

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT



**en andere mentale aspecten
van sport en presteren**

Nico W. Van Yperen

FOCUS, VERTROUWEN,
VEERKRACHT
EN ANDERE MENTALE ASPECTEN
VAN SPORT EN PRESTEREN

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT

**en andere mentale aspecten
van sport en presteren**

Nico W. Van Yperen

COLOFON

ISBN: 978-90-5472-446-9

NUR: 488

Arko Sports Media

Wiersedreef 7

3433 ZX Nieuwegein

Tel. 030 7073000

www.sportsmedia.nl

Auteur en redactie

Nico W. Van Yperen

Eindredactie

Joost de Jong

Fotografie

ANP Photo, Shutterstock

Ontwerp en opmaak

Pageturner.design by Arko Sports Media

Drukwerk

Tipoprint, Lisse

© 2021 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	8
DEEL 1: Inleiding mentale aspecten van sport en presteren	12
Hoofdstuk 1: Sport als leerschool en natuurlijk laboratorium van het leven	17
Hoofdstuk 2: De eerste sportpsychologische studies: Het effect van toeschouwers	23
Hoofdstuk 3: Het belang van mentale factoren in de sport	29
Hoofdstuk 4: Competitie als essentieel kenmerk van de sport	35
Hoofdstuk 5: Een denkkader voor optimaal presteren	41
Hoofdstuk 6: Boven jezelf uitstijgen	49
DEEL 2: Controle, kalmte en onverstoorbaarheid	56
Hoofdstuk 7: Stoïcijnse filosofie: Control the Controllables	61
Hoofdstuk 8: Prestatiedruk	69
Hoofdstuk 9: Waarden	77
Hoofdstuk 10: Waargenomen oorzaken van succes en falen	85
Hoofdstuk 11: Mazzel	91
DEEL 3: Verwachting, voorbereiding en overtuiging	94
Hoofdstuk 12: De perfecte race	101
Hoofdstuk 13: Perfectionisme	107

Hoofdstuk 14: Scenario's	113
Hoofdstuk 15: Visualiseren	119
Hoofdstuk 16: Routines	125
Hoofdstuk 17: In gesprek met jezelf (self-talk)	131
DEEL 4: Zelfregulatie en doelen stellen	136
Hoofdstuk 18: Zelfregulatie	139
Hoofdstuk 19: Doelen	145
Hoofdstuk 20: Focus en cirkels	153
DEEL 5: Denken: Afleidend of noodzakelijk?	160
Hoofdstuk 21: Negatieve gedachten	165
Hoofdstuk 22: Catastrofaal denken	171
Hoofdstuk 23: Niet nadenken, gewoon doen?	177
Hoofdstuk 24: Psychologisch momentum	183
DEEL 6: Passie en motivatie	188
Hoofdstuk 25: Passie	191
Hoofdstuk 26: Motivatie	197
Hoofdstuk 27: Teamgeest	203
Hoofdstuk 28: Sociale vergelijking	209
Hoofdstuk 29: Niet verliezen	215

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

DEEL 7: Mentale weerbaarheid en veerkracht	222
Hoofdstuk 30: Mentale weerbaarheid	227
Hoofdstuk 31: The Black Mamba	233
Hoofdstuk 32: Veerkracht	241
DEEL 8: Talentontwikkeling	244
Hoofdstuk 33: Welke voetbaltalenten halen het (niet)?	249
Hoofdstuk 34: Nature versus nurture	257
Hoofdstuk 35: Mindset: Het is maar wat je gelooft	261
Hoofdstuk 36: Ouders	267
Hoofdstuk 37: Trainer	273
DEEL 9: Na de sport	280
Hoofdstuk 38: Leven na de topsport	283
Hoofdstuk 39: Van sporter naar coach	289
Deel 10: Slot	294
Hoofdstuk 40: Slotwoord	295
Bronnen en referenties	302
Biografie	334

VOORWOORD

Eind 2016 ben ik begonnen met het schrijven van blogs over de mentale aspecten van sport en presteren, die ik sindsdien online publiceer op www.SportScience.blog. In het boek dat voor je ligt, bespreek ik de diverse aspecten van sport en presteren in hun onderlinge samenhang, maar net als de blogs kunnen de afzonderlijke hoofdstukken los van elkaar worden gelezen. Doel van dit boek is het toegankelijk maken van mentale aspecten van sport en presteren voor sporters, coaches, trainers, en andere sportgeïnteresseerden. Dit boek is echter ook leerzaam voor lezers die niet veel met sport hebben, maar wel willen leren van de sport en van sporters. Immers, ook op het werk, op school, in het theater, in de kunst, wetenschap, politiek en zakenwereld (om maar enkele voorbeelden te noemen) wordt gepresteerd en spelen factoren als plezier, prestatiedruk en veerkracht een prominente rol.

Ik richt me op de mentale aspecten van sport en presteren vanwege mijn harmonieuze passie (zie hoofdstuk 25) voor de sport waar ik van jongs af aan actief in ben, als deelnemer en volger. In competitieverband ben ik actief geweest in judo, voetbal, waterpolo, volleybal en tennis. De laatste jaren speel ik competitie golf voor de Noord-Nederlandse Golf & Country Club. Daarnaast heb ik diverse andere sporten beoefend (of beoefen nog steeds), zoals basketbal, korfbal, badminton, hardlopen, wandelen, zwemmen, (kwart) triatlon, squash, schaken, bridge, schaatsen en skiën.

Beide interesses (sport en psychologie) vormen de basis van mijn kennis en expertise omtrent de mentale aspecten van sport en presteren, die ik graag wil delen met een breed publiek, en niet alleen met psychologiestudenten, onderzoekers, docenten en praktiserend



FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

sportpsychologen. Dat doe ik via dit boek, maar bijvoorbeeld ook via mijn www.SportScience.blog en andere (sociale) media.

Met dit boek wil ik laten zien dat mentale factoren alomtegenwoordig zijn in de wereld van sport en presteren, en minder mysterieus zijn dan vaak wordt gedacht. Natuurlijk zijn mentale factoren als motivatie, concentratie en commitment minder eenduidig vast te stellen dan uithoudingsvermogen, traptechniek en kracht. Maar mentale vaardigheden als doelen stellen, scenario's uitwerken, accepteren en doorzetten, visualiseren, zelfreguleren, drijfveren aanspreken, et cetera zijn concreet en trainbaar, net als technische en tactische vaardigheden.

Dit boek bevat 40 hoofdstukken, verdeeld over 10 delen, en begint met een korte, algemene inleiding over de mentale aspecten van sport en presteren.

Veel leesplezier!

Nico W. Van Yperen

DEEL 1

**INLEIDING MENTALE
ASPECTEN VAN
SPORT EN PRESTEREN**

Mentale vaardigheden zijn belangrijk, maar presteren in de sport is vanzelfsprekend afhankelijk van veel meer factoren, waaronder de fysieke, technische en tactische vaardigheden van de sporter, maar ook toeval, pech en geluk. Interessant is dat de rol van mentale vaardigheden breed wordt erkend, maar de bereidheid om daarmee aan de slag te gaan is soms minder sterk aanwezig. Mogelijke redenen hiervoor zijn:

1. De ongrijpbaarheid van mentale factoren. Ze zitten onzichtbaar verstopt tussen de oren en zijn alleen indirect meetbaar, bijvoorbeeld via een gesprek met een deskundige of een vragenlijst.
2. De verwevenheid van mentale factoren met onze persoonlijkheid. Evaluaties en oordelen over mentale factoren zijn daardoor ook evaluaties en oordelen over *wie we als persoon zijn*. Een oordeel over wie we zijn (bijvoorbeeld *mentaal kwetsbaar*) wordt veelal als bedreigender ervaren dan een oordeel over wat we doen of kunnen (bijvoorbeeld *technisch weinig begaafd*).
3. De verwachting dat *weten* gelijk staat aan *kunnen*, en *kunnen* gelijk staat aan *doen*. Echter, net als bij een technische vaardigheid wordt een mentale vaardigheid niet beter als we niet doelgericht en onder deskundige begeleiding oefenen (Ericsson, 2014). Als we een technische vaardigheid niet oefenen, dan weten we dat we niet beter worden. Echter, wanneer het om een mentale vaardigheid gaat, hopen en verwachten veel sporters dat die *vanzelf* vooruitgaat (*Gewoon beter concentreren; Volgende keer meer ontspannen; Niet meer denken aan verliezen*, et cetera).
4. De aanname dat mentale factoren vooral via een goede fysieke gesteldheid en goede resultaten positief worden beïnvloed; mentale aspecten zouden daarom geen speciale



Epke Zonderland in opperste concentratie aan de rekstok.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

aandacht nodig hebben. Echter, het probleem is dat de fysieke conditie niet altijd optimaal is (terwijl er toch gepresteerd moet worden) of dat de resultaten tegenvallen. Hoe ga je daarmee om? Wat moet je doen om weer te gaan winnen? Mentale factoren zijn in zo'n situatie vaak doorslaggevend.

Mentale factoren zijn dus belangrijk voor sport en presteren. In hoofdstuk 1 wordt besproken waarom de sportcontext zo geschikt is voor het verwerven en ontwikkelen van mentale vaardigheden, die vervolgens *ook* ten goede komen aan de algemene persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijk functioneren.



Voormalig nummer 1 van de wereld Kim Clijsters omschreef haar tenniscarrière als 'één grote levensles'.

SPORT ALS LEERSCHOOL EN NATUURLIJK LABORATORIUM VAN HET LEVEN

Mentale vaardigheden, en meer in het algemeen sportpsychologische kennis en inzichten, zijn niet uitsluitend relevant en toepasbaar in een sportcontext (bijv. Hays, 2012). Een succesvol talentontwikkelingsprogramma van een voetbalclub biedt bruikbare inzichten voor scholen en bedrijven, en vice versa. Effectieve mentale vaardigheden die sporters hanteren, kunnen ook worden ingezet door studenten bij examens, kandidaten bij selectiegesprekken, en artiesten bij optredens. Maar voor psychologen is het aantrekkelijk om mentale factoren in een sportcontext te onderzoeken; sport is immers een snelkookpan waarin gedurende een overzichtelijke periode een scala aan emoties wordt opgeroepen, de meest uiteenlopende gedachten zich manifesteren, en waarneembaar en toetsbaar gedrag wordt vertoond. Mede daarom wordt sport vaak gezien als leerschool en natuurlijk laboratorium van het leven (Day et al, 2012). In een relatief beschermde omgeving leren sporters om te gaan met geluk en frustratie, succes en tegenslag, en tegengestelde belangen en wedstrijdangst. En ze leren bijvoorbeeld ook dat je hard moet werken voor succes, dat je regels moet respecteren, en anderen nodig hebt om je doelen te bereiken. Dit zijn inzichten, ervaringen en vaardigheden waar je wat aan hebt, ook buiten de sport (bijv. Holt et al, 2017; Pierce et al, 2017). Illustratief zijn de woorden die voormalig #1 van de wereld en meervoudig grandslamwinnares Kim Clijsters sprak aan het einde van haar tennisloopbaan: *“Het meest fier ben ik op de manier waarop ik alles beleefd heb. Leren omgaan met geld en roem als jonge puber is geen gemakkelijke klus. De carrière was één grote levensles.”*¹

1

Waarom is de sportcontext zo belangrijk voor het verwerven van belangrijke basisvaardigheden en competenties die ten goede komen aan de algemene persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijk functioneren? Een van de redenen is wellicht dat leren, vooruitgaan en beter worden de norm is in de sport. Bovendien is sporten leuk om te doen, waardoor sporters *als vanzelf* beter worden. De waardevolle potentiële uitkomsten van sport zijn samen te vatten aan de hand van de volgende vier categorieën (bijv. Bailey et al, 2013; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; De Greeff et al, 2018; Eime et al, 2013):

- **Fysieke fitheid** en bewustwording van gezonde gewoonten (gezond eten, genoeg slapen, zorg voor je lichaam).
- **Mentale vaardigheden** als doelen stellen, discipline, mentale weerbaarheid en veerkracht, overtuiging kweken, kalm blijven en kunnen ontspannen onder druk, doorzettingsvermogen, omgaan met positieve en negatieve consequenties van genomen beslissingen, emotionele controle, visualiseren van mogelijke scenario's, en omgaan met negatieve gedachten en disfunctionele opvattingen.
- **Sociale vaardigheden** leer je in de sport, vooral in teamsporten, door samen te werken met anderen, gezamenlijke doelen na te streven, afspraken na te komen, effectief te communiceren, respect te tonen voor anderen, op te komen voor je eigen belang en dat van anderen, vreugde te delen, en om te gaan met conflicten, tegengestelde belangen en onderlinge concurrentie.
- **Cognitieve vaardigheden** worden eveneens door sporten en bewegen gestimuleerd, mede omdat sporters zich continu moeten aanpassen aan een veranderende omgeving.

Maar natuurlijk is het niet allemaal halleluja. In het algemeen zijn sporten en bewegen gezond, maar met name in de topsport liggen gevaren op de loer. Veel topsporters worden in hun sportloopbaan geconfronteerd met fysieke en mentale overbelasting, te weinig hersteltijd, overtraining, ernstige blessures, en soms zelfs intimidatie en misbruik. Vanuit dat perspectief kunnen bij (top)sport vraagtekens worden geplaatst. Daarbij kunnen sporters worden verleid om vals te spelen, doping te gebruiken, of letterlijk alles te doen om te winnen, waaronder het vertonen van gewelddadig gedrag, zowel fysiek (een *doodschop* geven) als verbaal (beledigen, schelden en kleineren). Een van de redenen voor dit grensoverschrijdende gedrag is dat sport en competitie inherent verbonden zijn. Door een te grote nadruk op uitkomsten (winnen vs. verliezen), wordt in de sport – vaak onbedoeld – onethisch en immoreel gedrag aangemoedigd (bijv. Van Yperen et al, 2011). Leren om hier weerstand aan te bieden, of een keer over de schreef gaan en daarvan te leren, zijn overigens ook nuttige levenslessen.

Voor nuttige levenslessen heb je goede coaches, trainers, onderwijzers en managers nodig. Daarom is het van cruciaal belang dat begeleiders in de sport oog hebben voor de fysieke en mentale gezondheid van de sporter en meer in het algemeen, het grotere geheel (*The Big Picture*). Inderdaad, belangrijke waarden in de sport zijn de wil om te winnen, te excelleren, en steeds beter te worden. Maar minstens zo belangrijk zijn algemene waarden als vriendschap, gezondheid, verantwoordelijkheid, vertrouwen, respect, samenwerken, innerlijke groei, emotionele controle, rechtvaardigheid en maatschappelijke betrokkenheid. Zo organiseerde bondscoach Sarina Wiegman begin 2019, tijdens een trainingskamp in Zuid-Afrika, een bezoek aan de sloppenwijken van Kaapstad. Daar leerden de Oranje-voetbalsters dat “... *het perspectief van sommige jonge meisjes hier totaal anders is dan in Nederland ... die levenslessen maken ons als mens rijker*”².

Om de kans te vergroten dat in de sport aangeleerde vaardigheden tevens worden benut op andere terreinen, moeten sporters de volgende drie stappen doorlopen (Kendellen & Camiré, 2019):

1. Het zich bewust zijn van de aangeleerde vaardigheden, bijvoorbeeld *ik heb geleerd om gedisciplineerd concrete en haalbare doelen na te streven, of ik heb geleerd om te gaan met tegengestelde belangen en dat je niet altijd iedereen volledig tevreden kunt stellen.*
2. Het onderkennen dat de betreffende vaardigheden ook bruikbaar zijn in situaties buiten de sport, bijvoorbeeld op school (de wereld vergaat niet na het behalen van een slecht resultaat), in een organisatie (richting geven aan werknemers die niet goed weten waar ze precies mee bezig zijn), of in een ziekenhuis of revalidatiecentrum (leren omgaan met – al dan niet tijdelijke – beperkingen en tonen van veerkracht).
3. Het daadwerkelijk toepassen van de vaardigheden in situaties buiten de sport, bijvoorbeeld na een pijnlijke afwijzing door een geliefde, bij de voorbereiding op een sollicitatiegesprek voor een droombaan, of in een toneelgezelschap, waar men duidelijkheid wil over wie welke rol krijgt in een nieuwe productie.

Belangrijk hierbij is dat wordt onderkend dat een specifieke vaardigheid niet bij iedereen, of onder alle omstandigheden effectief is. Zo werkt een bepaalde mentale vaardigheid voor de een beter dan voor de ander, in de ene situatie beter dan in de andere, of in de sport beter dan op school of op het werk (of vice versa). Het lastige, maar tegelijkertijd het boeiende en uitdagende, is dat het effectief leren en toepassen van vaardigheden een individuele, dynamische zoektocht blijft, zowel binnen als buiten de sport.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Of de in de sport ontwikkelde vaardigheden ook daadwerkelijk worden benut op andere gebieden, is niet vanzelfsprekend. Vooralsnog is het meer een aanname dan een op basis van wetenschappelijk onderzoek gebaseerd gegeven (bijv. Kendellen & Camiré, 2019; Matthew & Hoffman, 2014). Er zijn studies die laten zien dat bijvoorbeeld jiu-jitsuatleten hun sportspecifieke vaardigheden (doorzetten, respect tonen) ook buiten de sport hebben ingezet. Maar er zijn ook aanwijzingen dat jongeren die hebben geleerd om in hun sport duidelijke en haalbare doelen te stellen, deze vaardigheden niet op school gebruiken. Ander onderzoek suggereert dat een specifieke mentale trainingsaanpak wel bij sporters werkt, maar niet bij politiebeambten. Overdracht van de sport naar andere gebieden vindt dus niet automatisch plaats. Daarom is het belangrijk om inzicht te krijgen in mogelijk belemmerende factoren. Van begin af aan moet door pedagogisch onderlegde begeleiders nadrukkelijk aandacht worden besteed aan de vraag hoe ook buiten de sport de aangeleerde vaardigheden kunnen worden toegepast.

De aandacht en steun van de directe sociale omgeving zijn hierbij dus cruciaal. Sleutelwoorden zijn plezier, vertrouwen, gevoel van veiligheid, en een prettig en constructief sociaal en motivationeel klimaat. Vanzelfsprekend moeten coaches, trainers, leerkrachten, ouders, en leidinggevenden over de juiste vaardigheden beschikken, zoals luisteren, observeren, vertrouwen en richting geven, en reflectie- en inlevingsvermogen. Maar het belangrijkste is misschien wel dat ze sporters bewust maken van het feit dat ze niet alleen beter zijn geworden in hun sport, maar ook meer in het algemeen sprongen hebben gemaakt op mentaal, sociaal, en cognitief vlak, en dat ze de rest van hun leven daarvan profijt zullen hebben. Mochten (jeugd)sporters uiteindelijk het beoogde (topsport)niveau niet halen, dan is dat natuurlijk zuur, maar ze weten dan ook dat het allemaal niet voor niets is geweest.

Ook dat is een levensles.



26TH MAY 2018

YOU'LL NEVER WALK ALONE
THIS IS LFC OFFICIAL MEMBERSHIP

STADIUM
26TH MAY 2018

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

ALLEZ ALLEZ

ALLEZ ALLEZ

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK ALONE

LIVERPOOL

1892

LIVERPOOL FC

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL FC

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

Istanbul

MAKID

LIVERPOOL
YOU'LL NEVER WALK

LIVERPOOL
26TH MAY 2018

paints

FINAL

Ste
Char

DE EERSTE SPORTPSYCHOLOGISCHE STUDIES: HET EFFECT VAN TOESCHOUWERS

Sport is goed is voor de fysieke, sociale, emotionele, en cognitieve ontwikkeling (bijv. Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; De Greeff et al, 2018; Eime et al, 2013). Het is daarom opmerkelijk dat Division 47 (*Exercise & Sport Psychology*) pas in 1986 door de American Psychological Association (APA) werd opgericht, ook omdat de sportpsychologie bijna zo oud is als de psychologie zelf. Aan het eind van de negentiende eeuw concludeerde Norman Triplett (1898) al dat wielrenners beter presteerden in een competitieve context. Dat wil zeggen, wanneer ze tegen een tegenstander streden, fietsten wielrenners sneller dan wanneer ze alleen tegen de klok reden. In vervolgstudies demonstreerde hij dat simpelweg de aanwezigheid van toeschouwers hetzelfde effect had, een fenomeen dat bekend is geworden onder de term sociale facilitatie (Allport, 1924; Zajonc, 1965).

Het effect van toeschouwers op sportprestaties is derhalve een van de eerste gedocumenteerde sportpsychologische bevindingen. Mogelijk zorgen toeschouwers, en het gevoel beoordeeld te worden, voor een verhoogd arousalniveau bij de sporter, mogelijk via een licht verhoogd testosteronniveau (De Joode, 2016; Casto & Edwards, 2016). Arousal maakt sporters alerter, gemotiveerder en wilskrachtiger om een goede prestatie te leveren. Belangrijk is wel dat de taak wordt beheerst, wat bij experts en topsporters het geval is. Heb je de vaardigheden niet, dan kan de aanwezigheid van toeschouwers juist leiden tot choking (Wallace et al, 2005; Zajonc, 1965). Dat wil zeggen, een hoog arousalniveau en veronderstelde verwachtingen van anderen leiden dan eerder tot meer fouten en een slechtere prestatie.

2

Sportpsychologisch onderzoek suggereert dat, met name in het voetbal, thuispubliek een groot voordeel oplevert (Jamieson, 2010; Pollard, 1986). Ofwel, voetbalteams die in het eigen stadion spelen, of nationale voetbalteams die in eigen land spelen, maken een grotere kans op de overwinning dan het bezoekende team. In de loop van de tijd is het thuisvoordeel wel iets afgenomen, mogelijk vanwege het toenemende aantal (min of meer) neutrale toeschouwers bij voetbalwedstrijden, met name op het allerhoogste internationale niveau. Het thuisvoordeel is iets minder sterk in andere teamsporten (zoals basketbal, hockey, volleybal en American football). Voor individuele sporters lijkt *uit of thuis* nauwelijks relevant te zijn voor het eindresultaat.

Vaak wordt het thuisvoordeel verklaard door de steun van het fanatiek meelevende thuispubliek; het publiek schreeuwt het thuisspelende team als het ware naar de overwinning (Nevill et al, 2002). In die redenering wordt verondersteld dat het thuisspelende team meer voordeel heeft naarmate de aanhang groter, het stadion voller, en het publiek luidruchtiger is. Echter, deze factoren blijken nauwelijks consistent samen te hangen met het eindresultaat van wedstrijden. Soms worden er zelfs negatieve effecten gevonden, bijvoorbeeld bij belangrijke beslissingswedstrijden (zoals play-offs) wanneer de publieke verwachtingen hooggespannen zijn (Wallace et al, 2005). Goedbedoelde sociale steun van het publiek kan in die situaties door de spelers worden ervaren als sociale druk. Denk nog maar even terug aan de wedstrijd Ajax-Tottenham Hotspur (2-3) op 8 mei 2019. Na de 0-1 uitzege verwachtte de volle Arena dat Ajax deze *once in a lifetime* kans zou gaan pakken en zich voor de Champions Leaguefinale zou gaan plaatsen....

Andere factoren die het thuisvoordeel kunnen verklaren, zijn de vertrouwdheid met het eigen stadion, wat mogelijk mentale rust geeft. Of het niet hoeven reizen, waardoor het thuisspelende team minder vermoeid is. Dit laatste voordeel is groter naarmate er door de bezoekers verder gereisd moet worden in termen van afstand en hoogte of altitude (Pollard & Pollard, 2005; Van Damme & Baert, 2019).

Ook verwachtingen van de trainer/coach en sporters kunnen een rol spelen. Zo is uit een scenario-onderzoek gebleken dat coaches bij thuiswedstrijden, in vergelijking met uitwedstrijden, hogere verwachtingen hebben, moeilijkere doelen stellen, en sterker geneigd zijn om aanvallend en met lef te spelen (Staufenbiel et al, 2015). Ook jeugdspelers dichten zichzelf meer kansen toe in thuiswedstrijden, wat de basis is voor een *selffulfilling prophecy*, ofwel een zichzelf waarmakende voorspelling (Staufenbiel et al, 2018).

Maar de empirisch sterkst onderbouwde verklaring voor het thuisvoordeel is de arbitrage (Downward & Jones, 2007; Nevill et al, 2002; Ponzio & Scoppa, 2018; Reade et al, 2020). Mede door het thuispubliek hebben met name relatief onervaren scheidsrechters onbewust de neiging om het thuisspelende team te bevoordelen. Zo laat onderzoek zien dat boegeroep leidt tot meer scheidsrechtelijke beslissingen ten nadele van het bezoekende team. Omdat de arbitrage het thuisvoordeel het best lijkt te verklaren, kan worden verwacht dat bij *fysiek afwezig* publiek het thuisvoordeel grotendeels verdwijnt. Immers, scheidsrechters die niet (onbewust) worden beïnvloed door het thuispubliek, zullen neutralere beslissingen nemen.

Een unieke kans om dit grootschalig te onderzoeken deed zich voor tijdens de coronapandemie in 2020. Toen werd in diverse Europese landen besloten om de professionele voetbalcompetitie achter gesloten deuren uit te spelen. Vóór de coronapandemie was er een duidelijk thuisvoordeel in de Duitse, Italiaanse, Spaanse en Engelse professionele voetbalcompetities; bijna 60 procent van de punten werd gewonnen door de thuisspelende ploeg (Hill & Van Yperen, 2020). Dit thuisvoordeel bleef overeind na de hervatting in het voorjaar van 2020, althans in de Italiaanse en Engelse competitie. In de Spaanse Primera Division, en vooral in de Duitse Bundesliga, verdween het thuisvoordeel. In Duitsland sloeg het zelfs om in een thuisnadeel. In de resterende 9 (wedstrijddagen) x 9 (aantal wedstrijden per ronde) = 81 wedstrijden zonder toeschouwers, zakte het winstpercentage voor de thuisspelende Duitse teams naar 32%. Het winstpercentage voor de uit spelende Duitse teams steeg daarentegen naar ruim 44%. Het thuisvoordeel bij fysieke afwezigheid van toeschouwers kan dus verdwijnen (zoals in Duitsland en Spanje), maar niet noodzakelijkerwijs (zoals is gebleken in Italië en Engeland). De conclusie is dat het mentale voordeel van thuis spelen niet uitsluitend kan worden verklaard door de fysieke aanwezigheid van toeschouwers.

Hoe belangrijk zijn mentale factoren *überhaupt* voor sportprestaties? Deze vraag staat centraal in het volgende hoofdstuk.



De legendarische Yogi Berra zei ooit: "Honkbal is voor 90 procent mentaal en de andere helft is fysiek."

HET BELANG VAN MENTALE FACTOREN IN DE SPORT

Yankees-honkballegende Yogi Berra speelde 19 seizoenen in de Major League Baseball in de Verenigde Staten, won 10 keer de World Series, maar dankt zijn roem daarnaast aan zijn kleurrijke uitspraken (Yogisms). Een van zijn filosofische uitspraken is: *“Honkbal is voor 90 procent mentaal en de andere helft is fysiek.”*³ Los van de ludieke, Cruijffiaanse (on)logica, wilde Berra hiermee zeggen dat prestaties in honkbal in zeer sterke mate door mentale factoren worden bepaald.

Yogi Berra is niet de enige die er zo over dacht. De Australiër Glenn McGrath bijvoorbeeld, een van de beste cricketwerpers (bowlers) ooit, meende dat *“... ability is a 10 to 20 per cent requirement, you need 80 to 90 percent mental strength.”*⁴ De Nederlander Maurice Henssen volbracht in 2015 de Ultra-Trail du Mont-Blanc, een hardloopwedstrijd voor amateurs over een afstand van 101 kilometer, waarbij een hoogteverschil van ongeveer 6150 meter omhoog en omlaag in de Alpen moet worden overwonnen. Toen hij de race in bijna 24 uur had volbracht, verklaarde hij: *“Dit was echt twintig procent fysiek en tachtig procent mentaal.”*⁵

Dit is natuurlijk klinkklare onzin.

Immers, zonder kunde zijn mentale vaardigheden irrelevant. Stel dat er een wereldkampioen *Mental Toughness* zou bestaan (een soort Rafael Nadal), dan zou hij never nooit in staat zijn om

3

ooit de World Series te halen, te excelleren als cricketspeler, of een ultra-trail te volbrengen zonder sportspecifieke fysieke, technische en tactische vaardigheden.

Sport is dus eerder 90 procent kunde. Als sporters hun prestaties willen verbeteren, dan ligt het meer voor de hand om te werken aan de verbetering van hun fysieke, technische en tactische vaardigheden dan aan de mentale vaardigheden. Golfers met pakweg handicap 18 bijvoorbeeld, lukt het om vanaf 120 meter de bal, pak 'm beet, 30 van de 100 keer op de green stil te leggen. Een misser vanaf 120 meter is statistisch gezien voor hen dus een normale uitkomst. Echter, wanneer zo'n bal op een spannend moment in de wedstrijd wordt gemist, dan denkt men al snel dat het *tussen de oren* niet goed zit. Maar de kans op een misser is sowieso 70 procent! Pas als in de loop van de tijd blijkt dat onder spannende omstandigheden nog maar 10 procent van dit soort ballen wordt gemaakt, dan zou er sprake kunnen zijn van een mentaal probleem (Nideffer, 1992), maar een technisch probleem is ook dan niet uitgesloten. Hoe dan ook, een niet-geoefende golfer bakt er sowieso weinig of niets van; de stelling dat sport 90 procent mentaal is, is op zijn minst inaccuraat.

Of toch niet?

Een illustratieve uitspraak in dit verband is van Steve Waugh, een andere voormalig Australische cricketspeler: *“Cricket is a game that obviously requires talent, but when talent is equal, as it so often is, the formula for success comes from strength of mind.”*⁶

Inderdaad, als een willekeurige amateur tegen een professional speelt, dan wint normaal gesproken de professional vanwege een surplus aan fysieke, technische, tactische en mentale

vaardigheden. Echter, wedstrijden op ieder niveau worden vaak gespeeld tussen min of meer gelijkwaardige tegenstanders. In zo'n situatie geven vaak mentale factoren de doorslag vanwege hun sensitieve karakter. Je kunt namelijk niet van het ene op het andere moment je techniek, tactisch inzicht of spierkracht verliezen, maar je kunt wel van het ene op het andere moment door toenemende druk of veranderende omstandigheden je concentratie, zelfvertrouwen, of wil om te winnen verliezen. Hierbij moet worden aangetekend dat door mentale factoren, fysieke, technische, en tactische factoren aan kwaliteit kunnen inboeten. Het lijkt dan alsof een sporter fysiek onderuitgaat, terwijl de oorzaak mentaal is. Door de ervaren druk kan een sporter slappe benen krijgen, of een stramme arm, of overgevoelig worden voor fysieke pijntjes, wat weer kan leiden tot suboptimale technische uitvoeringen van handelingen en acties. Daarbij kan spanning leiden tot foute inschattingen en verkeerde tactische keuzes.

Anders gezegd, mentale factoren bepalen of je op het moment suprême het maximale uit jouw fysieke, technische, en tactische mogelijkheden weet te halen. Daarbij zijn mentale factoren bepalend voor het ontwikkelen van fysieke, technische, en tactische vaardigheden, ofwel voor het realiseren van prestatie-winst. Immers, om een betere sporter te worden, moet je bereid zijn om hard te werken en te kunnen afzien, volhardend en mentaal weerbaar zijn, een hoge frustratietolerantie hebben en veerkracht tonen. Zonder mentale vaardigheden geen kunde.

Is sport dan toch 90 procent mentaal?

Neen, het is een niet te beantwoorden vraag omdat lichaam en geest een onlosmakelijk geheel vormen (Damasio, 1994). Onze mentale conditie beïnvloedt ons fysiek functioneren, en andersom. Desondanks is *“Sport is 90 procent mentaal”* een goede stelling, omdat ‘ie discussie

uitlokt en uitnodigt tot nadenken over de rol van mentale factoren in de sport. Duidelijk is dat mentale factoren een grote rol spelen bij het voorkomen van prestatie-verlies en het realiseren van prestatie-winst (zie hoofdstuk 5). Hoe groot die rol is, verschilt per sport, per persoon, per situatie en per moment.

Overigens, zou Yogi Berra, conform zijn dualistische stelling, 90 procent van zijn tijd hebben besteed aan mentale training en de andere helft aan het trainen van fysieke, technische, en tactische aspecten?

Hoe dan ook, een van de mentale aspecten waar toppers als Berra zich – bewust of onbewust – in hebben getraind, is het omgaan met competitiedruk, wat centraal staat in het volgende hoofdstuk.



Annouk van der Weijden tijdens haar rit op de 5 kilometer op de Spelen van 2018 in PyeongChang, waarin ze misschien wel de beste was in het beste uit zichzelf halen.

COMPETITIE ALS ESSENTIEEL KENMERK VAN DE SPORT

Sport is een typische *zero-sum*-situatie: je strijdt tegen een of meerdere anderen, en uiteindelijk win je, of je verliest (Hays, 2012). Alhoewel, je kunt soms ook gelijkspelen, of je winnaar voelen door op het erepodium te eindigen, of je kunt je kwalificeren voor een toernooi of kampioenschap zonder als eerste te eindigen. Maar ook deze uitkomsten worden bereikt door de strijd aan te gaan met anderen.

Vooraf in de topsport gaat het om winnen en prijzen. Voor toeschouwers, zoals publiek, journalisten en analisten, is dat leuk en aantrekkelijk omdat er altijd winnaars en verliezers zijn waarover mooie verhalen verteld en geschreven kunnen worden. Als de een niet wint, dan wint de ander wel, en achteraf kunnen er verklaringen en redenen worden gegenereerd en besproken waarom de een wel, en de ander niet heeft gewonnen.

Sporters zelf hebben een ander perspectief; zij zijn uitvoerders, geen toeschouwers. Voor hen is maar één ding van belang: hun eigen prestatie. Natuurlijk is ook voor sporters, met name topsporters, *winnen* het ultieme doel (Van Yperen, 2021). Maar dat betekent niet noodzakelijkerwijs dat winnen hun enige drijfveer is, althans, wanneer het duurzame, mentaal sterke sporters betreft. Bij hen draait de motivatie vooral om de intrinsieke drijfveer om goed, beter, nog beter, en nóg beter worden. Dat is de basisvoorwaarde, maar vanzelfsprekend geen garantie, voor goede resultaten zoals een olympische medaille.

4

Als je door hard trainen (in potentie) beter bent dan ooit, moet je dat natuurlijk nog wel even op het juiste moment laten zien, zoals tijdens een race op de Olympische Spelen. Het is tegen-intuïtief, maar *vooral dan* moet je niet bezig zijn met winnen, prijzen, of andere uitkomsten. Alle aandacht en concentratie moet vooral tijdens belangrijke wedstrijden uitgaan naar wat je *op dat moment* moet doen om je beste prestatie ooit te leveren. Anders gezegd, mentaal sterke sporters zijn gericht op het optimaal uitvoeren van hun taken, het allerbeste uit zichzelf halen, maximaal presteren, en niets laten liggen (Williams, 2013). Wat hun geleverde prestatie uiteindelijk waard is, zien ze achteraf wel. Winst of verlies heb je namelijk niet in eigen hand; je bent ook afhankelijk van wat je tegenstanders doen. De kunst is om je daar niet door te laten afleiden (Holiday, 2015; Van Yperen, 2018).

