

DE KUNST VAN HET VERLIEZEN

Sport is een heerlijke manier om fysiek bezig te zijn, samen te spelen en competitie aan te gaan. Aan dit laatste zit wel een keerzijde. Verliezen. Niemand houdt ervan. Toch ondergaan velen het bijna wekelijks. Er is vaak maar één echte winnaar. De rest heeft verloren, of in elk geval niet gewonnen. Dit verliezen gaat gepaard met emoties. Zo gooide Dafne Schippers woedend haar spikes weg omdat ze voor haar gevoel had verloren. Ze werd tweede op de olympische 200 meter.

Wat ook gebeurt na verlies is het zoeken van een verklaring. Als eerste wordt die bijna altijd buiten de sporter zelf gezocht. "Als de scheids niet had gefloten, hadden we kunnen scoren...", wordt dan beweerd. Of het lag aan omstandigheden als het weer, het lange gras, het materiaal of de gemene tegenstander. Deze 'externe verklaringen' richten de emoties uit een soort zelfbescherming naar buiten. De sporter treft geen blaam en het zelfvertrouwen blijft intact, want het lag niet aan jezelf. Dat lijkt prettig, maar er zit een nadeel aan. Het helpt je alleen om je even minder rot te voelen, maar je wordt er niet beter van.

De verklaring wordt na afloop dan ook nog weleens aangepast. De sporter is rustiger geworden, heeft nagedacht en geconcludeerd "dat ik zelf gewoon harder had moeten gaan" of "dat ik in het begin iets heb laten liggen". Nu is er een 'interne verklaring' gevonden. Het voordeel is dat dit aanzet tot gerichte training om beter te worden. Als bijvoorbeeld een coach meent dat er verloren is omdat de spelers moeite hadden met lang gras, dan kan daar op getraind worden. Het vinden van een 'interne verklaring' is moeilijk: het vergt moed, omdat je naar je eigen aandeel van het falen moet kijken. Een mooi voorbeeld hiervan vind ik Sven Kramer, die na zijn verkeerde wissel op de 10 kilometer de hand in eigen boezem stak en zei dat hij gewoon niet naar zijn coach had moeten luisteren. Hoe voor de hand liggend is het om in die situatie de coach de schuld te geven?

Het zoeken naar een verklaring voor gebeurtenissen, van oorzaak en gevolg, wordt in de psychologie 'attributie' genoemd. Mensen hebben hierbij de neiging de verklaring te zoeken die het prettigst is voor hun zelfbeeld. Vandaar dat bij falen als eerste een beschuldigende vinger naar buiten wordt gericht. Bij een geslaagde wedstrijd is het een stuk makkelijker. Dat lag natuurlijk aan de sporter zélf, een 'interne verklaring'. Bijvoorbeeld: dit kwam door 'het talent' (een vast gegeven, dus een 'stabiele factor'). Psychologisch gezien kan het echter handiger zijn om de verklaring te zoeken in de eigen inspanningen. Dus omdat de sporter 'hard getraind' heeft of 'deed wat hij moest doen'. Deze interne verklaring is 'variabel' en hiermee belooft de sporter eigenlijk zichzelf voor zijn inspanningen. Wat weer leidt tot harder trainen.

Als sportpsycholoog word ik weleens door sporters geconsulteerd als de wedstrijd verloren is en er geen duidelijke verklaring gevonden is. Een coach kan dan al snel iets roepen als: "Dan zal het wel mentaal zijn." En veel topsporters zoeken liever de fout bij zichzelf, want dan is er op te trainen. Alleen kan dit leiden tot oeverloos gepieker, wat weer ten koste gaat van het zelfvertrouwen. Soms vinden we samen een onbewuste mentale factor, maar soms moet ik de sporter ook wijzen op de mogelijkheid van een 'externe variabele factor': toeval. Dan is het gewoon even niet anders, je had pech. Misschien lastig te accepteren, maar wel weer het begin van het einde. Het gepieker kan worden gestaakt en het zelfvertrouwen kan weer worden opgebouwd richting de volgende wedstrijd.

**“HET VINDEN VAN
EEN ‘INTERNE
VERKLARING’ VERGT
MOED, OMDAT JE
NAAR JE EIGEN
AANDEEL VAN
HET FALEN MOET
KIJKEN”**



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