

Paul Bersee

Mentale training voor de sporter

Boekenplan

Eerste druk 2006
Tweede druk 2010
Derde geactualiseerde druk 2016

© 2016, Drs Paul Bersee
© 2016, Boekenplan, Maastricht
Internet: www.boekenplan.nl

ISBN 978 90 8666 410 8
NUR 488

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Inhoudsopgave

Inleiding 9

- Hoofdstuk 1 **Ideale mentale toestand 11**
Mentale aspecten en sportprestaties 11
Kenmerken ideale mentale toestand 12
Hulpmiddelen ontwikkelen van zelfkennis 14
Het mentale trainingsprogramma 17
Opdrachten 20
Bijlage 1.1 aandachtspunten sportlogboek 21
Bijlage 1.2 23
Bijlage 1.3 28
- Hoofdstuk 2 **Motivatie 31**
Omschrijving van motivatie 31
Het beloningsprincipe 32
'Locus of control' en motivatie 34
De behoeften van de sporters 35
Frustratietolerantie en motivatie 36
Opdrachten 38
- Hoofdstuk 3 **Doelen stellen 39**
Voordelen van effectief doelen stellen 39
Principes van effectief doelen stellen 40
 Uitdagende doelen 40
 Realistische doelen 40
 Concrete doelen 41
 Procesdoelen 41
 Positieve doelen 44
 Doelenplan 44
 Acceptatie van doelen 45
Opdrachten 45
Bijlage 3.1 doelstellingenformulier 46

Hoofdstuk 4	Imaginatie 49
	Omschrijving imaginatie 49
	Training van imaginatie 50
	Toepassingen van imaginatie 52
	Technische vaardigheden oefenen 53
	Imaginatie voor de wedstrijd 56
	Imaginatie net voor de uitvoering 57
	Alsof-imaginatie tijdens de wedstrijd 57
	Imaginatie net na de uitvoering 59
	Nabeschouwing van de wedstrijd 60
	Doelimaginatie 61
	Cognitieve herstructurering en imaginatie 62
	Imaginaire ontspanning 63
	Opdrachten 64
	Bijlage 4.1 test imaginatievaardigheid 65
	Bijlage 4.2 oefeningen 68
	Bijlage 4.3 oefeningen 72
Hoofdstuk 5	Stresshantering 77
	Omschrijving van stress en faalangst 77
	Hanteren van stress 81
	Verkleinen afstand eisen en capaciteiten 82
	Probleemgerichte coping 83
	Hanteren van stressreacties 84
	Ademhalingsoefening 84
	Progressieve relaxatie 87
	Herstructurering van disfunctionele gedachten 93
	Zelfvertrouwen 101
	Omschrijving van zelfvertrouwen 102
	Aandachtspunt versterken zelfvertrouwen 103
	Verhogen van activatie 104
	Opdrachten 106
	Bijlage 5.1 107
	Bijlage 5.2 111
	Bijlage 5.3 instructietekst progressieve relaxatie 113
	Bijlage 5.4 125
	Bijlage 5.5 formulier cognitieve herstructurering 129

Hoofdstuk 6

Aandachtscontrole 135

Omschrijving aandacht en concentratie 135

Verschillende aandachtsstijlen 137

Technieken om de aandacht te richten 139

Vergroten vaardigheid van aandacht richten 140

Simulatietraining 141

Gebruik kernwoorden 142

Omzetten falen in succes 142

Opdrachten 142

Woordenlijst 143

Inleiding

Het komt nogal eens voor dat fysiek en technisch goed getrainde sporters tijdens wedstrijden volledig de kluts kwijt raken. Wat tijdens de training zo geweldig gaat, lukt tijdens de wedstrijd ineens niet meer: de spieren voelen niet soepel, de technische uitvoering faalt, de gedachten zijn chaotisch, er worden verkeerde beslissingen genomen, de aandacht wordt gericht op niet essentiële zaken, de frustratie hoopt zich op. Kortom: ze waren niet in vorm, zoals dat zo vaak wordt genoemd. Bij de ene sporter komt het geregeld voor en bij de andere sporter slaat het bij tijd en wijle onverwachts toe. Steeds meer sporters en trainers weten uit eigen ervaring dat het presteren binnen de sport niet alleen afhankelijk is van fysieke kracht/conditie, techniek en tactisch inzicht. Een goede mentale conditie is ook van groot belang. Vaak is het echter voor de sporters onduidelijk hoe zij zich mentaal kunnen trainen. Met het boek 'Mentale training voor de sporter' wil ik een einde maken aan die onduidelijkheid.