Het verschil in belang en perspectief tussen toeschouwer (*Wat ik wil zien is winst, verlies, bloed, zweet, en tranen*) en uitvoerder (*Ik wil het beste uit mezelf halen*) wordt perfect geïllustreerd door het korte interview dat NOS-verslaggever Jeroen Stekelenburg had met Nederlands kampioen allround 2018 Annouk van der Weijden vlak voor haar 5000 meterrace tijdens de Olympische Winterspelen in PyeongChang 2018:

Van der Weijden: *Ik wil gewoon een hele goeie rit rijden en een hele goede tijd neerzetten. Wat dat dan waard is, dat zie ik achteraf wel.*

Stekelenburg: *Wat maakt je dan tevreden? Is dat die goeie rit, of is dat toch gewoon heel plat het eindresultaat?*

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Van der Weijden: *Als ik tijdens m'n rit m'n goede focus kan pakken en m'n taken goed uitvoer. Als ik dat de hele rit goed kan blijven doen, dan kan ik daar tevreden over zijn.*

Stekelenburg: *Dat zegt iedereen, maar je wilt toch gewoon een medaille?*

Van der Weijden: *Tuurlijk, tuurlijk, maar daar heb ik geen invloed op verder.*

Mogelijk geïnspireerd door het nummer *Live in the Moment* verbeterde Annouk met deze taakgerichte focus in PyeongChang op 31-jarige leeftijd, in haar laatste en beste seizoen ooit, haar kersverse persoonlijke record van 6.56,41 met 2,24 seconden: 6.54,17. Deze tijd reed ze voor de dweilpauze. We hebben allemaal kunnen zien dat na de dweilpauze, met een nagelbijtende Annouk en haar familie op de tribune, drie concurrenten (waaronder winnaar Esmee Visser) onder haar tijd door gingen, waardoor ze op die ondankbare vierde plek eindigde, net buiten de medailles.

Een kenmerk van een competitieve context, met name bij sporten als schaatsen, atletiek, turnen, tennis, volleybal en zwemmen, is dat je geen controle hebt over de prestaties van tegenstanders, en dus ook niet over winst en verlies (Holiday, 2015; Van Yperen, 2018).

Maar je kunt wel controleren hoe je op niet-controleerbaar factoren reageert!

Ook dat deed Annouk voorbeeldig. Natuurlijk waren er tranen, natuurlijk baalde ze en was ze enorm teleurgesteld omdat ze vierde was geworden op 0,2 seconden van de derde plaats, en natuurlijk was ze gefrustreerd dat ze net geen medaille had gewonnen. Maar om uiteindelijk

te beoordelen of ze het goed of slecht had gedaan, kijken mentaal sterke sporters als Annouk uitsluitend naar de factoren waarop ze zelf invloed hadden, dus naar hun taakuitvoering: *Heb ik gedaan wat ik moest doen? Heb ik dat optimaal gedaan? Heb ik ergens wat laten liggen?* De eerlijke conclusie van Annouk was dat ze onder de grootste druk het allerbeste uit zichzelf had gehaald; ze kon zichzelf helemaal niets verwijten. En daarom was Annouk – na het verwerken van de einduitslag – uiteindelijk ook terecht en oprecht trots op haar prestatie.

En dat laatbloeiër Annouk mentaal sterk is, bewees ze enkele weken later nog eens op het wereldkampioenschap (WK) allround in het sfeervolle Olympisch Stadion te Amsterdam. Ondanks de teleurstellende vierde plaats had haar geweldige rit in PyeongChang 2018 wellicht haar overtuiging in eigen kunnen bevestigd. Ze realiseerde in Amsterdam haar beste resultaat ooit: een derde plek op het WK allround 2018.

Annouk was in PyeongChang 2018 misschien wel de beste in het beste uit zichzelf halen. Maar ja, dat boeit de gemiddelde toeschouwer niet. Die is uitsluitend geïnteresseerd in winnaars: sporters die ook anderen hebben verslagen, niet alleen zichzelf. Dus geen medaille en geen huldiging voor Annouk. Zo werkt dat in de competitieve topsport.

Het onderkennen van het feit dat competitie centraal staat in de sport, dat het in de sport gaat om winnen en verliezen, is een essentieel uitgangspunt bij de mentale begeleiding van sporters (Van Yperen, 2021). Omdat competitieve uitkomsten mede worden bepaald door opponenten, hebben sporters beperkte controle over deze uitkomsten. Dit is in mentaal opzicht problematisch, ook omdat sporters zich wel verantwoordelijk voelen voor hun uitkomsten waar ze ook nog eens op worden beoordeeld, door zichzelf en door anderen. En naarmate de

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

uitkomst voor de sporter belangrijker is, zoals bij kwalificatiewedstrijden en finales, wordt de kans groter dat het gebrek aan controle zich uit in prestatiedruk en mogelijk wedstrijdangst (Baumeister, 1984; Weisinger & Pawliw-Fry, 2015) hetgeen in de volgende hoofdstukken meer specifiek aan de orde zal komen.



Femke Heemskerk voor een van de series 100 meter vrije slag op de Spelen van Rio de Janeiro van 2016.

EEN DENKKADER VOOR OPTIMAAL PRESTEREN

“Ik ben niet ziek of zo, maar alles wat ik doe, klopt niet met hoe ik me voel. Ik voel me heel krachtig, maar ik zwem niet hard”.⁷

Aldus Femke Heemskerk, een van de Nederlandse *Golden Girls* die op de 100m vrije slag estafettegoud won op de Olympische Spelen van Beijing in 2008 (en zilver in Londen 2012). Zij voelde zich tijdens de Olympische Spelen van Rio 2016 “... als Max Verstappen in een Lada.”⁸ In Rio viel de estafetteploeg net buiten het podium (4de), en individueel kwalificeerde Heemskerk zich niet voor de finales van de 100m en 200m vrije slag. Volgens Heemskerk zat het er potentieel dus wel in, maar het kwam er niet uit. Ze presteerde onder haar kunnen; er was prestatieverlies opgetreden. Mathematisch ziet dit er als volgt uit (Van Yperen, 2018; Steiner, 1972):

Prestatie = Potentiële Prestatie - Prestatieverlies

Het potentiële prestatieniveau is uiteindelijk de belangrijkste voorspeller van de daadwerkelijke prestatie van de sporter. Immers, wat er niet in zit, kan er ook niet uitkomen: *‘The best you can do is your best – you can’t do magically better than you have done before’* (Weisinger & Pawliw-Fry, 2015, p.30, zie ook hoofdstuk 6). Of het potentieel er ook daadwerkelijk uitkomt op het moment dat het erom gaat, hangt af van de mate van prestatieverlies door factoren als zenuwen, concentratieverlies of faalangst (zie figuur 5.1).

5



Figuur 5.1: Denkkader voor optimaal presteren.

Waarom zijn sporters op het moment suprême soms niet in staat om datgene te brengen waar zij fysiek, technisch en tactisch *op papier* wel toe in staat zijn? Het antwoord dat vaak wordt gegeven is: *het zit tussen de oren*.

Voorbeelden van mentale factoren die prestatieverlies kunnen veroorzaken zijn (Weinberg & Gould, 2018):

- Nervositeit, spanning en verkramping.
- Afleiding en gebrek aan concentratie, of juist overconcentratie.
- Negatieve gedachten en twijfel.
- Te sterke gerichtheid op het resultaat in plaats van op de taak.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Hoewel het mentale gedeelte door sporters, coaches en andere betrokkenen wordt gezien als basisingrediënt van goed presteren, richt men zich in trainingen, ongeacht prestatiedomein en niveau, vooral op de fysieke, technische en tactische aspecten. Men weet vaak wel wat in mentaal opzicht effectief is: *'Ik moet rustig blijven, focus houden, en niet twijfelen.'* Maar een leek weet ook dat je over technische vaardigheden moet beschikken om in de loop een bal aan te nemen, een verdediger te passeren, en de bal langs de keeper in de verste hoek van het doel te schieten. Maar weten betekent nog niet dat je het *kunt*. En als je het kunt, moet je het ook nog op het juiste moment *doen*.

Verwacht daarom niet dat je door training en oefening verkregen mentale vaardigheden *altijd* goed toepast, zoals ook technisch vaardige voetballers wel eens een bal van hun voet laten afspringen, een pass geven die niet aankomt, of een bal over het doel schieten. En net als bij fysieke, technische en tactische vaardigheden train je mentale vaardigheden niet alleen als je in een crisis zit of een probleem hebt. *Mentale training doe je ook als je in mentaal opzicht al goed bent, om uiteindelijk nóg beter te worden!*

Om te bepalen of mentale factoren daadwerkelijk de verklarende factoren zijn voor teleurstellende prestaties, moet de sporter eerlijk naar zichzelf zijn en proberen te achterhalen wat de gedachten en emoties waren op de cruciale momenten. Inzicht in de mogelijke oorzaken biedt aanknopingspunten voor een actieplan met als doel de kans op herhaling te verkleinen, en het liefst te voorkomen. Een coach of sportpsycholoog kan daarbij behulpzaam zijn.



Schaker Anish Giri in volle concentratie tijdens een van zijn partijen.

Van belang in dit verband is dat de *potentiële prestatie* een inschatting is, bij voorkeur gebaseerd op objectieve (trainings)data. Wanneer er sprake is van zelfoverschatting, dan is er mogelijk geen prestatieverlies opgetreden. De sporter was simpelweg niet goed genoeg. Een olympiër met medaille-aspiraties moet allereerst op het allerhoogste niveau kunnen presteren! Ook dit wordt voor een belangrijk deel *tussen de oren* bepaald. Zo besloot Femke Heemskerk in 2015 naar het Franse Narbonne te verkassen om zich te onderwerpen aan het Spartaanse trainingsregime van de excentrieke zwemcoach Philippe Lucas. De mentale factoren die aan dit soort beslissingen ten grondslag liggen, zijn onder meer (bijv. Crust, & Clough, 2011; Gucciardi, 2017):

- Mentale weerbaarheid en veerkracht: ze had teleurstellend gepresteerd op de wereldkampioenschappen in Kazan (Rusland) in 2015 (5de op de 100m en 8ste op de 200m vrije slag), verwerkte dit, en ging op volle kracht door om nog beter te worden.
- De wil en discipline om keihard te trainen om de gewenste resultaten te halen, met oog voor de juiste balans tussen inspanning en rust.
- Affectie en toewijding houden voor het zwemmen, ondanks alles.
- Oplossingsgerichtheid: het zoeken en vinden van oplossingen, bijvoorbeeld wanneer je trainer kiest voor een andere discipline binnen de zwemsport. Heemskerks trainer Marcel Wouda ging zich voor Rio richten op het openwaterzwemmen. De Franse trainer Philippe Lucas was voor haar toen een goed alternatief.
- Het geloof in persoonlijke ontwikkeling en groei (zie hoofdstuk 35), en minder goede prestaties gebruiken als inspiratiebron om nog beter te worden.

Mentale training richt zich dus niet alleen op het voorkomen van prestatieverlies, ofwel het aanleren en versterken van vaardigheden om datgene wat je in je hebt op het moment suprême te demonstreren. Minstens zo belangrijk zijn de motivatie, discipline en passie om *prestatiewinst* te boeken, ofwel het verhogen van het potentiële prestatieniveau (zie figuur 5.1, p. 38 voor het volledige denkkader, zie ook Van Yperen, 2018; Steiner, 1972). Om hun potentiële prestatieniveau te verhogen kunnen sporters bijvoorbeeld werken aan het versterken van hun technische en tactische vaardigheden, het optimaliseren van hun omgeving (faciliteiten, materiaal, trainers, begeleiders), en het doen en laten van de juiste dingen (voeding, ontspanning, verzorging, rust).

Mede door hun mentale kracht hebben topsporters veel prestatiewinst geboekt en uiteindelijk hun hoge niveau bereikt. Het laatdunkend spreken over de mentale vaardigheden van topsporters (*mentaal zwak*) is derhalve behoorlijk misplaatst. Per definitie presteren topsporters consistent op een hoog niveau, wat ook het geval is als een finale op de Olympische Spelen wordt gemist. De (inter)nationale top wordt nooit gehaald zonder sterke mentale vaardigheden. Op het hoogste niveau zijn kleine fluctuaties in prestatieniveau bepalend voor kwalificaties, medailles en kampioenschappen. Hier goed mee om kunnen gaan, en het creëren van de juiste mindset om optimaal te presteren wanneer het er écht om gaat, is voor topsporters de grootste mentale uitdaging. Als sporters op het juiste moment *doen* wat ze *weten* en *kunnen*, dan treedt er geen prestatieverlies op: datgene wat ze in huis hebben, komt er ook uit (zie ook hoofdstuk 6).

Hoe zit dat met doorsnee sporters (zoals u en ik)?

Doorsnee sporters presteren op minder hoog niveau en minder consistent dan topsporters vanwege een suboptimale techniek, minder goed ontwikkeld tactisch inzicht, een minder goede fysieke conditie, et cetera. Ambitieuze amateurs of doorsnee sporters die beter willen worden, kunnen wellicht de meeste winst halen door te streven naar prestatiewinst, dus het verbeteren van factoren als techniek, tactiek en conditie. Daardoor wordt hun potentiële prestatieniveau hoger, en daardoor ook de kans op daadwerkelijk beter presteren. Daarbij is het voorkomen van prestatieverlies op de cruciale momenten natuurlijk ook belangrijk. Echter, de oorzaak voor een mislukt schot, een verdedigingsfout, of een onhandige tactische manoeuvre op een belangrijk moment in de wedstrijd ligt niet automatisch *tussen de oren*. Immers, in tegenstelling tot topsporters maken amateurs ook zonder wedstrijdspanning en mentale druk dit soort fouten met grote regelmaat!

Een mentale fout die vaak wordt gemaakt, onafhankelijk van het sportniveau, is de gedachte dat het noodzakelijk is om *boven jezelf uit te stijgen* om een (belangrijke) wedstrijd te winnen. In het volgende hoofdstuk wordt uiteengezet dat deze gedachte de sporter onnodig onder (nog grotere) druk zet.



Mathieu van der Poel laat zijn topniveau veelvuldig zien, ook op de momenten dat het er écht om gaat.

BOVEN JEZELF UITSTIJGEN

Mathieu van der Poel won in 2019 de wereldtitel veldrijden, de Europese titel mountainbiken en de wegklassiekers Amstel Gold Race en Dwars door Vlaanderen. Hij werd daarom meer dan terecht Sportman van het jaar 2019. Begin 2021 werd hij in het Belgische Oostende voor de vierde keer wereldkampioen veldrijden. Het lijkt wel of hij op de belangrijke momenten steeds weer in staat is om boven zichzelf uit te stijgen.

Lijkt, inderdaad.

Het denkkader dat in het vorige hoofdstuk is gepresenteerd (zie figuur 5.1, p.38), impliceert dat als sporters op het juiste moment *doen* wat ze *weten* en *kunnen*, er geen prestatieverlies optreedt: datgene wat ze in huis hebben, komt er ook uit. Over het algemeen is dat in een wedstrijdssituatie het hoogst haalbare. Veel mensen *geloven* dat ze onder druk, waaronder competitiedruk, boven zichzelf uitstijgen, maar dat is vaker *niet* dan wel het geval (Weisinger & Pawliw-Fry, 2015).

Het kan best wel eens voorkomen dat sporters, vooral jonge sporters die nog volop in ontwikkeling zijn, boven zichzelf uitstijgen. Maar Van der Poel laat doorgaans gewoon zien hoe sterk hij is, wat 'ie in zich heeft, wat de trainingsdata al hebben aangekondigd. Voor zijn derde wereldtitel veldrijden, in 2020 in het Zwitserse Dübendorf, zei hij hierover: “... *vorige week tijdens de wedstrijd in Hoogerheide voelde hij dat het wel snor zat. In de laatste trainingen*

6

was met intervals, sprinten en blokken met hoge intensiteit de explosiviteit weer in de benen gekropen. De vormpiek was op het juiste moment bereikt. De data hadden erop gewezen ...”⁹

Anders gezegd, door training en hard werken had Van der Poel zijn topvorm te pakken (*prestatiewinst* geboekt, zie figuur 5.1, p.38), waardoor hij wist dat hij een grote kans maakte op de wereldtitel. Het enige wat hij in Dübendorf nog moest doen was, zonder prestatieverlies, zijn hoge niveau aan de wereld te tonen. En dat deed ‘ie, wat bijzonder knap is omdat er bijna altijd sprake is van prestatieverlies in competitieve situaties. Dat is vooral het geval wanneer de druk erg hoog is, bijvoorbeeld bij een strijd om een kampioenschap of het nemen van een mogelijk beslissende penalty in de laatste minuut.

Dat optimaal presteren op het moment suprême moeilijk is, laten objectieve sportstatistieken zien (bijv. Weisinger & Pawliw-Fry, 2015). Daaruit blijkt dat sporters in belangrijke wedstrijden, op de belangrijke momenten, wanneer de druk het hoogst is, vaak slechter presteren dan onder *normale* omstandigheden zonder veel prestatiedruk. In de Verenigde Staten bijvoorbeeld, hebben onderzoekers de succespercentages van vrije worpen in NBA-basketbalwedstrijden geanalyseerd. Vrije worpen zijn standaard situaties; onder alle omstandigheden is de afstand tot de basket hetzelfde, zelfde hoogte, zelfde procedure, geen weerstand of verdediging. De druk op de speler is vooral hoog in de laatste minuut van de wedstrijd wanneer het team 1 punt achterstaat. De vrije worp moet dan raak zijn om verlies af te wenden. Uit de resultaten bleek dat spelers onder die hoge druk minder vaak raakschoten dan hun gemiddelde gedurende het seizoen. Dat wil zeggen, op het moment dat het écht moest, presteerden ze slechter dan hun gemiddelde niveau (Worthy et al, 2009).

Laat staan dat ze boven zichzelf uitstegen.

Maar hoe zit het dan met Michael Jordan, misschien wel de beste basketballer ooit? Op het internet zijn vele video's te vinden waarin spectaculaire acties en beslissende scores van Jordan te zien zijn, ook op de belangrijke momenten. De meest gememoreerde actie vond plaats in de laatste seconden van *The Last Dance*, het laatste seizoen van het legendarische team van de Chicago Bulls. In de laatste seconden van de zesde NBA play-offwedstrijd tegen Utah Jazz, in 1998, maakte Jordan de winnende actie. De zesde (en vooralsnog laatste) NBA-titel voor de Chicago Bulls (en voor Jordan) was een feit.

Dat was een weergaloze, onvergetelijk individuele actie, maar ook voor Jordan was het een atypische uitkomst. Ook zijn statistieken laten eenduidig zien dat Jordan onder druk slechter presteerde dan zijn persoonlijk gemiddelde. Dat het publiek een ander beeld heeft, heeft tenminste twee oorzaken. Ten eerste krijgen topspelers als Jordan vaker de bal en doen ze meer doelpogingen. In absolute zin scoren ze daardoor meer dan andere spelers. Een tweede verklaring is de zogenaamde beschikbaarheidsheuristiek (Tversky & Kahneman, 1973). In tegenstelling tot zijn vele missers op cruciale momenten, staan Jordans succesvolle pogingen in het collectieve geheugen gegrift. Dat Jordan zelf een realistischer beeld heeft van zijn eigen prestaties, blijkt onder meer uit zijn veel geciteerde uitspraak: “... *Twenty-six times, I've been trusted to take the game-winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life.*”¹⁰

Op de belangrijke momenten presteren ook spelers van het kaliber Jordan dus vaak onder hun eigen gemiddelde niveau. Dat ze vaak winnen en kampioen worden, komt door hun vermogen om hun prestatieverlies te beperken. Maar ook voor hen is boven zichzelf uitstijgen een utopie. Je kunt namelijk niet meer of beter dan je kunt. Als je in staat bent om meer te doen dan je dacht te kunnen, dan is de Cruïffiaanse verklaring dat je dus meer kon dan je dacht. Maar dat is iets anders dan *boven jezelf uitstijgen*.

Wat sporters vaak bedoelen met *boven zichzelf uitstijgen* is dat ze – wanneer het écht moet – de beste versie van zichzelf zijn, in staat zijn om ook hun allerlaatste reserves aan te spreken, om die eindsprint eruit te persen, of om helemaal kapot te gaan. Een betere tijd, hoogte, of afstand dan ooit in wedstrijdverband realiseren, is alleen mogelijk als vooraf (trainings)data laten zien, net als bij Mathieu van der Poel, dat je in staat bent om een persoonlijk record te realiseren. Je hebt meer, harder of slimmer getraind, intensiever of afwisselender geoefend, een uitgekiender eet- en leefpatroon gevolgd, of je focus en wil om winnen zijn sterker dan ooit. De kern is dat het op dát moment in je zit, dat je potentiële prestatieniveau hoog genoeg is.

Dat potentieel moet je vervolgens in de wedstrijd volledig benutten, alles eruit halen wat erin zit. Maar verwacht niet dat er iets magisch gaat gebeuren waardoor je plotseling over bronnen en krachten beschikt die er eerst niet waren. Nee, die zijn er, die heb je, en die benut je op het juiste moment, in een competitieve situatie waarin (grote) prijzen te halen zijn.

Op andere gebieden dan sport is het soms gemakkelijker om de illusie in stand te houden dat je onder druk het best presteert. Studenten bijvoorbeeld, die drie dagen en nachten

voor een examen studeren en uiteindelijk slagen, hebben het gevoel dat ze onder druk goed hebben gepresteerd. Als ze dezelfde tijd en inspanningen echter hadden verdeeld over de weken daarvoor, hadden ze zeer waarschijnlijk een beter, en vooral ook een meer duurzaam resultaat behaald. Het misverstand dat hier speelt is dat 'hard werken onder druk' hetzelfde is als 'kwaliteit leveren onder druk'. Maar als de prestatie- en tijdsdruk toenemen, dan holt de kwaliteit over het algemeen achteruit (Van Yperen, 2018; Weisinger & Pawliw-Fry, 2015).

Kortom, sporters mogen blij en tevreden zijn als ze onder druk naar eigen vermogen presteren. Wanneer het doel is om tijdens belangrijke wedstrijden *boven zichzelf uit te stijgen*, dan zetten zij zichzelf onnodig onder (nog meer) druk. Een realistischer doel is om tot het gaatje te gaan, om het maximale eruit te halen, om alles eruit te trekken wat erin zit. Ga er dus nooit van uit dat je boven jezelf moet uitstijgen om belangrijke wedstrijden te winnen. Roeibondscoach Mark Emke zei het ooit als volgt: *“Er bestaat niet zoiets als boven jezelf uitstijgen, dat is absolute flauwekul. Je bent het altijd helemaal zelf als je die prestatie levert. Komt het er allemaal op het juiste moment uit, dan heb je precies gedaan wat je echt kan.”¹¹*

De kans om optimaal te presteren vergroot je dus door hard en slim te trainen en zodoende prestatiewinst te boeken en op een zo hoog mogelijk niveau te komen. Dat hoge niveau probeer je vervolgens onder druk te laten zien door je op procesgerichte streefdoelen te richten (zie hoofdstuk 19). Niks meer (want dat kan niet), en liefst ook niks minder. Winnaars stijgen niet boven zichzelf uit. In de week vóór de wedstrijd behoren ze tot het selecte groepje met het hoogste potentiële prestatieniveau van het gehele deelnemersveld, en ze zijn vervolgens de beste in het minimaliseren van prestatieverlies tijdens de wedstrijd of het toernooi.



FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Lijd je onder druk en spanning niet of nauwelijks prestatieverlies, haal je min of meer je eigen, maximale, niveau van dat moment, dan heb je mentaal ijzersterk gepresteerd, ook al blijkt achteraf dat je niet hebt gewonnen.

In de vele hoofdstukken die nog volgen, ga ik in op specifieke mentale factoren die bepalend zijn voor optimaal presteren en het voorkomen van prestatieverlies op de belangrijke momenten.

DEEL 2

**CONTROLE, KALMTE
EN ONVERSTOOR-
BAARHEID**

Het denkkader (zie figuur 5.1, p.38) dat ik in de vorige hoofdstukken heb besproken, onderstreept het belang van het voorkomen van prestatieverlies voor optimaal presteren. Naarmate wilskracht en lichamelijke inspanning de bepalende factoren zijn, zoals bij hardlopen en wielrennen, dan treedt er overigens vaak minder prestatieverlies op bij toenemende druk. De kans op prestatieverlies is groter naarmate de prestatie meer afhankelijk is van kennis, vaardigheden en concentratie, zoals in werk en studie, en sporten als voetbal, turnen of golf.

Neem bijvoorbeeld Sergio García, een sympathieke Spanjaard die sinds 1999 actief is op de tour van de Professional Golfers Association (PGA). Zondag 9 april 2017 was de belangrijkste dag uit zijn golfcarrière. Hij stond die dag op de green van de achttiende hole van de Augusta Country Club, in Georgia, USA. Daar wordt ieder jaar, begin april, de Masters gespeeld, een van de vier jaarlijkse golf majors. Het was de 74ste keer dat García meedeed aan een major. Hij was 22 keer in de top 10 geëindigd, waarvan vier keer als tweede. Mede door zijn vele overwinningen in andere, niet-major toernooien, stond hij bekend als *the best player never to win a major*. Die zondag 9 april 2017, op de green van de achttiende hole, stond García na 71 holes, samen met de Engelsman Justin Rose, soeverein aan kop met een score van -9. Rose had z'n relatief gemakkelijke par-putt op een haar na gemist. Precies zes jaar nadat zijn mentor, vriend en golflegende Seve Ballasteros op 9 april 2011, veel te jong, op 54-jarige leeftijd, was overleden aan een hersentumor, kreeg García de kans van z'n leven om eindelijk zijn eerste major te winnen. Het enige wat hij op de sterfdag van Ballasteros nog moest doen, was het maken van een putt van zo'n anderhalve meter. Bij spelers van zijn niveau valt zo'n putt in 96 procent van de gevallen¹².

Maar helaas, García miste jammerlijk.

Hoe kan dat? Waarom gaat het mis op het moment dat het er echt om gaat? Dit is misschien wel de meest gestelde vraag in de sportpsychologie. Elke sportpsycholoog weet dat deze vraag niet eenduidig kan worden beantwoord. En dat is maar goed ook, want een eenduidig antwoord, en met name een eenduidige oplossing, zou de charme van de sport volledig wegnemen. Maar we begrijpen wel steeds beter waarom het op het moment suprême mis kán gaan. De rode draad is *control the controllables* (Van Yperen, 2018). Dat wil zeggen, als je optimaal wilt presteren, richt je dan op de factoren waarop *je zelf invloed kunt uitoefenen*. Deze Stoïcijnse wijsheid staat centraal in het volgende hoofdstuk.



De Spaanse golfer Sergio Garcia analyseert onverstoord de lijn van zijn putt.



Het Amerikaanse turnfenomeen Simone Biles benadert haar wedstrijden als een training. Daardoor ligt haar aandacht volledig bij factoren die ze onder controle heeft.

STOÏCIJNSE FILOSOFIE: CONTROL THE CONTROLLABLES

Sergio García is niet de enige golfer die op een cruciaal moment een gemakkelijke putt heeft gemist. De meest iconische misser staat op naam van Doug Sanders, die op de Britse Open van 1970 de winnende putt van minder dan een meter miste op de 18de hole van de heilige Old Course in het Schotse St Andrews. Hij ging daarna in de play-off ten onder tegen de legendarische Jack Nicklaus, en verspeelde daarmee definitief zijn – achteraf – enige kans op een grandslamoverwinning. Naar eigen zeggen is hij daardoor 200 miljoen dollar aan prijzengeld, reclame-inkomsten, uitnodigingen, et cetera misgelopen¹³.

Hoe komt het dat excellente golfers als Sanders en García relatief gemakkelijke putts op belangrijke momenten missen? Het antwoord van Sanders was eenduidig: *“I was wondering which section of the crowd I should bow to I had the victory speech prepared before the battle was over ...”* (Moran & Toner, 2017, p. 213). García had daarentegen geen mentale verklaring voor zijn misser: *“First of all, I hit a great putt ... I was very comfortable with my read Unfortunately it didn't want to break.”*¹⁴ Domme pech? Kan inderdaad niet worden uitgesloten.

De juiste mentale toestand helpt te voorkomen dat prestatieverlies optreedt (bijv. Moran, 2012). Zeker bij golf zijn kalmte en onverstoorbaarheid van groot belang om op het moment suprême te demonstreren wat je in huis hebt (Wilson, 2012). García zei daar achteraf over: *“.... I felt very calm. I felt very, you know, very at ease today, I felt comfortable all day.”*¹⁵ Nu weten de meeste sporters maar al te goed dat ze onder hoge druk rustig en kalm moeten blijven, zich moeten

7

richten op hun taken, en zich niet moeten laten afleiden. Maar hoe doe je dat? Een aanwijzing van de caddy of coach in de trend van *concentreer je, blijf rustig, of laat je niet gek maken* heeft weinig zin als je niet weet wat je concreet moet doen om in de gewenste mentale toestand te geraken, en *hoe*.

Een concrete techniek die in dit verband zou kunnen helpen is de zogenoemde *Quiet Eye* (QE)-techniek (Lebeau et al, 2016; Vickers, 2009; Wilson et al, 2015). QE houdt in dat sporters hun ogen fixeren op de hole, het doel, basket, servicevak, et cetera, voordat zij de vereiste motorische handeling verrichten om het beoogde resultaat te realiseren. Dat wil zeggen, ze richten zich op factoren waarover ze *controle* hebben. Het belang van deze Stoïcijnse wijsheid wordt ook onderkend door Pepijn Lijnders, voormalig hoofdtrainer van NEC en assistent-trainer van Jürgen Klopp bij Liverpool FC: *“Puur focussen op dat wat je kunt controleren. Al het andere onbelangrijk proberen te maken.”*¹⁶ Liverpool FC is de succesvolle ploeg uit de fameuze *City of Music* in het noordwesten van Engeland, met in de gelederen de Nederlandse smaakmakers Virgil van Dijk en Georginio Wijnaldum. In 2019 werd de Champions League veroverd, en in 2020 was de ploeg met kop en schouders de allerbeste in de loodzware Engelse Premier League. Er zijn vele verklaringen voor dit succesverhaal (kwaliteit, hard werken, bijna alles zit mee, et cetera), waarvan er één door Pepijn Lijnders werd uitgelicht: de focus van het team op controleerbare factoren.

De QE-techniek biedt een concreet handvat voor sporters om zich te concentreren op datgene wat ze op dat moment moeten doen en waarover ze controle hebben (Vine et al, 2011). Topbasketballers bijvoorbeeld, kijken of staren gemiddeld langer naar de ring alvorens zij de vrije worp uitvoeren dan minder geoefende basketballers (bijv. Lebeau et al, 2016).

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Tijdens het kijken wordt als het ware de route naar de bestemming in hun navigatiesysteem geprogrammeerd. Zo'n routine leidt de aandacht af van ongewenste gedachten (*Ik zou 'm weleens kunnen missen, of Als 'ie raak is, ben ik kampioen*). Probeer maar eens tijdens het staren naar een punt of voorwerp aan andere dingen te denken; daar moet je echt je best voor doen! QE geeft daarbij een gevoel van controle, rust en ontspanning omdat je bekend bent met de routine, en is daardoor vooral effectief in hogedruksituaties waarin sprake is van veel potentieel afleidende factoren, zowel intern (negatieve gedachten, angst, overschatting) als extern (winst/verlies, geld, lawaai, zie ook hoofdstuk 20).

Een goed voorbeeld is golfer Paul McGinley in de finale van de Ryder Cup 2002 op de Brabazon Course van The Belfry in Wishaw in Engeland. Net als García kreeg hij de kans om onder hoge druk een winnende putt te maken, in zijn geval een best wel lastige 4-meter putt. Anders dan Doug Sanders was zijn aandacht niet gericht op externe factoren zoals een overwinning behalen, lof in ontvangst nemen, of een toespraak houden. Hij concentreerde zich op datgene wat hij op dat moment moest doen en waar hij op dat moment controle over had. Hij zei daarover: *"... I became absorbed in the line of the putt. I could see it exactly from beginning to end. My only job at that moment in time was to set the ball off on the line that I had chosen. That was the only thing I could control."* (Kremer & Moran, 2008, p.93)

Control the controllables is niet alleen een inherent kenmerk van de QE-techniek; het is tevens een kernprincipe van veel hedendaagse (sport)psychologische stromingen als Rationeel-Emotieve Therapie/Training (RET) en Acceptance Commitment Therapie/Training (ACT) die later in dit hoofdstuk worden besproken. Maar de oorsprong van deze wijsheid gaat ver terug, namelijk naar de Stoïcijnse filosofen uit de klassieke oudheid (bijv. Van Reijen, 2019). Een van de

meest invloedrijke Stoïcijnse filosofen is Epictetus. De eerste zin in zijn fameuze Handboekje *Enchiridion*¹⁷ (overigens samengesteld door zijn leerling en bewonderaar Arrianus) betreft het uitgangspunt van de Stoïcijnse filosofie: *Van al het bestaande hebben wij sommige dingen in onze macht. Andere niet. Het leren maken van dit onderscheid wordt door Epictetus gezien als het belangrijkste doel van de Stoïcijnse filosofie. Dat hij hier niet licht over dacht, blijkt uit zijn tekst die later – in een wat aangepaste vorm – bekend is geworden als de *Serenity Prayer*, in 1943 gepubliceerd door de Amerikaan Reinhold Niebuhr:*

*Schenk me kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
Moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen,
En wijsheid om het verschil hiertussen te zien.*

Naast kalmte, moed en kracht hebben we inderdaad veel wijsheid nodig om te kunnen bepalen of we iets in eigen hand hebben. *Kunnen we een scheidsrechter op het veld beïnvloeden? Kunnen we respect afdwingen bij anderen? Zijn we in staat reputatieschade te repareren? Kunnen we onze negatieve emoties controleren?*

Deze laatste vraag staat centraal in de Stoïcijnse filosofie. Zo duiden de Stoïcijnen de door hen gewenste afwezigheid van negatieve emoties aan als een toestand van *apatheia*. Tegenwoordig wordt *apatheia* vaak begrepen als een toestand van gevoelloosheid, maar in de Stoïcijnse filosofie staat het voor een prettig gevoel door de absentie van negatieve gevoelens als angst, onrust, jaloezie, verdriet en woede. Het fysieke equivalent is vrij zijn van rug-, kies-, hoofdpijn of ander fysiek malheur (Van Reijen, 2019).

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Vrij zijn van psychologische pijn (disfunctionele negatieve emoties) en fysieke pijn (bijvoorbeeld rugpijn) is inderdaad prettig. Maar hoe bereiken we die gewenste toestand? Met de diagnose alleen zijn we er nog niet. Rugpijn verdwijnt pas na behandeling(en) door een fysiotherapeut en het aanleren van een nieuwe houding. Hetzelfde geldt voor psychologische pijn: ongewenste negatieve emoties verdwijnen pas na het aanleren van nieuwe denkpatronen, al dan niet onder de deskundige begeleiding van een psycholoog (Van Reijen, 2019).

Volgens de Stoïcijnse filosofie en heersende stromingen in de hedendaagse (sport)psychologie, zijn onze emoties een directe afgeleide van onze cognities, gedachten of denkpatronen. We kunnen dus invloed uitoefenen op onze emoties door aan de slag te gaan met onze manier van denken. Zo stelt Epictetus dat *“... mensen nooit lijden door de gebeurtenissen of door andere mensen, maar altijd door hun eigen opvattingen over die gebeurtenissen”* (Van Reijen, 2019, p.71).

Deze uitspraak van Epictetus is het uitgangspunt van Rationeel-Emotieve Therapie/Training (RET). Volgens het invloedrijke $A \rightarrow B \rightarrow C$ model van de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis bijvoorbeeld, worden Consequenties (C) als angsten en zorgen vooral bepaald door onze Beliefs (B), ofwel de manier waarop we tegen Aanleidingen (A) aankijken (bijv. Ten Broeke & Korrelboom, 2014). Disfunctionele gevoelens als radeloosheid en walging, het tekeer gaan tegen medespelers of scheidsrechter, of het begaan van een zware overtreding (Consequenties) zijn dus niet het gevolg van bijvoorbeeld een gemiste kans (Aanleiding). Oorzaak is de onderliggende Belief (B) dat verliezen catastrofaal is, of dat voetbal oorlog is, of dat ten koste van alles gewonnen MOET worden, of dat alleen de perfecte uitkomst goed genoeg is (zie ook hoofdstuk 22).

