

SPIEBRIEF

Een succesvol sporter zijn omvat meer dan alleen fysieke kracht en behendigheid. Je geest speelt een essentiële rol bij je winnende prestatie. Je kunt sportpsychologische technieken gebruiken om zelfvertrouwen op te bouwen en je focus te verbeteren.

Sportpsychologie is niet beperkt tot sporters, want als coach kun je sportpsychologie benutten om je sporters te helpen doelen te bereiken.

Beter kunnen focussen dankzij sportpsychologie

Focus is een van de krachtigste tools in de sportpsychologie. Het is essentieel voor succes, welke sport je ook beoefent. Je kunt je focus verbeteren door de volgende tips op te volgen:

- » **Weet waar je op moet focussen.** Hoe duidelijker je bent over de dingen waar je op wilt focussen, hoe beter je gefocust zult blijven op de dingen die bijdragen tot je succes.
- » **Focus op de dingen waar je controle over hebt.** Je hebt controle over je eigen handelingen en je eigen instelling en dat is alles. Focus uitsluitend daarop. Als je focust op resultaten (dingen waarover je geen controle hebt), bezorg je jezelf onnodig teleurstellingen. Door te focussen op het proces vergroot je de kans op mogelijk positieve resultaten.
- » **Blijf ontspannen onder druk.** Wanneer je gestrest en bezorgd bent, neemt je focus af. Vind manieren om in stressvolle situaties kalm te blijven, bijvoorbeeld door diep adem te halen, je spieren te rekken en te strekken om ze lossers te maken, doelmatige routines te doorlopen om je focus te houden waar deze moet zijn, of te luisteren naar muziek die je bij de les houdt.
- » **Gebruik sleutelwoorden.** Sleutelwoorden zijn simpele woorden en zinnen die je aan je focuspunten herinneren. Door woorden als *ontspan*, *nu pakken* of *voetenwerk* te herhalen blijf je gemakkelijker focussen op wat je moet doen. Als je geest gefocust is op je sleutelwoorden, zal je lichaam volgen.
- » **Ontwikkel effectieve routines.** Een routine is vergelijkbaar met een trechter, want het versmalt je focus en maakt je klaar voor de strijd. Je routines helpen je focus gericht te houden op de juiste zaken en voorkomen dat allerlei potentiële vormen van afleiding je geest binnendringen. Luister bijvoorbeeld naar drie of vier liedjes voordat je jezelf gereedmaakt, of eet een bepaalde maaltijd, of arriveer tijdig op het veld om je grondig te kunnen voorbereiden, of doe een speciaal type warming-up.
- » **Zet je verbeelding aan het werk.** Oefen dat je jezelf in gedachten precies zo ziet presteren als je dat wilt, en dat je precies zo focust als je wilt focussen. Hoe meer je je geest traint om op de juiste zaken te focussen, hoe beter dat zal lukken. Jezelf iets mentaal voorstellen is niets anders dan dat je jezelf ziet presteren zoals je dat wenst, lang voordat je daadwerkelijk het veld op stapt.
- » **Beoordeel je focus dagelijks.** Houd een logboek bij waarin je je focusniveau voor en na elke training of wedstrijd beoordeelt. Eenvoudige dagelijkse beoordelingen zijn essentieel, wil je je focus verbeteren. Door je consistent bewust te zijn van het verbeteren en evalueren van je focus, zal dat uiteindelijk automatisch verlopen.

SPIEBRIEF

Zelfvertrouwen op sportgebied ontwikkelen

Sportpsychologie kan sporters helpen meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Je kunt op het veld, de baan of de weg vaardig en krachtig zijn, maar als je geen vertrouwen hebt in je capaciteiten, zul je moeite hebben om je doelen te bereiken. Werk aan het verbeteren van je zelfvertrouwen, net zoals je werkt aan de ontwikkeling van je sportspecifieke vaardigheden. Je prestaties zullen er wel bij varen.

