

## TRAINEN MET DE GEDACHTE

Een van de meest gehoorde uitdagingen van de (top)sporters met wie ik als sportpsycholoog werk, is dat ze het moeilijk vinden om te blijven presteren als het spannend wordt. Onder te hoge spanning gaan sporters soms rare dingen doen, verliezen ze het overzicht en hun techniek of vergeten ze hun tactiek. Hoe die angst te lijf te gaan?

Angst om dingen die mis kunnen gaan is vrij invoelbaar. Iemand heeft het hele jaar getraind, toegeleefd naar die ene wedstrijd en nu moet het gebeuren. Maar het kan dan ook misgaan. Door van tevoren te denken aan de mogelijke gevolgen kun je verstijfd en verkrampd raken, waardoor je het kunt verpesten. Er zijn diverse methodes die je als sporter kunt inzetten om minder last te hebben van je eigen gedachten, frustraties en angsten.

Een belangrijke techniek is te leren om de baas te worden over je gedachten. Met gedachtraining kun je leren effectief te blijven op momenten dat het spannend wordt. Dit kun je niet even hup, vlak voor de wedstrijd, leren. Nee, dit is een proces van maanden, zo niet jaren.

Vreemd genoeg zitten wij als mensen vol irrationele gedachten. We overdrijven bijvoorbeeld de mogelijke gevolgen: 'Als ik het nu verpruts, is het seizoen helemaal voor niets geweest/zal de trainer me niet meer opstellen'.

Het begint met het onderzoeken van je eigen gedachten, door je af te vragen of ze wel 'waar' en 'helpend' zijn. Als het antwoord op één van deze vragen 'nee' is, kun je die gedachte al verwerpen. Een seizoen is nooit 'helemaal voor niets geweest'. Zo lijkt het misschien, maar door jezelf af te vragen of dat werkelijk waar is, kun je je realiseren dat het eigenlijk niet zo is. En je weet niet wat je coach zal doen na afloop, dus alles wat je daarover denkt zijn aannames en dus fantasie. 'Helpend' is geen van deze gedachten, dat mag duidelijk zijn.

De volgende stap is nu andere gedachten te vinden, die wel 'waar' en 'helpend' zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik heb goed getraind en ga mijn uiterste best doen'. Of: 'Ik weet dat ik het kan en ga gewoon mijn spel spelen'. Hierbij richt je je aandacht op datgene wat je zelf onder controle hebt en niet op zaken waar je geen invloed op hebt, zoals de eventuele beslissingen van de trainer. Zo'n zinnetje kun je als sporter tegen jezelf zeggen op het moment dat het spannend wordt. Ook kun je zo je zelfvertrouwen boosten. Sommige gedachten zijn best reëel. Het is 'waar' dat als je een bepaalde wedstrijd verliest, je niet mag meedoen aan het eindtoernooi of de finales. Het is raadzaam om die gedachten niet al te veel aandacht te geven. Heel hard wegdrücken is echter niet zo handig, dan zullen ze op een ongewenst moment juist de kop opsteken; vergelijkbaar met een strandbal die je onder water probeert te houden. Dus zul je de realiteit onder ogen moeten zien. Niet vlak voor de wedstrijd, maar ruim van tevoren. Je kan dan de waarheid omarmen en de gevolgen accepteren, want die zijn nu eenmaal zo. Het is alleen zaak je in de wedstrijd te richten op datgene wat je nodig hebt om je taak uit te voeren. Hiervoor kan bijvoorbeeld een zinnetje met 'instructies aan jezelf' helpen. Als laatste is het belangrijk veel te oefenen met het sturen van je gedachten. Het mooie is dat het leven vol oefenmomenten zit. Elke training is een mentale training, maar ook bij de supermarkt of in het verkeer kun je als mens voortdurend jezelf trainen je gedachten te onderzoeken en te veranderen als ze leiden tot ongewenste boosheid, angst of frustratie.

**“MET  
GEDACHTENTRAINING  
KUN JE LEREN  
EFFECTIEF TE BLIJVEN  
OP MOMENTEN DAT HET  
SPANNEND WORDT”**



Ivo Spanjersberg

IVO SPANJERSBERG IS SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG, COMMUNICATIETRAINER EN COACH. HIJ BEGELEIDT AL JAREN TOPSPORTERS EN PROFESSIONALS UIT DIVERSE DISCIPLINES. HIJ SCHREEF VERSCHIEDENE ARTIKELLEN OVER HET MENTALE ASPECT VAN SPORT EN HET BOEK *SLAGEN, TIPS VOOR TENNISOUDEERS*.  
[WWW.IVOSPANJERSBERG.NL](http://WWW.IVOSPANJERSBERG.NL)