In navolging van de Stoïcijnse filosofie gaat het in RET om accepteren en veranderen. Dat wil zeggen, het accepteren van (grotendeels) oncontroleerbare Aanleidingen (A), zoals een mislukte actie, weer- en terreinomstandigheden, of een ongelukkige beslissing van een scheidsrechter. Het veranderen betreft het vervangen van disfunctionele Beliefs (B) of interpretaties van situaties (foute service, bal uit, misslag, et cetera) door meer realistische en functionele normen, verwachtingen of opvattingen (*kan gebeuren, kop erbij, volgende bal, iedereen maakt wel eens een fout, dieper door je knieën, et cetera*). Doel is om zo onverstoorbaar mogelijk (*kan gebeuren*) met ongewenste gebeurtenissen om te gaan en uitsluitend energie te steken in belangrijke, controleerbare factoren, zoals effectieve vervolgacties. Het is zinloos om energie te verspillen aan balen, huilen, en klagen om een mislukte pass, een balansverstoring, of een dekkingsfout. Dat is gebeurd en kan niet meer worden veranderd. Anders gezegd, wanneer je te maken hebt met oncontroleerbare factoren, dan heb je alleen controle over hoe je daarop reageert!

Een andere bruikbare strategie is de invloedrijke Acceptance Commitment Therapie/Training (ACT; zie ook hoofdstuk 21). Centraal in deze benadering staat het zonder oordeel accepteren van negatieve gedachten, er geen tijd en energie aan verspillen, maar re-focussen op datgene waar je invloed op hebt, zoals de taakuitvoering en het loyaal zijn aan je kernwaarden (bijv. Gardner & Moore, 2012; Henriksen et al, 2019). Ook dat kun je leren, bijvoorbeeld door routines te ontwikkelen (zie ook hoofdstuk 16). Tafeltennisster Britt Eerland, finalist in de 2020-editie van het Europese Top 16 toernooi in Montreux, zegt hierover: “... ik raakte geïrriteerd op de belangrijke momenten. Was boos op iedereen, ook op mijzelf Ik heb manieren geleerd om weer tot mijzelf te komen. Even een iets langer rondje om de tafel lopen. Met je hand over de zijkant van de tafel gaan. De speldjes in mijn haar goed doen. De letters op de rand van de tafel lezen. In mijn handen blazen. Even scherpte, focus, aandacht. Even een moment voor mijzelf. Even

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

*goed ademen. De controle weer krijgen.*¹⁸ Deze vorm van Stoïcijnse controle (Registratie → Release → Re-focus; zie ook hoofdstuk 12) maakt duidelijk dat ook ACT schatplichtig is aan de Stoïcijnse filosofie.

Stoïcijnse controle, of onverstoortbaarheid, is niet alleen belangrijk omdat negatieve gevoelens als angst, onrust, jaloezie, verdriet en woede onprettig zijn. We hebben er ook last van omdat ze disfunctioneel zijn; ze tasten ons oordeelsvermogen aan en staan zodoende effectieve vervolgacties in de weg. De kans op een succesvolle doelpoging is niet zo groot als we angstig, geïrriteerd of onrustig zijn. Als we jaloers, rancuneus of woedend zijn, dan zijn we in het algemeen niet goed in staat om het teamproces positief te beïnvloeden.

Het Amerikaanse turnfenomeen Simone Biles geeft een mooi voorbeeld van hoe we onze denkkraft kunnen inzetten om wedstrijdspanning hanteerbaar te maken: *“Ik benader de wedstrijd als een training. Gewoon laten zien wat ik ook doe in de trainingszaal.”*¹⁹ Door deze manier van denken ligt tijdens wedstrijden haar aandacht volledig bij de taak, op factoren waarover ze controle heeft, en niet bij de mogelijke consequenties van haar optreden (winst of verlies, of de gevolgen daarvan). Zij vergroot daarmee de kans op een optimale prestatie. En als ze haar niveau haalt, dan staat – in haar geval – het resultaat min of meer vast: Goud.

Door de wedstrijd als een training te benaderen, maakt Simone Biles de wedstrijdspanning en prestatiedruk voor zichzelf hanteerbaar en controleerbaar. Maar dat werkt niet voor iedereen zo; voor iedere (top)sporter is het een individuele zoektocht naar wat voor hem/haar werkt. Ook het volgende hoofdstuk heeft als doel sporters te helpen in hun zoektocht naar manieren en technieken om effectief om te gaan met prestatiedruk.



*Stan Wawrinka na het behalen van zijn derde grandslamtitel,
de US Open in 2016.*

PRESTATIEDRUK

Na afloop van de U.S. Openfinale van 2016 onthulde de Zwitserse toptennisser Stan Wawrinka hoe hij zich voelde vlak voor de finale tegen Novak Djokovic: *“Today, before the final, I was really nervous like never before. I was shaking in the locker. When we start five minutes before the match talking, last few things with Magnus, I start to cry. I was completely shaking.”*²⁰

De heftige gedachten en emoties van Wawrinka zijn goed te begrijpen, en niet uitzonderlijk. Immers, in een sportcarrière krijgt ook een toptennisser als Wawrinka niet veel kansen om een grandslamtitel te veroveren, zeker niet in het tijdperk van Federer, Nadal, Djokovic en Murray. Voor de U.S. Openfinale van 2016 had Wawrinka twee grandslamfinales gespeeld, en beide gewonnen: de Australian Open in 2014 en de French Open in 2015. Dit was dus zijn derde en misschien wel laatste kans op zo'n belangrijke titel. En ook Wawrinka weet dat het leven van een grandslamwinnaar er anders uitziet dan dat van een verliezend finalist. Reden genoeg dus om spanning te voelen en nerveus te zijn voor zo'n finale. Sterker nog, het zou buitengewoon raar zijn als een sporter op zulke momenten zich niet zo zou voelen, al kan de intensiteit variëren. Voor de mentale voorbereiding op belangrijke wedstrijden is het daarom niet de vraag of en hoe de spanning en zenuwen kunnen worden weggenomen. De cruciale vraag is hoe de sporter *omgaat* met de onvermijdelijke spanning.

De mentale vaardigheden om met prestatiedruk om te gaan, zijn niet alleen voor sporters relevant. Wie wordt niet bij tijd en wijle geconfronteerd met belangrijke situaties waarvan de uitkomst uitermate onzeker is? En als je iets wilt en je hebt invloed op het eindresultaat,

8

zoals een tennisser in een finale, dan ben je kwetsbaar en kan faalangst de kop op steken. Je wilt dat het goed gaat, en je moet er niet aan denken dat het misgaat. Voor de een is dat het winnen van een U.S. Openfinale, voor anderen het succesvol voltooien van een rijexamen, een hartoperatie, een concert, een sollicitatiegesprek, een verzorgingstraject, een spreekbeurt, een auditie of een cursus, of het succesvol organiseren van een festival, een familiereünie, een actie voor het goede doel, of een reorganisatie. Specifiek voor de sportcontext is dat sporters de prestatiedruk en de daaraan gekoppelde spanning vrijwillig opzoeken (Moran & Toner, 2017). In andere contexten is prestatiedruk meestal een ongewild bijproduct. Daarom ligt er in de sport meer nadruk op individuele zelfregulatie, terwijl – bijvoorbeeld – in de werk- en onderwijscontext relatief meer nadruk ligt op collectieve en organisatorische maatregelen om de veelal als ongewenst ervaren werk- of studiedruk te verlagen (bijv. Quick & Tetrick, 2003).

Zoals besproken in het vorige hoofdstuk, is het belangrijk dat de sporter zich richt op controleerbare factoren om effectief met prestatiedruk om te gaan. Een onmisbare stap in dat proces is dat sporters accepteren dat prestatiedruk gepaard gaat met arousal, wat dus oncontroleerbaar is. Wij hebben ons namelijk evolutionair zo ontwikkeld dat we op prestatiedruk reageren met, onder meer, een snellere ademhaling en hartslag, verhoogde activiteit in buik en darmen, en overmatig transpireren. Deze autonome, fysieke reacties prepareren ons voor de noodzakelijke acties en horen er dus gewoon bij (Blascovich, 2008; Jamieson, 2017; Whelan, Epkins, & Meyers, 1990). De kunst is om via zelfregulatie richting te geven aan de beleving van deze autonome fysieke reacties. Dat wil zeggen, hoe interpreteer en ervaar je de arousal, en daardoor de prestatiedruk? Er zijn grofweg twee mogelijkheden (bijv. Hanton et al, 2008):

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

1. Sporters interpreteren de fysieke reacties als bedreigend (Blascovich, 2008; Dienstbier, 1989; Jamieson, 2017; Seery, 2011). Er staat iets enorm belangrijks op het spel en zij zijn bang dat ze niet kunnen voldoen aan de eigen verwachtingen en/of die van anderen. Ze hebben op dat moment weinig vertrouwen in hun eigen capaciteiten, schatten de kans op falen relatief hoog in, en houden sterk rekening met verlies en het niet halen van hun doelen, waardoor ze de gewenste uitkomsten als medailles, geld, roem, en/of aanzien mislopen. Ze ervaren de fysieke reacties als onprettig en proberen ze te ontkennen; ze willen ervanaf. Daardoor neemt de heftigheid ervan alleen maar toe en worden de negatieve gedachten versterkt. Ze gaan zich vervolgens nog onprettiger en oncomfortabeler voelen, de spieren verstijven, de vermoeidheid slaat al snel toe, en de bewegingen worden krampachtiger. Het zit, kortom, niet goed tussen de oren. Echter, wanneer de bedreiging vooral wordt veroorzaakt door een gebrek aan vaardigheden, kennis, of fitheid, dan zou aan die factoren eerst gewerkt moeten worden om de uitdaging succesvol aan te gaan (i.e., werken aan prestatiewinst, zie figuur 5.1, p.38).
2. Sporters kunnen de arousal ook interpreteren als normaal, of zelfs als faciliterend: *Dit helpt me om m'n doel te bereiken. Het is een belangrijke situatie, er staat veel op het spel, en er worden hoge eisen aan me gesteld. Gelukkig maar dat het lichaam goed reageert door zich klaar te maken en extra energie te leveren voor de benodigde actie.* Met zo'n gedachtepatroon ervaren sporters de prestatiedruk eerder als een unieke mogelijkheid om zichzelf en anderen te laten zien wat ze kunnen wanneer het erom gaat, als een lichamelijke reactie die helpt doelen te bereiken (Brooks, 2014; Crum, Salovey, & Achor, 2013). Zodoende wordt er cognitieve ruimte gecreëerd om de gedachten te richten op de te verrichten taak (zie hoofdstuk 20). Wat moet en kan ik doen om de gewenste uitkomst te bereiken? Met zo'n

gedachtepatroon ervaar je de prestatiedruk eerder als een unieke mogelijkheid die je krijgt om jezelf en anderen te laten zien wat je kunt wanneer het erom gaat. Zoals voormalig olympisch en wereldkampioen Michael Johnson (1996, pp.179-180) het ooit verwoordde: *“Pressure is nothing more than the shadow of a great opportunity.”*

Wanneer faalangst negatief geïnterpreteerde arousal is, dan biedt het mogelijkheden voor psychologische interventies (bijv. Thomas et al, 2009). Positief om kunnen gaan met arousal wordt in belangrijke mate bepaald door het geloof in eigen kunnen (bijv. Wilson, 2012). Dit onderstreept wederom het belang van een optimale fysieke, technische en tactische voorbereiding. Als je het hebt laten zien in trainingen, oefensessies, en eerdere wedstrijden, dan versterkt dat de overtuiging en motivatie dat je het ook kunt onder (nog grotere) druk, zoals in belangrijke finales. In dezelfde persconferentie zegt Wawrinka hierover: *“... the only thing I was convinced with myself that my game was there. Physically I was there. My game was there. Put the fight on the court and you will have a chance to win.”*²¹ Een op zelfvertrouwen gebaseerde, positieve mindset vergroot de kans dat je je voor en tijdens de wedstrijd niet laat afleiden door interne spanningen en negatieve gedachten. Om goed te presteren, moet je je aandacht volledig kunnen richten op de taak zelf, dat wil zeggen, op de factoren waarover je zelf controle hebt, zoals het technisch goed uitvoeren van je tactische plan (zie hoofdstuk 20).

Daarbij kun je door een goede mentale voorbereiding nervositeit, faalangst en andere heftige reacties op een voor jou hanteerbaar niveau brengen. Het optimale niveau van de arousal is voor ieder individu anders, hetgeen door training en ervaring moet worden vast- en bijgesteld (Hanin, 2000). Hoe je dat concreet doet, is eveneens een individuele aangelegenheid. Simone Biles probeert de wedstrijd als een training te benaderen (zie hoofdstuk 7). Anderen worden



rustig door bepaalde ontspannings- of ademhalingstechnieken toe te passen, of door naar rustige muziek te luisteren, en weer anderen stellen zich een rustige of vertrouwde omgeving voor, of voeren bepaalde routines uit om tot rust te komen (zie hoofdstuk 16). Door *trial and error* moet je leren onder welke condities welke ontspanningstechnieken bij jou werken. Welke muziek, beelden, of routines kunnen jou (enigszins) tot rust brengen? En omgekeerd: hoe kun je jezelf met dezelfde technieken actiever en scherper maken wanneer dat nodig is?

Zoals de Stoïcijnen ook al onderkenden, is het daarbij goed om te beseffen dat emotionele reacties vaak voorkomen uit gedachten die we hebben (Van Reijen, 2019). Waurinka's reacties waren mogelijk ingegeven door zijn gedachten aan falen, verliezen en kansen verspelen. Als hij – bijvoorbeeld – had gedacht aan de periode dat hij als 11-jarig jongetje onbevangen hele dagen op de tennisbaan doorbracht, dan hadden zijn fysieke en emotionele reacties er zeer waarschijnlijk anders uitgezien. De gedachte dat hij net als toen een potje ging tennissen, had wellicht het bijbehorende, vertrouwde gevoel opgeroepen. Het verschil met toen is dat hij nu tegen een van de beste tennissers van de wereld mocht spelen, hetgeen impliceert dat ook hij tot dat selecte gezelschap behoort. Wie had dat ooit gedacht, zo'n 21 jaar geleden op die Zwitserse tennisbaan? Zo'n *self-affirmation* (Steele, 1988) en het oproepen van het plezier en enthousiasme wat hij toen had als 11-jarige, zou moeten helpen om de nodige ontspanning te vinden en te genieten van de unieke situatie die hij op knappe wijze voor zichzelf had gecreëerd.

Op basis van zijn derde grandslamoverwinning (6-7, 6-4, 7-5, 6-3) kunnen we aannemen dat Waurinka – ik weet niet hoe – zijn (relatieve) ontspanning uiteindelijk wel heeft gevonden.

Maar als hij had verloren, dan had hij een voorbeeld kunnen nemen aan de 24-jarige Amerikaanse Sloane Stephens, die haar eerste grandslamoverwinning boekte op de US Open 2017. Haar waarden en oprechte gedachten over verliezen, en haar gedrag na zowel winst als verlies, helpen haar wellicht om constructief met prestatiedruk om te gaan: *“I think it’s just something that I like to see, when other people gracefully take their loss ... I think for myself, personally, ‘You played awesome today. You made me better. You made me raise my level.’ I have respect for her, and her game, respect for the game of tennis. There’s no negative to take away from what happened today.”*²²

Kernwaarden voor Sloane Stephens zijn blijkbaar sportiviteit, respect en integriteit. Kernwaarden kunnen ook betrekking hebben op de sport zelf, op hoe je wilt spelen en je sport wilt beleven. Kernwaarden van Johan Crujff (1947-2016), een van de beste voetballers aller tijden, waren bijvoorbeeld aanvallend en creatief spelen, uitgaan van eigen kracht, en lef, branie en flair tonen. En zo wordt hij ook als voetballer herinnerd; zijn indrukwekkende palmares staat daarbij op de achtergrond. Waarom is het zo belangrijk om je eigen waarden goed te kennen, met name wanneer het spannend wordt en de onzekerheid kan toeslaan? Dat is het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



Ajaced Lisandro Martínez, met op zijn rechteronderarm de tattoo van een leeuw. Die symboliseert de voor hem belangrijke waarden leiderschap, verantwoordelijkheid, kracht en vechtlust.

WAARDEN

Als sporters, met name topsporters, wordt gevraagd hoe zij willen worden herinnerd, dan zullen zij een antwoord geven in de trant van: *Als een sporter die alle belangrijke prijzen heeft gewonnen, en liefst meerdere keren.*

Een begrijpelijk antwoord; *wie wil dat niet?*

Probleem is dat sportwedstrijden, sporttoernooien en sportcompetities vaak maar één winnaar opleveren (zie ook hoofdstuk 4). De meeste sporters, inclusief topsporters, zullen in hun sportloopbaan dan ook vaker verliezen dan winnen. Daarbij komt dat je zeer beperkte controle hebt over uitkomsten als prijzen, winnen en kampioen worden; ook jouw tegenstanders bepalen namelijk deze uitkomsten. *Hoe ga je daarmee om? Hoe kun je je plezier behouden bij verlies, tegenslag en gebrek aan controle over de uitkomsten? Waar doe je het voor? Wat voor zin heeft het? Waarom sport je?*

Deze zingevingvragen refereren aan de waarden van de sporter. Waarden verklaren waarom we de dingen doen die we doen, of misschien wel (niet) zouden moeten doen.

Prijzen pakken, winnen en kampioen worden zijn doelen, iets wat je kunt bereiken. Waarden daarentegen kun je niet bereiken; waarden geven uitsluitend richting aan je denken, voelen en handelen (Henriksen et al, 2019). Een verhelderende metafoor is een zeevaarder wiens doel is het bereiken van de haven en afmeren op de beste ligplaats. Om daar te komen, koerst hij

9

op de vuurtoren. De vuurtoren is geen bestemming, maar bepaalt wel de richting. Net als een vuurtoren functioneren waarden als bakens om je richting te bepalen. En net als een vuurtoren zijn waarden vooral nuttig onder barre omstandigheden, wanneer je uit koers dreigt te geraken of wanneer je je afvraagt waar je mee bezig bent (bijvoorbeeld, als je als favoriet een marathon loopt en het 30 kilometer-punt passeert op plek 17 in de race, als je in een voetbalwedstrijd met 4-0 achterstaat, of als je traint in de mist, bij kou, of wanneer het regent). Als de prestatiedruk, stress of ongemak toenemen, kunnen je waarden je helpen om toegewijd te blijven handelen. Dat betekent niet noodzakelijkerwijs dat koersen op waarden goed voelt. Toegewijde actie (*committed action*) betekent dat je handelt in overeenstemming met je waarden, ook als je gefrustreerd of onzeker bent, pijnjes voelt, de omstandigheden belabberd zijn, of de vooruitzichten ongunstig (Smith et al, 2019). Waarden maken je sportbeleving daarom niet alleen rijker, intenser en betekenisvoller; ook versterken ze je mentale weerbaarheid, veerkracht en flexibiliteit!

Sommige sporters weten precies wat hun kernwaarden zijn. Ajax-voetballer Lisandro Martínez, bijvoorbeeld “... wijst naar de leeuw op zijn rechteronderarm. De tattoo staat er al twee jaar. Hij staat voor leiderschap, verantwoordelijkheid, kracht en vechtlust, hij is symbool voor mijn manier van spelen.”²³ In tegenstelling tot Martínez vinden de meeste sporters het niet gemakkelijk om hun waarden onder woorden te brengen, laat staan op hun huid vast te leggen. Een reden is dat sporters (en mensen in het algemeen) zich niet altijd bewust zijn van hun belangrijkste waarden. Daarom gebruiken sportpsychologen specifieke oefeningen om de sporter of coach daarbij te helpen (bijv. Henriksen, 2019; Jansen & Batink, 2018; Smith et al, 2019).

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Een voorbeeld van zo'n oefening is het schrijven van een afscheidsspeech. *Wat wil je dat je teamgenoten, collega's, trainer, coach, stafleden over je zeggen bij jouw afscheid als sporter? Hoe wil je als sporter worden herinnerd?* Of aan sporters wordt gevraagd om een serie waarden te rangschikken of hiërarchisch te ordenen: *Welke van onderstaande waarden zijn voor jou het belangrijkste?*

Voorbeelden van waarden in de sport			
sportiviteit	vasthoudendheid	onzekerheidstolerantie	creativiteit
integriteit	wilskracht	vergevingsgezindheid	schoonheid
vrijheid	incasseringsvermogen	dominantie	comfort
flexibiliteit	geduld	doorzettingsvermogen	stabiliteit
avontuurlijk	wijsheid	assertiviteit	zekerheid
rechtvaardigheid	zelfbewustzijn	verantwoordelijkheid	betrouwbaarheid
respect	ambitie	consistentie	discipline
lef	inspiratie	status	zelfstandigheid
onverzettelijkheid	onverstoorbaarheid	geld	gezondheid
onbaatzuchtigheid	loyaliteit	vriendelijkheid	bescheidenheid
openheid	saamhorigheid	behulpzaamheid	betrokkenheid
perfectie	optimisme	ontwikkelingsgericht	nieuwsgierigheid
rust	voorbereid zijn	herstelvermogen	gewichtscntrole
humor	verbinding	plezier	scholing

Een andere manier om waarden boven water te halen is het stellen van vragen als: *Zijn er in het verleden/heden/toekomst specifieke ervaringen, omstandigheden, personen die van grote invloed zijn op je beleving van je sport? Waar geniet je in je sport het meest van? Waar denk je veel aan, wat houdt je het meest bezig in je sport?*

Of je kunt vragen naar een specifieke sportsituatie waar de sporter niet blij was met de wijze waarop hij/zij dacht of handelde. *Waarom voelde dat zo? Hoe had je het dan wel willen doen? Waarom?*

Of juist vragen naar situaties waarin de sporter wél de persoon was die hij/zij graag wil zijn. Tennisser Jack Sock bijvoorbeeld, zou wellicht de situatie tijdens de Hopman Cup beschrijven waarin hij zijn Australische tegenstander Lleyton Hewitt adviseerde om een bal, die door de scheidsrechter als *uit* was beoordeeld, te *challengen*. Dat deed de stomverbaasde Hewitt. De bal bleek inderdaad de lijn te hebben geraakt; het punt ging alsnog naar Hewitt. Net als Sloane Stephens (zie hoofdstuk 8) zijn Socks kernwaarden blijkbaar sportiviteit, respect en integriteit. Door overeenkomstig zijn eigen waarden te handelen, weerstond hij een kortetermijnbeloning, namelijk een (gestolen) punt van zijn tegenstander op een belangrijk moment in de wedstrijd. Het volgen van zijn eigen morele kompas leverde iets op dat op de langere termijn veel belangrijker voor hem was: eigenwaarde, een positief zelfbeeld en een goede reputatie als sportman.

Wanneer duidelijk is wat de belangrijkste waarden zijn van de sporter, dan is de hamvraag hoe deze waarden zich vertalen in concreet gedrag. *Onverstoorbaarheid, dominantie en lef zijn*

woorden, maar hoe uiten die zich op het veld, in het zwembad of op de baan? Wat voor gedrag hoort bij wijsheid, bij saamhorigheid, bij betrokkenheid, bij sportiviteit?

Dat is geen appeltje-eitje.

Sportpsychologen werken dit uit met sporters en coaches, op individueel en teamniveau (bijv. Henriksen et al, 2019). Daarbij wordt ook veel aandacht besteed aan het waardevast blijven denken en handelen onder zware en moeilijke omstandigheden. Vooral dan is het belangrijk dat de vuurtoren in zicht is en blijft.

Als je bijvoorbeeld tegen het eind van een wedstrijd op achterstand komt, dan is het logisch dat je baalt, gefrustreerd bent, of misschien wel enigszins in paniek raakt. Wat nu? Een reactie kan zijn dat je opgeeft en afhaakt. Of dat je *als een blinde* extra je best gaat doen, te snel de bal op het doel schiet, of te wild de duels aangaat en overtredingen begaat. Sporters reageren soms zo omdat het een kortetermijnbeloning oplevert. Je vermijdt de onprettige situatie door op te geven (geen onzekerheid meer) of door als een-kip-zonder-kop tot het uiterste te gaan (*Ik heb alles gegeven*). *Maar strookt dit gedrag met jouw kernwaarden onverstoornbaarheid, wijsheid en lef? Hoe wil je als sporter zijn in zo'n situatie? Hoe vergroot je de kans dat je met tevredenheid en trots terugkijkt op jouw handelen onder de betreffende omstandigheden, en daarmee de kans op het best haalbare resultaat?* Als jouw waarden overeenkomen met die van wijlen Johan Crujff, blijf dan ook als het moeilijk wordt aanvallend en creatief spelen, en blijf met kalmte en overtuiging uitgaan van je eigen kracht.



Johan Cruyff bij Ajax in 1982. Aanvallen, creativiteit en uitgaan van eigen kracht waren belangrijke waarden voor hem als speler en trainer.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

In het algemeen zijn waarden stabiel over de tijd, maar kunnen ook worden aangepast en veranderd. Tijdens een blessureperiode, een *lockdown*, of in de latere fase van een loopbaan bijvoorbeeld, zal een sporter de waarden gezondheid en vitaliteit (nog) belangrijker gaan vinden. Ook zijn waarden veelal van toepassing onder alle omstandigheden; het zijn dus geen tactische concepten of strategieën die gelden voor een specifieke situatie, context of tegenstander. Een tactisch plan of strategie kan overigens wel een specifieke uitwerking of concretisering zijn van bepaalde waarden, zoals het voorbeeld van Johan Crujff laat zien.

Als je in zwaar weer verkeert, dan is het de kunst om je negatieve gedachten en gevoelens te neutraliseren door ze te laten zijn voor wat ze zijn (*cognitive defusion*). Waarden helpen je daarbij. Wanneer het spannend wordt en de onzekerheid kan toeslaan, blijf je op koers door toegewijd gedrag te vertonen dat past bij jouw waarden (*committed action*; Smith et al, 2019). Dat betekent bijvoorbeeld, dat je vasthoudt aan je voorgenomen tactiek, je taken niet verwaarloost en verstandig blijft handelen met maximale inzet. Ongeacht de uitslag stemt dat tot tevredenheid, wat goed is voor je plezier, motivatie en prestaties op de langere termijn.

Het volgende hoofdstuk gaat over *eerlijk zijn naar jezelf*, wat door veel sporters wordt gezien als een centrale waarde. Immers, als je beter wilt worden, dan moet je ook je eigen fouten en falen onder ogen durven komen zodat je daarvan kunt leren. Maar het heeft ook nadelen.



Voormalig topschaatser Hilbert van der Duim, die een val ooit verklaarde door 'vogelpoep op het ijs'.

WAARGENOMEN OORZAKEN VAN SUCCES EN FALEN

Sporters zijn net wetenschappers. Ook sporters zoeken naar verklaringen voor gebeurtenissen. *Waarom heb ik verloren? Wat is er misgegaan? Waarom ging het zo goed? Had ik dit kunnen voorkomen? Hoe kan ik dit vasthouden?* Dit mentale proces, het construeren van verklaringen voor gebeurtenissen, wordt in de psychologie *attributie* genoemd (bijv. Weiner, 2014). Een attributie is over het algemeen geen objectieve weergave van de werkelijkheid. We geloven bijvoorbeeld vaak oprecht dat onze slechte prestaties te wijten zijn aan factoren die buiten onze invloedssfeer liggen (slechte omstandigheden, vijandig publiek, pech, waardeloze scheidsrechter, et cetera). Legendarisch voorbeeld is het excuus van schaatser Hilbert van der Duim voor zijn val op de 10 kilometer in Deventer op 25 januari 1981, waardoor hij de Europese titel verspeelde. Zijn lachwekkende verklaring was: *vogelpoep op het ijs*.

Voormalig Manchester United-manager José Mourinho verklaarde de matige prestaties van zijn ploeg in de Premier League door externe factoren als het volle speelprogramma en de vele blessures van zijn spelers, en niet bijvoorbeeld door interne en controleerbare factoren als de gekozen speelstijl, de manier van trainen, of gebrek aan teamgeest. De opgevoerde externe factoren kunnen onjuiste attributies of excuses zijn, maar niet noodzakelijkerwijs. Immers, soms heeft een sporter of team écht ontzettend veel pech gehad, of was er daadwerkelijk sprake van een scheidsrechterlijke dwaling. Dat Max Verstappen na 13 seconden de strijd moest staken door een touché met de Ferrari van Kimi Räikkönen in de Grand Prix van Spanje

10

2017, was bijvoorbeeld gewoon pech, maar helemaal objectief vast te stellen is het vrijwel nooit.

Excuses worden in het algemeen niet goed ontvangen door de buitenwereld (pers, publiek, supporters). Dat is onder meer het gevolg van systematische denkfouten (Ross, 1977). Zo schrijven we ons eigen falen vaker toe aan externe factoren dan andermans falen. Als een ander verliest of slecht presteert, dan vinden we excuses vaak ongeloofwaardig, ook al laten we dat beleefdheidshalve meestal niet merken. We vinden de ander bijvoorbeeld een loser, een verwaande eikel, of een over het paard getilde vedette. Zo neigen toeschouwers dus ook over falende sporters te oordelen. De denkfout is dat we over onszelf minder vaak in deze termen denken, ook niet als we het fors hebben laten afweten. Dan zoeken we – net als Mourinho – vooral naar externe oorzaken waar we *geen* invloed op hebben. De reden is voor de hand liggend: zelfbescherming. Als je jezelf kunt overtuigen dat je zelf niet de oorzaak bent van het probleem, dan blijven eigenwaarde en zelfvertrouwen in stand. Nadeel is echter dat als je écht gelooft dat je er zelf niets aan kunt doen, je geen handvatten hebt om herhaling te voorkomen. In voetbaltermen: je zet jezelf buitenspel.

Als we daarentegen succes hebben, dat zetten we onszelf allesbehalve buitenspel. Successen schrijven we maar al te graag op ons eigen conto: *ik heb er hard voor gewerkt, het geluk heb ik afgedwongen, ik was gewoon beter, ik heb de juiste tactische keuzes gemaakt*, et cetera. Dat geeft ons een goed gevoel, het maakt ons trots, blij en tevreden, en geeft ons zelfvertrouwen. En dat kan vervolgens weer leiden tot nieuwe successen, mits de verklaringen enigszins realistisch zijn, anders leidt het alleen maar tot zelfoverschatting.

Ook bij het verklaren van succes spelen systematische denkfouten een rol. Als anderen namelijk successen boeken, dan denken we veel vaker aan mazzel dan bij onze eigen successen. Zo klaagde Feyenoord-voetballer Eljero Elia ooit na een gelijkspel tegen Ajax: *“Het lijkt wel sinds ik hier ben dat Ajax elke keer geluk heeft in De Kuip. Nu speel je ze bijna negentig minuten helemaal weg, maar scoren zij de 0-1.”*²⁴

Voor ambitieuze sporters is deze zelfverheffende manier van denken niet altijd even handig (Van Yperen, 1992). Immers, als je beter wilt worden, wilt winnen, en niet wilt verliezen, dan heb je graag controle over jezelf en de situatie. Vanuit dat oogpunt kun je dus beter eerlijk zoeken naar verklaringen voor succes en falen waar je invloed op hebt en verder mee kunt. Ook als je succes hebt, dan zijn er altijd dingen die nóg beter kunnen. En als je slecht hebt gepresteerd, dan kun je al dan niet terecht vinden dat het speelprogramma, je tegenstander en de scheidsrechter hiervoor verantwoordelijk zijn. Echter, het is effectiever om je vooral te richten op factoren waarop je wél invloed hebt, ook al beschouw je dat niet als de belangrijkste oorzaken. Heb je bijvoorbeeld technische foutjes gemaakt, hadden strategische keuzes beter gekund, of waren je inzet en concentratie op alle belangrijke momenten niet optimaal? Dan genereer je concrete aanknopingspunten waaraan je kunt werken om (nog) beter te worden.

Opgemerkt moet worden dat attributieprocessen binnen de persoon afhankelijk zijn van het domein. Sporttalenten bijvoorbeeld, vinden sport belangrijker dan school. Zij zullen daarom successen in hun sport meer op het eigen conto schrijven dan successen op school (Van Yperen et al, 2020). Een tweede kanttekening is dat wat sporters (in de media) zeggen niet altijd overeenkomt met wat zij daadwerkelijk denken. De meeste topsporters zoeken wel degelijk de fout bij zichzelf, maar willen dat niet kenbaar maken om te voorkomen dat ze hun



kwetsbaarheden in het openbaar moeten gaan bespreken en toelichten. Een sociaal wenselijke doodoener is in zo'n geval een uitkomst. Zo zei Feyenoord-voetballer Karim El Ahmadi na de pijnlijke 3-0 nederlaag van Feyenoord in wat in 2017 de kampioenswedstrijd tegen Excelsior had moeten zijn: "*Excelsior was gewoon beter vandaag.*"²⁵ Een week later haalde Feyenoord alsnog het landskampioenschap binnen. Volgens trainer Giovanni van Bronckhorst was Feyenoord op die dag weer gewoon de club van "... *geen woorden, maar daden*", en verklaarde daarmee de succesvolle daden met woorden.

Echter, vaak is *mazzel* een onderschatte oorzaak van het eigen succes; daarover gaat het volgende hoofdstuk.



De Australische shorttracker Steven Bradbury behaalde zijn grootste succes door een aaneenschakeling van toeval en geluk.

MAZZEL

Veel sporters vinden het onprettig om bij successen de rol van mazzel en toeval te onderkennen, die niet zelden doorslaggevend is (bijv. Blondo & Rapisarda, 2018). Mazzel en toeval zijn immers factoren waar sporters per definitie geen controle over hebben, en daardoor op gespannen voet staan met het Stoïcijnse principe van *Control the Controllables* (zie hoofdstuk 7). Als sporter wil je graag controle hebben over de factoren die winst en verlies bepalen; dat geeft rust in plaats van onzekerheid. Maar dat gaat nooit helemaal lukken. Gelukkig maar; toeval en onvoorspelbaarheid dragen bij aan de amusementswaarde van sport. Het perfecte voorbeeld hiervan is het verhaal van Steven Bradbury.

Bradbury is een Australische shorttracker die nogal wat tegenslag in zijn schaatscarrière heeft moeten overwinnen. In 1994 sneed de schaats van een andere rijder in zijn rechterdijbeen. Hij verloor vier liter bloed, maar kreeg daar 111 hechtingen in zijn been voor terug. Zijn volledige herstel duurde 18 maanden. In 2000 ging het in een training weer ernstig mis. Een rijder die vlak voor hem viel, kon hij niet meer ontwijken. Het gevolg was twee gebroken nekwervels. De behandelend arts vertelde hem dat hij nooit meer op internationaal niveau zou kunnen acteren. Maar Bradbury legde zich daar niet bij neer. Hij herstelde zich wonderwel en kwalificeerde zich in 2002 voor de Olympische Winterspelen van Salt Lake City.

Daar plaatste hij zich redelijk eenvoudig voor de kwartfinale van de 1000 meter shorttrack. In die kwartfinale werd Bradbury derde, waardoor hij leek uitgeschakeld. Maar zijn tegenstander

Marc Gagnon werd na de race wegens obstructie gediskwalificeerd. Daardoor mocht Bradbury alsnog door naar de halve finale. Daarin reed hij ogenschijnlijk een kansloze race, ruim achter zijn drie tegenstanders. Maar zoals wel vaker in shorttrack reden de koplopers elkaar omver. Bradbury, duidelijk de zwakste rijder van het veld, kon daardoor als eerste ongehinderd over de finish glijden.

Hoeveel mazzel kun je hebben?

Het is bizar maar waar. In de finale gebeurde exact hetzelfde. Bradbury lag ver achter op zijn concurrenten, maar de onderlinge strijd tussen de vier koplopers resulteerde wederom in een fatale valpartij vlak voor de finish. Bradbury profiteerde en nam later die dag de gouden olympisch medaille in ontvangst, geflankeerd door twee beteuterd kijkende collega's. Na de ceremonie erkende Bradbury dat niet de sterkste rijder had gewonnen. Maar hij vond de olympische titel niet onverdiend, gezien alles wat hij had gedaan om terug te komen van zijn ernstige, door domme pech veroorzaakte blessures.