Mentale training is een systematische en regelmatige training van vaardigheden waarmee de sporter mentale factoren [o.a. emoties, gedachten] en fysieke factoren [o.a. ademhaling, spierspanning] zo kan beheersen dat deze optimaal bijdragen aan het leveren van sportprestaties.

Deze mentale training vraagt dus meer dan alleen het doornemen van de tekst. Om de vaardigheden regelmatig te trainen moet je gemotiveerd zijn en dat betekent ook dat je overtuigd moet zijn van het nut van mentale training. Je moet nagaan welke mentale technieken het beste bij jou werken en wat jouw sterke en zwakke kanten zijn. Als je een mentale trainer in dienst hebt, dan kun je samen met die persoon werken aan jouw individuele behoeften. Maar niet veel sporters zijn in staat een eigen trainer te bekostigen. Mijn intentie is om zowel de individuele sporter als de teamsporter te voorzien van een boek waarmee hij of zij op een toegankelijke wijze inzicht krijgt in de mogelijkheden van mentale training en zelf aan de slag kan gaan. Elk hoofdstuk eindigt met een aantal opdrachten die kunnen helpen de theorie in praktijk om te zetten.

De volgende zes hoofdonderwerpen vormen de basis van de mentale training in dit boek:

- Ideale mentale toestand
- Motivatie
- Effectief doelen stellen
- Toepassingen van imaginatie
- Stresshantering
- Aandachtsbeheersing

Als service aan de lezers is het mogelijk de bijlagen op A4 formaat per E-mail op te vragen. Stuur een bericht welke bijlage je wilt ontvangen en je ontvangt deze gratis per e-mail.

Het adres is: paul.bersee@gmail.com.

Bij het tot stand komen van het boek is gebruik gemaakt van praktijkervaring en vakliteratuur. Hieronder volgt een overzicht van de boeken waaruit kennis is geput:

- Bakker, F.C. en Scheltens P., Presteren onder druk. NSF-publicatie.
- Bernard, M.E., A Rational-Emotive Mental Training Program for Professional Athletes. Uit Clinical Applications of RET, editors Ellis and Bernard. Plenum Press.
- Blitz, P.S. en Huijbers, J., Blitz training voor betere prestaties in de sport. Het Spectrum, Utrecht.
- Everly, G.S. Jr., Treatment of the Human Stress Response. Plenum Press.
- Martens, R., Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Moor, W. de, De psychotherapeutische interventie. Van Loghum Slaterus.
- Nideffer, R., The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology. Movement Publications, New York.
- Orlick, T., Psyching for Sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Silva J.M. and Weinberg, R.S. Eds., Psychological Foundations of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., The Mental Advantage. Developing your Psychological Skills in Tennis. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Williams, J.M. editor, Applied Sport Psychology. Mayfield Publishing Company.

1

IDEALE MENTALE TOESTAND

In dit hoofdstuk zal eerst een omschrijving worden gegeven van een ideale mentale toestand en worden diverse kenmerken genoemd van een ideale mentale toestand.

Het belang van zelfobservatie en zelfcontrole wordt behandeld.

Tevens leer je hoe je de kennis over de eigen gedachten en gedrag kan vergroten zodat je meer bewust en gestructureerd toe kan werken naar een ideale mentale toestand.

Tot slot van dit hoofdstuk wordt het mentale begeleidingsprogramma beschreven welke in dit boek aan de orde komt.

1.1 MENTALE ASPECTEN EN SPORTPRESTATIES

Steeds meer sporters en trainers beseffen dat het mentaal functioneren een belangrijke rol speelt bij het leveren van sportprestaties. Je hebt waarschijnlijk ook wel eens te maken gehad met een gebrek aan concentratie of last van piekeren tijdens een wedstrijd waardoor je niet alert kon reageren op spelsituaties. Als een tennisspeler een niet te missen bal toch in het net weet te slaan, dan kan het nog een tijdje spoken in zijn hoofd.

Soms is er een gebrek aan spanning en soms is de spanning wel erg overheersend aanwezig, waarbij in beide situaties onder het optimale niveau wordt gepresteerd. Dit in tegenstelling tot een situatie waarin je als sporter wel het maximale van je technisch, tactisch, fysiek en mentaal vermogen kan benutten.