- » **Besef dat zelfvertrouwen fluctueert.** Zelfs het zelfvertrouwen van topsporters kent eb en vloed. Het is niet alles-of-niets, maar een geestestoestand die fluctueert, dus geef jezelf er niet van langs als je zelfvertrouwen wat minder is. Richt je gewoon op verbetering. Je zelfvertrouwen zal dan vanzelf weer groter worden.
- » **Focus op jezelf, niet op anderen.** In plaats van te denken aan hoe goed je medespelers of je tegenstanders het doen, kun je beter nadenken over je eigen prestaties en hoe je jezelf kunt verbeteren. Dit is *jouw* sportcarrière, dus moet je jezelf richten op wat *jij* moet doen om als sporter beter te worden. En als je als sporter beter wordt, zal je zelfvertrouwen toenemen.
- » **Focus je op succes van dag tot dag.** Als je elke dag op de training succes hebt, ook al is dat een klein succes, dan stijgt je zelfvertrouwen. Als je zelfvertrouwen elke dag een beetje toeneemt, bedenk dan eens waar je zult zijn over een maand, zes maanden of een jaar!
- » **Concentreer je op het proces, niet op het resultaat.** Wanneer je je richt op het verbeteren van je prestaties, oftewel op het proces, zul je meer zelfvertrouwen krijgen omdat je focust op iets waarover je controle hebt. Over resultaten heb je geen controle; je kunt je allerbeste wedstrijd spelen en toch verliezen. Als je gefocust bent op het proces, zul je teleurgesteld zijn wanneer je verliest, maar je zelfvertrouwen zal daar niet onder lijden omdat je weet dat je je uiterste best hebt gedaan.
- » **Focus op wat je goed doet.** Leren van je fouten is belangrijk, maar je moet niet te lang bij ze blijven stilstaan. Als je te lang over je fouten blijft nadenken, gaat je zelfvertrouwen eraan. Door te focussen op wat je goed doet en je fouten te corrigeren vergroot je je zelfvertrouwen.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: De basisprincipes van sportpsychologie ..	7
HOOFDSTUK 1: Een inleiding in sportpsychologie en mentale training	9
HOOFDSTUK 2: Jouw ideale (sport)mindset leren kennen	17
HOOFDSTUK 3: Doelen stellen, de lat hoog leggen en in de roos schieten ..	27
HOOFDSTUK 4: Hoe je jezelf maximaal motiveert	41
HOOFDSTUK 5: Lef: echt zelfvertrouwen opbouwen	59
Deel 2: Mentale tools waarmee jij succes boekt	79
HOOFDSTUK 6: Tool 1: Steeds beter leren focussen	81
HOOFDSTUK 7: Tool 2: Zien is geloven. Je verbeelding benutten	101
HOOFDSTUK 8: Tool 3: Praten tegen jezelf, maar nooit schreeuwen	125
HOOFDSTUK 9: Tool 4: Hoe routines je wedstrijdprestaties beïnvloeden ...	145
HOOFDSTUK 10: Tool 5: Omgaan met druk	165
HOOFDSTUK 11: Tool 6: Omgaan met tegenslag. Veerkracht ontwikkelen ...	187
HOOFDSTUK 12: Tool 7: Je bewustzijn aanscherpen door mindful te zijn ...	213
Deel 3: Actuele onderwerpen in de sportpsychologie	225
HOOFDSTUK 13: Over psychische problemen gesproken	227
HOOFDSTUK 14: Beter omgaan met stress	243
HOOFDSTUK 15: Sportpsychologie toepassen in je dagelijks leven	257
HOOFDSTUK 16: Sportpsycholoog worden	269
Deel 4: Coaches die oog hebben voor sportpsychologie	281
HOOFDSTUK 17: Sporters van nu coachen	283
HOOFDSTUK 18: Mentale oefeningen voor individuen en teams	305
Deel 5: Het deel van de tientallen	315
HOOFDSTUK 19: Tien manieren om beter strijd te leveren	317
HOOFDSTUK 20: Tien manieren om je sportende kinderen bij te staan ...	325
HOOFDSTUK 21: Tien manieren om een betere aanvoerder van je team te worden	337
Index	347

1

De basisprincipes van sport- psychologie

IN DIT DEEL . . .

