

BIJGELOOF

Sporters beginnen een wedstrijd vaak met een vast ritueel. Eerst een handeling zus en daarna nog even zo. Op zich prima, maar als ze niet uitkijken groeien deze handelingen uit tot bijgeloof met magische proporties.

Zo moest Johan Crujff voor de aftrap altijd even keeper Gert Bals in zijn maag stompen, dat bracht geluk. Arme keeper. In een wedstrijd tegen PSV kreeg Crujff door toeval rugnummer 14. Omdat het toen zo lekker ging bleef hij dit nummer dragen uit bijgeloof. Hij raakte onlosmakelijk verbonden met dit voor hem magische nummer. Ook moest Crujff voorafgaand aan de wedstrijd zijn kauwgom op de helft van de tegenstander spugen. Hij vergat het één keer. Dat was tijdens de Europa Cup I-finale in 1969 tegen AC Milan en Ajax verloor toen met 4-1. Zouden nu werkelijk hogere krachten Ajax hebben tegengewerkt omdat het kauwgommetje niet op de helft van de tegenstander terecht kwam? Als psycholoog ben ik veel eerder geneigd de verklaring te zoeken in zijn eigen geest, zijn gedachten. Aangezien hij oprecht geloofde in zijn gelukbrengende handelingen, wist hij dat hij nu onheil kon verwachten. En met zulke twijfels in het achterhoofd is het lastig voetballen.

Uit onderzoek blijkt dat tachtig procent van de topsporters bijgelovige handelingen verricht voorafgaand aan een wedstrijd. Ik deed als voetballer ook altijd eerst mijn linkersok aan en dan pas mijn rechter. Geen idee waarom, maar ik kan me ook niet herinneren dat ik slechter speelde als ik het een keer andersom deed. Een vast ritueel is nog geen bijgeloof.

In mijn praktijk als sportpsycholoog merk ik dat veel sporters zoeken naar houvast, grip en controle. Logisch, want de geluksfactor in de sport is eigenlijk ongekend groot. Het verschil tussen de schlemiel en de ster is vaak maar een centimeterdje meer naar links of naar rechts. Sporters zijn vaak wanhopig op zoek naar manieren om het resultaat positief te beïnvloeden. Vaste handelingen en routines geven hierbij houvast. Prima. Maar neurotische dwanghandelingen liggen op de loer als vervolgens de koppeling wordt gelegd tussen een toevallige handeling en het eindresultaat. 'Doordat ik voor die wedstrijd als laatste uit de kleedkamer kwam hebben we gewonnen. Dan moet ik dat dus nu elke keer doen.' Dit is een vorm van magisch denken die wij meestal sinds onze kindertijd verleerd zijn. Maar er zijn volwassen sporters die elke wedstrijd in het slipje van hun vrouw spelen omdat dit volgens hen eenmaal succes bracht.

Ik leer sporters graag effectieve en in mijn ogen 'gezonde' manieren aan om controle te verkrijgen over hun eigen angsten, twijfels en de wedstrijd. Gebaseerd op psychologie in plaats van magisch realisme. Een gedegen voorbereiding werkt vaak rustgevend voor sporters. Als ze precies weten wat de mogelijkheden en opties zijn, hoe een tegenstander speelt of hoe het parcours eruit gaat zien, ervaren ze rust. Ze hoeven dan niet meer te piekeren en voelen zich klaar voor de strijd. Het zelfvertrouwen speelt hierbij een belangrijke rol. Een stevig zelfvertrouwen is een goede voorspeller van toekomstig succes. Visualisatie kan hierbij van pas komen. Als sporters zichzelf 'zien' presteren in optimale vorm, geeft dit vertrouwen. En je kunt je twijfel de baas worden door te geloven in je eigen aanpak, kwaliteiten en vaardigheden. Al moet ik als psycholoog toegeven dat het 'geloof' hierbij toch ook nog een rol speelt.

**NEUROTISCHE
DWANGHANDELINGEN
LIGGEN OP DE LOER
ALS JE DE KOPPELING
LEGT TUSSEN
EEN TOEVALLIGE
HANDELING EN HET
EINDRESULTAAT**



Ivo Spanjersberg

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