Een sporter kan zelf invloed uitoefenen op het benaderen of bereiken van een ideale prestatie staat! Onder een ideale prestatie staat verstaan we: het moment dat een sporter volledig kan beschikken over de door middel van training opgebouwde technische, tactische en mentale vaardigheden en fysieke krachten. De prestatie is dan uitzonderlijk goed en overstijgt het gewone prestatievermogen. De sporter bevindt zich dan in een ideale prestatie toestand of men spreekt ook wel van "winnaargevoel" of van "flow", het moment waarop alles eigenlijk vanzelf lijkt te gaan; er wordt een piekprestatie geleverd. De sporter die een ervaring van piekprestatie heeft meegemaakt, kan daar vaak met veel genoegen aan terugdenken.

Het uitgangspunt van dit boek is dat je leert om zelf invloed uit te oefenen op het bereiken of benaderen van piekprestaties.

Dit hoofdstuk gaat in op de mentale aspecten van een piekprestatie: hoe de mentale aspecten het prestatieniveau kunnen beïnvloeden en hoe deze mentale aspecten getraind kunnen worden. De mate van fysieke, technische en tactische capaciteiten zijn uiteraard van groot belang bij het kunnen presteren, maar vallen buiten het bestek van dit boek.

1.2 KENMERKEN IDEALE MENTALE TOESTAND

We gaan nu in op de vraag welke mentale kenmerken naar voren komen bij een piekprestatie.

Er zijn verschillende manieren om uit te zoeken welke psychologische kenmerken de basis vormen van succesvolle sportprestaties: aan sporters wordt gevraagd wat zij voelden en ervaren op het moment van hun topprestaties, de kenmerken van succesvolle sporters worden vergeleken met die van niet-succesvolle sporters en trainers/coaches en sporters wordt gevraagd welke mentale factoren volgens hen essentieel zijn voor het leveren van piekprestaties.

Uit de onderzoeken kan een ideaalprofiel geschetst worden:

- De mate van lichamelijke spanning in eigen hand hebben [ideale activatie per activiteit].
- Een sterk gevoel van controle hebben over zichzelf en over de situatie.
- Hoge mate van zelfvertrouwen/optimisme. Gevoelens van angst zijn afwezig.
- Hoge mate van motivatie en betrokkenheid bij de sportactiviteiten.
- Het ervaren van plezier om te sporten en je lichamelijk goed voelen.
- Juiste aandachtsgerichtheid [een hoge mate van concentratie wordt ervaren]. Gericht zijn op het heden [er zijn geen gedachten over het verleden, bijvoorbeeld een mislukte actie] of over de toekomst [bijvoorbeeld het denken aan de afloop van de wedstrijd].
- Positieve gedachten zijn aanwezig.
- De taken worden automatisch uitgevoerd.
- Buitengewoon bewustzijn van lichaam en omgeving [er is een sterke anticipatie op het handelen van de tegenstander en een gevoel één te zijn met de omgeving].

Het bereiken en vasthouden van de ideale mentale toestand is geen eenvoudige taak. De mentale vaardigheden die daarvoor nodig zijn, worden geleerd door middel van kennis opdoen en veel oefening. Maar de

inspanningen lijken beloofd te worden, want veel sporters die bezig zijn met een systematische mentale training vinden dat hun prestatieniveau verbeterd is en dat zij geleerd hebben om vaker het beste uit zichzelf te halen. Je zult beter om kunnen gaan met diverse factoren die een negatieve invloed uit kunnen oefenen op het prestatievermogen: beslissingen van scheidsrechters, het denken aan een dreigend verlies of juist een mogelijke winst, reacties van publiek, teamgenoten en reacties van de tegenstander in de vorm van een psychologische oorlogsvoering.

Psychologische oorlogsvoering is vaak gericht op het voorkomen dat de tegenstander in een ideale mentale toestand komt of weer zo snel mogelijk uit die toestand gehaald wordt. In een krant van 9 november 1992 stond een fraai voorbeeld van een psychologische oorlogsvoering. Onder het kopje "Prikken in de geest" geeft de schermer Chouinard aan hoe hij de mentale toestand van de tegenstander wil ontregelen: "Ik speel vaak met de zenuwen van de tegenstander. Plaag hem een beetje door heel minderwaardig te kijken of hem uit te lachen. Ik heb zelfs al eens in een finale de eerste van drie wedstrijden zo maar uit handen gegeven. Ik verroerde me niet en de tegenstander kon zo maar raak prikken. Het publiek begon te smoezen en begreep niet wat ik deed. Maar ik had bij mijn tegenstander zo veel verwarring gesticht, dat ik de tweede en derde wedstrijd gemakkelijk won en met de toernooiwinst ging strijken".

