

DANIËLLE VAN DER KLEIN-DRIESEN

MENTAAL  
STERK  
COACHEN

# **GAS EN** **REM IN DE** **SPORT**



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

# Inhoud

Voorwoord van Dr. Frank Bakker	9
Inleiding	12
Dit boek in het kort	15
De mentale oefeningen in dit boek	19
Sporters en sportprofessionals die voor dit boek zijn geïnterviewd	20

## 1 HET GAAT OM DE KNIKKERS

H1	Winst of verlies. Presteren onder druk	24
H2	Een beetje dimmen! Het GAS en de REM	32
H3	Effecten van gedachten en gevoelens over sportgedrag. Taakdenken	42
H4	Van denk- naar waarneemstand. Aandacht en concentratie	52
H5	Scherp op het juiste moment. Optimale spanning	62

## 2 BIJZONDER GEDRAG IN DE SPORT

H6	Emotionele uitingen op en rond het sportveld. Te veel GAS	75
H7	Het denken over het denken over het denken. Te veel REM	82
H8	'Het bondscoacheffect'. Als het goed moet	91
H9	Speciale sporters. Sporters met (kenmerken van) ADHD of PDD-NOS	102
H10	Alle dagen dromerig. Sporters met (kenmerken van) ADD	110

### **3 POSITIEF EN EFFECTIEF COACHEN**

- H11 De druktemaker en de bedachtzame. Persoonlijkheid en sportgedrag **118**
- H12 Hoe krijg je meer inzicht in je sporters?  
Vertrouwen **129**
- H13 De rol van de ouders. Opvoeding en sportgedrag **136**
- H14 Heldere regels en plezier. Pedagogisch coachen **143**
- H15 De scheidsrechter beslist. Neutraal beslissen en tactvol opereren **153**

### **4 MENTALE TRAINING WERKT**

- H16 De koers richting de top. Prestatiemotivatie **161**
  - H17 Toepassing bij individuele sporten.  
Aandacht richten **171**
  - H18 Toepassing bij teamsporten. Optelsom van prestaties **180**
  - H19 Wedstrijdstrategie bepalen. Mentaal plan **189**
- 
- Bijlage 1 Tijdsplanning **198**
  - Bijlage 2 Voorbeeldcontract van een jonge tennisser **199**
  - Bijlage 3 Formulier 'Wat naar Hoe' **202**
- 
- Woord van dank **203**
  - Literatuur **205**

# Voorwoord

Sportpsychologie en mentale training en begeleiding zijn in de Nederlandse sportwereld niet meer weg te denken. Mentale factoren krijgen in de sportpers veel aandacht, in de regel met een positieve grondtoon waar het gaat om het belang van training van die factoren. Veel sporters, coaches en sportteams laten zich adviseren door sportpsychologen en ruimen plaats in voor mentale training en begeleiding. De opleiding van sportpsychologen is op professioneel niveau. De Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) heeft veel bereikt op het terrein van kwaliteitsbewaking van de beroepsbeoefenaren in het domein van de sportpsychologie.

De hierboven gesignaleerde positieve ontwikkelingen komen ook tot uitdrukking in het aantal Nederlandstalige boeken dat op dit terrein de laatste jaren is verschenen. Niet allemaal met sportpsychologie of mentale training in de titel, maar ze gaan daar wel over. Ik heb zelf acht van die boeken, uitgegeven tussen 2011 en 2016, in mijn boekenkast staan en ik heb niet de pretentie dat ik alles wat is uitgekomen in mijn bezit heb. Als er zo veel belangstelling is om te schrijven, mag aangenomen worden dat er ook belangstelling is voor het lezen van die geschriften. In sommige gevallen is dat eenvoudig hard te maken aan het aantal drukken dat een boek in die periode van zes jaar heeft bereikt. Daniëlle van der Klein-Driesen voegt met haar *GAS en REM in de Sport* een nieuw boek toe: een aanwinst.

*GAS en REM in de Sport* onderscheidt zich van andere boeken over sportpsychologie en mentale training en begeleiding, allereerst door zich nadrukkelijk te richten op coaches. Een accent dat meer dan gerechtvaardigd is. De invloed van de

# Inleiding

coach op de sporter, ook op diens mentale gesteldheid, is zeer groot. De coach kan wonderen verrichten als het gaat om de instelling van de sporter, zijn of haar doorzettingsvermogen, hoe hij of zij druk, spanning of tegenslagen hanteert en hoe met succes wordt omgegaan. Het tegenovergestelde van die wonderen kan echter ook bereikt worden. Het boek is een waardevolle bron van kennis en aanwijzingen voor coaches, maar niet alleen voor hen. Sporters zelf, hun ouders en andere begeleiders kunnen er evenzeer profijt van hebben.