Lees je wat sportpsychologie is en wanneer je het toepast.

Ontdek je wat je ideale mentale profiel is om maximaal te presteren.

Leer je effectieve doelen op te stellen en begin je ze na te streven.

Leer je begrijpen wat motivatie in de sport inhoudt en hoe je je eigen motivatie zo krachtig mogelijk maakt.

Wat houdt zelfvertrouwen in, hoe bouw je het op en hoe straal je het uit?

IN DIT HOOFDSTUK

Wat kan sportpsychologie voor jou doen?

Je geest beschouwen als een middel om succes te boeken

Benut sportpsychologie bij de voorbereiding op een wedstrijd

De laatste ontwikkelingen in de sportpsychologie

Als coach gebruikmaken van sportpsychologie

Hoofdstuk 1

Een inleiding in sportpsychologie en mentale training

Je hebt waarschijnlijk weleens gehoord dat topsporters met sportpsychologen werken en dat professionele teams een sportpsycholoog in dienst hebben. Maar wat is sportpsychologie precies en beperkt het zich tot professionals?

Sportpsychologie is gewoon de praktische toepassing van psychologische principes in sportsituaties. Het wordt gebruikt om de prestaties van een sporter of een team te helpen verbeteren, en het beperkt zich beslist *niet* tot professionele sporten. Op alle niveaus van sportbeoefening worden sportpsychologische principes toegepast. Sportpsychologie biedt voordelen

aan beginnende, jonge en volwassen sporters, en aan coaches, ouders, bestuurders, sportartsen, kracht- en conditietrainers, diëtisten en fysiotherapeuten. Het wordt gebruikt in populaire sporten zoals voetbal, golf en tennis, maar ook in minder bekende sporten zoals snowboarden, schermen en cricket. Sportpsychologie wordt zelfs gebruikt en toegepast buiten de sport, bijvoorbeeld in de geneeskunde, het onderwijs, het bedrijfsleven, de politiek, organisaties in het algemeen en het leger. Overal ter wereld worden de voordelen en toepassingsmogelijkheden steeds meer gewaardeerd. Het is een spannende tijd om kennis te maken met de voordelen van sportpsychologie.

Prettig daarbij is dat je niet veel geld kwijt bent aan je persoonlijke sportpsycholoog. Met dit boek in handen heb je een voordeel ten opzichte van andere sporters en bovendien, wat nog belangrijker is, de kans om je mogelijkheden ten volle te benutten.

Je geest (je scherpste wapen) nog wat extra bijlijpen

Het belangrijkste hulpmiddel van sporters is hun geest. De hersenen, die schitterende verzameling organen die je ademhaling en je hartslag regelen en de rest van je lichaam besturen, liggen aan de basis van alle succesvolle sportprestaties.

Iedereen weet dat talent en lichamelijke vaardigheid een enorm groot aandeel hebben in het succes van elke sporter, maar er zijn slechts weinig mensen die het belang van de geest en het benutten ervan beseffen. Je geest is feitelijk een van de krachtigste onderdelen van je sportuitrusting. Je geest kan je maken en breken.

Als je inziet hoe krachtig je geest is en daar profijt van trekt, kun je je prestaties verbeteren. Sportpsychologie kan je helpen om:

- » je prestatieangst in de hand te houden;
- » te visualiseren en je voorstellingsvermogen te gebruiken om je prestaties te verbeteren;
- » je zelfvertrouwen te vergroten en te handhaven;
- » je motivatieniveau te verbeteren en te handhaven;
- » jezelf te ontspannen onder druk;
- » doelen te stellen en te bereiken;

- » je energieniveau te regelen;
- » routines te gebruiken om consistent te presteren;
- » te herstellen van een blessure of een inzinking;
- » conflicten met coaches of medespelers aan te pakken;
- » te focussen op kritieke momenten en de duur van je concentratie verlenen;
- » omgaan met stress en andere mentale problemen;
- » beter met anderen te communiceren;
- » jezelf beter te leren kennen.