De aanwezigheid van een goede mentale conditie kan er voor zorgen dat je volledig gebruik kunt maken van de aanwezige fysieke, technische en tactische capaciteiten en dat je als het ware immuun bent voor de eventuele pogingen van een tegenstander om een psychologische oorlogsvoering met je op te zetten. Wanneer negatieve mentale kenmerken zoals gevoelens van intense frustratie, angst en zorgen overheersen, dan krijgt de sporter te maken met één van de zwaarste tegenstanders welke hij/zij maar kan treffen: de sporter zelf! Er is in dat geval vaak sprake van stress en van faalangst en ontstaat wanneer de sporter een verschil ervaart tussen de gestelde eisen en de eigen capaciteiten in een situatie welke als belangrijk wordt beschouwd. Wanneer je denkt dat de eisen en de eigen kwaliteiten in balans zijn, dan is de kans op het ontstaan van een piekprestatie groter dan wanneer je denkt dat de eisen hoger of lager zijn dan je eigen vaardigheden en er respectievelijk angst of verveling bij je kan ontstaan.

Op woensdag 27 juli 2005 sla ik de krant open en lees een bericht over zwemster Inge Dekker die in Montreal meedoet aan het WK zwemmen. Volgens de verslaggever praatte de zwemster de hele dag op zichzelf in: "Niet zenuwachtig worden, niet zenuwachtig worden", de hele dag zei ze tegen zichzelf dat ze het kon en dat ze vooral ontspannen moest zijn. Geen voorwaarden voor een piekprestatie lijkt mij. En dat werd het dan

ook niet. Het schijnt dat ze te ontspannen het water in dook. Dekker concludeerde na de 100 meter vlinderslag waarin ze zesde werd dat dit dus ook niet de tactiek is en de coach beaamde dat zo de motor niet goed gaat lopen. Natuurlijk zet je geen piekprestatie neer door je de hele dag te richten op het niet zenuwachtig worden. Op basis van deze informatie lijkt het erop dat de negentienjarige zwemster mentaal nog moet rijpen en dat ze vanuit een gevoel van zelfvertrouwen een balans moet vinden tussen de wil om te presteren en een lichamelijke en innerlijke rust. Tegen het einde van haar zwemcarrière is duidelijk geworden dat Inge Dekker meer heeft bereikt dan velen hadden verwacht, met het WK-goud op de 50 meter vlinderslag in 2011 als hoogtepunt. Haar zelfvertrouwen nam toe en zij bleek in staat om te kunnen gaan met de wedstrijdspanning.

1.3 HULPMIDDELEN ONTWIKKELEN VAN ZELFKENNIS

Wil je als sporter in ontwikkeling blijven, dan is het belangrijk dat je leert je eigen mentale krachten en zwakheden te herkennen zodat de aanwezige krachten gemaximaliseerd kunnen worden en de minder sterke kanten verbeterd kunnen worden. Je kunt jezelf stimuleren tot het bijhouden van een sportlogboek [waarin aandacht wordt gegeven aan mentale factoren], het invullen van een wedstrijdverslagformulier en/of een "beste-slechtste wedstrijd" formulier.

Het bijhouden van een sportlogboek geeft de mogelijkheid de sportactiviteiten te overdenken en voordeel te halen uit de rijkdom aan kennis die elke ervaring kan opleveren. Dit hoofdstuk eindigt met bijlage 1.1 waarin aandachtspunten worden beschreven voor het bijhouden van een sportlogboek.

Naast het bijhouden van een sportlogboek kan ook gebruik worden gemaakt van een wedstrijdverslagformulier [zie bijlage 1.2]. Na een wedstrijd kun je een formulier met diverse vragen invullen, waardoor de kennis over jezelf kan toenemen en daarmee ook de ontwikkeling naar goede prestaties.

Verder kan nog een "beste-slechtste wedstrijd" formulier worden ingevuld, waardoor je inzicht kan krijgen over voor jou gunstige en ongunstige voorwaarden om een goede prestatie te behalen. Het invullen en analyseren van het formulier geeft inzicht in de verschillen tussen een goede en een slechte wedstrijd betreffende fysieke activatie, mate van zorgen maken, self-talk voor de wedstrijd en de mate van concentratie tijdens de wedstrijd.

