

DE WIL OM TE WINNEN

Een nieuwe seizoensstart. Schoon als een onbeschreven blad. Alles ligt open, niets is onmogelijk. Een heerlijk moment om te dromen van prachtige successen. Ook het moment om goede doelen te formuleren. Dit blijkt in de praktijk nog niet altijd even gemakkelijk...

Het stellen van doelen geeft richting aan ons gedrag. Als we iets willen, komen we in actie om dit te bereiken. Of we moeten dingen laten die we normaal wél doen. Bij het doel 'ik wil afvallen' zullen we letterlijk in beweging moeten komen en ons een ander eet- dan wel drinkpatroon moeten aanmeten. Soms ontbreekt het ons aan genoeg motivatie, dan haken we af. Maar het kan ook zijn dat we een verkeerde strategie kiezen om ons doel te bereiken.

Bij topsporters ontbreekt het meestal niet aan motivatie. Voor hen is meedoen niet belangrijker dan het winnen. Diep van binnen woedt vaak een vuur van verlangen om de olympische berg te beklimmen tot de hoogste trede. Ze trainen zich voortdurend in het zweet en ontzeggen zich feestjes en partijen. Grappig is wat er gebeurt als je aan hen vraagt waarom ze zo graag willen winnen. Dan kijken ze je even verbaasd aan en weten vaak eigenlijk niet waarom. Maar ze zijn ervan overtuigd dat ze het willen en een hekel hebben aan verliezen.

De strategie om te winnen wordt echter niet altijd even handig gekozen. Ik kom sporters tegen die zich voor de start volledig opblazen met de gedachte: 'ik moet winnen!'. Een onhandig 'uitkomstdoel'. Hierdoor loopt de spanning namelijk op, wat in veel gevallen leidt tot een verkramping van de spieren. En dit gaat ten koste van de technische uitvoering van de bewegingen. Jammer, wedstrijd verpest. Ondanks de wens om te winnen lijkt je hierop focussen dus een onhandige strategie. Het leidt tot het tegenovergestelde resultaat, namelijk verliezen.

Maar wat dan? Waar dan op te focussen voor en tijdens de wedstrijd?

Een andere doelstelling is die van het halen van meetbare prestaties: de 'prestatiedoelen'. Een tijd neerzetten, een limiet bereiken of een persoonlijk record verbeteren. Op zich prima doelstellingen. Anders dan de eerdergenoemde windoelstelling ben je hierbij onafhankelijk van het resultaat van je tegenstanders. Je kunt je richten op je eigen prestatie en dus blij zijn, ook al kom je niet als eerste over de finish. Door te meten en te merken dat je vooruitgang boekt, stijgt je zelfvertrouwen. Dit werkt weer versterkend op de motivatie; het is leuk om vooruitgang te bemerken! Alleen heb je er tijdens de wedstrijd weinig aan om je te richten op die tijd of die prestatie. Dat werkt alleen maar contraproductief. Voor je het weet denk je na over 'wat als ik het niet haal...' of andere afleidende gedachten.

Het bijzondere van sport vind ik dat de beste focus zich tijdens de wedstrijd richt op het 'proces'. Op het 'hoe'. Op de uitvoering van de bewegingen. Neem een sport waarbij het gaat over snelheid. Bezig zijn met 'winnen' of 'mezelf verbeteren' zal weinig opleveren. Maar een focus op hoe je die snelheid behaalt (diep zitten, soepel bewegen, goed insturen, etc.) zal je des te meer opleveren. Dus is het als sporter belangrijk om vooral een plan te hebben over 'wat ik moet doen om succesvol te kunnen zijn'. Waar moet de aandacht naar toe, hoe ga ik staan, kijken en bewegen?

Maak voor het nieuwe seizoen dus niet alleen plannen voor klinkende resultaten en mooie overwinningen, maar besteed vooral ook aandacht aan het 'hoe', aan wat er voor nodig is om die winst te bereiken!

DE STRATEGIE OM TE WINNEN WORDT NIET ALTIJD EVEN HANDIG GEKOZEN



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