Weten hoe je geest invloed heeft op je sportprestaties

Je geest, oftewel het eindproduct van al die wonderlijke denkprocessen die zich in je hersenen afspelen, heeft een krachtige invloed op je sportprestaties. In feite heeft je geest die invloed in het verleden altijd al gehad, ook al was je jezelf daarvan niet bewust. Ben je ooit voor een wedstrijd bang geweest? Nou, dat was je geest in actie. Heb je ooit, onverwacht, heel goed gepresteerd? Ook dat was een staaltje van je geest in actie. Tot slot, heb je ooit in jouw sport een belangrijk doel bereikt, ook al kostte het veel tijd en moest je er keihard voor werken? Ook daar mag je de inspanningen van je geest voor danken.

Onze geest beïnvloedt onze prestaties, zowel in als buiten de sport. Dit boek helpt je bij het aanbrengen van zodanige veranderingen in je geest dat die je betere prestaties zullen opleveren. Je leert hoe je je geest ertoe brengt om je lichaam, je hart en je wedstrijdmentaliteit aan te sturen, en dat allemaal om de resultaten te produceren die jij in wedstrijden wilt boeken. Dat doe je door doelen te stellen (hoofdstuk 3), je motivatie en zelfvertrouwen te vergroten (hoofdstuk 4 en 5) en krachtige tools te gebruiken die ook door profs worden gebruikt (hoofdstuk 6 tot en met 12).

Je ideale mindset bij sportprestaties ontdekken

Wat is de ideale mindset om in de sport maximaal te presteren? Bestaat zo'n mindset wel? Wij (Leif en Todd) krijgen deze vraag steeds weer voorgelegd. Hoewel prestatie een combinatie is van talent, omstandigheden en moeite, kan optimaal presteren inderdaad een gewoonte worden.

IN DIT HOOFDSTUK

Begrijpen wat druk is en waar het vandaan komt

Je geest trainen om geen druk te voelen

Onderscheid maken tussen druk en arousal

Strategieën om beter met druk om te gaan

Hoofdstuk 10

Tool 5: Omgaan met druk

Op sportgebied zijn er niet veel garanties, maar druk zal gegarandeerd aanwezig zijn. Druk, of liever gezegd de perceptie van druk, is een van de grootste belemmeringen voor de prestaties van de sporters met wie we werken. Of het nu een teamsport is of een individuele sport, op amateur- of profniveau, er is altijd veel druk en de beste sporters zijn degenen die onder druk goed presteren. Je kent het type wel: iemand die in de laatste minuut van de finale van de Champions League het winnende doelpunt scoort, de golfspeler die op de laatste hole het kampioenschap binnenhaalt door een birdie te scoren, de tennisser die na een set te hebben achtergestaan twee sets achter elkaar wint en daardoor Wimbledon wint. Wat de beste sporters gemeenschappelijk hebben is hun vermogen om hun beste prestaties te leveren als de druk het grootst is.

Goed kunnen omgaan met druk is niet uitsluitend weggelegd voor profs. Ongeacht op welk punt jij in je sportcarrière bent aangekomen, kun je leren goed op druk te reageren. In dit hoofdstuk laten we je zien hoe je dat doet. We beginnen met uit te leggen wat druk is en waarin het verschilt van arousal. Vervolgens bespreken we een paar eenvoudige manieren om druk te overwinnen, in welke situatie dan ook.

Wat druk inhoudt en waarom het optreedt

Druk is simpelweg de angst en nervositeit die je voelt wanneer je met een bepaalde prikkel of situatie wordt geconfronteerd. Druk komt altijd van binnen. Twee mensen kunnen op dezelfde situatie verschillend reageren: de een voelt druk, de ander niet. Dat verschil scheidt topsporters van andere sporters. Als je beseft en begint te begrijpen dat de vaardigheid om een eerste service binnen de lijnen te slaan dezelfde is op de training als wanneer je in een echte wedstrijd voor de winst serveert, begin je inzicht te krijgen in hoe je geest werkt wanneer die dat gevoel van druk creëert.