Als bijlage 1.3 is een formulier opgenomen dat je kunt invullen.

Hieronder vind je een voorbeeld van een formulier, ingevuld door een

skiër. Merk op dat er in dit voorbeeld duidelijke mentale verschillen aanwezig zijn tussen de beste en de slechtste prestatie.

1. Denk aan jouw beste prestatie(s) en geef antwoord op de volgende vragen met die beste prestatie(s) in gedachten:

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

GEEN ACTIVATIE HOGE ACTIVATIE
[mentaal en fysiek mat] 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10** [mentaal en fysiek geladen]

GEHEEL ONBEZORGD 0 1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 EXTREEM BEZORGD

2. Wat zei je tegen jezelf of wat dacht je vlak voor de wedstrijd?

Ik dacht: tjonge, als zij het kan, dan kunnen wij het ook [nadat een teamgenote haar eerste Wereld Cuprace had gewonnen.

Je kunt het! Je had goede trainingstijden. Je bent er klaar voor. Denk positief!

3. Hoe was je aandacht gericht gedurende de wedstrijd [waarvan was je je bewust of waar besteedde je aandacht aan terwijl je actief betrokken was in de activiteit?]

Steeds sneller gaan... meer snelheid willen hebben. Kijk naar voren, kijk naar voren. Vloeien naar de plaats waar je wilt zijn.

4. Denk nu aan je slechtste prestatie(s) en geef antwoord op de volgende vragen met die slechtste prestatie(s) in gedachten:

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

GEEN ACTIVATIE HOGE ACTIVATIE
[mentaal en fysiek mat] 0 1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 [mentaal en fysiek geladen]

GEHEEL ONBEZORGD 0 1 2 3 4 5 6 7 8 **9** 10 EXTREEM BEZORGD

5. Wat zei je tegenaan jezelf of wat dacht je vlak voor de wedstrijd?

Meestal bezorgd om externe zaken welke ik niet kon veranderen.

De omstandigheden van de baan waren niet naar mijn zin.

Ik vroeg mij af hoe ik het zou doen.

6. Hoe was je aandacht gericht gedurende de wedstrijd [waarvan was je je bewust of waar besteedde je aandacht aan terwijl je actief betrokken was in de activiteit?]

Kleine dingen irriteerden mij.

Ik richtte mij te veel op mijn zorgen in plaats van mij krachtig te voelen.

7. Wat waren de belangrijkste verschillen tussen je denken [of gevoelens] vlak voor de beste en slechtste prestatie(s)?

Tijdens de goede prestatie geloofde ik in mijzelf en voelde ik mij zelfverzekerd. Gedurende de slechte prestatie miste ik de vonk om een goed resultaat te behalen. Ik dacht dat ik dat niet kon.

8. Wat waren de belangrijkste verschillen wat betreft het richten van de aandacht gedurende de beste en slechtste prestatie(s)?

Gedurende de slechte prestatie was mijn aandacht gericht op externe problemen [sneeuw, raceorganisatie etc.] Tijdens de goede prestatie was ik op mijzelf gericht, op wat ik kon doen.

9. Hoe zou je je willen voelen vlak voor een belangrijke wedstrijd?

GEEN ACTIVATIE HOGE ACTIVATIE
[mentaal en fysiek mat] 0 1 2 3 4 5 6 7 8 **9** 10 [mentaal en fysiek geladen]

GEHEEL ONBEZORGD 0 1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 EXTREEM BEZORGD

10. Hoe zou je je aandacht gericht willen hebben gedurende een belangrijke wedstrijd?

Ik zou mijn aandacht liever meer gericht willen hebben op mijzelf, op dingen die mij alleen aangaan, de buitenwereld buiten mijn cocon laten...

11. Is er iets dat je wilt veranderen aan de manier waarop je je voorbereidt op een wedstrijd?

Het gericht bezig kunnen zijn met mijn race om zodoende regelmatige resultaten te krijgen.

12. Is er iets dat je wilt veranderen aan de manier waarop jouw trainer of coach jou benadert tijdens training of wedstrijden?

Ik wil gedurende de race graag positieve opmerkingen van de coaches ontvangen zonder verwijzing naar iets negatiefs.