk vindt, zal sport niet de allerhoogste prioriteit zijn en geef je een wat lager cijfer. Het kan echter ook zijn dat je volledig gecommitteerd bent aan je sport en dat dit de belangrijkste plaats in je leven inneemt. Hoe het ook is, de keuze die je maakt heeft bepaalde gevolgen. En het is goed om dat te beseffen, zodat je er ook naar kunt handelen.

Concentratie

Een kat die een muis achtervolgt is enkel en alleen bezig met de muis. Wat er verder om hem heen gebeurt, zal hem worst wezen. Op het moment dat hij de muis in het oog krijgt is dat alles wat belangrijk is. Dat er mensen om hem heen staan, dat de hond blaft, kan hem niet schelen, hij blijft de muis achtervolgen. Zo zou je concentratie kunnen zien. Je aandacht is enkel en alleen gericht op aspecten die belangrijk zijn voor *jouw* sport. Je laat je niet afleiden door zaken die er op dat moment niet toe doen. Concentratie kun je beschouwen als onderdeel van het fundament én als *tool*. In een apart hoofdstuk komt concentratie daarom uitgebreid terug.

Zelfvertrouwen

Vertrouwen in jezelf is een ander onderdeel van het fundament voor succes. Onzekere sporters vol twijfels over zichzelf zijn minder goed in staat om een optimale prestatie te leveren. Best lastig als je de persoonlijkheidstrek zelfvertrouwen bij anderen herkent en je ook weet dat dat goed presteren veel makkelijker maakt, terwijl je jezelf als een vat vol twijfels voelt. Een optimaal zelfvertrouwen beïnvloedt direct je prestatie,

maar ook indirect werkt zelfvertrouwen door op andere onderdelen van het fundament: motivatie, concentratie en energiemangement.

Soms ook vervelend is, dat zelfvertrouwen en succes zo afhankelijk van elkaar lijken te zijn: voor het bouwen aan zelfvertrouwen heb je successen nodig en successen behaal je door zelfvertrouwen. Een van de moeilijkheden van een sporter is om uit een neerwaartse spiraal te komen: falen leidt tot een lager zelfvertrouwen, waardoor je een volgende keer eerder faalt en je zelfvertrouwen dieper en dieper zakt.

Energiemangement

Een volgende bouwsteen is energiemangement, oftewel de vaardigheid om een optimaal energieniveau te krijgen. Dit is de psychologische staat waarin een sporter op z'n best kan presteren. Sommige sporters zijn te nerveus, te gespannen. Het energieniveau is te hoog om goed te presteren. Terwijl andere sporters een vlak gevoel ervaren of zich energieloos voelen als het eropaan komt.

Ook aan het onderwerp wedstrijdspanning is een apart hoofdstuk gewijd, omdat je het zowel als fundament als als *tool* kunt beschouwen.

We zijn in onze westerse sportwereld heel gefocust geraakt op winnen. Wie wint is een winner, wie verliest is een *loser*. Als je nu maar de overtuiging toont dat je de tegenstander kunt verslaan, dan noemen we dat soms zelfvertrouwen. Dit is echter een valse basisovertuiging, die vaak leidt tot te weinig of juist te veel zelfvertrouwen.

Het is veel gezonder om je zelfvertrouwen af te laten hangen van je realistische verwachtingen over het behalen van succes. Een mooie definitie is: zelfvertrouwen is een optelling van iemands unieke prestaties in verschillende taken en situaties, gekoppeld aan de voorbereiding op een bepaald

evenement. Dit stelt een persoon in staat om bepaalde verwachtingen te ontwikkelen over toekomstig succes.

Als je eens goed om je heen kijkt, kun je vast wel een sporter herkennen die te weinig zelfvertrouwen heeft. Misschien ben je dat zelf wel. Als je van jezelf denkt dat je het toch niet kunt, dat je een *loser* bent, zul je je daar ook naar gaan gedragen. Je laat je makkelijk intimideren. Als je verwacht dat je zult falen zal dat ook eerder gebeuren, het is wat men noemt een *selffulfilling prophecy*.

Je hebt ook vast ideeën over sporters die juist te veel zelfvertrouwen hebben. Dat zijn de sporters die er echt van overtuigd zijn dat ze beter zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Dat kan veroorzaakt worden doordat ze gepamperd worden door ouders, coaches of teamgenoten. Of dat ze in een te lage competitie spelen. Of door te veel (media)aandacht voor hun prestaties. Dit zijn vaak sporters die getalenteerd zijn, en waarbij gedurende de carrière de overtuiging ontstaat dat ze er verder niets meer voor hoeven te doen.

Ergens in het midden hebben sporters een optimaal zelfvertrouwen. Dit zijn de sporters met realistische basisovertuigingen over zichzelf. Ze voelen zichzelf niet minder dan ze zijn en ze voelen zich ook niet beter dan ze zijn. Ze zijn precies zoals ze zijn en dat is prima.

Om de relatie tussen een prestatie en zelfvertrouwen te beschrijven maken we gebruik van het model van de omgekeerde U (figuur 2).