Is het uitzonderlijk wat Steven Bradbury in Salt Lake City is overkomen? Qua hoeveelheid mazzel in opeenvolgende wedstrijden wel. Maar het is niet bijzonder dat degene met een flink portie geluk uiteindelijk met de winst gaat strijken. Natuurlijk zijn talent, vaardigheid, hard werken, een goede voorbereiding, concentratie, motivatie, et cetera eveneens van groot belang. Maar dat zijn *voorwaarden* voor een goed resultaat, die niet altijd onderscheidend genoeg zijn wanneer het er echt om gaat. Zo wordt PSV in 2016 fortuinlijk kampioen vanwege een zeperd van Ajax in de laatste speelronde. Wielrenster Elis Ligtlee wint in Rio 2016 olympisch goud op de keirin. Maar vergeet niet dat de Colombiaanse Martha Bayona

Pineda viel in de halve finale, waardoor Ligtlee zich vanuit kansloze positie kon kwalificeren voor de finale. Windsurfer Dorian van Rijsselberghe kon zijn olympische titel van Londen 2012 succesvol in Rio 2016 verdedigen. Hij had mazzel omdat na Londen 2012 op het laatste moment is besloten om windsurfen als olympisch nummer te handhaven. Formule 1-racer Max Verstappen boekte in 2016 zijn eerste grandprixzege. Hij profiteerde van de animositeit tussen de twee beste coureurs van dat moment, Hamilton en Rosberg. Zij zaten elkaar dwars en vielen aan het begin van de race uit. En weet u nog waarom de Zuid-Koreaan Seung-Hoon Lee in Vancouver 2010 olympisch schaatskampioen werd? Inderdaad, vanwege Sven Kramers legendarische foute wissel. En zo kunnen we nog wel een tijdje doorgaan.

Omgekeerd zijn er ook oneindig veel voorbeelden te geven van verlies door pech, zoals een goal die maar niet wil vallen, een scheidsrechterlijke dwaling, een onbesuisde tegenstander die je omverrijdt, of materiaalpech. Ook dat hoort bij sport. De kunst is om bij zowel pech als geluk zo eerlijk mogelijk naar andere bepalende factoren te kijken, met name naar factoren waarover je controle hebt, en daar je voordeel mee te doen bij de voorbereiding op nieuwe wedstrijden, een centraal thema in Deel 3.

DEEL 3

**VOORBEREIDING,
VERWACHTINGEN, EN
OVERTUIGING**

Kan ik nog sneller?

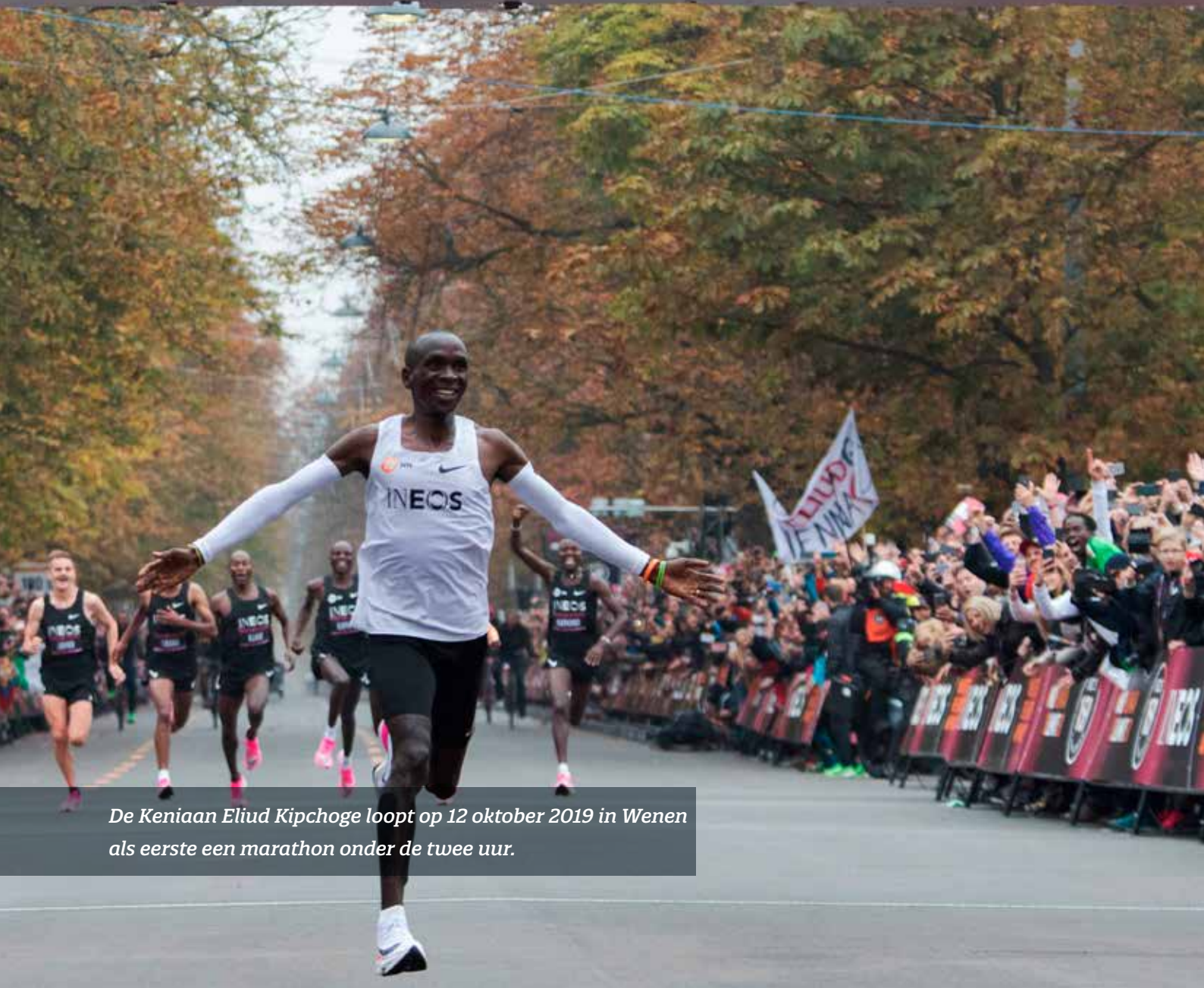
Deze vraag is voor iedere schaatser, fietser, coureur, loper, skiër, et cetera relevant. Immers, ook al zijn er een paar, tientallen, honderden of duizenden sporters sneller (geweest) dan jij, dan blijft het de vraag of *jij* het ook kunt.

Het verschil met wereldtoppers is dat zij niet alleen hun eigen grenzen verleggen, maar ook die van de mensheid. Met name in sterk ontwikkelde sporten bevinden zij zich in de zone van het ongeloofelijke, het onvoorstelbare, het onmogelijke. Kan een mens *nóg* sneller zwemmen, lopen, schaatsen of fietsen? Records breken is in belangrijke mate een kwestie van overtuiging gebaseerd op realistische verwachtingen en harde data. Om het werelduurrecord te verbeteren, moest wielrenster Leontien Zijlaard-van Moorsel de 45,094 kilometer van de Française Jeannie Longo overtreffen. Het vereiste tempo van 46 kilometer per uur kon ze aanvankelijk nog geen minuut vasthouden (Lahaye & Waanders, 2016). Door dit in de voorbereiding geleidelijk op te bouwen (5, 10, 15, ... 60 minuten) versterkte zij het geloof dat het inderdaad mogelijk was. Haar overtuiging werd versterkt door het feit dat ze ongesteld was op het moment dat het moest gebeuren: *"Ik ben ongesteld, dus dat is super In de week voordat ik menstrueer heb ik altijd vermoeide benen, maar als het dan eenmaal zo ver is dan heb ik het idee dat mijn pijngrens verder weg ligt."*²⁶ Als ze op basis van haar trainingstijden niet had geloofd dat ze de grens kon verleggen, als ze de overtuiging niet had gehad, dan was het zeer waarschijnlijk niet gelukt om een nieuw werelduurrecord te realiseren (46,065 kilometer, 1 oktober 2003, Mexico-Stad).

SH

UNOFFICIAL
01:59:40.2

FINISH



De Keniaan Eliud Kipchoge loopt op 12 oktober 2019 in Wenen als eerste een marathon onder de twee uur.

Een ander, en misschien wel het meest legendarische voorbeeld, is het doorbreken van de vierminutengrens op de Engelse mijl door de Brit Roger Bannister (Lahaye & Waanders, 2016). Sinds 1945 stond het record van 4.01.4 op naam van de Zweed Gunder Hägg. Een tijd van onder de vier minuten werd door deskundigen als fysiek onhaalbaar gezien. De belangrijkste concurrent van Bannister, de Australiër John Landy (hij had de mijl meerdere keren in 4.02 minuten gelopen), had er ook geen geloof meer in. Landy had het gevoel dat hij tegen een muur opliep. Maar Bannister liep op 6 mei 1954 in Oxford als eerste onder de vier minuten: 3.59.4. Het interessante was dat 46 dagen later, op 21 juni 1954, Landy het record in Finland aanscherpte tot 3.57.9. Ondanks zijn vele pogingen, was hij er in de jaren daarvoor niet in geslaagd om onder de vier minuten te duiken (het huidige record is overigens 3.43.13, gelopen door de Marokkaan Hicham El Guerrouj op 7 juli 1999 in Rome).

Dit voorbeeld laat zien dat overtuiging kan ontstaan, of worden versterkt of hersteld, door de prestatie van een ander. Landy zag dat Bannister in staat was de mijl onder de vier minuten te lopen. Daardoor raakte ook hij ervan overtuigd dat het kon, hetgeen er mede voor zorgde dat ook hij uiteindelijk in staat bleek om de vierminutengrens (ruimschoots) te breken.

Maar waarom is het Bannister dan wel als eerste gelukt?

Wellicht vanwege zijn absolute overtuiging dat het mogelijk en haalbaar was. In tegenstelling tot zijn concurrent Landy bestond er voor hem geen muur waar hij tegenop moest lopen. Hij zei daarover: *“At one point, Landy said: ‘It’s like a brick wall. I’m not going to attempt it again.’ I, as a medical student, knew there wasn’t a brick wall. If you could run it in 4 minutes and 2.2 seconds, then you would find somebody else somewhere who trained a little better, had better conditions*

on the day, was able to use the pace judgement better, and they could do it. That was the frame of mind in which I approached it.”²⁷

Een recenter voorbeeld is de Keniaan Eliud Kipchoge. In 2017, op het racecircuit in het Noord-Italiaanse Monza, deed hij zijn eerste poging om als eerste atleet de marathon onder de magische grens van twee uur te lopen. Op dat moment was zijn snelste tijd 2.03.05 (Londen, 24 april 2016). Om een ogenschijnlijk utopische tijd van onder de twee uur te lopen, had de olympisch kampioen van Rio 2016 in het kader van het ‘Sub 2 Hours’-project zich zeer doelgericht en met ijzere discipline voorbereid. Om een marathon onder de twee uur te lopen, moet je in staat zijn om ruim 42 kilometer lang een gemiddelde snelheid van tenminste 21.1 kilometer per uur vast te houden! De begeleiding was goed geregeld: het consortium bestond onder meer uit wetenschappers, fabrikanten van sportartikelen en voedselexperts. Maar ondanks de perfecte omstandigheden die waren gecreëerd om de missie te doen slagen, faalde de poging: 2.00.25. Wel een onwaarschijnlijk goede tijd, de beste tijd ooit, maar geen officieel wereldrecord. De internationale atletiekfederatie erkent namelijk alleen wereldrecords als ze worden gerealiseerd in officiële wedstrijden.

Geen punt voor Kipchoge. Het jaar daarop, op 16 september 2018, verpletterde hij het oude wereldrecord van zijn landgenoot Dennis Kimetto. In Berlijn, waar Kimetto vier jaar eerder 2.02.57 had gelopen, zette Kipchoge een tijd neer van 2.01.39. Door dit wereldrecord raakte Kipchoge er alleen maar meer van overtuigd dat het mogelijk moest zijn om onder optimale omstandigheden de marathon onder de twee uur te lopen. Net als Zijlaard-van Moorsel en Bannister had Kipchoge de overtuiging dat het ongelofelijke, het onvoorstelbare, het

onmogelijke wél mogelijk en haalbaar was, en dat hij degene was die het moest gaan doen. Zo geschiedde. Op 12 oktober 2019, in Wenen, werd de eerste marathon onder de twee uur een feit. Het was Kipchoges perfecte race.

Deze voorbeelden laten zien dat het streven naar records en *de perfecte race* inspireert, maar sporters die zich *uitsluitend* met de perfecte race bezighouden, vergroten de kans dat ze uiteindelijk onder hun niveau presteren. Immers, de realiteit is dat de perfecte race, inclusief jouw perfecte race op *jouw* eigen niveau, zelden wordt gerealiseerd. In het volgende hoofdstuk bespreek ik dat het belangrijk is dat sporters daar mentaal op zijn voorbereid, zodat ze zich bij de eerste de beste tegenslag *niet* uit het veld laten slaan.



Jorien ter Mors viert haar olympisch goud op de 1000 meter in PyeongChang, na wat ze zelf 'de perfecte race' noemde.



DE PERFECTE RACE

In een magazine voor hardlopers kwam ik ooit een artikel tegen waarin strategieën worden besproken voor *de perfecte race*, gericht op respectievelijk de start, het middengedeelte van de race, en het laatste stuk en de finish. Het artikel sluit goed aan bij de ultieme uitdaging van sporters. Survival-atleet Rob Dimmendaal zegt hierover: *“De uitdaging is en blijft om die perfecte race te lopen Voor de survival is conditie en kracht nodig. Je kunt over de meet komen en er conditioneel helemaal doorheen zitten, maar nog wel de kracht bezitten om in een openhangetje te klimmen. Omgekeerd kan ook. In beide gevallen is het niet de perfecte race.”*²⁸

Soms hebben sporters inderdaad het gevoel dat ze de perfecte race hebben gelopen, gereden, gezwommen, gefietst of geschaatst. Bijvoorbeeld, na haar gouden 1000 meter-race in de Gangneung Oval op de Olympische Winterspelen 2018 in het Zuid-Koreaanse PyeongChang, onthulde Jorien ter Mors voor de NOS-camera: *“Het was de perfecte race, ik voelde me supergoed. Zou niet weten wat ik anders had moeten doen. Ik ben er heel blij mee.”*²⁹

Kira Toussaint, net als haar moeder Jolanda de Rover een begenadigd rugslagzwemster, leek in het voorjaar van 2018 haar perfecte race te hebben gezwommen. Ze zwom toen als eerste Nederlandse vrouw de 100 meter rugslag in minder dan een minuut: *“De perfecte race? Nog niet. Coach Mark Faber ... was tevreden, maar zag nog wel wat foutjes.”*³⁰

Inderdaad, hoe goed de race ook is, ook al sneuvelt een wereldrecord, het is eigenlijk nooit de perfecte race. In alle sporten worden wereldrecords nog altijd verbeterd. Het kan altijd nóg beter, en bij perfectie is dat per definitie niet het geval.

Maar dat neemt niet weg dat het streven naar de perfecte race inspireert. Met name voor sporters die op het allerhoogste niveau opereren is het belangrijk dat zij de overtuiging hebben dat zij het ongelofelijke, het onvoorstelbare, het onmogelijke gaan presteren. Maar ook in de lagere echelons hebben sporters een beeld van hún perfecte race. Zij die hún perfecte race kunnen visualiseren, vergroten de kans dat ze hún perfecte race daadwerkelijk gaan uitvoeren.

Maar daar moet het niet bij blijven.

Sterker nog, als sporters zich uitsluitend met de perfecte race bezighouden, dan is de kans aanzienlijk dat ze uiteindelijk onder hun niveau presteren. Immers, de realiteit is dat de perfecte race, inclusief jouw perfecte race op jouw eigen niveau, zelden wordt gerealiseerd. Het aantal sporters dat ooit wereld- of olympisch kampioen is geworden zonder bijvoorbeeld een kleine misslag, aarzeling of balansverstoring, of met een suboptimale opening, een gemiste kans, of een tactisch foutje, is verwaarloosbaar. Het gaat bijna nooit precies zoals je wilt, er gaat bijna altijd wel wat mis, er gebeuren altijd dingen die je van tevoren niet hebt bedacht, tegenstanders doen altijd dingen die je niet had voorzien, of de omstandigheden zijn vaak net even anders dan de vorige keer.

Ook op die dingen moet je je voorbereiden.

Als sporters zich uitsluitend voorbereiden op de perfecte race waarin alles precies gaat zoals gepland, dan gaat het bij de eerste de beste oneffenheid waarschijnlijk mis. Een schaatser maakt bijvoorbeeld een kleine misslag, een hordeloopster komt niet helemaal goed uit met haar stappen, een zeiler maakt een tactisch foutje, of een 400 meter-loper voelt iets eerder dan verwacht zijn benen vollopen. De perfecte race is dan onhaalbaar geworden, en als je uitsluitend daar op bent gericht, ontstaan er negatieve gedachten en gevoelens als: *Weer niet gelukt. Ik kan het wel vergeten. Laat maar zitten. Waarom zou ik me nog inspannen? Het wordt toch niets.* Wanneer je vervolgens de race (min of meer) laat lopen, laat je de kans op winnen of een ander mogelijk goed eindresultaat onbenut.

Immers, aversie, tegenslag en frustratie horen erbij. Ook je tegenstanders hebben ermee te maken. De uiteindelijke winnaars zijn eerder degenen die de best ontwikkelde mentale vaardigheden hebben om adequaat met foutjes en missers om te gaan dan degenen met de perfecte race achter hun naam. Een belangrijk aspect van mentale begeleiding is daarom sporters voor te bereiden op onvermijdelijke, en dus *normale* aversieve en frustrerende ervaringen, en ze te leren hoe ze daar vervolgens mee om kunnen gaan. Het zogenoemde *3R model* (Henriksen, 2018) is daarbij een mogelijk hulpmiddel:

1 Registratie

De eerste stap is dat sporters registreren wat zich tussen hun oren afspeelt zonder er een oordeel over te vellen als zijnde slecht, ongelegen, fataal, of fout.

2 Release (loslaten)

De tweede stap is het bewustzijn dat negatieve gedachten en emoties niet alleen komen, maar ook weer gaan. Zoals je wel eens een naam vergeet of iemand vergeet terug te bellen, verdwijnen ook gedachten en emoties op een gegeven moment uit je systeem. Probeer ze niet te onderdrukken of te vervangen door positieve gedachten of emoties. Je gaat dan namelijk ook toetsen of dat wel is gelukt, waardoor de negatieve gedachten en emoties meestal nog sterker terugkomen. Accepteer simpelweg dat je na een fout of misser negatieve gedachten en negatieve emoties hebt en koppel ze vervolgens los door je op het hier en nu te richten. Een bruikbare methode hiervoor is het inzetten van je zintuigen: voel de kunststofbaan onder je voeten, kijk naar de vogels boven het water, of ruik de geur van het bos.

3 Re-focus

De belangrijkste stap is het re-focussen op de taak, bijvoorbeeld door je te richten op een specifiek technisch aspect, zoals diep zitten, krachtig afzetten, been strekken, of armen ontspannen. Wat ook kan helpen is het bewust zijn van je persoonlijke kernwaarden, zoals het uitstralen van mentale weerbaarheid en veerkracht. Hoe wil jij als persoon zijn in dit soort situaties? Hoe wil je dat anderen jou zien? Als je dat weet, dan kun je je concentreren op gedrag dat strookt met jouw kernwaarden (zie hoofdstuk 9).

De snelheid waarmee deze stappen doorlopen worden, is afhankelijk van persoon, ervaring en context. In bijvoorbeeld een 10.000 meter-race kan een sporter dit proces bewust en expliciet doorlopen. In een 100 meter-race daarentegen gebeurt dit min of meer onbewust wanneer de sporter heeft geleerd hoe te reageren op een diversiteit aan ongewenste gebeurtenissen

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

(bijvoorbeeld iets te laat weg, iets te vroeg omhooggekomen, niet volledig ontspannen), onder meer door deze gebeurtenissen in de voorbereiding te visualiseren en door veel aan wedstrijden mee te doen.

Sporters zouden zich ook, en misschien wel vooral, moeten voorbereiden op de realiteit, en dat is de niet-perfecte race. Dat betekent niet dat je daardoor de narigheid over jezelf afroept, wat bijgelovige sporters soms neigen te geloven. In een vliegtuig worden de veiligheidsinstructies toch ook niet geschraapt omdat het de kans op een crash zou verhogen?

Sporters die zich voorbereiden op de niet-perfecte race zijn realistisch, onderkennen dat een race of wedstrijd praktisch nooit vlekkeloos verloopt, en voorkomen zodoende onnodige (extra) schade. De mentale vaardigheid die hierbij hoort, is niet zozeer het constant focussen op de taak zelf. Die focus kun je toch niet vasthouden door de onvermijdelijke foutjes, missers en de daaraan gerelateerde negatieve gedachten en emoties.

De sleutel tot succes is de vaardigheid om te re-focussen op het moment dat je registreert dat je bent afgeleid en geconcentreerd zou moeten zijn op de uit te voeren taak (zie ook hoofdstuk 20). Dit is een oneindig, zichzelf herhalend proces. Sporters die zich deze vaardigheid eigen hebben gemaakt, wat tijd en moeite kost, kunnen na afloop van een race zomaar het gevoel hebben dat dit hún perfecte race was.

Is het streven naar perfectie überhaupt een goede mentale eigenschap? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.



Darter Michael van Gerwen zoekt de 9-darter, in zijn sport het perfecte resultaat.

PERFECTIONISME

Michael van Gerwen is een van 's werelds meest succesvolle darters aller tijden. Eind april 2017 won hij bijvoorbeeld het Players Championship, onder meer door in de finale een 9-darter te gooien. In de dartsport is een 9-darter het perfecte resultaat. De speler gooit met het minimumaantal van negen pijlen een zogenoemde leg uit, dat wil zeggen, van 501 naar 0, eindigend met een dubbel. Van Gerwen is de jongste darter aller tijden die daar tijdens een op televisie uitgezonden wedstrijd in slaagde. Tegen de andere Nederlandse (voormalige) topdarter Raymond van Barneveld gooide hij op 17-jarige leeftijd in 2007 5 keer triple 20 = 300, 2 keer triple 19 = 114, triple 17 = 51, en tot slot een dubbel 18 = 36, in totaal dus 501.

Is het streven naar perfectie een goede mentale eigenschap?

Voor topsporters wel, zou je zeggen. Immers, zij hanteren de hoogste standaarden voor zichzelf. Ze willen bijvoorbeeld wereld- of olympisch kampioen worden. Dat is qua resultaat het allerhoogste, een perfecte uitkomst. Maar om dit resultaat te halen, is het niet altijd nodig om de perfecte prestatie te leveren (zie hoofdstuk 12). Ook zonder 9-darter(s) kun je een wereldkampioenschap winnen. Bovendien weten we vaak niet wat een perfecte prestatie inhoudt. Dat wil zeggen, we weten niet wat allemaal nog mogelijk is, waar de ultieme grens ligt. Zoals beschreven in het vorige hoofdstuk liep de Brit Roger Bannister in 1954 als eerste de Engelse mijl onder de vier minuten (3.59.40). Toen dacht men dat dit de ultieme, perfecte race was. Het huidige record van de Marokkaan Hicham El Guerrouj is 3.43.13 ...

13

Topsport is populair bij het brede publiek, maar het is ook onlosmakelijk verbonden met het streven naar perfectionisme dat vaak negatief wordt afgeschilderd (bijv. Flett & Hewitt, 2005; Van Yperen & Hagedoorn, 2008). De reden is dat mensen – inclusief topsporters – met angstklachten en depressieve symptomen relatief hoog scoren op perfectionisme. Ze lijden aan faalangst, zijn gericht op het vermijden van fouten, verliezen snel hun zelfvertrouwen, ook wanneer ze het objectief gezien redelijk goed doen, raken verstrikt in hun eigen analyses op momenten waarop het moet gebeuren, en zijn boos en gefrustreerd als ze niet aan hun eigen hoge standaarden voldoen.

Dat belooft niet veel goeds voor ambitieuze mensen zoals topsporters, voor wie het streven naar perfectionisme een *conditio sine qua non* is. Perfectionisten streven naar foutloosheid en zetten extreem hoge doelen voor zichzelf. Dit kan perfectie zijn, bijvoorbeeld een 9-darter gooien, een 10 voor een examen scoren (*alles goed*), of een Rubiks kubus oplossen. Maar, zoals gezegd, in de meeste gevallen bestaan er geen perfecte oplossingen. Daarom worden extreem hoge doelen vaak geformuleerd als relatieve prestaties, bijvoorbeeld de allerbeste zijn of een wereldrecord vestigen. Dit houdt in dat de prestatie relatief foutloos moet zijn, dat wil zeggen, minder fouten maken dan je tegenstanders. Daardoor wordt *perfectionisme* voor iedereen een relevant kenmerk.

Inderdaad, onafhankelijk van niveau lijken veel mensen zich een perfectionist te voelen; het is niet exclusief van toepassing op wereldkampioenen. Je hoort het mensen om je heen (en jezelf) zeggen wanneer werk, hobby of andere bezigheden worden besproken: *Ik ben nu eenmaal een perfectionist*. Degenen die dat zeggen vinden dus van zichzelf dat zij hele hoge standaarden nastreven. Maar dit is een subjectieve ervaring. Dezelfde standaarden kunnen door een ander

als niet al te hoog of zelfs als laag worden ervaren. Los daarvan kun je last hebben van je perfectionistische doelen, maar het kan je ook helpen om steeds beter te worden en optimaal te presteren (bijv. Stoeber & Otto, 2006).

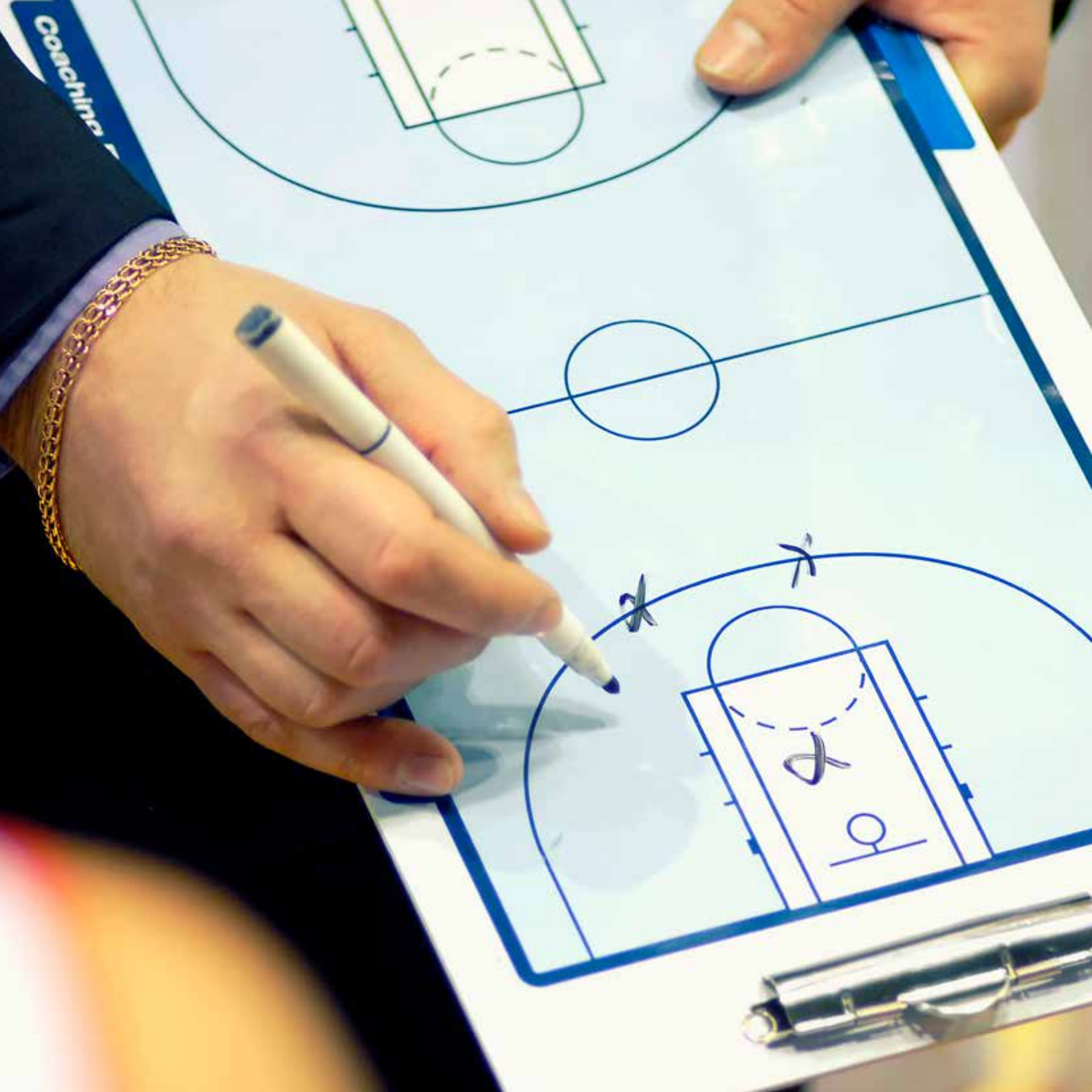
Wat bepaalt (onder meer) of perfectionisme je helpt of in de weg staat?

1. De subjectieve kwalificatie *extreem hoog* is niet hetzelfde als *onhaalbaar* of *onrealistisch*. Michael Phelps, de meest succesvolle olympiër ooit, stelde voor de Olympische Spelen van Beijing 2008 zich als doel om acht gouden medailles te halen. Bizar en onhaalbaar voor iedereen, maar niet voor zwemlegende en perfectionist Michael Phelps. Hij keerde met acht gouden medailles huiswaarts. *Extreem hoog* moet dus worden gezien in relatie tot de capaciteiten van de betreffende persoon. Perfectionisten die nooit hun doelen halen, branden op een gegeven moment af. Maar met hoge doelen *an sich* is niets mis; als je ze af en toe maar (min of meer) haalt. Regelmatig succes ervaren is dus essentieel (Van Yperen & Hagedoorn, 2008).
2. Als doelen in termen van uitkomsten worden geformuleerd (zoals een gouden medaille of een persoonlijk record), vertaalt die dan vervolgens in standaarden die je moet halen om het beoogde eindresultaat uiteindelijk te realiseren (zie ook hoofdstuk 19). Feitelijk waren acht concrete tijden de doelen van Phelps, en per implicatie, de acht gouden medailles. Gezien zijn exceptionele potentiële niveau (zie hoofdstuk 5) wist hij namelijk dat als 'ie de betreffende tijden zou zwemmen, hij nagenoeg zeker olympisch kampioen zou worden. Om dat te bereiken, heeft Phelps samen met zijn trainer in de jaren voor de Spelen de beoogde tijden vertaald in concrete hier-en-nu activiteiten (fysieke en mentale training, voeding, rust,

et cetera) die moesten worden gedaan en volgehouden om het einddoel te bereiken. Zo'n werkwijze vergroot de kans op succes aanzienlijk (Filby et al, 1999).

3. Daarbij werken extreem hoge doelen beter als ze worden bepaald door de sporter zelf, en niet door anderen zoals een ouder, trainer, of manager. Omdat de lat voor de betreffende sporter heel hoog ligt, gaat perfectionisme vaak gepaard met tegenslag. Je moet *zelf* het beoogde eindresultaat dan ook heel graag willen bereiken. Als dat ontbreekt omdat je het vooral voor een ander doet, of dat je niet precies weet waarom je het doet, dan breekt je dat mogelijk op tijdens de moeilijke fases (Locke & Latham, 2013).
4. De grootste valkuil voor perfectionisten is de angst om fouten te maken (bijv. Frost et al, 1993). Tijdens trainingen is dat niet zo'n issue, maar op de belangrijke momenten kan dat fataal zijn. Dan moet je vertrouwen op je vaardigheden en je richten op de juiste dingen die je moet doen om je doel te bereiken, en niet op de dingen die je moet laten, ofwel je potentiële fouten. Een perfectionistische darter zou dus als doel moeten hebben om een *leg* met negen pijlen uit te gooien (Approach Motivation). Minder effectief is proberen te vermijden dat je een pijl mist (*Avoidance Motivation*; Elliot, 2008, zie ook hoofdstuk 29). Maar dit geldt alleen voor darters die het niveau van Michael van Gerwen benaderen. Voor gewone stervelingen is een 9-darter sowieso onrealistisch. Voor velen is de winst op een collega, vriendin, broer of zus het hoogst haalbare, en derhalve de perfecte uitkomst.

Denk daarom na over *voor jou* realistische scenario's. Het hoe en wat daarvan wordt besproken in het volgende hoofdstuk.



SCENARIO'S

Sporters en coaches hebben vaak expliciete verwachtingen en scenario's in hun hoofd, hetgeen een bron van spanning en nervositeit kan zijn: *We zouden wel eens overklast kunnen worden, ik hoop niet dat er weer zo'n stomme dekkingsfout wordt gemaakt, die enkele kans die we zullen krijgen, moeten we ook benutten*, et cetera. Ook in het dagelijks leven veroorzaken toekomstige gebeurtenissen vaak spanning en nervositeit, bijvoorbeeld een sollicitatie, een first-date, of een presentatie. Bij dat soort belangrijke gelegenheden zijn we bang om een fout te maken, iets doms te zeggen, niet goed over te komen, of geen goed antwoord te weten op een vraag.

Het goede nieuws is dat je je tegen dit soort verwachtingen kunt wapenen. Immers, je maakt je zorgen of bent bang dat bepaalde scenario's realiteit worden. Blijkbaar kun je ze goed voor de geest halen. Dan kun je dus ook een stap verder gaan en van tevoren oplossingen bedenken voor als je met de gevreesde gebeurtenis, ontwikkeling, of uitkomst wordt geconfronteerd (Weston et al, 2009). Ben je bang voor de vragen na afloop van je presentatie? Bedenk dan wat je doet als de situatie zich voordoet. Je zegt bijvoorbeeld: *Goeie vraag! Daar moet ik zelf ook nog eens goed over nadenken*. Of je bereidt als een politicus een aantal standaardantwoorden voor waar je zo nodig op terugvalt: *Dat is een goed punt. Het doet me denken aan*

Dit klinkt logisch, maar bedenken hoe te handelen vindt vaak pas achteraf plaats, hetgeen wordt aangeduid als een *postmortem analyse*. Als een patiënt overlijdt, een bedrijf failliet gaat, een gevangene ontsnapt, een baan aan je neus voorbijgaat, een wedstrijd wordt verloren,

of een kampioenschap wordt verspeeld, dan wordt er door betrokkenen naar verklaringen gezocht voor hetgeen is voorgevallen. Vervolgens worden oplossingen bedacht om herhaling te voorkomen, of in ieder geval om de kans dat het wederom gebeurt, substantieel te reduceren.

Maar vooraf kun je ook *net doen alsof* het al is gebeurd. Dat heet een *premortem analyse*, of *prospective hindsight* (Klein, 2007; Kahneman, 2011; Mitchell et al, 1989). Het kost vanzelfsprekend moeite en tijd om *worstcase-* of *what if-scenario's* uit te werken, inclusief op het oog onwaarschijnlijke scenario's, zoals 1-0 achter komen in de eerste minuut van een finale, of degraderen uit de eredivisie. *Wat zijn plausibele oorzaken voor de negatieve uitkomst of ontwikkeling?* Bijvoorbeeld, een coach kan een premortem sessie organiseren en spelers vragen om in de huid van de advocaat van de duivel te kruipen: *Waarom zijn we dit jaar geen kampioen geworden (terwijl de competitie nog moet beginnen)? Waarom hebben we de finale verloren (die feitelijk nog gespeeld moet worden)? Was de tegenstander fysiek, tactisch of technisch beter? Hebben wij ons niet maximaal ingezet, niet weerbaar getoond bij tegenslag, of laten afbluffen? Hebben we onze taken niet goed uitgevoerd? Lieten we ons afleiden door negatieve gedachten, en dachten we aan opgeven? Hebben we op het gebied van motivatie, communicatie of coaching steken laten vallen?*

Spelers kunnen eerst in de gelegenheid worden gesteld om individueel oorzaken (op papier) te genereren, die vervolgens in teamverband worden besproken (bijv. Rietzschel et al, 2006). Daarna worden voor ieder mogelijk scenario, en voor iedere mogelijke oorzaak oplossingen bedacht om het negatieve scenario geen werkelijkheid te laten worden. De essentie van deze benadering is dat mogelijke problemen niet worden vermeden of afgewimpeld, maar met open vizier onder ogen worden gezien en zo goed mogelijk worden opgelost. Je richt je dus

uitsluitend op factoren die je zelf in de hand hebt, waar je zelf invloed op uit kunt oefenen (zie hoofdstuk 7).