In nog een ander opzicht onderscheidt *GAS en REM in de Sport* zich, en wel door de polen GAS en REM zo'n centrale plaats te geven. Velen zullen zich herkennen in de emoties die zo dominant aanwezig kunnen zijn, dat je steeds meer gas geeft en daarmee de controle verliest of dreigt te verliezen. En met de andere pool, waarbij je de rem erop zet door te denken, rationaliseren en gevoelens te sturen en mogelijk te onderdrukken. De opgave voor iedere sporter is het evenwicht te vinden tussen GAS en REM. Daniëlles boek helpt de coach, en de sporter en diens andere begeleiders bij het vinden van dat evenwicht en bij methoden om dat te bereiken. Warm aanbevolen!

Dr. Frank Bakker

Medeoprichter VSPN, oud-voorzitter VSPN, voormalig Universitair Hoofddocent Sportpsychologie bij de Faculteit Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

“Dan staan Kiki en Richèl lekker te slaan en dan begin ik ineens een gesprek, waardoor ze opnieuw moeten beginnen. Dat doe ik expres en dan zie ik die gefucktheid wel,” vertelt tenniscoach Raemon Sluiter. Hij zegt: “Het is gelukt wanneer ik ze zie denken: dat doet hij om mij uit mijn spel te halen.” Sluiter wil bewustwording bij zijn tennissers over de invloed van emoties en denken op sportgedrag. In mijn boek laat ik je zien hoe je dit kunt bereiken. Het boek *GAS en REM* gaat over denken, voelen en gedrag van zowel de sporter als zijn omgeving (coach, ouders, scheidsrechter). Het gaat over je invloed als coach. Door welke mentale technieken kun je een sporter leren zijn emoties (GAS) en gedachten (REM) te controleren en met welk coachgedrag bied je een positieve ondersteuning?

### **Regie over GAS en REM**

Tijdens het Nederlands kampioenschap Judo in Rotterdam sta ik naast judoka's die in een keurig rijtje wachten tot zij aan de beurt zijn. Ik voel hun spanning. De koppies staan strak, ook bij de coach die erachter staat. De coach masseert nog even schouders, fluistert wat tips in het oor en geeft een paar klappen op de schouders en in het gezicht. Dat slaan helpt, heb ik me laten vertellen. Het zorgt dat een judoka al met power de mat op gaat en dus scherp is en klaar om te strijden. Met strategische aanwijzingen wil de coach bereiken dat de judoka laat zien wat eindelijk geoefend is.

“Coachen is maatwerk,” zegt bondscoach en topkarateka Geoffrey Berens hierover. Hij benoemt de kern van mijn boek. Iedere sporter is uniek en heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Ik wil je laten zien hoe je kunt differentiëren tussen sporters en aansluit op de behoefte van je sporters in trainingen en bij wedstrijden. Daarbij leer

je wat je kunt doen bij probleemgedrag. Ik maak onderscheid tussen te fel en te rustig gedrag, oftewel:

- **Te veel GAS: luide kreten, een boze reactie, rammen tegen materiaal, fysiek er te hard ingaan, onbesuisde acties of te vroeg te blij zijn;**
- **Te veel REM: piekeren, twijfelen, overanalyse, de strijd staken, verstoppen of veilige keuzes maken, zacht in zichzelf mopperen of schelden.**

Een disbalans tussen GAS en REM zie je terug in sportersgedrag, maar ook in je eigen handelen als coach. Wat zeg je en wat doe je? Wat is je lichaamstaal en hoe verkoop je jouw beslissingen? Heb je zelf vat op je eigen emoties en denken, waardoor je neutraal kunt reageren? Nederlands hockeyteamspeelster Marloes Keetels zegt: “Coaches die zelf door het lint gaan, creëren een team dat als kip zonder kop gaat spelen.” In dit boek lees je hoe dit komt en wat je eraan kunt doen. Door ervaringen van (bonds)coaches, jonge talenten, topsporters en scheidsrechters te koppelen aan sportpsychologische theorie, wordt inzichtelijk welke mentale factoren een rol kunnen spelen op de sportplek. Voor de leesbaarheid heb ik vaak ‘hij’ geschreven voor de sporter. Dit mag je uiteraard vervangen door ‘zij’.