BELANGRIJK

Als je druk voelt en er negatief door wordt beïnvloed, ben *jij* de oorzaak en ben *jij* de oplossing. Dat is best een prettig idee, aangezien je de oorzaak van het probleem kent en er controle over hebt!



TIP

LEVEN IN EEN GROTE-MENSENWERELD

Baby's en kinderen voelen geen druk. Denk eens aan peuters die leren lopen. Ze concentreren zich gewoon op hun huidige taak, namelijk lopen. Ze zijn niet bang om te falen, ze vergelijken zichzelf niet met hun leeftijdgenootjes en ze malen niet om wat hun ouders ervan denken. Ze willen simpelweg lopen en ze blijven dat proberen, hoe vaak ze ook vallen en hoelang ze er ook voor nodig hebben.

Bedenk nu hoe volwassenen een nieuwe handeling leren. Ze gaan erbij nadenken en ze zijn bezorgd dat het ze niet lukt ('En als ik het nou eens niet kan?') of wat andere mensen ervan kunnen denken ('Wat zeggen ze over mij?'). Deze gedachten creëren druk, wat resulteert in fysieke gevolgen (zoals gespannen spieren, versnelling van de hartslag, meer adrenaline en een knoop in de maag). Je haalt bij lange na niet je ideale vaardigheidsniveau wanneer je lichaam in deze toestand verkeert. Je hebt de vaardigheid wel, maar je kunt er niet bij vanwege de spanning in je hele lijf.

Probeer de volgende keer dat je druk voelt, de peuter in jezelf op te roepen, of in elk geval dat deel van jezelf dat je prestatie of je plezier niet door druk laat vergallen.

Dingen die op druk wijzen

Soms, wanneer je iets intensief ervaart, kan het lastig zijn om aan te geven of je toestaat dat de druk van het moment vat op je heeft. Gelukkig blijkt uit bepaalde dingen dat je onder druk staat:

» **Fysiek.** Hoe je lichaam aanvoelt. Enkele fysieke druksymptomen zijn:

- oppervlakkige ademhaling;
- verhoogde hartslag;
- meer zweten;
- rusteloosheid;
- gespannenheid;
- misselijkheid.

» **Mentaal.** Je gedachten. Mentale symptomen van druk zijn onder andere:

- onvermogen om te focussen;
- gepieker en faalangst;
- op hol geslagen gedachten;
- je zorgen maken over wat anderen van je prestaties denken;
- focus op de dwang om perfect te moeten presteren;
- een obsessie met slechte prestaties in het verleden.

» **Emotioneel.** Je gevoelens. Emotionele symptomen van druk zijn onder meer:

- angst;
- nervositeit;
- paniek;
- irritatie;
- stress.

» **Gedrag.** Je handelingen. Druk kan op de volgende manieren blijken uit wat je doet:

- jezelf gedragen op een manier die sterk afwijkt van je normale gedrag;
- gejaagde indruk;
- friemelen;

- in woede uitbarsten;
- snel praten;
- routines overslaan.

Hoe eerder je de tekenen van druk herkent, des te sneller je kunt ingrijpen en voorkomen dat je prestaties eronder gaan lijden. Het is ook een goed idee om erover na te denken en in je logboek aandacht aan druk te schenken, zodat je de tekens en symptomen van druk (op jou als sporter) herkent en nagaat hoe ze jou tijdens wedstrijden last bezorgen.



PAS OP

Als je toelaat dat de symptomen voortduren, zul je meer tijd nodig hebben om ze onder controle te krijgen. Op een zeker moment zal dat zelfs te laat zijn en dan ga je fouten maken als gevolg van de druk die je voelt.