Inderdaad, dat kost tijd en moeite, ook omdat er heel veel denkbare scenario's en oorzaken zijn, maar als het structureel een onderdeel wordt van de voorbereiding, ontstaat er een routine en collectieve database waardoor de efficiëntie met de tijd zal toenemen. Op deze manier worden het aanpassingsvermogen en de flexibiliteit van het team en de individuele spelers getraind. Doordat men bekend is met een vooraf ingebeelde negatieve situatie, zullen op de momenten dat de negatieve situatie dreigt te ontstaan, eerder de juiste keuzes worden gemaakt.

Zonder deze mentale voorbereiding zou een speler of een team bij tegenslag ad hoc iets moeten bedenken. Echter, in stresssituaties komen allerlei hormonale processen op gang, zoals de productie van cortisol (Blascovich, 2008; Dienstbier, 1989). Dit stresshormoon vertroebelt het denk- en oplossingsgerichte vermogen, waardoor suboptimale keuzes worden gemaakt en in het ergste geval paniek ontstaat (*Choking Under Pressure*; bijv. Beilock et al, 2017). Daardoor neemt de kans toe dat het negatieve scenario realiteit wordt. Door terug te kunnen vallen op vooraf bedachte oplossingen kan de kans daarop aanzienlijk worden gereduceerd. Voor de buitenwacht lijkt het dan alsof de juiste oplossingen automatisch en intuïtief worden gevonden, terwijl het feitelijk het resultaat is van een professionele en adequate mentale voorbereiding.

Een reactie op een premortem analyse zou kunnen zijn: *Daar wil ik helemaal niet aan denken; ik ga uit van het positieve*. Inderdaad, je moet met een constructieve mindset en sterke teamgeest aan een seizoen, wedstrijd, of penaltyreeks beginnen. Daarom houd je met name op de dag

zelf een *positieve* premortem sessie: Waarom gaan wij in de finale optimaal presteren? Een van de redenen die dan niet mogen ontbreken is een optimale fysieke, technische, tactische én mentale voorbereiding! *Negatieve* premortem analyses doe je in het voorseizoen, of in de dagen of weken voor de wedstrijd, met als doel de spelers optimaal voor te bereiden om adaptief en flexibel met tegenslagen om te gaan. Besef daarbij wel dat je niet alles kunt voorzien. Maar ook als je met iets te maken krijgt dat je niet van tevoren hebt bedacht, is de kans groot dat je baat hebt bij je gedane mentale arbeid. Alleen al rekening houden met iets *beyond imagination* kan helpen om hier effectief mee om te gaan.

Natuurlijk kunnen ook scenario's worden voorbereid waarin alles gunstig verloopt. Wat doe je als je zelf scoort in de eerste minuut? Blijf je aanvallend spelen en druk zetten, zoals afgesproken? Of is het dan beter om terug te zakken en de tegenstander te laten komen? Een gevaar is bijvoorbeeld dat een team na een 1-0 voorsprong te veel bezig is met het niet verliezen van de verkregen voorsprong. Het aanvankelijk zelfverzekerde team dat vol op de aanval speelt kan zomaar transformeren in een behoudend, angstig opererend team dat zijn eigen glazen dreigt in te gooien.

Hetzelfde geldt voor langeretermijndoelen. Voor een topclub als Real Madrid is niet-kwalificeren voor, of uitschakeling in de Champions League een ramp (zie ook hoofdstuk 22), maar dat neemt niet weg dat scenario's moeten klaarliggen als het onwaarschijnlijke toch gebeurt. FC Emmen, de club die in 2018 is gepromoveerd naar de eredivisie, zal ieder jaar rekening moeten houden met directe degradatie. Maar wat gaan ze doen als ze rond de kerst in het *linkerrijtje* staan?

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Samengevat kan iedere club, team of individuele sporter mogelijke toekomstige scenario's ontwikkelen aan de hand van de volgende vragen (zie ook hoofdstuk 18):

1. Wat wil je (op korte en langere termijn)? → Formuleer uitkomstdoelen (zie hoofdstuk 19).
2. Wat moet je doen om daar te komen? → Formuleer prestatie- en procesdoelen (zie hoofdstuk 19).
3. Met welke (onwaarschijnlijke) problemen kun je te maken krijgen?
4. Wat kun je doen (wat heb je in eigen hand) als je met zo'n probleem wordt geconfronteerd?
5. Met welke (onwaarschijnlijke) meevallers kun je te maken krijgen?
6. Wat doe je als het allemaal meezit?

Bij het ontwikkelen van scenario's wordt er een serieus beroep gedaan op de vaardigheid om te *visualiseren*, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



Kai Verbij in volle concentratie op de 500 meter op het NK Afstanden van 2020.

VISUALISEREN

Tweedejaars B-junior was Kai Verbij, toen hij bij zijn entree in Jong Oranje moest visualiseren hoe hij zichzelf in de toekomst zag. Toenmalig bondscoach Erik Bouwman zag de Benjamin van zijn ploeg zonder een moment van aarzelen zijn beide armen spreiden alsof hij op de bovenste trede van het erepodium stond, met de armen om nummer twee en drie. Zes jaar later, op 26 februari 2017, werd de toen 22-jarige schaatser in Calgary wereldkampioen sprint met een wereldrecord puntentotaal over de vier races. In januari 2017 had hij in Thialf al het allereerste Europese kampioenschap sprint gewonnen. In Calgary sloeg hij op het podium zijn armen om Havard Holmefjord Lorentzen en Kjeld Nuis, de nummers twee en drie in de eindrangschikking. Een mooi voorbeeld van hoe een gevisualiseerde droom werkelijkheid wordt.

De visualisatie van de B-junior Verbij zal vooral een motivationeel effect hebben gehad. Dat het uiteindelijk realiteit is geworden zal vooral te danken zijn aan de invulling en richting die hij er vervolgens aan heeft gegeven. Aannemelijk is dat ook in dat proces visualisatie een belangrijke rol heeft gespeeld, maar dan meer concreet gericht op de schaatsbeweging en het rijden van de perfecte race. Visualiseren is namelijk een mentale vaardigheid die helpt om je prestatieniveau te verhogen, en vooral ook om te voorkomen dat je op spannende momenten door de zenuwen onder je niveau presteert.

Visualisatie wordt breed toegepast in de sport (Cumming & Williams, 2012). Niet alleen ter inspiratie van gedroomde resultaten zoals Kai Verbij deed, maar ook voor het trainen van specifieke bewegingen en het leren omgaan met wedstrijdsituaties. Billy Bakker, bijvoorbeeld,

15

spits van Amsterdam en het Nederlands hockeyteam zegt hierover: *“De avond voor een wedstrijd visualiseer ik hoe ik een bal binnenschiet. Dan zie ik het doelpunt voor me. In een honderdste seconde flitst het door mijn hoofd: deze zit.”*³¹ Ook schoolslagzwemmer Arno Kamminga, winnaar van twee keer goud (100 en 200 meter) en brons (50 meter) op de EK kortebaar 2019 in Glasgow gebruikt visualisatietechnieken rondom races. Op alle momenten dat hij er tijd voor heeft, bedenkt hij in zijn hoofd hoe de wedstrijd moet gaan. *“Ik doe het als ik ’s avonds in bed lig. Als ik ’s ochtends in bed lig. Voor een race als ik me moet concentreren. Ja, wanneer niet eigenlijk? Ik haal er vertrouwen uit. Je hebt je race dan al tien, twintig, dertig keer gedaan. Dan hoeft je het alleen nog maar uit te voeren.”*³² Op sportsimagery.nl zijn diverse andere voorbeelden van sporters te lezen en te zien. Pieter van den Hoogeband, Epke Zonderland, Dries Mertens, Novak Djokovic en vele anderen beschrijven op een soortgelijke manier als Verbij, Bakker en Kamminga hoe zij bewegingen en wedstrijden visualiseren om optimaal voorbereid aan de training of wedstrijd te beginnen.

Visualisatie van specifieke bewegingen werkt omdat tijdens het visualiseren dezelfde hersengebieden, zenuwbanen en spieren wordt geactiveerd, en daardoor getraind, als bij de fysieke uitvoering (*functional equivalence*; Cumming & Williams, 2012; Sauvage et al, 2013). Weliswaar minder actief, maar toch intens genoeg om trainingsresultaat te realiseren. Er zijn bijvoorbeeld aanwijzingen dat sporters na een blessure op een hoger niveau herintreden wanneer ze visualiseerden tijdens hun blessureperiode (Moran & Toner, 2017). Positieve effecten worden vanzelfsprekend alleen verkregen wanneer de correcte uitvoering van de beweging wordt gevisualiseerd. Je dient de juiste schaatsbeweging, golfswing, salto, balaanname, et cetera gedetailleerd te kunnen zien en voelen. Net als bij fysiek trainen kun je via visualisatie namelijk onbedoeld ook fouten inslijpen!

Wat betreft de wedstrijdvoorbereiding is het grote voordeel van visualisatie ten opzichte van de werkelijke situatie dat je zonder schadelijke consequenties ieder mogelijk rampscenario levensecht kunt doornemen. *Wat doe ik als tennisser als ik tegen deze gelijkwaardige tegenstander in no time met 4-0 achter sta in de eerste set? Hoe zou dat kunnen gebeuren, en hoe kan ik dat voorkomen? Mocht het toch gebeuren, wat ga ik dan doen?* Ook in niet-sportsituaties kan het visualiseren van dit soort scenario's uitermate behulpzaam zijn. *Wat ga ik in mijn sollicitatiegesprek antwoorden als ze deze vraag stellen, of dit onderwerp aansnijden? Hoe reageer ik vanavond als ik die-of-die tegen het lijf loop? Wat doe ik als mijn kind weer agressief reageert?*

Ook het visualiseren van positieve scenario's kan bijzonder nuttig zijn. *Wat kan ik doen om een snelle voorsprong te forceren? Als dat lukt, ga ik dan afwachtend spelen, of ga ik proberen de voorsprong verder uit te bouwen? Als ik wat meer wil afwachten, wat ga ik dan veranderen en hoe ziet dat er concreet uit? Hoe kan ik voorkomen dat het geen angstig spelen wordt? Of als ik een penalty/strafbal/vrije worp krijg, wat ga ik specifiek doen om de opgelegde kans te benutten? Wat kan ik verwachten van de keeper/tegenstander/publiek? Hoe reageer ik daarop? Hoe houd ik m'n concentratie vast? et cetera.*

Door via al je zintuigen de situatie zo specifiek mogelijk voor te beleven, optimaliseer je de kans om automatisch het juiste te voelen, te denken en te doen wanneer de situatie zich daadwerkelijk voordoet (Cumming & Williams, 2012). Zwemster Ranomi Kromowidjojo vertelt op haar Instagramaccount hoe zij dit doet: *"Ik sluit m'n ogen en vanaf dat moment sta ik achter het startblok, klaar om 100m vrij te zwemmen. Ik zie niet alleen alle details, de lijnen, de druppels op het blok. Maar ik voel ook hoe strak m'n zwempak, bril en badmuts zit. Ik hoor de mensen op*



Ranomi Kromowidjojo visualiseert haar races tot in de kleinste details.

de tribune, en de speaker. Ik kan zelfs een beetje de chloorlucht ruiken. Dan komt het fluitje dat ik op het blok mag gaan staan. Nu is het moment, ik kan dit, ik heb er zin in! Als het startsignaal gaat, weet ik precies wat ik doe. Op welke manier ik het water in duik, hoe diep ik het water in kom, 9 kicks onderwater, en dan een perfecte break".³³

Net als bij een technische vaardigheid wordt een mentale vaardigheid niet beter als je niet doelgericht en onder deskundige begeleiding oefent. Naarmate je het vaker doet, word je er, net als Ranomi, beter in.

Een andere mentale vaardigheid die kan helpen om te (re-)focussen op de taakuitvoering en te belanden in cirkel #1 (zie hoofdstuk 20), is het ontwikkelen en onderhouden van routines, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



De Haka, een ceremoniële dans van de Maori's, is een van de vaste routines van de All Blacks, het Nieuw-Zeelands rugbyteam.

ROUTINES

Een golfer die een oefenswing maakt, een basketbalteam dat handshakes doet voor iedere wedstrijd, een sprintster die een dansje doet vlak voor de race, een rugbyteam dat de Haka uitvoert, een volleybalster die drie keer de bal stuit voor iedere service. *Waarom doen sporters dit? Wat is het nut van zo'n vaste routine? Of is het nutteloos bijgeloof?*

Rafael Nadal, winnaar van twintig grandslamtitels, is een van de beste tennissers aller tijden, maar hij staat ook bekend om zijn vaste routines voor en tijdens de wedstrijd. Zo heeft hij – onder meer – altijd een racket in zijn linkerhand als hij het stadion in loopt. Zittend op zijn stoel legt hij een handdoek over zijn schoot, neemt wat gel en drinken tot zich, en zet twee flesjes (water en sportdrink) diagonaal op de grond, steeds op precies dezelfde plek, met het etiket gericht op zijn gedeelte van de baan. Gedurende de toss bij het net springt hij, sprint na een split-step vervolgens naar de achterlijn, maar stapt nooit op de lijnen. Voor iedere service trekt hij aan z'n broek en shirt en veegt over z'n neus en achter z'n oren. Bij de wisseling van helft geeft hij altijd voorrang aan z'n tegenstander en betreedt hij bij de hervatting altijd als laatste het veld.

Je wordt al moe als je het leest....

Het lijkt of hier sprake is van een dwangstoornis, van bijgeloof, of van een strategie om z'n tegenstanders te laten wachten, af te leiden en te irriteren. Hoewel geen enkele verklaring

kan worden uitgesloten, lijkt de ware reden te zijn dat Nadal deze routines volgt om focus en emotionele stabiliteit te krijgen, te behouden, of zo nodig terug te vinden. Zelf zegt hij erover: *"If it were superstition, why would I keep doing the same thing over and over whether I win or lose? It's a way of placing myself in a match, ordering my surroundings to match the order I seek in my head."*³⁴

Sporters, en zeker topsporters voor wie de belangen groter zijn, zijn vooral in wedstrijd situaties vaak blootgesteld aan prestatiedruk en onzekerheid. Niet zo gek dus dat ze in dat soort situaties zoeken naar houvast om de spanning en stress adequaat te hanteren. Vaste routines, of *pre-performance routines*, zijn zo'n houvast (Cotterill, 2010; Lidor et al, 2014). Dat kan een gecompliceerde serie van acties zijn zoals bij Nadal, maar ook een reeks ogenschijnlijk meer relevante acties als diep ademhalen, het visualiseren van de gewenste service, het stuiten van de bal, en het gebruiken van *trigger words* als 'door de knieën', 'hoog pakken', of 'voor je raken'.

Routines helpen sporters om in een mentale toestand te geraken waarin goed aangeleerde vaardigheden *automatisch* worden uitgevoerd, in het hier-en-nu, met alle aandacht op de taakuitvoering, zonder afleidende gedachten (Singer, 2012). In termen van het cirkelmodel van Eberspächer (zie hoofdstuk 20): routines helpen de sporter om te blijven in, dan wel terug te keren naar Cirkel 1. Zo laat onderzoek zien dat routines leiden tot meer kalmte, een betere concentratie en focus, meer overtuiging, een sterker gevoel van controle, en minder negatieve gedachten (Jackson & Masters, 2006; Lidor et al, 2014; Singer, 2012).

Hierbij is een individuele benadering belangrijk: *Van welke specifieke afleidingen heeft deze sporter het meest last? Wanneer? Waarom? Hoe?* Het is een individuele zoektocht

naar de routines die *deze sporter* helpen om daar effectief mee om te gaan. Daarbij moet vanzelfsprekend ook aandacht worden besteed om mogelijk dieperliggende oorzaken, met als doel sommige afleidingen structureel te reduceren (zie ook hoofdstuk 22). Naast *pre-performance routines* die vlak voor de taakuitvoering worden gedaan, kan tevens aandacht worden besteed aan pre-event routines, ofwel routines die worden uitgevoerd gedurende de week/dag/avond/nacht/ochtend voor de wedstrijd (Moran & Toner, 2017). Maar afleidingen zullen altijd blijven bestaan, zoals gedachten over winst en verlies en externe afleidingen als weer- en terreinomstandigheden, publiek, scheidsrechter en tegenstanders. Routines kunnen helpen om hier effectief mee om te gaan.

De aard van de sport is in dit verband vanzelfsprekend van groot belang. Routines zijn vooral toepasbaar bij zogenoemde *self-paced skills*, dat wil zeggen, wanneer er vaardigheden worden gebruikt die onafhankelijk zijn van eerdere acties van anderen, waarbij de sporter dus *zelf* het tempo kan bepalen (Singer, 2012). Typische voorbeelden zijn de service bij tennis, volleybal en badminton, een vrije worp bij handbal en basketbal, een penalty bij voetbal en hockey, verspringen of speerwerpen bij atletiek, een turnoefening op de evenwichtsbalk of aan de ringen, krachtsporten als gewichtheffen en bankdrukken, en *target*-sporten als golf, bowling, darts en boogschieten. Studies laten bijvoorbeeld zien dat naarmate de routine consequenter wordt uitgevoerd, de kans op de gewenste uitkomst des te groter is. Sommige studies suggereren dat dit ook een functie is van tijd (meer tijd, meer succes), maar andere onderzoeken vinden dit verband niet. Het consequent uitvoeren van de routine lijkt dus het belangrijkste te zijn (Jackson & Masters, 2006; Lidor et al, 2014; Singer, 2012).

Waarom werken routines?

Routines nemen werkgeheugen in beslag waardoor sporters minder cognitieve ruimte hebben om bewegingen bewust te controleren. Zodoende laten zij het meer gebeuren, wat effectiever is naarmate bewegingen meer geautomatiseerd zijn. Een ander gevolg van minder beschikbare geheugenruimte is dat er minder of geen aandacht kan worden gegeven aan afleidende gedachten en angsten, waardoor ook fysiologisch gezien de meest optimale toestand wordt gecreëerd (Jackson & Masters, 2006).

Deze *werkgeheugen-verklaring* impliceert overigens dat routines regelmatig moeten worden aangepast of herzien. Immers, als de routine een automatisme wordt, dan neemt het geen werkgeheugen meer in beslag, waardoor andere gedachten en emoties weer vrij spel krijgen. Maar als routines werken omdat ze vooral structuur en vertrouwen geven (zoals bij Nadal), dan is er geen noodzaak voor verandering.

Ook bij het toepassen van routines is het dus zoeken naar de juiste balans, en het zoeken naar wat *bij jou* werkt. De volgende fasen dienen daarvoor te worden doorlopen:

1. **Weten:** Kennis hebben van het nut van het uitvoeren van routines; na het lezen van dit hoofdstuk heb je die fase alvast doorlopen.
2. **Kunnen:** Het proefondervindelijk ontwikkelen van een eigen vaste routine – in samenspraak met de trainer – die uitvoerbaar is binnen de regels van de sport (met name wat betreft beschikbare tijd).
3. **Doen:** Het consequent uitvoeren van de routine onder (gesimuleerde) druk, aanvankelijk tijdens trainingen, maar uiteindelijk ook in wedstrijden. Zo nodig wordt de routine aangepast of herzien (terug naar fase 2).

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Wat kan helpen bij het doorlopen van deze fases is *self-talk*, wat in het volgende hoofdstuk aan de orde komt.



Usain Bolt interacteert graag met het publiek, en met zichzelf.

IN GESPREK MET JEZELF (SELF-TALK)

Volgens velen is de Jamaicaan Usain Bolt de grootste atleet aller tijden. Zijn meest in het oog springende prestatie is zijn unieke reeks *triples* op de Olympische Spelen van Beijing (2008), Londen (2012) en Rio de Janeiro (2016). Hij won drie keer achter elkaar de 100 meter, 200 meter en 4 x 100 meter estafette (maar één estafettedaaije is hij kwijt vanwege dopinggebruik van teamgenoot Carter). Bovendien is hij wereldrecordhouder op deze nummers: 9.58s (100m, WK 2009 Berlijn), 19.19s (200m, WK 2009 Berlijn), en 36,84s (4 x 100, samen met Yohan Blake, Michael Frater en Nesta Carter, OS 2012, Londen).

Eind 2016 verscheen de documentaire met de dubbelzinnige titel *I am Bolt*, waarin een beeld wordt geschetst van het leven van deze topsporter. Opmerkelijk fragment is dat hij (gekscherend) in gezelschap van onder meer zijn vader klaagt over zijn slechte genen! Hij vindt het namelijk maar niks dat hij, net als z'n vader, al vroeg kaal (*bald*) wordt. Vanwege dit fragment had de titel van de documentaire ook *I am bald* kunnen zijn....

In de documentaire wordt uitgebreid de universele strijd belicht die topsporters voeren met hun eigen lichaam. Ook Bolt was regelmatig geblesseerd; met name 2015 was een jaar vol blessureleed. In 2015 stond het wereldkampioenschap (WK) atletiek te Beijing op het programma. Zijn grootste concurrent dat jaar, de Amerikaan Justin Gatlin, was in uitstekende vorm. Niet Usain Bolt, maar deze voormalig olympisch kampioen (Athene, 2004) en doping-
recidivist (amfetamines in 2001 en testosteron in 2006) was de favoriet op de 100 meter.

17

In de halve finale plaatste Bolt zich ternauwernood voor de finale. Hij verliet struikelend het startblok, maar wist met een maximale inspanning zijn borst een fractie eerder over de finishlijn te drukken dan zijn tegenstanders (9,96s). In de andere halve finale was Gatlin beduidend sneller (9,77s). De vraagtekens bij de vorm van Bolt op dat moment waren dus terecht. Zou hij het gaan redden in de finale?

Hoogtepunten van de documentaire *I am Bolt* zijn wat mij betreft de fragmenten die betrekking hebben op hoe Bolt met deze druk omging. En met name hoe hij zich via *self-talk* mentaal voorbereidde op zijn belangrijkste race van 2015. *Self-talk* betreft spontane interacties met jezelf (*Wat is dit?*) en het bewust op jezelf inpraten (*Nog even doorzetten*).

Deze laatste vorm van *self-talk* wordt gezien als een belangrijke mentale vaardigheid (Theodorakis et al, 2012; Van Raalte et al, 2016). Nadeel is dat het effect ervan moeilijk te onderzoeken is. Immers, hoe onderzoek je of datgene wat de sporter tegen zichzelf zegt tijdens een race of wedstrijd, functioneel is? Omdat er meestal niet hardop wordt gesproken, is het niet te registreren. Soms wordt er wel hardop gesproken (bijvoorbeeld door tennissers), maar dat zijn maar flarden van het gesprek dat de sporter (vooral intern) met zichzelf voert. Wat onderzoekers vaak doen, is er achteraf naar vragen, tijdens het terugkijken van een race of wedstrijd. Dat geeft inzicht, maar heeft als groot nadeel dat een beroep wordt gedaan op het geheugen van de sporter, waarvan we weten dat dat vaak onvolledig is, en vervormd en vertekend, onder meer door de uitkomst van de wedstrijd (winst of verlies).

Maar goed, daar moeten we het mee doen. Zo kunnen we kennisnemen van wat Bolt vertelt over de conversaties met zichzelf in voorbereiding op, en tijdens de WK-races in 2015. Met

name in de moeizame periode voorafgaand aan het WK maakte hij veel gebruik van zelf-motiverende *self-talk*, zoals:

"I seem to always get injured throughout the season, but I always find a way to get it right ... When I'm on the line, there's no stopping me."

Direct na zijn matige WK-halve finale in 2015:

"... it's just one start, just the one bad start. You're OK. You ran back well. That's a positive."

Hij merkt daarbij expliciet op:

"I tried to motivate myself by telling myself these things."

Ook tijdens de WK-finale, direct na zijn goede start, is hij met zichzelf in gesprek:

"Yo, this is good."

Vervolgens gaat hij over op positieve zelf-instructie:

"Just drive through your drive phases, drive through, drive through."

Na zo'n 80 meter in de finale, als Bolt ziet dat zijn enig overgebleven tegenstander Gatlin iets voorover valt, zegt hij tegen zichzelf:

"Listen, do not panic Do not dip, do not dip."

Je zou zeggen dat dit laatste niet functioneel is. Immers, het lijkt weinig behulpzaam als je jezelf instrueert iets *niet* te doen (zie hoofdstuk 29). Het is effectiever om te denken aan dingen

die je *wel* moet doen. Maar Bolt won in 9,79s, zij het nipt (Gatlins tijd was 9,80s). Mogelijk is “*Do not dip*” voor Bolt een trigger om de juiste dingen te doen, ondanks de wijze waarop hij dit formuleert.

Of *self-talk* functioneel is, is zeer individu-afhankelijk: wat voor de een werkt, hoeft niet voor de ander te werken (Theodorakis et al, 2012; Van Raalte et al, 2016). Dit houdt dus in dat na zowel goede als slechte prestaties geanalyseerd moet worden wat de mogelijk impact is geweest van *self-talk* (naast alle andere relevant factoren). En vervolgens hoe niet-functionele *self-talk* vervangen kan worden door vormen die de sporter wél helpen.

Echter, gemiddeld genomen is *positieve self-talk*, in vergelijking met *geen self-talk*, functioneel (Theodorakis et al, 2012; Tod et al, 2011). Dat wil zeggen, het gaat in het algemeen gepaard met een betere concentratie, minder angst, en een betere technische taakuitvoering. Dit geldt voor zowel *motiverende self-talk* (*Je kunt het*) als *zelf-instructie* (*Knieën gebogen houden*). In het laatste geval moet het aantal aandachtspunten wel tot een minimum worden beperkt (één of twee).

Onderzoek laat ook zien dat *negatieve self-talk* niet per definitie leidt tot slechtere prestaties (Tod et al, 2011). Voorwaarde lijkt te zijn dat sporters na een negatieve uitwisseling met zichzelf, de schakelaar weten om te zetten en zich weer kunnen concentreren op datgene wat ze moeten doen om de gewenste uitkomst te bereiken (*Terug naar cirkel #1*, zie hoofdstuk 20). En dat is vaak weer het effect van *instructieve self-talk*: *Genoeg geweest, stop, diep ademen, kop erbij*. Ook Usain Bolt zal dit regelmatig tegen zichzelf hebben gezegd, bijvoorbeeld tijdens

zware trainingen. Helaas hebben die gesprekken die hij met zichzelf had, de documentaire niet gehaald.

Mentale vaardigheden als *self-talk* zijn tevens een belangrijk onderdeel in het proces van zelfregulatie en doelen stellen, het onderwerp van Deel 4.

DEEL 4

**ZELFREGULATIE EN
DOELEN STELLEN**

Golftalent Koen Kouwenaar op Golf.NL (september 2019): *“Mijn ouders steunen me heel erg ... maar ik regel bijna alles zelf, deed ik ook al toen ik jonger was. Hoe eerder je zelfstandig en volwassen bent als topsporter, hoe beter. Je hebt vaders die er altijd bij zijn, bij de training, bij de warming-up, dat zou ik niet willen sinds drie jaar golf ik fulltime en heb ik echt sprongen gemaakt Het gaat duidelijk de goede kant op maar het moet natuurlijk nog veel beter.”*³⁶

Bij Koen Kouwenaar staat golf op de eerste plaats. Hij denkt na over wat hij graag wil bereiken, hoe hij dat het best kan bereiken, en wat hij daarvoor nodig heeft en moet doen en laten. Hij neemt de verantwoordelijkheid voor zijn eigen ontwikkeling. Hij scoort, anders gezegd, hoog op *zelfregulatie* (Baumeister et al, 2007). Zelfregulatie is belangrijk voor iedereen die resultaten wil halen. Zonder zelfregulatie doe je maar wat, je handelt zonder nadenken, reageert op dingen zonder (naderhand) te reflecteren op je keuzes, en valt ten prooi aan kortetermijnverleidingen die interfereren met zaken die op langere termijn belangrijker zijn. Wat zelfregulatie precies inhoudt, wordt uitgelegd in het volgende hoofdstuk.



ZELFREGULATIE

Zelfregulatie houdt onder meer in dat je doelen stelt, voor zowel de korte termijn (zoals een nieuwe beweging leren) als de lange termijn (bijvoorbeeld een medaille halen op het eerstvolgende Europees kampioenschap). Het prettige aan doelen is dat je veel beter weet waar je mee bezig bent, wat ook belangrijk is voor de bereidheid om hard te werken en door te gaan na tegenslag (Van Yperen, 2021; Williams, 2013). Anders gezegd, doelen verhogen de motivatie, mentale weerbaarheid en veerkracht. Bijkomend voordeel is dat het halen van zowel korte- als langetermijndoelen een prettig gevoel geeft, waardoor je met meer plezier je sport beleeft (Kruglanski et al, 2002; Jonker & Van Yperen, 2019ab).

Dat is ook precies de reden waarom kortetermijndoelen zo belangrijk zijn, als bouwstenen van langetermijn-droomdoelen (zoals spelen in het eerste team, promoveren, kampioen worden, goud veroveren). Wanneer uitsluitend in langetermijndoelen wordt gedacht, dan duurt het erg lang voordat (mogelijk) een succesbeleving wordt ervaren. Zelfregulatie houdt dus ook in dat sporters moeten leren om beide typen doelen te stellen en te specificeren, en vooral ook om deze te synchroniseren: *Wat moet ik vandaag/morgen/deze week (korte termijn) doen om over vier jaar (lange termijn) mijn kansen op een medaille te optimaliseren?*

Belangrijk hierbij is dat de gestelde doelen niet te gemakkelijk zijn (Burton et al, 2010; Locke & Latham, 2013). Het halen van een makkelijk doel voelt niet echt als een beloning. Het halen van een doel is pas echt bevredigend als je er flink voor hebt moeten werken om het doel te

halen. Zowel lange- als kortetermijndoelen moeten daarom specifiek en moeilijk zijn, maar wel haalbaar. En over die haalbaarheid mag je best wat onzeker zijn, anders is het waarschijnlijk een te gemakkelijk doel.

Maar hoe weet je nu of een doel moeilijk, maar haalbaar of te moeilijk is?

Dat leer je vanzelf. Als je uiteindelijk (bijna) nooit je doelen haalt, dan stel je jezelf dus te moeilijke doelen (Van Yperen & Hagedoorn, 2008). Af en toe een doel *niet* halen is geen probleem, als je maar vaker wél dan niet je doelen haalt. Niet-gehaalde doelen kunnen in het zelfregulatieproces worden aangepast en bijgesteld. Zelfregulatie is een cyclisch proces dat bestaat uit zes verschillende stappen die hieronder staan beschreven (Jonker & Van Yperen, 2019ab; Zimmerman et al, 2017).

1. Terugkijken:

- Wat wil ik graag?
- Wat kan ik al?
- Wat wil ik doen of laten?

2. Doelen stellen:

- Mijn doel is om, en het gaat me lukken omdat

3. Voorwaarden

- Wie en wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?

4. Plan maken

- Hoe kan ik mijn doel bereiken?
- Wanneer doe ik wat, waar en hoe?
- Hoe kan ik deze wedstrijd gaan winnen?

5. Bijhouden

- Lig ik nog op schema?
- Wat gaat (niet) goed en wat kan beter?

6. Evalueren

- Heb ik mijn doel bereikt?
- Waarom (niet)?
- Wat kan anders en beter?

Een cyclus impliceert dat je deze vaker kunt en zou moeten doorlopen. Als bijvoorbeeld de doelen toch niet de juiste blijken te zijn of niet realistisch, of als de omstandigheden zijn gewijzigd, dan moet het doel worden aangepast of aangescherpt, en derhalve ook de vervolgstappen (Locke & Latham, 2013; Zimmerman et al, 2017). Dit leerproces is een doel op zich. Zelfregulatie gaat gepaard met vallen en opstaan, aanpassen, opnieuw doen, succes beleven, tegenslag overwinnen, en opnieuw aanpassen. Uiteindelijk levert het veel op; je wordt namelijk stap-voor-stap beter! Doordat je steeds nieuwe (sub)doelen haalt, heb je regelmatig succeservaringen, waardoor je aan goede zelfregulatie ook veel lol beleeft (Jonker & Van Yperen, 2019ab).

Zoals het woord zelfregulatie misschien suggereert, doet de sporter het niet alleen zelf. De sociale omgeving van de sporter, zoals trainers, coaches, ouders, vrienden en collega's, helpen sporters vaak om te bepalen wat voor hen belangrijk is en hoe zij dat zouden kunnen bereiken (Jonker et al, 2018). Zo geeft Koen Kouwenaar (zie pagina 133) in hetzelfde artikel aan: *“Ik praat veel met mijn vader, over de keuzes die ik maak in golf, over mijn mentale benadering.”*

Behulpzame open en niet-sturende vragen die anderen kunnen stellen zijn bijvoorbeeld:

- *Waarom?*
- *Wat heb je daarvoor nodig?*
- *Wat maakt dat je dat vindt/denkt/wilt?*
- *Waar kan ik je bij helpen?*
- *Waarom twijfel je?*
- *Hoe zie je dat voor je?*

Een belangrijke voorwaarde voor effectieve zelfregulatie is een groei-mindset (zie hoofdstuk 35): het geloof in het kunnen veranderen en ontwikkelen van vaardigheden, eigenschappen en kwaliteiten. Daarbij is het vermogen tot reflectie misschien wel de belangrijkste vaardigheid om goed te zelfreguleren. Dat wil zeggen, zelfregulerende sporters zijn in staat en bereid om:

- Na te denken over hun sterke en zwakke punten en daaraan te werken.
- Terug te kijken op acties en beslissingen, deze te beoordelen, en ervan te leren.
- Te bedenken hoe de volgende keer dingen nog beter gedaan kunnen worden.
- Actief inzichten van anderen te verzamelen en te gebruiken om nog beter te worden.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

In dat proces zou de nadruk, bijna automatisch, wel eens kunnen liggen op dingen die nog niet zo goed gaan, op fouten die zijn gemaakt, en op eigen tekortkomingen. Dat zijn tenslotte de aspecten waarop veel valt te verbeteren. Maar sporters moeten niet vergeten ook veel aandacht te (blijven) besteden aan hun sterke punten, aan de dingen die wél heel goed gaan en waar ze (meer dan) tevreden over zijn (Hiemstra et al, 2019). Het blijven werken aan sterke punten houdt trainingen leuk en geeft vertrouwen.

Als je goed kunt zelfreguleren, word je dan de beste, of een van de besten, in je sport?

Goed kunnen zelfreguleren in combinatie met talent en hard werken geeft natuurlijk geen garantie op succes. Succes wordt door een groot scala aan factoren bepaald, waaronder mazzel en pech (zie hoofdstuk 11), en hoe je tegenstanders presteren, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien.

Maar zonder goede zelfregulatie ben je sowieso kansloos.