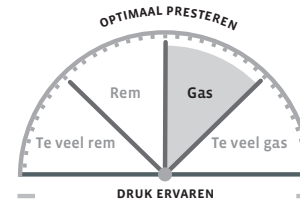
Je kunt een sporter leren zijn GAS en REM te controleren, zodat hij zijn aandacht alleen richt op datgene wat ertoe doet. Rode draad zijn de mentale technieken die je hiervoor kunt inzetten en stimulerend coachgedrag. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek weet hoe je een sporter op een passende wijze mentaal kunt ondersteunen, want daarmee zorg je voor een positief sportklimaat en vergroot je de kans op succes!

# Dit boek in het kort

Net als in sport, is het bij een boek als dit ook goed om te kunnen toewerken naar het resultaat. Om je daarbij te helpen geef ik hier alvast een kort overzicht van wat in dit boek aan de orde komt en een lijst van de mentale oefeningen die je verderop in dit boek kunt vinden.

## Deel 1. Het gaat om de knikers

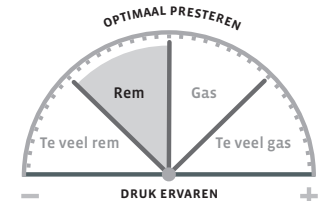
Je leest in dit deel hoe het GAS (voelen) en de REM (denken) van invloed kunnen zijn op sportgedrag. Er wordt uitgelegd hoe dit werkt in je hersenen. Je leert herkennen of je sporter en jijzelf eerder de voorkeur hebben om te reageren vanuit het GAS of de REM.



FIGUUR 1

### **GAS**

Emotie  
Gevoel  
Actie



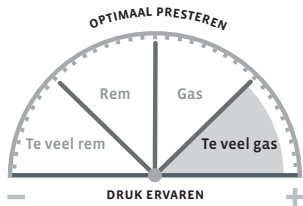
FIGUUR 2

### **REM**

Ratio  
Denken  
Controle

## Deel 2. Bijzonder gedrag in de sport

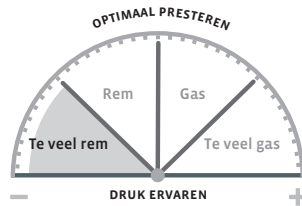
Wanneer de sporter onder druk moet presteren, kan het zijn dat de balans verdwijnt en de sporter doorslaat in te veel GAS of te veel REM, wat juist belemmerend werkt. Met voorbeelden uit de praktijk laat ik in deel 2 zien hoe bijzonder gedrag ontstaat en wat je eraan kunt doen.



FIGUUR 3

### Te veel GAS

Overgevoelig  
Luid  
Roekeloos/te fel  
Meer zien  
Te veel opwinding  
Versneld tempo



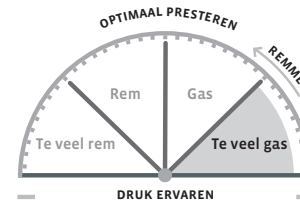
FIGUUR 4

### Te veel REM

Overanalyse  
Stil  
Veilig/verstoppen  
Minder zien  
Te weinig opwinding  
Vertraagd tempo

## Deel 3. Positief en effectief coachen

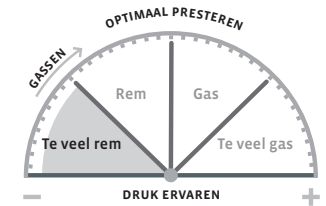
Je kunt de sporter mentale vaardigheden leren, zodat de sporter dimt of juist gas geeft. Door middel van je eigen coachgedrag (je uitstraling, wat je doet en zegt) kun je de sporter positief motiveren en stimuleren, zodat er balans ontstaat.



FIGUUR 5

### Remmen

Rust pakken  
Neutraal/aardige ogen  
Strategie stap voor stap  
Taak  
Terug naar basis  
3x0: ontladen-ontspannen-  
opbouwen



FIGUUR 6

### Gassen

Energizers  
Krachtige zelfspraak  
Plan max 1x doornemen  
Kijken  
Aanvallen  
Bewegen