Wat in de sport druk teweegbrengt

Druk speelt in je algemene leven een rol, maar kan vooral in de sport krachtig toeslaan. Je staat daar, voor een grote menigte met alle ogen gericht op jou. Je coach schreeuwt dingen naar je, je medespelers rekenen op je en je begint de druk om te presteren te voelen. Enkele andere veelvoorkomende oorzaken van druk in de sport zijn:

- » een overdonderd gevoel vanwege de verwachtingen die ze van je hebben als meest getalenteerde speler van jouw team;
- » jezelf proberen te bewijzen aan een nieuwe coach of aan medespelers;
- » andere gezinsleden met succes in de sport (een ouder of een broer of zus die een goede sporter was of is);
- » geobsedeerd zijn door de vraag of je sportprestaties beloningen of roem zullen opleveren;
- » je familie of vrienden niet willen teleurstellen;
- » proberen in het bijzijn van anderen geen flater te slaan, vooral als je al een tijdje geen wedstrijd meer hebt gespeeld;
- » proberen om in het school- of universiteitsteam te komen;
- » minder vaak op de bank willen zitten;
- » een lage dunk van jezelf of het gevoel dat je identiteit gekoppeld is aan winst of verlies.

Druk kan beletten dat je optimaal presteert. Heb je gemerkt dat je beter presteert tijdens de training: je scoort meer goals, je blokkeert vaker

4 Coaches die oog hebben voor sportpsychologie

IN DIT DEEL . . .

Nieuwe mentale vaardigheden en oefeningen voor je sporters.

Het belang van prestatiebevorderende oefeningen.

Ervoor zorgen dat je sporters focussen

Sporters leren om beter met druk om te gaan

Je sporters motiveren om te slagen

Je sporters laten samenwerken als team

Hoofdstuk 17

Sporters van nu coachen

Als coach heb je misschien zelden nagedacht over hoe vaak je sportpsychologische principes toepast op je eigen leven. Waarschijnlijk zou je willen dat je over meer middelen beschikte om die vaardigheden beter op je sporters over te brengen. Principes uit de sportpsychologie toepassen op je coaching kan voor het succes van je sporters een van de belangrijkste factoren zijn.

Trainers en spelers beseffen hoe langer hoe meer dat winnen van veel meer dingen afhankelijk is dan alleen maar talent en hard werken. Trainers van alle niveaus weten dat het mentale aspect voor succes belangrijker is dan een overdosis techniek. Hoe vaak heb je spelers gezien die bukken van het talent maar te weinig gemotiveerd zijn? En wat dacht je van sporters die hard werken en enorm gefocust zijn, maar onder druk maar niet kunnen presteren? Of die ongelooflijk getalenteerde sporters met te weinig zelfvertrouwen in hun capaciteiten?

Door je zowel op mentale als fysieke aspecten te focussen kun je het succes van je sporters krachtig bevorderen. Als je in je sport voorop wilt blijven lopen, kun je jezelf niet permitteren om je sporters *niet* mentaal te trainen. Niet alleen verbeteren deze vaardigheden je kansen om als coach succes te boeken, maar ook maken ze de route ernaartoe veel effectiever en aangenamer, zowel voor jou als voor je sporters.

In dit hoofdstuk richten we ons op vier belangrijke gebieden van het mentale spelletje waarmee elke coach iets zinnigs moet doen: focus, druk, motivatie en teamwork.

De focus van je sporters verbeteren

Het focusniveau van je sporters tijdens de week voor een wedstrijd zal meestal gelijk zijn aan hun focusniveau op de dag van de wedstrijd. Als je wilt dat je sporters tijdens de competitie zo gefocust mogelijk zijn, zullen ze hun focus consistent moeten trainen. Als je sporters zeer gefocuste trainingssessies afwerken, is de kwaliteit van hun training beter en dien-tengevolge zullen hun prestaties op wedstrijddagen ook beter worden. Deze verbeterde uitvoering zal resulteren in meer successen en meer overwinningen. Alleen maar mentale vaardigheden oefenen wanneer ze tijdens een training of een wedstrijd op het veld of op de baan staan, is niet voldoende. Je kunt je sporters extra manieren bieden om buiten het veld hun mentale vaardigheden te verbeteren. Dat kost je niet eens veel extra moeite en de voordelen zijn aanzienlijk.