*Dafne Schippers na het bereiken van haar droomdoel:
wereldkampioen op de 200 meter in Beijing in 2015.*

DOELEN

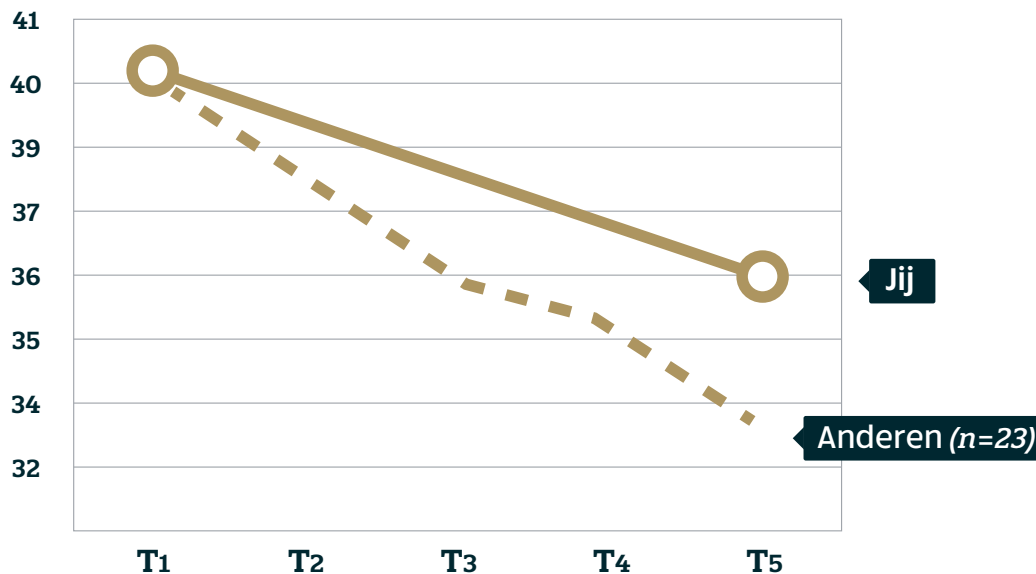
Zoals besproken in hoofdstuk 4 zijn winst en verlies inherent verbonden aan competitieve sport, en met name voor topsporters is *de allerbeste worden* vaak het belangrijkste motief om aan sport te doen. Zo realiseerde Dafne Schippers in 2015 in Beijing haar droomdoel om wereldkampioen te worden op haar sterkste afstand: de 200 meter. Ze won in een persoonlijk beste tijd van 21,63, nipt voor de Jamaicaanse atlete Elaine Thompson (21,66). Een topprestatie die haar in de zevende hemel deed belanden; alleen de Amerikaanse atletes Florence Griffith-Joyner (21,34) en Marion Jones (21,62) liepen ooit sneller op deze afstand.

De logische vervolgstap was haar doel om olympische kampioen te worden op dezelfde afstand, een kans die ze een jaar later kreeg in Rio de Janeiro. Dafne werd uiteindelijk tweede, met een tijd van 21,88 seconden. Dit keer won Thompson (21,78), voor het eerst na vijf eerdere onderlinge ontmoetingen over 200 meter. De teleurstelling was groot; Dafne was maar voor één ding naar Rio gekomen, en dat was goud op de 200 meter. Haar eerste reactie direct na de race was begrijpelijk. Ze trok haar spikes uit en smet die zwaar gefrustreerd op de fraai aangelegde Mondo-kunststofbaan.

Dit voorbeeld van Dafne Schippers illustreert de enorme impact van winst en verlies in de sport. Meer in het algemeen onderstreept onderzoek de sterke invloed van sociale vergelijkingen op ons denken, voelen en handelen (Van Yperen & Leander, 2014). Stel bijvoorbeeld, dat je regelmatig meedoet aan wedstrijden tien kilometer hardlopen, dat je desgevraagd aangeeft dat je belangrijkste doel is om persoonlijke vooruitgang te boeken, en

19

dat je persoonlijke vooruitgang – gemeten in tijd – er als volgt uitziet (zie figuur 19.1). De steeds snellere tijden stemmen tot tevredenheid, nietwaar? Maar wat gebeurt er als je *vervolgens* wordt geconfronteerd met informatie over je trainingsgenoten die een *nóg* snellere en *nóg* grotere vooruitgang laten zien bij een min of meer gelijke trainingsomvang (zie figuur 19.1)?



Figuur 19.1: Fictief voorbeeld van de vooruitgang in minuten op 10 kilometer hardlopen van jou en anderen.

Resultaten van eigen onderzoek laten consistent zien dat de eigen prestaties dan veel minder positief, en vaak negatief, worden beoordeeld, ook door mensen die aangeven dat 'zelf beter

worden' *het belangrijkste* voor hen is. We hebben dit het TOESCI-effect genoemd, ofwel *The Overpowering Effect of Social Comparison Information* (Van Yperen & Leander, 2014, zie ook hoofdstuk 28). Dit houdt in dat, ongeacht persoonlijke voor- of achteruitgang, mensen positief zijn over hun eigen prestatie als ze het beter hebben gedaan dan anderen, en negatief als ze het slechter hebben gedaan dan anderen. Dit is vooral het geval wanneer het gaat om iets (op het gebied van sport, werk, onderwijs, kunst, cultuur, et cetera) dat belangrijk voor hen is.

Typen doelen

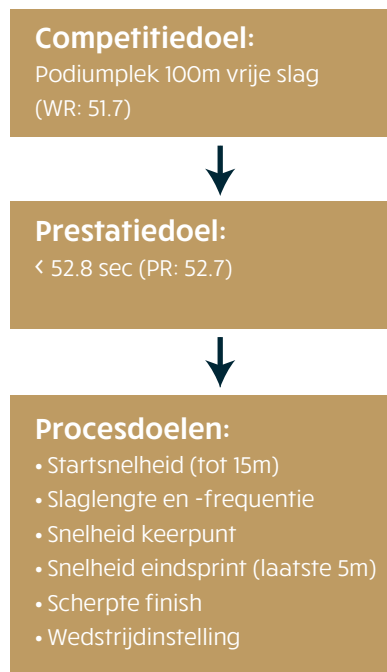
Sociale vergelijkingen hebben op de meeste mensen dus een enorme impact, en wellicht nog het meest op topsporters als Dafne Schippers. Per definitie streeft een topsporter naar het allerhoogste, zoals wereldkampioen of olympisch kampioen worden. Maar prestatiemotivatie is niet uitsluitend gedefinieerd op basis van competitieve uitkomsten (Hays, 2012). Prestatiemotivatie betreft de motivatie om een bepaalde *standaard* te bereiken. Deze standaard kan gebaseerd zijn (1) op de prestaties van anderen, maar ook (2) op de eigen prestaties in het verleden, of (3) op de taak zelf (Elliot et al, 2011; Masciet et al, 2015). Op basis daarvan kunnen drie typen doelen worden onderscheiden (Filby et al, 1999; Hardy, 1997; Williams, 2013).

1. **Competitiedoelen** worden geformuleerd op basis van prestaties van anderen en zijn gericht op uitkomsten als medailles, geld, roem of aanzien. Ondanks het grote belang dat aan deze doelen wordt gehecht, is vanuit mentaal oogpunt een exclusieve oriëntatie op dit type doelen niet aanbevelingswaardig. Zoals besproken in hoofdstuk 7 heeft een sporter *beperkte controle* over het behalen van competitiedoelen. Je kunt namelijk je allerbeste prestatie ooit hebben geleverd, maar toch verliezen omdat anderen, op wie je geen of nauwelijks invloed

hebt, het nóg beter hebben gedaan. Vanuit een zelfregulatie-perspectief is daarom 'droom' of 'wens' wellicht een beter label voor dit type doelen. Zoals een surfer hoopt op een zonnetje en windkracht 6, *hoop* je als sporter dat jouw prestatie goed genoeg is voor de overwinning. Competitiedoelen, of dromen en wensen, zijn vooral belangrijk als bron van inspiratie. Ze geven de kracht en motivatie om op de juiste momenten net iets extra te doen, zoals trainen bij slecht weer, pijn weerstaan tijdens de wedstrijd, of in een eindsprint alles geven wat je in je hebt. Bovendien verliezen de meeste sporters vaker dan ze winnen, vooral in individuele sporten als wielrennen, hardlopen, golf, schaatsen en tennis. Als *winnen* dan het enige doel is, dan kan dat snel leiden tot structurele frustratie, verdriet, faalangst, wanhoop en burn-out. Om duurzaam met plezier te sporten, richt de verstandige sporter zich op de bouwstenen van competitiedoelen, namelijk *prestatie-* en *procesdoelen* (Van Yperen, 2021). Deze componenten van prestatiemotivatie zijn precieze, inhoudelijke doelen waarover de sporter zelf controle heeft.

2. Een **prestatiedoel** betreft een *zelf-gerelateerde* standaard die is gebaseerd op de eigen prestaties in het verleden (Elliot et al, 2011; Van Yperen, 2017). Het streven is om het minstens zo goed, en liefst beter te doen dan dat je ooit hebt gedaan onder soortgelijke omstandigheden. *Zelf-gerelateerd* houdt tevens in dat het doel zo onafhankelijk mogelijk van prestaties van anderen wordt geformuleerd zodat de sporter *maximale controle* heeft over de uitkomst. Een verspringer met een persoonlijk record van 7.96 meter bijvoorbeeld, stelt zich als doel om verder dan acht meter te springen, een professional golfer wil op geen enkele green meer dan twee putts maken, en een tennisser wil in de finale van een grandslamtoernooi vijftig procent van z'n tweede services met een kick naar buiten spelen. *Hoe* een prestatiedoel vervolgens wordt gerealiseerd, wordt gespecificeerd via procesdoelen.

3. **Procesdoelen** zijn context-specifieke, kortetermijndoelen die betrekking hebben op de taak zelf, inclusief de training en voorbereiding, zoals trainingsschema's en voeding, en de wedstrijd, zoals race-indeling, technische uitvoering en wedstrijdinstelling (Duckworth et al, 2007).



Figuur 19.2: Doelhiërarchie op basis van drie verschillende standaarden of criteria, geïllustreerd aan de hand van Ranomi Kromowidjojo's 100 meter vrije slag tijdens de wereldkampioenschappen 2017 in Boedapest.

In figuur 19.2 is de onderlinge afstemming, of hiërarchie, van de drie typen doelen afgebeeld (Williams, 2013; Van Yperen, 2021), geïllustreerd aan de hand van de 100 meter vrije slag van Ranomi Kromowidjojo tijdens de wereldkampioenschappen langebaan (50 meter) in 2017 in Boedapest. Haar *competitiedoel* was een plek op het erepodium. Van tevoren wist ze dat ze daarvoor ten minste haar persoonlijk record zou moeten evenaren; haar *prestatiedoel* was daarom 52.7 of sneller te zwemmen. Om dat te realiseren formuleerde ze *procesdoelen* gericht op de taakuitvoering: de start, slaglengte en slagfrequentie, keerpunt, eindsprint en finish. Ze voerde uiteindelijk haar taken feilloos uit en reduceerde het prestatieverlies tot praktisch nul (i.e., .03 seconden van haar persoonlijk record). Hoewel ze haar prestatie- en procesdoelen haalde en haar beste race ooit zwom, werd ze ‘slechts’ vijfde. Dit deed haar verzuchten: *“Wanneer ben je nou tevreden? Als je goud wint of als je je beste race zwemt? In Londen haalde ik goud, terwijl ik niet mijn beste race zwom, maar daar was ik toch blij met 53.0. Nu zwom ik een heel goede race, 52.78, maar het is balen dat ik naast het erepodium sta.”*³⁶

De hamvraag is of je als topsporter slecht hebt gepresteerd als je niet hebt gewonnen. De *buitenwereld* (journalisten, publiek) vindt vaak van wel. Immers, je bent topsporter, en sport wordt vaak gezien als een activiteit met uitsluitend winnaars en verliezers. Vanuit dat perspectief hebben winnaars het goed, en verliezers het slecht gedaan.

Rekent de (top)sporter, net als de buitenwereld pleegt te doen, zichzelf ook uitsluitend af op het eindresultaat? Vanuit mentaal oogpunt is een exclusieve *zero-sum motivatie* (zie hoofdstuk 4) niet aanbevelingswaardig. Topsporters als Ranomi hebben namelijk te maken met tegenstanders die net als zij exceptioneel getalenteerd zijn en eveneens olympisch of wereldkampioen zijn, zijn geweest, of binnenkort worden. De consequentie daarvan is dat

de meeste topsporters vaker verliezen dan winnen, wat niet wegneemt dat een topsporter als Ranomi enorm baalt als ze haar competitiedoel niet heeft gehaald. Maar omdat ze haar prestatie- en procesdoelen wél had gerealiseerd, was ze – na een reflectieperiode – tevreden met haar beste prestatie ooit.

In zo'n situatie moeten sporters bij hun zelf-evaluatie wel *expliciet* worden herinnerd aan hun zelf-gerelateerde doel. Ons eigen onderzoek laat zien dat mensen *alleen* dan hun zelf-evaluatie afstemmen op hun zelf-gerelateerde doel (Van Yperen & Leander, 2014). En *alleen dan* zijn ze, ook als anderen het beter hebben gedaan, positief over hun eigen prestatie, als ze tenminste hun zelf-gerelateerde doel hebben gehaald. Net als Kromowidjojo gebruik je dan vervolgens de betere prestaties van anderen als inspiratiebron om de eigen prestatie- en procesdoelen weer bij te stellen en zodoende prestatiewinst te boeken (zie figuur 5.1, p.38). Daardoor wordt de kans vergroot dat bij een volgende gelegenheid ook het competitiedoel wordt gehaald. Zo won Kromowidjojo een paar maanden later vier keer goud op de Europese kampioenschappen kortebaar (25 meter) in Kopenhagen. De 100m vrije slag won ze in een Nederlands record van 50.95.

Zo'n overwinning in combinatie met een persoonlijk record is schitterend. Dat zijn de droomdoelen die sporters nastreven, maar zulke doelen kunnen ook afleiden, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien.



Michael Phelps, de succesvolste olympiër ooit, met zijn recordaantal van 23 olympische gouden medailles.



FOCUS EN CIRKELS

"I have short-term and long-term goals because there's stepping stones. I always use the analogy, Rome wasn't built in a day. You can't do all of it at once"³⁷, aldus zwemmer Michael Phelps, de succesvolste olympiër ooit. Tijdens de Olympische Spelen van 2004, 2008, 2012 en 2016 veroverde hij het recordaantal van 28 medailles: 23 gouden, 3 zilveren en 2 bronzen. Phelps onderkent als geen ander het veelvuldig aangetoonde belang van het stellen van doelen. Maar, zoals ook uiteengezet in het vorige hoofdstuk, doelen zijn er in verschillende soorten en maten.

De zes aandachtscirkels, geïntroduceerd door de Duitse hoogleraar en sportpsycholoog Eberspächer (1972), bieden een kader om de verschillende typen doelen hiërarchisch te ordenen (zie figuur 20.1). Dit model ontbeert wetenschappelijke onderbouwing, maar in de praktijk is het een nuttig hulpmiddel om doelen en (gebrek aan) focus in kaart te brengen en bespreekbaar te maken (Schuijers, 2018).

20



Figuur 20.1: De zes cirkels om zowel doelen als afleidingen hiërarchisch te ordenen.

In de buitenste **cirkel #6** wordt het overkoepelende uitkomstdoel, een droom of wens bepaald. Daar bevindt zich dus de motor, of de bron van inspiratie (*purpose*). Sporters die zich in deze cirkel bevinden, stellen zichzelf zinsvragen als: *Wat wil ik? Wie wil ik zijn? Waar doe ik het allemaal voor?* Je wilt winnen, olympisch kampioen of clubkampioen worden, je eigen grenzen verkennen en verleggen, iets unieks presteren, het verschil maken.

In **cirkel #5** is de centrale vraag: *Waarom wil ik dit?* Je vraagt je af wat de gedroomde uitkomst je oplevert: medailles, geld, zelfvertrouwen, roem, aanzien, eigenwaarde, zingeving. Je kunt ook worden gedreven door verwachte uitkomsten bij falen. Je wilt bijvoorbeeld voorkomen dat je er niet meer bij hoort, je gezichtsverlies lijdt, je ego wordt gekrenkt, of dierbare anderen je keuzes of gedrag afkeuren.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

In **cirkel #4** staat het prestatiedoel centraal. *Aan welke standaard, of welk criterium, moet ik minimaal voldoen om de gedroomde uitkomst te bereiken? Welke tijd, afstand, hoogte, score, et cetera moet ik realiseren?*

In **cirkel #3** komen de procesdoelen in beeld. *Hoe ga je de beoogde standaard realiseren?* Deze doelen betreffen de training en voorbereiding (zoals trainingsschema's en voeding) en de wedstrijd zelf (zoals tactiek, technische uitvoering en wedstrijdmentaliteit).

De procesdoelen in **cirkel #2** richten zich op de omstandigheden. Je bedenkt hoe je zo effectief mogelijk kunt omgaan met omgevingsfactoren die de taakuitvoering zouden kunnen frustreren, waaronder weersomstandigheden, vijandig publiek, de scheidsrechter en provocaties door tegenstanders. Mentale vaardigheden als visualiseren en van tevoren mogelijke scenario's uitwerken, kunnen daarbij helpen.

Het effectief doorlopen van deze cirkels leidt uiteindelijk tot het geconcentreerd uitvoeren van de taken in **cirkel #1**. Sporters in cirkel #1 weten waarom ze het doen, wat ze moeten doen, en hoe ze het moeten doen. De heldere, uitdagende en haalbare doelen die ze hebben geformuleerd inspireren, geven richting, en voeden en versterken hun doorzettingsvermogen bij eventuele tegenslag (Duckworth et al, 2007). Ze zijn, kortom, meer gemotiveerd. Mede daarom zijn sporters in cirkel #1 gefocust en geconcentreerd met hun taak bezig, hun waarnemingen zijn zuiver en scherp, ze nemen beslissingen en voeren die ook uit. Kortom, ze presteren naar vermogen, halen eruit wat erin zit.

De zes aandachtscirkels zijn oorspronkelijk bedoeld om problemen met aandacht en focus in kaart te brengen, maar kunnen daarbij als hulpmiddel fungeren om doelen te specificeren en hiërarchisch te ordenen. Dit impliceert dat doelen niet alleen motiveren; ze kunnen ook afleiden, wat vooral ongewenst is op belangrijke momenten in belangrijke wedstrijden. De sterkte en impact van afleidingen worden gecategoriseerd in omgekeerde volgorde als de doelen. Eberspächers (niet-wetenschappelijk onderbouwde) aanname is dat naarmate de sporter verder af is van het middelpunt, het in toenemende mate moeilijk wordt om terug te keren naar cirkel #1, dat wil zeggen, het geconcentreerd bezig zijn met de uitvoering van de taak.

Sporters die zich in een finale laten afleiden door het slechte veld, de kou, of een ongelukkige beslissing van de scheidsrechter, bevinden zich in **cirkel #2**. Sporters in **cirkel #3** zijn afgeleid door hun gedachten over de taakuitvoering of de gang van zaken tijdens de wedstrijd (bal uitgeslagen of overgeschoten, niet goed geanticipeerd, tegenstander blijkt sterker dan verwacht). Meer in het algemeen is er in het hoofd van de sporter in cirkel #3 een negatieve balans tussen 'Hoe het is' en 'Hoe het zou moeten zijn'. Amateur-golfers bijvoorbeeld, vinden meestal dat ze op het niveau van hun handicap zouden moeten presteren, terwijl hun handicap hun perfecte ronde of beste prestatie ooit (*personal best*) representeert. De realiteit is derhalve dat ze na een rondje golf bijna altijd het gevoel hebben *onder hun niveau* te hebben gepresteerd. Golfers die deze gedachte al tijdens de ronde hebben, bevinden zich in cirkel #3. Daardoor wordt het voor hen alleen maar moeilijker om te presteren zoals het naar eigen verwachting *zou moeten zijn*.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Sporters raken nog verder van de taakuitvoering af wanneer ze worden afgeleid door gedachten over winnen en verliezen, of ze hun prestatiedoel wel of niet gaan halen. Ze zijn dan beland in **cirkel #4**. Als ze zich vervolgens ook nog gaan bezighouden met de gevolgen daarvan, dan zijn ze verder afgedwaald naar **cirkel #5**. Bij het nemen van een cruciale penalty bijvoorbeeld, denkt een voetballer in cirkel #5 aan de aanstaande overwinning, of aan een mogelijke *ramp* als uitschakeling (zie ook hoofdstuk 22).

Het verst af van een effectieve taakuitvoering zijn de sporters die terecht zijn gekomen in **cirkel #6**. Zij stellen zich vragen als: *Wat doe ik hier eigenlijk?* Voor het formuleren van doelen is deze zinsvraag het belangrijkste. Immers, het antwoord is datgene waarvan je droomt, zoals het behalen van een olympische titel. Als dat op losse schroeven komt te staan, dan valt het fundament van je wens om te presteren weg; je haakt af.

Het doel van een mentale cirkeltraining is om de aandacht, focus en concentratie van sporters te versterken (Schuijers, 2018). Meer in het algemeen richt mentale training zich vaak op het aanleren, ontwikkelen, en onderhouden van vaardigheden die de sporter helpen om zich exclusief te richten op de onderhavige taak en zich niet te laten afleiden door storende externe factoren (zoals publiek, geluid en weersomstandigheden) of interne factoren (zoals angst, gedachten en fysiek ongemak). Cirkeltraining helpt sporters om tijdens de taakuitvoering in cirkel #1 te blijven (*focus*) of daar zo snel mogelijk naar terug te keren (*re-focusen*).

Mentale training werkt en bekijft wellicht beter als ook de trainer en coach erbij worden betrokken, en in geval van de cirkeltraining, ook de medespelers. Sporters en teams hebben immers baat bij een soepel lopende communicatie, wat vooral handig is als de druk hoog is. Als



het gedrag van een sporter doet vermoeden dat hij zich even niet in cirkel #1 bevindt, dan hoeft een coach of medespeler maar *“Terug naar cirkel #1!”* te roepen en de betreffende speler weet precies wat daarmee wordt bedoeld (Schuijers, 2018).

Tijdens (mentale) trainingen en evaluaties kunnen de aandachtscirkels worden gebruikt om inzichtelijk te maken waar sporters op een bepaald moment waren met hun gedachten, bijvoorbeeld tijdens de wedstrijd toen er iets misging. Vanzelfsprekend moet dan vervolgens aandacht worden besteed aan de vraag hoe je dit een volgende keer kunt voorkomen. Echter, omdat afleidingen onvermijdelijk zijn, is het realistischer om je te richten op de vraag hoe je op het moment van afleiding zo snel mogelijk terugkeert naar #cirkel 1 (zie ook hoofdstuk 12). Sportpsychologen kunnen je helpen om de daarvoor benodigde mentale vaardigheden (verder) te ontwikkelen, bijvoorbeeld als je last hebt van negatieve gedachten op belangrijke momenten, wat in het volgende hoofdstuk wordt uitgewerkt.

DEEL 5

**DENKEN: AFLEIDEND
OF NOODZAKELIJK?**

In wedstrijden, en zeker in de belangrijke wedstrijden als de Olympische Spelen, wereldkampioenschappen en grandslamtoernooien, willen sporters het beste van zichzelf laten zien, en vooral graag winnen (zie hoofdstuk 4)! Maar als je heel graag wilt winnen, dan kan het niet anders dan dat bij tijd en wijle, of misschien wel vaak, de gedachte bij je opkomt dat je ook wel eens zou kunnen verliezen. Of dat je net die dag waarop het moet gebeuren, niet je topvorm te pakken hebt. Of dat je een ongunstige loting hebt. Of dat je als eerste van de favorieten moet starten, waardoor je concurrenten zich op jouw tijd kunnen richten. Of dat je bij een slecht resultaat een minder aantrekkelijke aanbieding van je sponsor krijgt, of geen sponsor meer kunt vinden. Of dat je een valse start maakt en gediskwalificeerd wordt. Of dat je de nacht(en) voor de wedstrijd slecht slaapt, en vermoeid aan de wedstrijd begint en niet optimaal kunt presteren. Of dat je deze unieke kans niet pakt; het moet nu gebeuren, je bent in de kracht van je leven, je bent dit seizoen de beste; dit is jouw kans om goud te pakken. Of dat je 's ochtends opstaat met zware benen. Of dat je iets verkeerd eet, darmklachten krijgt en verzwakt raakt. Of dat dit je allerlaatste, reële kans is op een gouden medaille. Of dat, als je het weer niet laat zien op het moment dat het moet, je door journalisten wordt gekwalificeerd als mentaal zwak. Of dat je je nervositeit niet onder controle kunt krijgen en na een slecht begin achter de feiten aanloopt. Of dat je je familie, vrienden, coach en sponsor niet teleur wilt stellen. Of dat je je concentratie verliest en een domme fout maakt. Of dat je bij verlies moet concluderen dat al je trainingsarbeid voor niets is geweest en dat je een mislukking bent. Of dat je tegenstander misschien wel een superdag heeft waardoor jij naast het goud grijpt, ondanks je persoonlijke record; typisch iets dat alleen jou kan overkomen. Of dat net op de dag dat het moet gebeuren, de omstandigheden in jouw nadeel zijn. Of dat als het niet lukt, je dit je leven zal blijven achtervolgen. Of dat je materiaal je in de steek laat. Of dat je totaal verzuurd raakt in de finale. Of dat het in je lies schiet bij de start. Of dat je door een

technische fout je kansen verspeelt. Of dat je coach kiest voor de verkeerde tactiek. Of dat de scheidsrechter een foute beslissing neemt waardoor je de wedstrijd verliest. Of...

De vraag of dit soort gedachten zijn te voorkomen, wordt beantwoord in het volgende hoofdstuk.



Tennisster Kiki Bertens op het voor haar teleurstellende grandslamtoernooi op Roland Garros 2017.

NEGATIEVE GEDACHTEN

Waar ben je in godsnaam mee bezig!

Waar slaat dit op!

Ja hoor, ook dat nog, heb ik weer!

Tsjonge, jonge, jonge lekker bezig zo!

Hoe triest kan het zijn!

Negatief denken. Iedere sporter kent het, weet dat het gebeurt, wil niet dat het gebeurt, maar het gebeurt toch. Vraag maar aan Nederlands beste tennisster Kiki Bertens, halvefinaliste op Roland Garros 2016. Na haar uitschakeling in de tweede ronde van Roland Garros 2017 verzuchtte ze: *“Ik was in mijn hoofd alleen maar bezig met wat fout ging.”*

Zijn negatieve gedachten te voorkomen?

Neen, negatieve gedachten horen er gewoon bij; ze zijn onvermijdelijk (bijv. Gardner & Moore, 2012; Hayes et al, 2012; Henriksen et al, 2019). De kunst is om op tijd de knop om te zetten en terug de keren naar het hier en nu, naar cirkel #1 (zie hoofdstuk 20). Ofwel, richt je op het juiste moment op je taak, op datgene wat je moet doen. Niet door te proberen de negatieve gedachten te verdringen, maar door zonder oordeel te accepteren dat de gedachten er zijn. Verspil er geen tijd en energie aan, doe gewoon wat je op dat moment moet doen. Je kunt ook goed presteren wanneer de druk hoog is, je nerveus bent, of pijn in je buik hebt.

21

Zoals zo vaak klinkt het simpeler dan het is. Het is allesbehalve simpel; het vereist training, oefening, en ervaring (Bühlmayer et al, 2017; Sappington & Longshore, 2015). Iedere sporter heeft meer dan eens meegemaakt dat 'ie zichzelf uit de wedstrijd heeft gedacht. Goed presteren lukt alleen als je je aandacht bij de taak hebt. Afleidende gedachten helpen daarbij niet, en negatieve gedachten al helemaal niet omdat die ook nog eens de broodnodige energie wegzuigen. Veel sporters zullen daarom geneigd zijn om zichzelf te verbieden negatief te denken, zo ook Kiki Bertens: *"Ik mócht niet meer boos worden. Werd ik een keer boos, was ik vervolgens boos op mezelf dat ik boos was geworden."*³⁸

Inderdaad, zo werkt dat...

Een van de problemen van negatieve gedachten is namelijk de fixatie op symptomen (zoals boos worden), en niet op de oorzaken daarvan. Als een sporter blijft hangen in gedachten als *Dit was waardeloos, Hoe kan dit?, Waarom zit het mij nou nooit eens mee?*, zonder naar de oorzaak te kijken en oplossingen te zoeken, gaat het van kwaad tot erger.

Zoals ook blijkt uit bovenstaande ervaring van Kiki Bertens, proberen *niet* te denken aan boos worden, verliezen, falen, of fouten maken, zorgt ervoor dat deze negatieve gedachten alleen maar prominenter worden. De kern van mentale begeleiding is om sporters te helpen zich exclusief te richten op datgene wat ze op dat moment moeten doen (terug naar cirkel #1, zie hoofdstuk 20) om te voorkomen dat negatieve gedachten (*Het gaat vandaag niet*) gaan overheersen en mede daardoor uiteindelijk werkelijkheid worden (*Het ging vandaag niet*). Sporters die optimaal presteren laten zich niet afleiden door negatieve gedachten of andere

onwenselijke factoren (zoals pijntjes, zware benen, weersomstandigheden, of reacties uit het publiek).

Maar hoe doe je dat?

Het is goed voor te stellen dat dan de neiging ontstaat om de negatieve gedachten actief te onderdrukken, te reguleren, of te vermijden. Dit heet *experientiële vermijding* (Hayes et al, 2012). Echter, net als een bal die je onder water duwt, komen negatieve gedachten uiteindelijk weer – en vaak nog krachtiger – omhoog. Dit paradoxale rebound-effect werd al in het midden van de negentiende eeuw beschreven door de Russische schrijver Dostojevsky (1863). Proberen om *niet* aan een ijsbeer te denken heeft als gevolg dat het verdomde beest niet uit je gedachten is weg te slaan. Als je namelijk *niet* aan iets wilt denken, dan initieer je mogelijk automatisch een metacognitief proces dat controleert of je pogingen om er *niet* aan te denken, succesvol zijn (Moran & Toner, 2017). De negatieve gedachten dringen zich daardoor alleen maar meer op, wat vervolgens weer interfereert met datgene waar je je op dat moment wél mee bezig zou moeten houden, namelijk de factoren waarover je wél controle hebt, zoals het technisch goed uitvoeren van je tactische plan (Gardner & Moore, 2012).

Acceptance Commitment Therapie/Training (ACT, zie ook hoofdstuk 7) veronderstelt dat zenuwen en negatieve gedachten omtrent – bijvoorbeeld – zelfvertrouwen, de uitkomst, of de kwaliteit van de tegenstander, het presteren niet in de weg hoeven te zitten (Bühlmayer et al, 2017; Henriksen et al, 2019). ACT richt zich op het leren accepteren, en dus *niet* op het reguleren en controleren van negatieve gedachten. Belangrijk uitgangspunt is dat negatieve gedachten (en emoties) niet alleen komen, maar ook weer gaan. Net als eb en vloed zijn ze

van tijdelijke aard. Je hebt ze, constateer dat, en accepteer je gedachten zonder oordeel (als zijnde slecht, ongelegen, fataal, of fout). Net als autonome fysieke reacties (zie ook hoofdstuk 8) horen ze er gewoon bij. Het ervaren van een bepaalde mate van druk en faalangst is normaal, een wereldkampioenschap of een olympische titel is inderdaad een *life changer*, nervositeit hoort erbij, pijnntjes heb je altijd wel, en ook met hoge verwachtingen van anderen moet je leren leven. En dingen kunnen ook misgaan, inderdaad. Ook die gedachten zijn reëel en onvermijdelijk. De mentale vaardigheid die hierbij hoort is niet zozeer het *constant* focussen op de taak zelf. Die focus kun je onmogelijk vasthouden.

De sleutel tot succes is de vaardigheid om te *re-focussen* op het moment dat je registreert dat je bent afgeleid door irrelevante gedachten of anderszins, en geconcentreerd zou moeten zijn op de uit te voeren taak (Henriksen, 2018, zie ook hoofdstuk 12). Wat hierbij kan helpen is het bewustzijn van je persoonlijke kernwaarden en jouw *big picture* (zie hoofdstuk 9). Ofwel, wat vind je écht belangrijk, met name op langere termijn?

Het doel van ACT is het ontwikkelen van de vaardigheid flexibel om te gaan met problemen en tegenslagen door deze te *accepteren* (Bernier et al, 2009; Bühlmayer et al, 2017; Gardner & Moore, 2012; Sappington & Longshore, 2015). Het doel daarvan is om de weg vrij te maken om te denken en handelen (*commitment*) in overeenstemming met je persoonlijke kernwaarden. Deze waarden fungeren als compas; ze geven richting en betekenis aan je leven (Hayes et al, 2012; Batink & Peeters, 2018). Wil je als sporter, behalve *winnen*, bijvoorbeeld onverzettelikheden uitstralen en altijd het maximale uit jezelf halen? Hoe belangrijk is voor jou sportiviteit tonen, respect hebben voor je tegenstanders, vriendschap, en sociaal en eerlijk zijn? Deze waarden zouden leidraad moeten zijn voor de sporter, in goede en slechte tijden, voor, tijdens en na

wedstrijden. Ofwel, de waarden moeten worden vertaald in procesdoelen (zie hoofdstuk 19). De sporter die onverzettelijkheid als belangrijke waarde heeft, heeft als doel om nooit op te geven, ongeacht wat 'ie denkt of voelt, wat de stand is, wat anderen vinden, et cetera. De koppeling van waarden aan doelen creëert een sterk doelcommitment, en daardoor inspiratie en motivatie. Ben je bijvoorbeeld zo gefrustreerd dat je denkt aan opgeven, bedenk dan – als dat tenminste zo is – dat *opgeven* niet strookt met wat jij als persoon écht belangrijk vindt. Dan kun je je gedachten laten voor wat ze zijn en je concentreren op gedrag dat strookt met jouw intrinsieke waarden, namelijk doorgaan en blijven vechten. Door deze *psychologische flexibiliteit* bereik je een voor jou essentieel doel, onafhankelijk van of je uiteindelijk de wedstrijd wint of verliest.

Echter, de ene negatieve gedachte is de andere niet. Soms gaat negatief denken over in catastrofaal denken, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



*Real Madrid-trainer Zinédine Zidane kijkt verlekkerd naar de 'Cup met de Grote Oren'.
Het missen van de Champions League-finale door Real omschrijft hij als 'een ramp'.*

CATASTROFAAL DENKEN

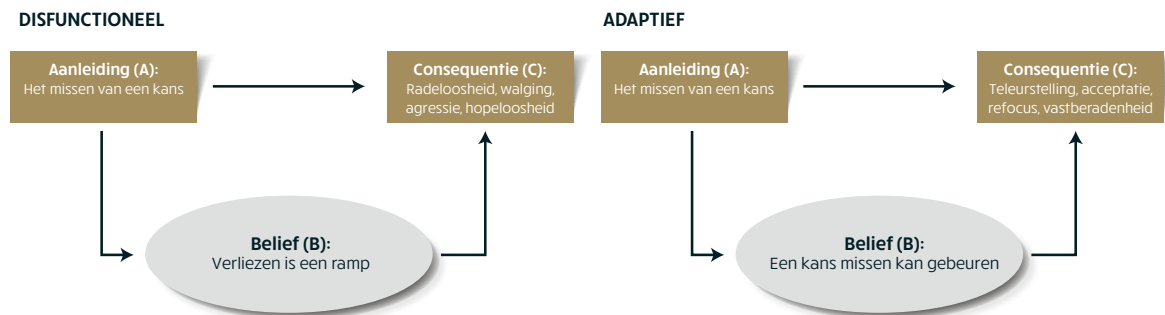
Als trainer van Real Madrid kwalificeerde Zinédine Zidane, drievoudig FIFA Wereldvoetballer van het jaar, het niet-plaatsen voor de finale van de Champions League als *een ramp*. Anderen vinden het *een ramp* als Ajax zich niet kwalificeert voor de Champions League, en weer anderen beschouwen een achterstand, of een heel seizoen, of een scheidsrechter als *een ramp*.

Als sporters een ramp voor ogen hebben, dan wordt het extra moeilijk om effectief om te gaan met een gemiste kans, het lijden van balverlies, een score van de tegenstander, of een foute beslissing van de scheidsrechter. Door dit soort fouten zien sporters de ramp werkelijkheid worden waardoor ze gehinderd worden door catastrofale gedachten als *Vreselijk, afschuwelijk, dit gaat 'm niet worden, Weg kampioenschap en bonus, Weer een verloren seizoen*. De strekking van het vorige hoofdstuk was dat negatieve gedachten er gewoon bij horen; ze zijn onvermijdelijk. De kunst is om op tijd de knop om te zetten en terug de keren naar het hier en nu. Accepteer zonder oordeel dat de gedachten er zijn. Verspil er geen tijd en energie aan, richt je op het juiste moment op datgene wat je moet doen (bijv. Gardner & Moore, 2012; Hayes et al, 2012; Henriksen et al, 2019).

Dat is inderdaad een goed advies, maar in dit hoofdstuk wil ik erop wijzen dat de ene negatieve gedachte de andere niet is. Om de prevalentie en intensiteit van negatieve gedachten op belangrijke momenten substantieel te reduceren, kan het helpen om *de bron* van de negatieve gedachten op te sporen, met name bij excessieve reactiepatronen. De oorzaak van catastrofaal of rampdenken is vaak een disfunctionele interpretatie van de situatie, niet zozeer

22

de situatie zelf (bijv. Butler et al, 2006; Hofmann et al, 2012). Dat is althans het uitgangspunt van de *Rationeel-Emotieve Therapie/Training* (RET) die is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis (Dryden & Branch, 2008; Ten Broeke & Korrelboom, 2014). Volgens Ellis worden angsten en zorgen vooral bepaald door *Beliefs*, ofwel de manier waarop we tegen dingen aankijken. In figuur 22.1 is te zien dat de *Consequentie* (C) het gevolg lijkt te zijn van de *Aanleiding* (A), maar de werkelijke oorzaak is onderliggend *Belief* (B). Dat wil zeggen, het gevoel van radeloosheid en walging, het tekeer gaan tegen medespelers of scheidsrechter, of het begaan van een zware overtreding (C) is niet het gevolg van de gemiste kans (A). Oorzaak is het onderliggende *Belief* (B) dat verliezen een ramp is, of dat voetbal oorlog is, of dat ten koste van alles gewonnen MOET worden, of dat alleen de perfecte uitkomst goed genoeg is. Deze redenering is in lijn met de klassieke uitspraak van de Griekse filosoof en Stoïcijn Marcus Aurelius Antoninus dat mensen niet lijden door krachten van buitenaf, maar hun opvattingen of oordelen erover (Aurelius Antoninus, 2006; zie ook hoofdstuk 7).



Figuur 22.1: Het A-B-C model

Andere sporters hebben een meer realistische kernopvatting of Belief. Zij gaan ervan uit dat het missen van een kans (A) kan gebeuren en dat fouten maken *part of the game* is (B). Daardoor reageren zij minder heftig op een gemiste kans (C). Natuurlijk zijn zij teleurgesteld en ervaren ze een *rouwmomentje*. Maar snel zullen zij de fout accepteren, hun kalmte en focus hervinden, en vastberaden en met overtuiging doorgaan met het nastreven van hun doelen. Deze mentale weerbaarheid zal de kans vergroten op het behalen van het gewenste eindresultaat.

Hoe werkt dat, het aanpakken van disfunctionele kerngedachten?

Disfunctionele kernopvattingen kunnen het best worden aangepakt in rustige tijden, bijvoorbeeld tijdens een voorbereidingsfase. Door ze in kaart te brengen, kritisch te beschouwen en vervolgens bij te stellen, kunnen negatieve gedachten op belangrijke momenten substantieel worden gereduceerd. Daardoor wordt het voor sporters gemakkelijker om zich niet te laten afleiden door onvermijdbare, minder heftige negatieve gedachten (zie hoofdstuk 21).

Professionele begeleiders hanteren zoekschema's om disfunctionele kerngedachten, en de daaruit voortvloeiende negatieve gedachten en ineffectieve emoties, interactief op te sporen en te corrigeren (bijv. Dryden & Branch, 2008; Ten Broeke & Korrelboom, 2014). Ze dagen sporters bijvoorbeeld uit om hun Belief logisch te beredeneren of met feiten te onderbouwen: *Is verliezen een ramp? Wat gebeurt er na een nederlaag? Gaat er iemand dood? Is je leven naar de knoppen? Is een leven zonder kampioenschap totaal mislukt? Is een sporter die verliest een mislukking? Iedere sporter verliest wel eens. De meesten verliezen meer wedstrijden dan dat ze winnen. Michael Jordan, de beste basketballer aller tijden, zei ooit: I've failed over and over and*

over again in my life (zie ook hoofdstuk 6 en 26). Is Michael Jordan volgens jou een mislukkeling omdat hij zo vaak heeft verloren en zo vaak heeft gefaald?

Een ander voorbeeld is een sporter met weinig zelfvertrouwen:

SP (Sportpsycholoog): *Wat bedoel je precies met weinig zelfvertrouwen?*

A (Atleet): *Ik denk niet positief over mezelf, ik vind mezelf als atleet niet goed genoeg.*

SP: *Maar je hebt dit jaar verschillende keren je persoonlijke record verbeterd; dat is toch goed?*

A: *Ja, maar ik verloor wel het Europees kampioenschap.*

SP: *Het toernooi waar je wederom je persoonlijke record verbeterde?*

A: *Ja, maar twee tegenstanders liepen een nog betere tijd.*

SP: *Maar daar kan jij toch niets aan doen?*

A: *Neen, maar het maakt me wel onzeker; ben ik nog wel in staat om te winnen?*

SP: *Zie je voor jezelf nog mogelijkheden om beter te worden?*

A: *Ja, genoeg, maar ook als ik beter word, is dat geen garantie op winst.*

SP: *Dat is waar, maar zijn er anderen die wel een garantie hebben op winst?*

A: *Neen, natuurlijk niet; het is en blijft sport.*

SP: *Vind je het dan verstandig om je zelfvertrouwen te ontlenen aan onzekere uitkomsten als winst en verlies? Je mag trots zijn op jezelf omdat je jezelf steeds weer weet te verbeteren. Dat heb je grotendeels in eigen hand, en alleen daarop kun je jezelf beoordelen.*

A: *Inderdaad, daar heb je een punt.*

Door onderliggende disfunctionele interpretaties te vervangen door functionele Beliefs, wordt het aantal negatieve gedachten en ineffectieve emoties, of de intensiteit ervan, aanzienlijk

minder. Maar ze verdwijnen nooit helemaal, en niet alle automatische negatieve gedachten zijn foutief of irrationeel. Daarom zullen we altijd, zonder oordeel, negatieve gedachten moeten accepteren. Maar door waar mogelijk de scherpe kantjes eraf te halen, wordt het gemakkelijker om, wanneer ze opdoemen, te re-focussen op datgene wat je op dat moment moet doen om je doel te halen.

Dat neemt dus niet weg dat sporters altijd vatbaar blijven voor angst en negatieve gedachten, vooral bij een hoge prestatiedruk. Als het moet gebeuren (zoals bij een kwalificatiewedstrijd of een finale) en je krijgt te maken met tegenslag (een tegendoelpunt, een misslag, een dubbelfout, een gemiste kans, een pijntje, vermoeidheid, et cetera), dan is dat frustrerend. Als het doel verder uit zicht raakt, wat mogelijk ook nog eens punten of geld gaat kosten, dan is het niet zo gek dat er negatieve gedachten opkomen.

Rationeel-Emotieve Therapie/Training (RET) noch cirkeltraining (zie hoofdstuk 20) of Acceptance Commitment Therapie/Training (ACT; zie hoofdstuk 7 en 21) zou gericht moeten zijn op het uitbannen van negatieve gedachten, of gedachten in het algemeen. Zoals gezegd, (negatieve) gedachten zijn onvermijdelijk. Sterker nog, competitief sporten is een doelgerichte activiteit waarbij *blijven nadenken* juist heel belangrijk is en getraind zou moeten worden. Dit wordt uiteengezet in het volgende hoofdstuk.



Tafeltennisser Ma Long ziet zijn spelintelligentie als zijn grootste kracht.

NIET NADENKEN, GEWOON DOEN?

Niet nadenken, gewoon doen!

Is dat een goed advies aan een sporter?

Absoluut! Het is prettig om *met verstand op nul* te sporten. Heerlijk een stukje hardlopen met een groepje vrienden. Genieten van de natuur, de vogelgeluiden, de wind door je haar, het samen zijn, en het gevoel dat je lekker fysiek bezig bent.

Maar ga je met zo'n motto ook wedstrijden winnen?

Waarschijnlijk niet.

Toen aan olympisch en wereldkampioen tafeltennis Ma Long werd gevraagd wat zijn grootste kwaliteit is, antwoordde hij: *"Mijn spelintelligentie."*³⁹ Daarbij doelde hij ongetwijfeld op zijn kwaliteiten om de juiste strategie op het juiste moment te kiezen, effectief tactische keuzes uit te voeren, en het spel van de tegenstander goed te kunnen lezen. Wat Ma Long indirect aangaf is dat *blijven nadenken* tijdens de wedstrijd cruciaal is.

Maar staat dit niet op gespannen voet met een veel gehoord advies aan sporters: *Niet nadenken, gewoon doen?*

23

Neen! Competitief sporten is namelijk een doelgerichte activiteit (zie ook hoofdstuk 18 en 19). Wanneer je doelen nastreeft, als je iets wilt, dan is *niet nadenken, gewoon doen* niet zo effectief (Montero, 2016). Wil je – bijvoorbeeld – een tenniswedstrijd winnen (een langeretermijndoel), dan moet je strategisch te werk gaan en je kop erbij houden. Je speelt bijvoorbeeld veel lage slice ballen omdat je lange tegenstander daar moeite mee heeft, je gaat vooral z'n relatief zwakke backhand bestoken, en je speelt de ballen diep tegen de achterlijn om 'm bij het net weg te houden (waar hij op z'n best is).

Kortom, wil je kampioen worden, en in wedstrijden goed presteren, hanteer dan het motto: Blijven nadenken en doen (Montero, 2016)! Denk na over wat je wilt bereiken, en over wat je concreet daarvoor moet doen. Tijdens de wedstrijd werk je vervolgens geconcentreerd en met overtuiging aan een goede uitvoering van je gekozen tactiek. Met name topsporters beschikken over de mentale vaardigheid om te volharden in het nastreven van hun doel (Rees et al, 2016). In dat proces is de sleutel tot succes vooral de vaardigheid om te re-focussen na onvermijdelijke afleidingen, zoals negatieve gedachten, vermoeidheid, of een hard geluid (Henriksen, 2018, zie ook hoofdstuk 12).

Re-focussen moet je leren, en net als iedere vaardigheid, blijven onderhouden en verbeteren, als je tenminste goed wilt (blijven) presteren (bijv. Gardner & Moore, 2012; Hayes et al, 2012; Henriksen et al, 2019). Bijvoorbeeld, tijdens de NK Afstanden in Thialf in december 2018 maakte olympisch en wereldkampioen Kjeld Nuis een *stomme fout* tijdens zijn 1500 meter-race: *“In de laatste ronde wilde ik toch nog even aanzetten. Ik ging mezelf forceren en daardoor kwam ook die misser in de buitenbocht. Je kunt en je hoeft helemaal geen extra gas meer te geven, want je rijdt al maximaal. Dat is toch weer een mooie les voor mij.”* Met andere woorden, Kjeld Nuis volgde de winnende

tactiek maar werd afgeleid door zijn verlangen om nóg harder te gaan. Dat hij hier inderdaad van had geleerd, bleek een dag later in zijn 1000 meter-race. In de laatste bocht bleef hij kalm en dacht: “Gewoon blijven staan, gaat hard zat”, en realiseerde vervolgens de snelste tijd.

Uit het voorbeeld van Kjeld Nuis blijkt dat een foutje maken niet fataal hoeft te zijn; hij won uiteindelijk zowel de 1000 als 1500 meter. Wat vaak wel fataal is, is blijven hangen in gemaakte fouten. Fouten maken is onvermijdelijk; *de perfecte race* (zie hoofdstuk 12) wordt zelden gerealiseerd. Probeer net als Kjeld Nuis je fout (tijdens de race) te accepteren, er het beste van te maken, ervan te leren, en na te blijven denken over wat je moet doen! Doelgericht blijven nadenken en handelen over wat je moet doen is *een kerncompetentie* van winnaars (bijv. Rees et al, 2016).

Maar in wedstrijden moet je natuurlijk wel over *de juiste dingen* nadenken, zoals de te volgen tactiek of strategie, of waar je naartoe wilt (naar voren, omhoog, naar de overkant), of waar de bal naartoe moet (basket, hole, servicevak). Een mantra kan ook helpen. Zo denkt olympisch kampioen Jorien ter Mors als ze de bocht ingaat: “*Hoeken, hoeken, hoeken.*”⁴⁰ Dit helpt haar om de ideale balans te vinden tussen zo diep mogelijk zitten en ontspannen kunnen bewegen.

Het is daarentegen fataal om tijdens wedstrijden na te denken over *hoe* je iets doet (Wulf, 2013). Golfers bijvoorbeeld, gaan niet beter spelen als zij voor het uitvoeren van hun swing bedenken dat ze hun heup moeten draaien, hun club wijd moeten weghalen, hun polsen op de juiste manier moeten knikken, hun rechterelleboog bij zich moeten houden, de hoek van hun knieën constant moeten houden, hun balans moeten houden, en hun backswing kort moeten houden. Vooral bij topsporters kan dit tot een dramatische terugval leiden (Paralysis by Analysis; Beilock, 2010). Immers, door hun enorme trainingsarbeid hebben zij de benodigde

vaardigheden geautomatiseerd. Als zij weer gaan nadenken over hoe ze bepaalde bewegingen moeten uitvoeren, doen zij hun intensieve trainingsarbeid teniet en verliezen ze hun bewegingsvrijheid die zij hadden dankzij de verworven automatismen (Wulf, 2013). Dezelfde verlamrende uitwerking vindt plaats als mensen gaan nadenken over hoe ze dagelijkse bewegingen precies uitvoeren, zoals lopen, een kopje koffie drinken, of autorijden.

Maar hoe zit het met *flow* (Csikszentmihalyi, 1990)? Het is toch juist goed om helemaal niet na te denken? Om volledig op te gaan in de activiteit? Om je zelfbewustzijn en tijdsbesef te verliezen? Als je in een flow bent, verloopt alles automatisch; als vanzelf zet je dan een persoonlijk record neer en word je kampioen.

Dat kan inderdaad niet worden uitgesloten. Iedere sporter heeft wel eens in een flow gezeten. Althans, vaak wordt achteraf *flow* terecht of onterecht gebruikt als een verklaring voor een excellente prestatie of een klinkende overwinning. Maar ook als *flow* een rol heeft gespeeld, dan betreft het een gelimiteerde tijdsinterval. Een tafeltennisser kan in een *flow* komen en punt na punt binnenhalen. Die mentale toestand kan standhouden als de tegenstander min of meer opgeeft. Maar als hij een veerkrachtige tegenstander treft die een effectief antwoord vindt, of succesvol *alles of niets* gaat spelen, dan is het momentum weg. Hij moet dan wellicht zijn strategie gaan aanpassen, of volharden in z'n strategie en zich niet gek laten maken door een paar toverballen van z'n tegenstander.

Hetzelfde geldt voor een hardloopster die in een *flow* zit en tegenstanders van achteren ziet naderen, of bij haar weg ziet lopen. *Wat te doen? Versnellen, terug laten zakken, eigen tempo blijven*

lopen? Blijven nadenken dus. Zo nodig verander je van strategie. Het van tevoren bedenken van mogelijke *scenario's* is daarbij heel behulpzaam (zie hoofdstuk 14). Bedenk overigens dat *flow* ook inhoudt dat je directe feedback krijgt vanuit de activiteit zelf (Csikszentmihalyi, 1990). Volgens de flow-deskundigen gebruik je deze *food for thought* om beslissingen te nemen voor vervolgacties (zo doorgaan, de druk verhogen, temporiseren, et cetera).

Om wedstrijden te winnen lijkt *blijven nadenken en doen* in het algemeen dus het beste advies (Montero, 2016). Dit motto zal vooral succesvol zijn wanneer:

1. Je expliciet besluit om na te denken (bedenk een plan), en te blijven nadenken (voer het plan goed uit, en pas het zo nodig aan); concentratie ontstaat namelijk niet vanzelf (Moran & Toner, 2017)!
2. Je je richt op slechts één gedachte (target, plan, strategie, doel, mantra), dus *niet* op meerdere gedachten tegelijkertijd (Kremer & Moran, 2008).
3. Deze gedachte gericht is op een actie die specifiek en relevant is, en waarover je zelf controle hebt (zie hoofdstuk 7 en 19).
4. Je in staat bent om na onvermijdelijke afleidingen (irrelevante gedachten, prestatiedruk, vermoeidheid, omstandigheden, et cetera) snel te re-focussen (zie hoofdstuk 12).

Door te blijven nadenken en tactisch slim te handelen, vergroot je de kans op winst, of kun je in een wedstrijd het tij keren en het momentum terugpakken. Dat lukte de Amerikaan Jordan Spieth in 2017 in de finale van de 146ste editie van The Open op de Royal Birkdale, een van de belangrijkste golftoernooien van het jaar. Zijn psychologisch momentum wordt beschreven in het volgende hoofdstuk.



Golfer Jordan Spieth tijdens zijn memorabele finaleronde op The Open in 2017.

PSYCHOLOGISCH MOMENTUM

Op de laatste dag van de 146ste editie van The Open 2017 op de Royal Birkdale, een van de belangrijkste golftoernooien van het jaar, hadden twee spelers afstand genomen van de rest van het veld. Na drie keer 18 holes leidde de Amerikaan Jordan Spieth met 11 slagen onder par, gevolgd door zijn landgenoot Matt Kuchar met 8 slagen onder par. In de laatste flight mochten ze gaan uitvechten wie er met de felbegeerde titel vandoor zou gaan.

Spieth startte de vierde en laatste dag slecht. In de finaleronde had hij na vier holes al drie *bogeys* (drie extra slagen) op z'n kaart staan. Daardoor was de stand na vier holes gelijk, en na de 13de hole had Kuchar zelfs één slag voorsprong. Niemand gaf op dat moment nog een cent voor Spieth. Hij zat duidelijk in een negatieve spiraal, ofwel een *negatief psychologisch momentum* (Iso-Ahola & Dotson, 2016). Het belangrijkste kenmerk daarvan is dat de speler wegdrijft van zijn gewenste uitkomst, in Spieths geval de overwinning op The Open 2017.

Hoe kan dat gebeuren? Wat veroorzaakt een negatief psychologisch momentum?

Succes en falen zijn belangrijke oorzaken voor emoties, cognities en gedrag. Ook negatief psychologisch momentum zal vaak geïnitieerd worden door een faalervaring, die overigens zeer subjectief is. Als een speler veel belang hecht aan de beoogde uitkomst, kunnen bij fouten negatieve gedachten snel de kop opsteken. Na zijn fout op de eerste hole zou Spieth gedacht kunnen hebben: *Heb ik weer ...; Lekker, zo'n fout op dit moment ...*, et cetera. En als het herstel dan ook niet direct lukt, kunnen nieuwe (kleine) fouten de negatieve gedachten verder voeden:

24

Word ik straks tijdens de persconferentie weer neergezet als een loser die geen voorsprong kan vasthouden. En zo kan het van kwaad naar erger gaan (zie ook hoofdstuk 21). De concentratie wordt minder, evenals de motivatie en het zelfvertrouwen, terwijl de stress toeneemt en het blikveld zich vernauwt, met nog slechtere prestaties als direct gevolg (Blascovich, 2008; Dienstbier, 1989). Een nederlaag lijkt onafwendbaar.

Maar een momentum zou geen momentum zijn als het ook niet kan omkeren. Dan kan bijvoorbeeld gebeuren door toeval (pech of geluk), of door te blijven nadenken en tactisch slim te handelen, of door een combinatie van die (en mogelijk andere) factoren. Geheel in stijl van zijn ronde tot dan toe, sloeg Spieth op de 13de hole een dramatisch slechte drive. Zijn bal verdween ver en diep in het hoge gras op een duin rechts van de fairway. Wat mogelijk positief heeft bijgedragen aan de ommekeer is dat Spieth – bewust of onbewust – vervolgens de tijd (25 minuten!) heeft genomen om de best mogelijke oplossing te vinden voor de ontstane situatie. In ieder geval nam hij de tijd om over de ontstane situatie na te denken en oplossingen te vinden. Conform de regels besloot hij – ten koste van een strafslag – uiteindelijk de onbespeelbare bal tientallen meters verder, op de driving-range (!), te droppen. De gevonden oplossing eindigde, met het nodige fortuin, in *slechts* een bogey. Het overleven van zo'n precaire situatie heeft wellicht het geloof teruggebracht dat hij The Open dat jaar toch nog kon winnen.

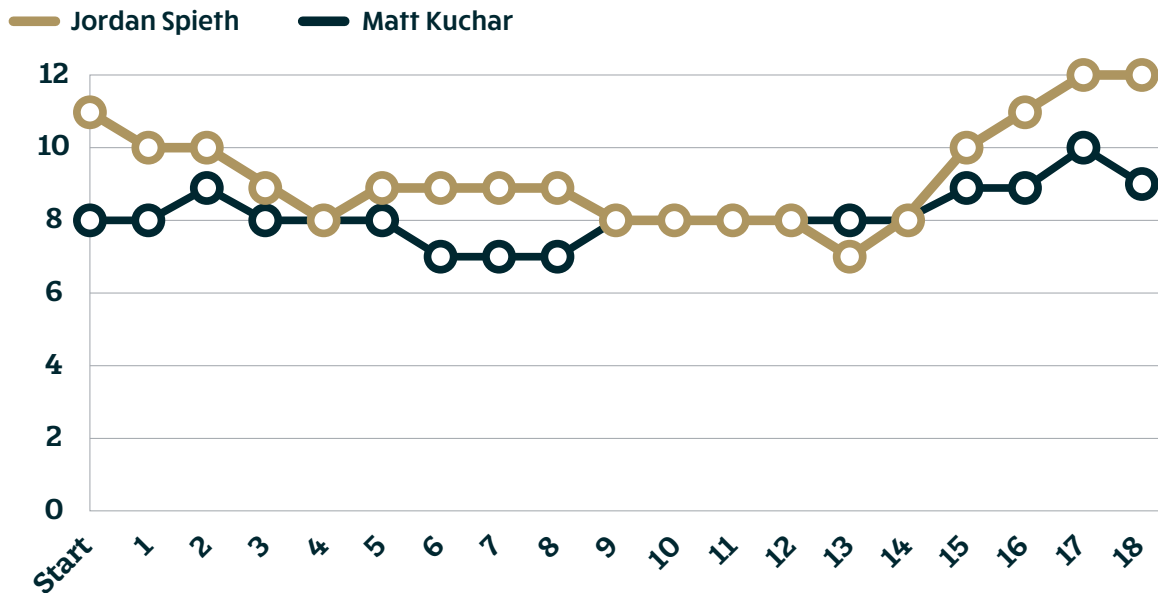
Zijn herwonnen zelfvertrouwen werd direct daarna versterkt door een geslaagde afslag op de 14de (par 3) hole waar Spieth een *birdie* (één slag winst) maakte na een *bijna-hole-in-one*. De miraculeuze ommekeer accelereerde door een onwaarschijnlijk fortuinlijke *eagle* (twee slagen winst) op de 15de (par 5) hole, en vervolgens nog twee *back-to-back birdies* op 16 en 17. Spieth

bezegelde zijn zege met een par op de 18de, ofwel een score van -5 over de laatste 5 holes! Als enige speler met vier rondes onder par (65-69-65-69) won hij zijn derde majortitel, na de Masters (2015) en de U.S. Open (2015). Samen met golflegende Jack Nicklaus is hij daardoor de enige speler die erin slaagde om voor zijn 24ste verjaardag drie van de vier majors te winnen.

Spieth wist dus een negatief psychologisch momentum om te zetten in een positief momentum. Dat wil zeggen, in plaats van dat zijn gewenste einddoel uit zicht raakte, ging hij er na de 13de hole in de hoogste versnelling recht op af. Er zijn diverse mogelijke oorzaken voor dit sterke staaltje veerkracht. Zijn mentale vaardigheden hebben hem ervoor behoed dat hij bleef nadenken en niet volledig afgleed (Montero, 2016). Zoals gezegd nam hij de tijd voor het zoeken naar een oplossing. Niet alleen zijn taakgerichtheid en zijn kalmte waren daarbij de werkzame ingrediënten; een interruptie *an sich* kan al helpen om het tij te keren (Den Hartigh & Gernigon, 2018). Wat Spieth daarnaast heeft geholpen zijn wellicht zijn goede rondes in de dagen ervoor; vanaf dag 1 was Spieth koploper. Hij zat dus qua rondes in een positief momentum, hetgeen hem minder kwetsbaar maakte voor een negatief momentum binnen een ronde (Den Hartigh et al, 2016). Maar bovenal had hij de mazzel dat opeenvolgende acties, op het juiste moment, allemaal lukten (zie ook hoofdstuk 11). Zelfs een verkeerd geraakte bal op de 15de hole eindigde op de green, waardoor Spieth na een knappe putt een *eagle* kon noteren.

Een negatief momentum is dus niet altijd noodlottig, net zomin als dat een positief momentum tot een zekere overwinning leidt. Beide kunnen als sneeuw voor de zon verdwijnen door diverse oorzaken. Maar psychologisch momentum is geen volledig ongrijpbaar fenomeen. Zeer waarschijnlijk hadden Spieth en Kuchar in de periode tussen hole 9 en 13 een totaal verschillende beleving van de onderlinge stand, die objectief gezien exact gelijk was, namelijk

-8. Echter, zoals ook in figuur 24.1 is te zien, Kuchar was de dag ook op -8 begonnen, terwijl Spieth netto 3 slagen had ingeleverd. Door het mentale karakter van een momentum is niet alleen de perceptie ervan te beïnvloeden; je kunt ook door het versterken van mentale vaardigheden, inclusief de vaardigheid om te blijven nadenken en de focus op de taak te houden, de kans verhogen om een positief momentum langer vast te houden, en een negatief momentum te voorkomen, of sneller om te keren.



Figuur 24.1: Scoreverloop van Spieth en Kuchar in de laatste ronde van The Open 2017.

DEEL 6

PASSIE EN MOTIVATIE

Michael Jordan (*His Royal Airness*), de rijkste sporter ter wereld, wordt door velen gezien als de beste basketballer aller tijden. In de jaren dat hij speelde voor de Chicago Bulls werd hij zes keer (1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998) kampioen van de Amerikaanse National Basketball Association (NBA), de sterkste basketbalcompetitie ter wereld. Daarbij werd hij twee keer olympisch kampioen (in Los Angeles 1984 als amateur, en in Barcelona 1992 als speler van *The Dream Team*) en ontving hij vele individuele prijzen zoals NBA-speler van het jaar. Dit alles dankt hij aan de unieke combinatie van atletisch vermogen, kracht, snelheid, gratie, artistiekeit, charisma en een enorme gedrevenheid.

Maar Jordan is meer dan een basketbalicoon; hij is een sporter die zijn sport overstijgt. Dit is vooral vanwege zijn uitzonderlijke atletische kwaliteiten, zijn spectaculaire acties en zijn aansprekende resultaten. Maar hij is ook bij een wereldwijd publiek bekend vanwege zijn inspirerende uitspraken, al dan niet ingegeven door zijn sponsors, over de mentale aspecten van sport en presteren, en over passie en motivatie in het bijzonder.

Passie en motivatie lijken voorwaarden te zijn om ergens heel goed in te worden: in een sport, op het werk, als ondernemer, of in de kunst. Maar wat is *passie* eigenlijk, en wat is *motivatie*? Waarom heeft de een het wel, en de ander niet? In de volgende twee hoofdstukken staan respectievelijk passie en motivatie centraal.



Marit Bouwmeester heeft een harmonieuze passie voor haar sport. Ze zeilt niet alleen, ze is een zeilster.

PASSIE

Voor Marit Bouwmeester, olympisch en wereldkampioen in de Laser Radial-klasse, is zeilen passie nummer 1. Op haar site schrijft ze dat ze daarbij een grote passie heeft ontwikkeld voor fitness en voeding. Marit is in haar zeildiscipline een van de besten van de wereld, en wellicht weet ze ook heel veel van fitness en voeding. *Komt dat door haar passie?*

Wellicht.

Maar passie leidt niet eenduidig tot positieve uitkomsten. Er zijn namelijk twee varianten van passie: de harmonieuze en de obsessieve variant (Lafrenière et al, 2008; Schiphof-Godart & Hettinga, 2017; Vallerand & Verner-Filion, 2013). Als we in het dagelijks leven over passie spreken, dan bedoelen we vaak de harmonieuze versie. Iemand met een *harmonieuze passie* voor zeilen houdt van de activiteit zelf, van de wind, van buiten zijn, van de stilte op het water en van het zich één voelen met de natuur. Een wedstrijdzeilster als Marit Bouwmeester houdt daarbij van het maximale uit haarzelf en de boot halen, en van het aangaan van de strijd met anderen. Harmonieuze passie komt vanuit de persoon zelf, is intrinsiek van aard, en getuigt van liefde voor de betreffende activiteit. Deze activiteit is integraal onderdeel van de identiteit van de persoon. Marit Bouwmeester zeilt niet alleen, ze is een zeilster. Mensen met een harmonieuze passie vinden het heerlijk om veel tijd en energie in hun passie te steken, en hebben niet of nauwelijks last van mogelijke druk, dwang of controle van buitenaf.

Dat ligt anders voor mensen met een *obsessieve passie*, wat veel weg heeft van een verslaving. Ook mensen met een obsessieve passie houden van, en identificeren zich met de betreffende activiteit (sport, muziek, werk, et cetera), besteden er veel tijd aan, en werken er hard voor. Het verschil met harmonieuze passie is dat obsessieve passie gepaard gaat met het gevoel van *moeten*, van jezelf en/of van anderen. Mensen met een obsessieve passie ontlenen hun eigenwaarde aan de activiteit, hebben het gevoel dat waardering van anderen ervan afhankelijk is, en voelen zich niet goed als ze met andere dingen bezig zijn. Ze kunnen weliswaar goed presteren (ze werken immers hard), maar onderzoek laat zien dat obsessieve passie tevens gepaard gaat met negatieve processen en uitkomsten als rigiditeit in denken en handelen, frustratie, negatieve gedachten, vermijdingsgedrag, en gebrek aan welbevinden (bijv. Vallerand & Verner-Filion, 2013).

Alleen harmonieuze passie is dus effectief, prettig en duurzaam. Het gaat gepaard met optimale prestaties, welbevinden, een constructieve leerhouding, concentratie en adequate zelfregulatie (Schiphof-Godart & Hettinga, 2017; Vallerand & Verner-Filion, 2013). Daarom is harmonieuze passie iets dat we allemaal wel zouden willen hebben. *Maar hoe ontstaat het? Waarom heeft de een het wel, en de ander niet?*

De allerbelangrijkste factor is *plezier*. Plezier is niet alleen een belangrijke determinant van passie; *gebrek aan plezier* blijkt een belangrijke voorspeller van uitval in de sport te zijn (bijv. Scanlan et al, 1993; Witt & Dangi, 2018). Als je een passie voor iets wilt ontwikkelen, moet je dus ontdekken wat *jij* het allerleukst vindt om te doen. Om dit te ontdekken, zou je een antwoord moeten vinden op de volgende vragen: *Stel dat er geen enkele belemmering is wat betreft tijd, geld, en mogelijkheden, wat zou jij dan gaan doen? Waar wil je dan je tijd en energie aan*

besteden? Waar gaat je hart sneller van kloppen? De antwoorden op deze vragen vormen de fundering voor jouw passie.

Maar er is meer.

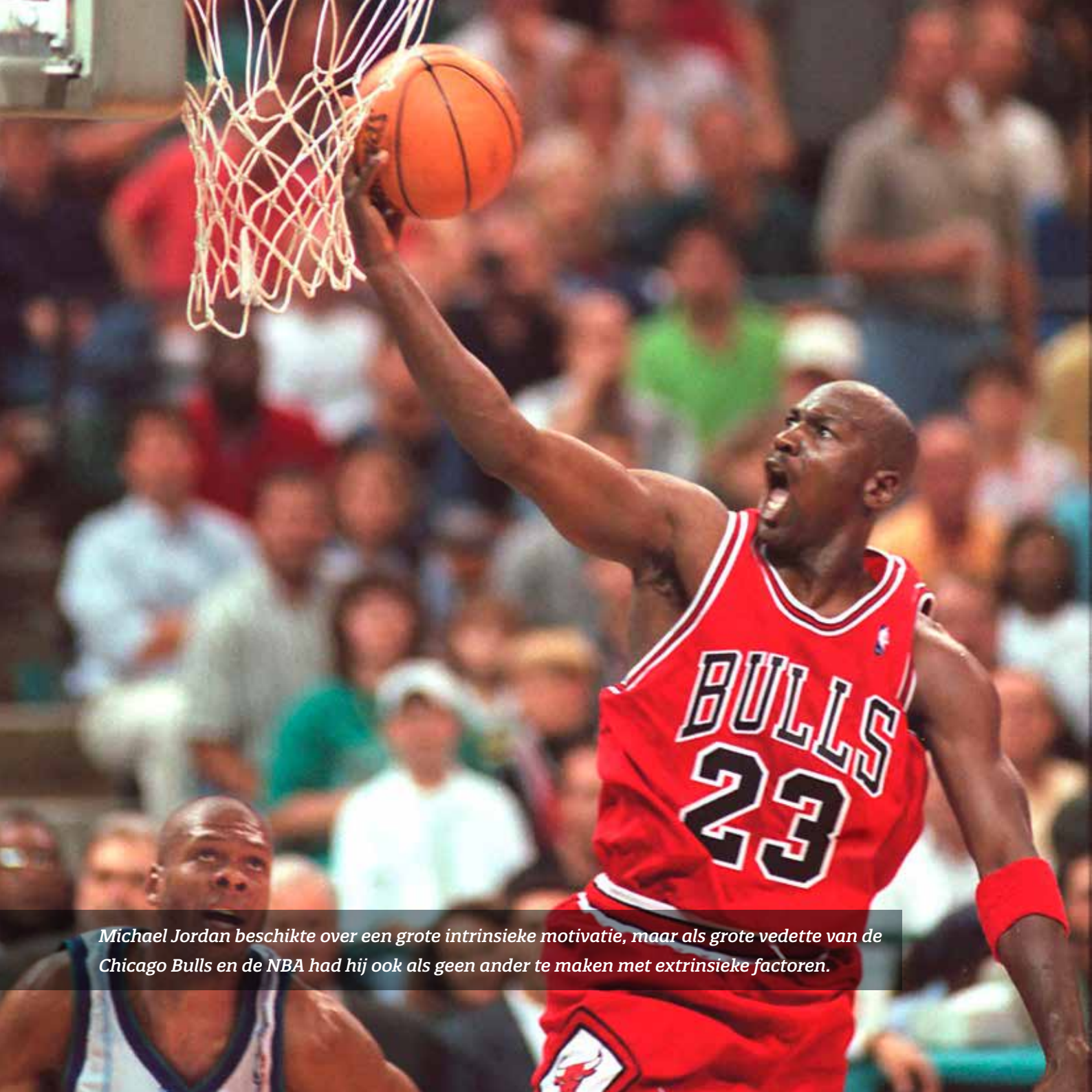
Basisbehoeften liggen ten grondslag aan menselijk gedrag (Ryan & Deci, 2000). Als we honger en dorst hebben, dan gaan we (op zoek naar) eten en drinken. Naast dit soort fysieke basisbehoeften, bestaan *psychologische* basisbehoeften. Een van de meest invloedrijke theorieën in de psychologie, de *Zelf-Determinatie Theorie*, stelt dat er drie essentiële psychologische basisbehoeften zijn: de behoefte aan *Autonomie, Betrokkenheid, en Competentie* (ABC; Ryan & Deci, 2000). Harmonieuze passie voor een sport ontstaat als de sport, naast plezier:

- A. Autonomie geeft, bevordert, en stimuleert; sporters zijn vrij om hun eigen keuzes te maken, zelf hun taken, trainingsvormen, materiaal, et cetera te bepalen, vanzelfsprekend in overleg met andere betrokkenen zoals trainers, coaches en teamgenoten.
- B. Betrokkenheid garandeert bij en van anderen. De mensen met wie sporters werken zijn belangrijk voor hen, en andersom, er heerst een goede sfeer, er is wederzijds vertrouwen, en je gaat op een prettige manier met elkaar om.
- C. Competentie bekrachtigt en versterkt. De sporter voelt zich bekwaam en competent. Het beoefenen van de sport doet een beroep op alle talenten van de sporter, en de activiteit stelt de sporter in staat om zich verder te ontwikkelen, om zowel sterke als (relatief) zwakke punten te verbeteren.