BELANGRIJK

De *hoeveelheid* tijd die sporters aan de training besteden is veel minder belangrijk dan de kwaliteit. Gefocust presteren op trainingen betekent gefocust presteren in wedstrijden. Als je sporters met 80 procent focus hebben getraind, zullen ze met 80 procent focus spelen.

Er staan heel wat technieken tot je beschikking om de focus van je sporters en van jezelf te verbeteren. We beginnen met enkele technieken om je sporters op de training voor te bereiden. Daarna bieden we diverse tips om je sporters te helpen voor de duur van de training gefocust te blijven. En ten slotte leggen we uit hoe je de focus van je sporters over de tijd heen evalueert.

Je sporters voorbereiden op trainingen

Het zal je misschien zijn opgevallen dat sporters vaak op de training verschijnen met heel andere dingen aan hun hoofd dan hun sport. Ze maken zich zorgen over hun opleiding, over geld, hun huiswerk of hun persoonlijke stress. Dus zul je manieren moeten vinden om je sporters gefocust te maken *voordat* de training begint. Een meer gefocuste geest traint beter en een bijproduct van een betere training is meer zelfvertrouwen.

Beschouw deze voorbereiding als onderdeel van de feitelijke training. Tijd nemen om je team voor te bereiden is essentieel. We moedigen coaches

aan om van voorbereiding een prioriteit te maken wanneer ze hun sporters trainen. Je brengt maar een beperkte hoeveelheid tijd door met je sporters, dus is het zaak om die tijd optimaal te benutten.



TIP

Enkele eenvoudige manieren om je team voor te bereiden op de training:

- » **Blaas op een fluitje om je spelers te laten weten dat ze nog vijf minuten hebben voordat de training officieel begint.** Dit signaal geeft aan dat ze zich mentaal op de training moeten gaan voorbereiden en dat ze moeten stoppen met sociale gesprekken en/of behandeling door verzorgers. Blaas vijf minuten later weer op je fluitje om ze te laten weten dat de training begint.
- » **Laat de sporters aan het begin van de training in hun logboek schrijven.** Geef je sporters vijf minuten aan het begin van de training om in hun logboeken te noteren wat ze die dag willen en moeten bereiken op de training. Een logboek bijhouden helpt ze te focussen op wat ze moeten doen. Ze dienen zich bezig te houden met de volgende vragen:
 - Wat zijn mijn primaire doelen op deze training? Anders gezegd, wat wil je aan het eind van de training hebben verwezenlijkt?
 - Hoe denk ik die doelen te bereiken?
 - Met welke mindset verschijn ik op de training?Gun ze minstens vijf minuten om hun logboek bij te werken. Het maakt niet uit *hoeveel* ze schrijven, want het gaat vooral om duidelijkheid en kwaliteit.
- » **Laat je sporters hun doelen bespreken met een teamgenoot.** Wanneer je sporters hun doelen onder woorden brengen, verbetert hun focus. Woorden verschaffen duidelijkheid en bevorderen de verantwoordelijkheid.
- » **Deel ze bij elke training jouw specifieke verwachtingen en het doel mee.** Door je sporters te zeggen wat ze gaan doen en waarom, help je ze te focussen op de taken van die dag. Je helpt ze zich te concentreren op de trainingsdoelen, terwijl jij oefent om je doelen helder en weloverwogen mee te delen.
- » **Verlang dat je spelers zich in stilte opwarmen en stretchen.** Ze dienen deze tijd te gebruiken om aan hun trainingsdoelen te denken of te visualiseren dat ze hun doelen bereiken.
- » **Ontwikkel routines.** Routines stimuleren focus. De meeste sporters hebben routines die aan de wedstrijd voorafgaan, maar routines die aan de training voorafgaan zijn net zo belangrijk.

Onthoud: zoals je hebt getraind, zul je presteren.



BELANGRIJK