Hierbij is een cruciale rol weggelegd voor de trainer en coach. Naast louter fysieke, sporttechnische en tactische aspecten zouden trainers en coaches ook ruime aandacht moeten besteden aan psychosociale aspecten die inspelen op het plezier en de psychologische basisbehoeften van hun sporters. Dit kan als volgt (Jonker & Van Yperen, 2019ab):

- Verdiep je in wat jouw sporters belangrijk vinden. *Steeds beter worden? Eigen keuzes kunnen maken? Samen zijn met teamgenoten? Lekker fysiek bezig zijn zonder enige ambitie?* Ondersteun en bekrachtig deze individuele doelen.
- Benadruk plezier en het samen bezig zijn. Kies voor een gevarieerde aanpak. Dit kan niet alleen uitval, maar ook blessures als gevolg van overbelasting voorkomen.
- Moedig je sporters aan hun uiterste best te doen. Wees lovend als ze alles hebben gegeven, en reflecteer op het leerproces: *Wat heb je geleerd?*
- Werk je met jeugdsporters? Zet je dan ook in voor prettige en constructieve relaties met de ouders (zie ook hoofdstuk 36), ook omdat zij uiteindelijk de eindverantwoordelijkheid dragen voor het welzijn van hun kind.
- Houd het grotere geheel (*The Big Picture*, zie ook hoofdstuk 9) scherp in het oog: bekrachtig waarden die belangrijk zijn in het leven, zoals vriendschap, gezondheid, verantwoordelijkheid, vertrouwen, respect, samenwerken, innerlijke groei, emotionele controle, en rechtvaardigheid.

Als sporters plezier ontlenen aan hun sport, en de sportbeoefening vervult de drie psychologische basisbehoeften, dan ervaren ze *harmonieuze passie* en zijn ze intrinsiek gemotiveerd. *Maar wat is motivatie eigenlijk?* Dat wordt besproken in het volgende hoofdstuk.



Michael Jordan beschikte over een grote intrinsieke motivatie, maar als grote vedette van de Chicago Bulls en de NBA had hij ook als geen ander te maken met extrinsieke factoren.

MOTIVATIE

In de indrukwekkende, in 2020 verschenen 10-delige documentaireserie *The Last Dance*, worden onder meer de exceptionele kwaliteiten van Michael Jordan belicht, inclusief zijn passie en intrinsieke drijfveren: *“Even when I’m old and grey, I won’t be able to play it, but I’ll still love the game.”*⁴¹

In dit hoofdstuk geef ik antwoord op de vraag wat *motivatie* is, mede aan de hand van citaten van Michael Jordan. Bovenstaand citaat is een illustratie van **de eerste component** van het concept *motivatie*, namelijk de *drijfveren* van de persoon (Moran & Toner, 2017; Locke & Latham, 2013; Van Yperen, 2021). De intensiteit van de drijfveren bepaalt hoeveel energie een sporter wil leveren, en mede daardoor de kwaliteit van de prestatie. Jordan zegt hier verder over: *“Be true to the game, because the game will be true to you. If you try to shortcut the game, then the game will shortcut you. If you put forth the effort, good things will be bestowed upon you. That’s truly about the game, and in some ways that’s about life too.”*⁴²

Globaal worden twee soorten drijfveren onderscheiden: intrinsieke en extrinsieke drijfveren (Ryan & Deci, 2000). *Intrinsieke* drijfveren komen sterk overeen met *harmonieuze passie* zoals besproken in het vorige hoofdstuk. Ze hebben namelijk betrekking op de activiteit zelf: je doet iets omdat je het leuk vindt en er plezier aan ontleent, en omdat het je psychologische behoeften vervult. Dat zijn vaak de redenen waarom mensen volleyballen, piano spelen of meubels maken.

26

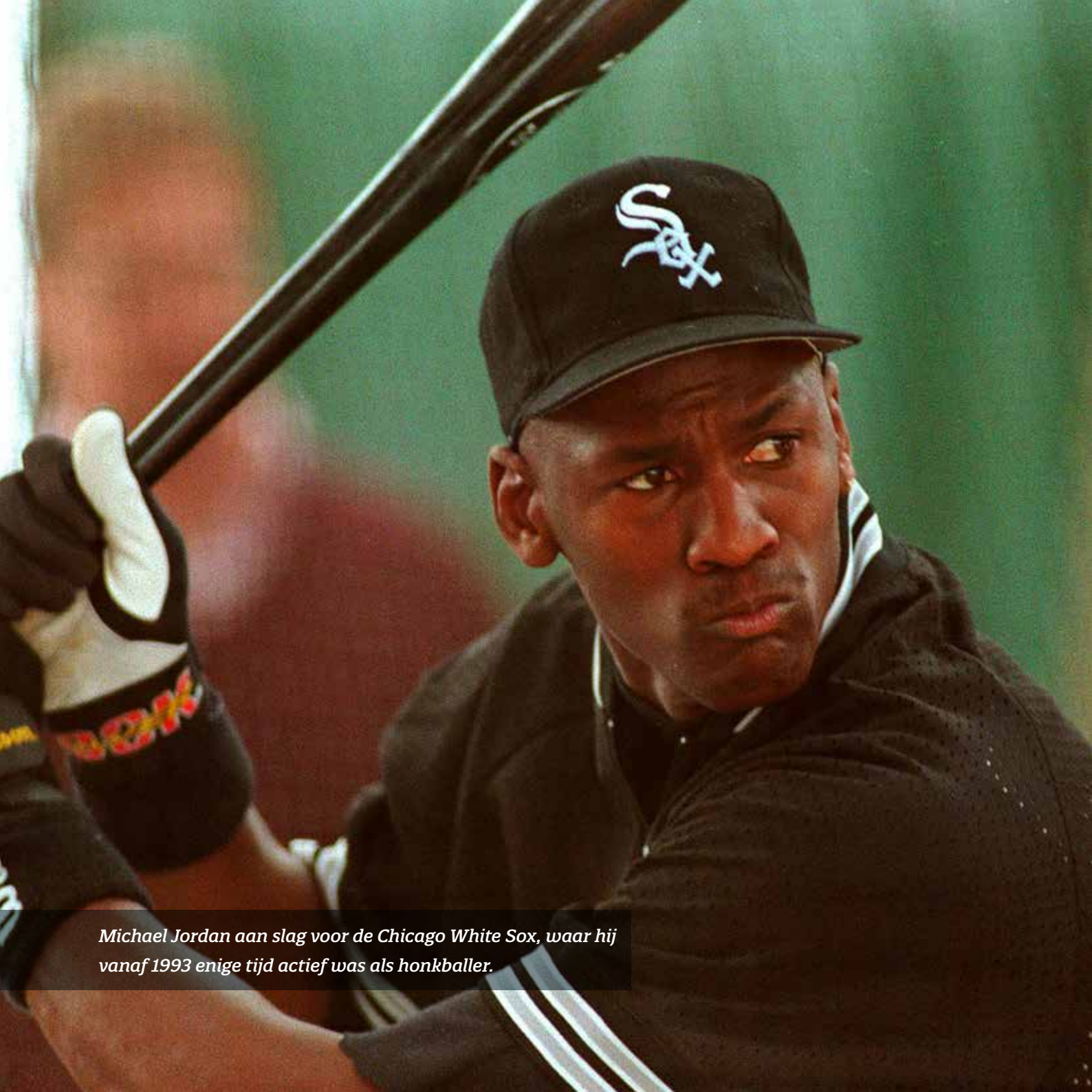
Zoals de naam al doet vermoeden hebben *extrinsieke* drijfveren daarentegen betrekking op *buiten de activiteit zelf* gelegen factoren, zoals winst, verlies, goedkeuring, roem, geld, prijzen en status. Sommigen beweren dat dit soort extrinsieke beloningen uiteindelijk de intrinsieke motivatie ondermijnt. Kort door de bocht: geld en prijzen vergallen je plezier in de sport. In sommige gevallen is dat ook zo, maar in het algemeen niet (bijv. Gerhart & Fang, 2015). Het zou immers impliceren dat sporters, studenten, werkenden, et cetera niet intrinsiek gemotiveerd kunnen zijn omdat zij standaard met extrinsieke factoren te maken hebben, waaronder prijzen en medailles, studiepunten en cijfers, en salaris en bonussen.

Dit soort extrinsieke factoren kan de intrinsieke motivatie ondermijnen wanneer mensen zich gemanipuleerd voelen en zich in hun autonomie voelen aangetast (*Ik moet dit doen omdat ik anders geen punten krijg*). Echter, vaak ervaren mensen extrinsieke uitkomsten als informatief (*Ik sta op het podium omdat ik goed heb gepresteerd*), waardoor het niet ten koste gaat van de intrinsieke drijfveren. Jordan is daarvan een goed voorbeeld. Als geen ander heeft hij te maken met extrinsieke factoren als geld, roem, winst en verlies, wat voor hem overigens eveneens belangrijke drijfveren zijn: *“I play to win, whether during practice or a real game.”*⁴³ Maar, zoals gezegd, die gaan niet ten koste van zijn intrinsieke drijfveren: *“The game is my wife. It demands loyalty and responsibility, and it gives me back fulfillment and peace.”*⁴⁴

Het voordeel van intrinsieke drijfveren is dat de focus primair op de activiteit zelf ligt. Dat is immers waar je het voor doet. Extrinsieke factoren kunnen afleiden (zie ook hoofdstuk 20), zoals Jordan nadrukkelijk onderkent: *“I would tell players to relax and never think about what’s at stake. Just think about the basketball game. If you start to think about who is going to win the championship, you’ve lost your focus Just play. Have fun. Enjoy the game.”*⁴⁵ Een

focus op mogelijke uitkomsten (in plaats van op de activiteit zelf) kan de angst om te verliezen versterken. Nu is in een competitieve situatie een bepaalde mate van faalangst onvermijdelijk, en volgens Jordan zelfs een noodzaak om steeds beter te worden. Zelfs sporters van de buitencategorie zoals Jordan falen meer dan dat ze succes hebben. Hij zegt hierover: *“I’ve missed more than 9000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. Twenty-six times, I’ve been trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed To learn to succeed, you must first learn to fail Failure makes me work even harder”*⁴⁶ (zie ook hoofdstuk 6).

De tweede component van motivatie is de *richting* (Moran & Toner, 2017; Locke & Latham, 2013; Van Yperen, 2021). Soms klagen trainers, leraren en werkgevers dat hun sporters, studenten of werknemers niet gemotiveerd zijn. Echter, mensen zijn bijna altijd gemotiveerd, maar niet altijd in de richting die jij als trainer, leraar of werkgever wenst. Sporters willen wel trainen, maar hebben geen zin in een duurloop. Studenten hebben hun aandacht niet bij de les, maar zijn wel zeer actief op sociale media. Werknemers dreigen een belangrijke deadline te missen, maar zijn ondertussen wel druk bezig met het organiseren van een personeelsuitje. Motivatie houdt dus ook in dat de drijfveren zijn gericht op de juiste doelen. Wanneer dat niet meer kan worden opgebracht, dan is het wellicht tijd om iets anders te gaan doen. In Jordans woorden: *“When I will lose the sense of motivation and the sense to prove something as a basketball player, it’s time for me to move away from the game.”*⁴⁷ Dit stadium bereikte hij in 1993, toen hij de tijdelijke overstap maakte naar honkbal en een tijdje in een baseball minor league actief was. In 1995 (tot 1999) richtte hij zich weer op basketbal en maakte met drie NBA-titels een glorieuze comeback in zijn favoriete sport.



Michael Jordan aan slag voor de Chicago White Sox, waar hij vanaf 1993 enige tijd actief was als honkballer.

De derde component van motivatie, tot slot, is *vastberadenheid, volharding of doorzettingsvermogen* (Moran & Toner, 2017; Locke & Latham, 2013; Van Yperen, 2021). Als de drijfveren sterk zijn, en doel en richting zijn duidelijk, dan zal de motivatie sterker zijn als het even tegenzit. In de woorden van Jordan: *“If you’re trying to achieve, there will be roadblocks. I’ve had them; everybody has had them. But obstacles don’t have to stop you. If you run into a wall, don’t turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it.”*⁴⁸ Niet zonder humor beweerde hij: *“I’ve never lost a game, I just ran out of time.”*⁴⁹

Motivatie is dus de mentale kracht die de richting van gedrag bepaalt, en de mate van intensiteit en vastberadenheid. In een teamsport als basketbal is voor duurzaam succes niet alleen de motivatie van de individuele spelers van belang. De neuzen van de teamgenoten moeten in dezelfde richting wijzen en er moet een gemeenschappelijke bereidheid zijn om keihard te werken, om voor elkaar door het vuur te gaan, en te volharden bij (collectieve) tegenslag. Jordan benadrukt daarbij de opofferingsbereidheid van de vedette voor het succes van het team: *“There are plenty of teams in every sport that have great players and never win titles. Most of the time, those players aren’t willing to sacrifice for the greater good of the team. The funny thing is, in the end, their unwillingness to sacrifice only makes individual goals more difficult to achieve. One thing I believe to the fullest is that if you think and achieve as a team, the individual accolades will take care of themselves.”*⁵⁰

In een teamsport als basketbal is het volgens Jordan dus vooral belangrijk dat iedere speler in dienst van het team speelt; dat leidt voor ieder teamlid tot de beste uitkomsten. Hoe een sterke teamgeest kan worden gecreëerd, komt in het volgende hoofdstuk aan de orde.



*Een unieke lichting Nederlandse handbalvrouwen:
wereldkampioen in 2019.*

TEAMGEEST

Toen de unieke lichting Nederlandse handbalvrouwen zich in 2016 voor het eerst kwalificeerde voor de Olympische Spelen, kopten veel kranten dat de kracht van de handbalsters in de teamgeest lag. Dat waren namelijk de woorden van sterspeelster Estavana Polman: *“Alle internationals spelen bij buitenlandse clubs in topcompetities, we kunnen allemaal goed handballen, maar onze kracht ligt in de teamgeest. We gaan door het vuur voor elkaar ... Er zijn geen wrijvingen, we hebben het goed met elkaar. We zijn een onwijs leuk team.”*⁵¹

Het is niet zo gek dat Polman, en wellicht ook de meeste andere speelsters, dat zo ervoeren. De belangrijkste voorspeller van een sterke teamgeest is namelijk *winnen*, of in ieder geval naar eigen vermogen en tevredenheid te presteren (Carron et al, 2002; Mullen & Copper, 1994). En dat deden en doen de Nederlandse handbalvrouwen, met de memorabele wereldtitel eind 2019 als hoogtepunt. Een succesvol team straalt eenheid uit, gelooft in eigen kunnen, en gaat effectief om met prestatiedruk. Als het goed gaat met het team is de sfeer goed en zijn de spelers tevreden met hun rol, teamgenoten en trainer. Tijdens wedstrijden wordt er gestreden en is er vertrouwen in een goede afloop, ook als het even tegenzit.

Maar als er niet wordt gewonnen, en het spel en de resultaten juist het probleem zijn, wat kun je dan doen om de teamgeest te versterken?

De eerste grote uitdaging is om in tijden van crisis de sfeer goed te houden. Dit gebeurt dan namelijk niet automatisch door goede resultaten. Een optie is dan om buiten trainingen en

wedstrijden om teamactiviteiten te organiseren die afleiden en de sfeer binnen de groep positief beïnvloeden (Carron et al, 2012). Een assistent-trainer of invloedrijke speler met sterke sociale en communicatieve vaardigheden, die goed ligt binnen de groep, kan in dit proces (structureel) een belangrijke rol vervullen. Daarbij kan tijdens trainingen nadruk worden gelegd op oefenvormen die spelers leuk vinden om te doen, die hen eraan herinneren waarom ze ooit voor hun sport hebben gekozen. Plezier hebben in je sport is een onmisbaar basiselement, zoals we hebben gezien in hoofdstuk 25 over passie.

Maar wanneer je in de hoek zit waar de klappen vallen, dan zouden trainingen vooral ook in het teken moeten staan van behoud of herstel van zelfvertrouwen (Fransen et al, 2017). Een essentieel ingrediënt van een sterke teamgeest is *waargenomen collectieve effectiviteit* (bijv. Den Hartigh et al, 2014). Dat is het gedeelde geloof in de capaciteiten van het team om de gestelde taken goed uit te voeren en de gewenste uitkomsten te bereiken. Teams met een hoge collectieve effectiviteit stellen hogere doelen, werken harder, zijn mentaal weerbaarder, en presteren beter. Een eerste mogelijkheid om bij teams in een negatief momentum (zie hoofdstuk 24) de collectieve effectiviteit te herstellen, is het formuleren van, en werken aan haalbare (sub)doelen. Door deze (gegarandeerd) te realiseren, worden de benodigde succeservaringen opgedaan van waaruit weer verder kan worden gebouwd. Voorbeelden zijn 80 procent van de ballen afmaken op het doel onder verschillende condities, of het succesvol uitvoeren van een specifieke taak of tactisch plan in een oefenpartij.

Een tweede invalshoek om de collectieve effectiviteit te versterken is het werken aan de teamidentificatie (Ellemers et al, 2004). *Voel je je als speler verbonden met dit team? Hoe belangrijk vind je het om voor dit team te spelen? Ben je blij dat je onderdeel bent van dit team?*

Idealiter ervaart een teamspeler succes en falen van het team als persoonlijk succes en falen. Dat wil zeggen, net als individuele doelen zouden teamdoelen intrinsiek verankerd moeten zijn. Dit kan worden getoetst door de uitkomst-, prestatie-, en procesdoelen van het team te expliciteren (zie hoofdstuk 19). Als zodoende duidelijk wordt dat deze teamdoelen niet intrinsiek door een speler worden gedeeld, als hij/zij niet bereid is zichzelf weg te cijferen voor het belang van het team, dan is de kans niet bijzonder groot dat deze speler effectief bijdraagt aan het herstel van het team. Het *deselecteren* van deze speler zou dan wel eens de beste optie kunnen zijn, ongeacht de individuele kwaliteiten.

Ten derde kan worden nagedacht over vragen als: *Hoe willen wij als team overkomen? Wat willen wij uitstralen? Welke waarden zijn voor ons belangrijk?* (zie ook hoofdstuk 9). Onafhankelijk van resultaten kun je (blijven) vechten voor iedere bal, kun je als aanvaller proberen acties te blijven maken, en kun je je houden aan het tactisch plan. Dat zouden dan ook – op de missie van het team gebaseerde – (sub)doelen moeten zijn waarop spelers en team na afloop van wedstrijden worden beoordeeld en afgerekend (bijv. Senégal et al, 2008): *Hoeveel duels ben je aangegaan en hoeveel daarvan heb je gewonnen/verloren? Hoeveel passes heb je gegeven die (niet) goed zijn aangekomen? Hoeveel (succesvolle) acties heb je gemaakt? Heb je je aan je taken gehouden?* Ook als de wedstrijd is verloren, kunnen spelers op dit soort aspecten positief scoren. En wanneer alle spelers op deze aspecten hoog scoren, dan is het aannemelijk dat het team er alles aan heeft gedaan. Bij verlies was de tegenstander dan simpelweg beter.

Wedstrijdanalyses geven vervolgens verbeterpunten aan waarop doelen worden bijgesteld en getraind gaat worden voor de volgende wedstrijd. Na een verliespartij ben je natuurlijk nooit echt blij, maar je bent zodoende wel opbouwend bezig en straalt als team uit dat je er

maximaal voor gaat. Hoewel je ouders mogelijk anders beweerden: je kunt meer dan je best doen. Dom, ondoordacht je best doen is niet optimaal. Blijf vooral nadenken (zie hoofdstuk 23)! Doe planmatig, onder deskundige begeleiding je best, gericht op herstel, groei en teamontwikkeling.

Tot slot kan de collectieve effectiviteit op het moment suprême worden versterkt door vertrouwen in het team en overtuiging in woord en gebaar uit te stralen (Carron et al, 2012). Legendarisch voorbeeld is Herb Brooks, coach van het Amerikaanse ijshockeyteam tijdens de Olympische Winterspelen van Lake Placid in 1980, vastgelegd in het docudrama *Miracle*. In de voorbereidingsperiode heeft Brooks samen met assistent-coach Craig Patrick aan een team gebouwd dat, mede gezien het thuisvoordeel, olympisch kampioen zou kunnen worden. Probleem was dat in die tijd de Sovjet-Unie nagenoeg onverslaanbaar was. In de voorbereidingsperiode verloor Team USA nog kansloos met 10-3. Meest memorabel fragment in de docudrama is de ongeëvenaarde peptalk van Herb Brooks (gespeeld door Kurt Russell) vlak voor de halve finale tegen de normaal gesproken superieure Sovjets. Mede door die interventie vond die avond het *Miracle on ice* plaats (4-3 winst). De gouden medaille werd enkele dagen later veroverd ten koste van Finland (4-2). Een fraai staaltje mentale kracht dat alleen maar doorslaggevend kon worden door de selectie van talentvolle spelers die het teambelang vooropstelden, en natuurlijk ook door een optimale fysieke, technische, en tactische voorbereiding. Een onderdeel van die tactische voorbereiding was het tot op het bot analyseren van het tot dan toe beste team van de wereld: de Sovjet-Unie.

Zelf beter worden door te leren van anderen (rolmodellen of *targets*) die (vooralsnog) beter zijn, zoals Team USA leerde van de Sovjet-Unie, is het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



De schaatstweeling Ronald (links) en Michel Mulder inspireerde en stimuleerde elkaar.

SOCIALE VERGELIJKING

In 2015 tekende het toen 16-jarige Belgische voetbaltalent Indy Boonen een contract bij Manchester United. Een jaar later vertelde hij in een interview dat Kevin De Bruyne, voetballer van het Belgische voetbalelftal en vedette bij de grote concurrent Manchester City, zijn grote voorbeeld was: *“Ik vergelijk me met hem qua speelstijl ... Hij komt ook uit de jeugd van Racing Genk ... Ik heb zijn evolutie gevolgd en zag dat hij vooral fysiek echt sterker werd.”*

Vergelijkingen met anderen, of sociale vergelijkingen (Festinger, 1954), zijn inherent verbonden met competitie en sport. Op basis van de uitslag van de wedstrijd kun je concluderen of je slechter, beter, of ongeveer even goed bent als je tegenstander. Maar zoals geïllustreerd door de talentvolle Indy Boonen, ook buiten wedstrijden wordt er volop vergeleken, bijvoorbeeld met idolen, sporters die in andere competities actief zijn, sporters uit andere disciplines, en sporters uit het verleden. Soms vergelijken sporters zichzelf met anderen zonder dat ze het zelf weten, of zelfs ontkennen. Of soms vergelijken ze zich wel, maar eigenlijk ook weer niet. Toen bijvoorbeeld de Armeense voetballer Henrikh Mkhitaryan van Shakhtar Donetsk bij Borussia Dortmund de opvolger werd van Mario Götze, zei hij over Götze: *“Hij is een zeer goede speler, maar een heel ander type. Ik vind dan ook niet dat je ons met elkaar moet vergelijken.”*

Mkhitaryan vergelijkt zich dus eerst met Götze, concludeert dat ze heel andere types zijn, en suggereert vervolgens dat ze niet met elkaar te vergelijken zijn. Nederlands international Frenkie de Jong zegt iets soortgelijks wanneer vergelijkingen met Johan Crujff aan de orde

komen. Zijn typische antwoord is dat ze niet te vergelijken zijn, maar dat impliceert al een vergelijking! De reden voor de ontwijkende antwoorden is wellicht dat *vergelijken* vaak wordt verward met *gelijk stellen aan*. Als Frenkie de Jong zou zeggen dat hij zich vergelijkt met Johan Crujff, dan denken mensen misschien dat hij zichzelf beschouwt als van hetzelfde kaliber als Johan Crujff, en dat hij dus arrogant is. Maar zijn conclusie zou ook kunnen zijn dat hij absoluut nog niet tot die categorie behoort (*Ik ben nog lang niet zo goed als Crujff, en ik word misschien wel nooit zo goed*), maar dat kan pas nadat een vergelijking heeft plaatsgevonden.... Kortom, iedereen kan zich met iedereen vergelijken, daar is helemaal niets mis mee. Mensen doen het dan ook veelvuldig, al dan niet impliciet en onbewust. De motieven voor vergelijkingen met anderen variëren. Globaal zijn er drie verschillende motieven: zelf-evaluatie, zelf-verheffing, en zelf-verbetering (Wood, 1989).

Het eerste motief is *zelf-evaluatie*: Je wilt weten hoe je het doet in vergelijking met anderen. In de sport krijg je deze informatie veelvuldig, ongevraagd, en expliciet, bijvoorbeeld direct na een wedstrijd, maar ook via rangordes, toernooi-uitslagen, en competitieladders. Als je het beter doet dan anderen, dan voelt dat goed. Heb je het slechter gedaan, dan baal je. Dit hebben we het TOESCI genoemd: *The Overpowering Effect of Social Comparison Information* (Van Yperen & Leander, 2014, zie ook hoofdstuk 19). Dit houdt in dat mensen zich in hun zelf-evaluaties vooral laten leiden door hoe ze het hebben gedaan in vergelijking met anderen. Zo zijn sporters vaak ontevreden over hun prestaties als ze hebben verloren, ook al hebben ze een betere tijd gelopen, geschaatst, of gezwommen dan dat ze ooit eerder hebben gedaan. En vaak zijn ze best wel tevreden na een overwinning, ook al hebben ze (ruim) onder hun eigen kunnen gepresteerd (maar de tegenstander deed het nóg slechter).

Omdat zelfvertrouwen belangrijk is voor het leveren van goede prestaties (Woodman & Hardy, 2003), worden sporters graag herinnerd aan voor henzelf gunstige sociale vergelijkingen. Om dezelfde reden zijn zij gemotiveerd om (vaak onbewust) op zoek te gaan naar vergelijkingen met anderen waar zij zelf goed uitkomen. Dit tweede motief wordt aangeduid met *zelf-verheffing* (bijv. Van Yperen, 1992). Een tennisser kan bijvoorbeeld redeneren: *Ik heb dan wel met 7-6, 6-7 en 6-4 verloren, maar mijn teamgenoten zijn er allemaal in twee sets afgegaan tegen deze tegenstander. In vergelijking met mijn teamgenoten heb ik het dus beter gedaan.* Deze conclusie geeft hem weer (enigszins) een positief gevoel, ondanks de nederlaag. De spelers die zijn tegenstander in twee sets van de baan hebben gemept, zijn hem even ontschoten....

Als het motief *zelf-verbetering* is, dan wil de sporter zich graag laten inspireren door anderen die beter zijn. *Waarom zijn zij beter dan ik? Wat doen ze, wat laten ze, wat kunnen ze wat ik niet doe of kan? En waarom? Wat moet ik doen om net zo goed, en uiteindelijk beter te worden?* Door zich te vergelijken met Kevin De Bruyne leert Indy Boonen onder meer dat hij fysiek sterker moet worden om in de Engelse league goed te presteren. Olympisch schaatskampioen 500m en tweevoudig wereldkampioen sprint Michel Mulder liet zich inspireren door zijn in die periode beter presterende tweelingbroer Ronald: *“Dat is het mooie van tweeling zijn, want wat hij kan, kan ik ook Ronald heeft dit soort perioden ook meegemaakt. Die heeft veel problemen met zijn lies gekend. Die dacht toen ook: het lukt niet, het gaat niet. Maar hij heeft in die jaren mij als voorbeeld gezien. En terecht, want het blijkt nu dat hij het ook kan.”*⁵² Volgens bewegingswetenschapper en schaatscoach Jac Orië zijn er zelfs bijna geen topsporters te vinden die gedemotiveerd raken door de dominantie van een sporter, zoals Sven Kramer in het allround schaatsen. Integendeel, volgens hem zijn de absolute topvedettes in een sport juist inspirerende *targets*: elke schaatser wil de eerste zijn die Kramer van zijn voetstuk stoot.⁵³

Het is overigens niet zo dat je uitsluitend kunt leren van anderen die het beter doen dan jij. Je kunt jezelf ook verbeteren door te kijken naar anderen die *juist niet* alles hebben gedaan om hun talenten te verzilveren. Zo kunnen jonge sporters veel leren van sporters als Yuri van Gelder en Thomas Dekker. *Hoe kan het dat zij in hun sportloopbaan onder hun kunnen hebben gepresteerd of soms op de cruciale momenten niet eens aan presteren zijn toegekomen? Welke fouten hebben zij gemaakt? Hoe kan ik dat, in mijn situatie, voorkomen?*

Iets soortgelijks geldt voor *zelf-verheffing*. Het ligt voor de hand om jezelf beter te voelen door je te vergelijken met anderen die slechter af zijn, maar mensen zijn ook goed in het zichzelf verheffen door succesvolle personen te diskwalificeren op andere dimensies. Men kan (vaak onbewust) oordelen dat een bepaalde uitblinker (in de sport, op school, in de wetenschap, kunst, politiek of ondernemerschap), bijvoorbeeld dom, onaardig, asociaal, of lelijk is, of een leugenaar, slechte ouder, of profiteur. De – veelal niet met harde feiten onderbouwde – conclusie kan vervolgens zijn: *Ik ben weliswaar niet zo'n uitblinker, maar ik ben wel eerlijker, aardiger, en socialer. Over het geheel genomen ben ik dus een beter mens* (bijv. Allison et al., 1989).

De omgeving of context speelt ook in dit opzicht een belangrijke rol. Een sporter die kampioen van de derde klasse is geworden heeft veel zelfvertrouwen. Immers, zij is kampioen geworden door alle directe concurrenten te verslaan. Echter, een betere sporter die zich met hangen en wurgen kan handhaven in de eerste klasse, heeft beduidend minder zelfvertrouwen omdat zij iedere week wordt geconfronteerd met (gemiddeld) betere tegenstanders. Dit staat bekend onder het *Big-Fish-Little-Pond Effect* (Dai & Rinn, 2008). *Voor het zelfvertrouwen is het beter*

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

om de beste te zijn in de derde klasse (*A big fish in a little pond*) dan een van de slechtsten in de eerste klasse (*A little fish in a big pond*).

Echter, om uiteindelijk *een betere sporter* te worden, geldt vaak het omgekeerde. Door zich te omringen met beter presterende anderen gaat het eigen niveau van de sporter omhoog. Voorwaarde is dat de beter presterende anderen worden gezien als inspiratiebron, als voorbeelden waarvan je kunt leren, en niet als een bedreiging voor het zelfvertrouwen. Sporters kunnen hun zelfvertrouwen versterken door zich ervan bewust te zijn dat velen het minder goed doen dan zij. Maar voor optimale zelfregulatie is het nog beter om je vooral te richten op je eigen ontwikkeling, en je zelfvertrouwen te ontlenen aan je persoonlijke ontwikkeling en groei op diverse terreinen. Zo'n instelling is een mentale uitdaging, vanwege TOESCI.

Maar ook als je de allerbeste bent, blijven sociale vergelijkingen vaak domineren. Anderen zijn dan niet zozeer een rolmodel of target; zij kunnen je gedachten domineren omdat je anderen van je af wilt houden; *je wilt niet van ze verliezen!* De mogelijke consequenties van zo'n vermijddoel worden besproken in het volgende hoofdstuk.



Andy Murray (links) werd in zijn vroegste jeugd vooral gedreven door de wens zijn oudere broer Jamie (rechts) te verslaan.

NIET VERLIEZEN

*Waar denk je aan bij niet verliezen? Precies, aan verliezen. En als je als sporter aan één ding niet wilt denken, dan is het aan verliezen. Immers, de kans op een nederlaag wordt daardoor aanzienlijk groter. In een interview in *Trouw* op 29 november 2016 zegt een van 's werelds beste schaatsers aller tijden Sven Kramer hierover: "Voor mij is de druk anders dan voor andere schaatsers. Als ik tweede word, is het groter nieuws dan als ik win. Daardoor rijd ik vaak wat te verdedigend. Ik moet juist rijden om te winnen, niet om niet te willen verliezen. Als ik verdedig, doe ik mezelf tekort, want dan rijd ik onder mijn kunnen. Als ik vooruitgang wil maken – en ik wil straks een baanrecord van 6.06 rijden op de vijf kilometer in Thialf – dan lukt dat alleen als ik ga rijden om te winnen."⁵⁴*

Sporters, trainers, en coaches hebben net als Sven Kramer regelmatig de neiging *niet verliezen* als doel te stellen, weliswaar met de goede bedoeling om *een podiumplek veilig te stellen of minimaal een punt mee naar huis te nemen*. Vermijddoelen zijn gericht op dingen die mis kunnen gaan, op iets wat je niet wilt en wilt voorkomen of vermijden (Elliot, 2008). Je wilt niet verliezen, geen dubbele fout slaan, of niet van de balk afvallen. Logisch dat je falen wilt voorkomen, maar als dat je gedachten domineert, dan wordt de kans alleen maar groter dat het wél gebeurt. Immers, als je probeert om niet aan een roze olifant te denken, dan weet je bijna zeker dat de roze olifant niet meer uit je gedachten is weg te slaan (zie ook hoofdstuk 21). Met dit fenomeen als uitgangspunt introduceerde collega Daniel Wegner (1994) de *Ironic Process Theory* in de psychologische literatuur: het denken aan niet verliezen maakt *verliezen* saillant,

29

met als gevolg een grotere kans op faalangst en onzekerheid, en uiteindelijk daadwerkelijk verlies als paradoxaal effect.

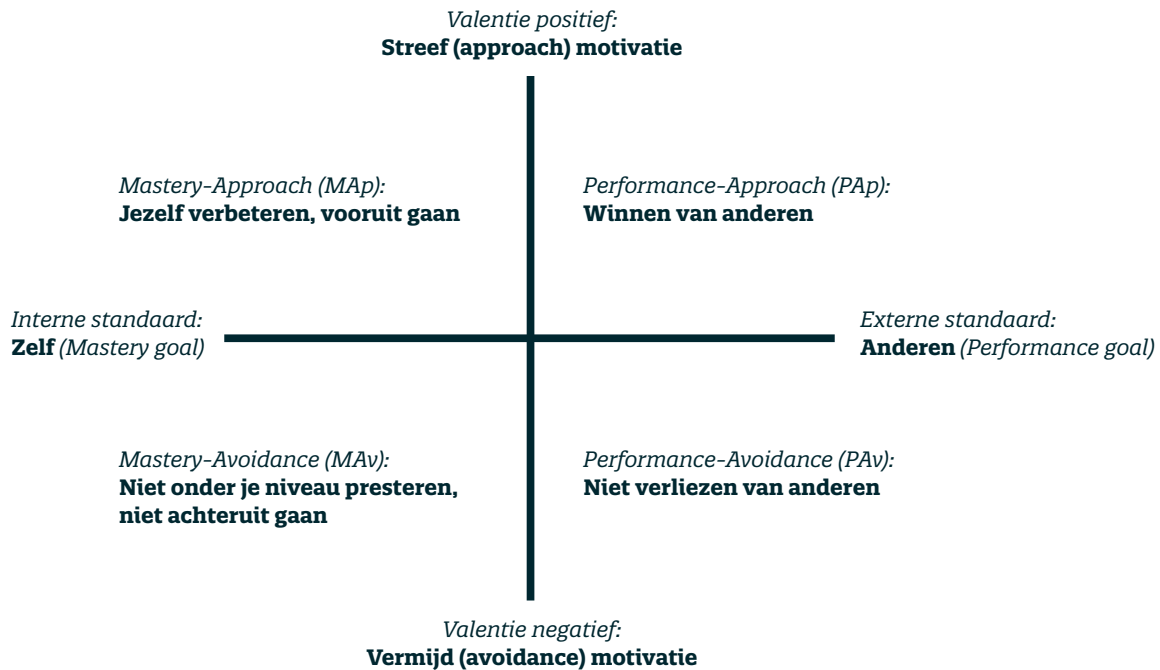
Als sporters zichzelf betrappen op het hebben van een vermijddoel, dan is het verstandig om vervolgens te bedenken wat zij wél moeten doen om de negatieve uitkomst te voorkomen (Van Yperen, 2018). Als een golfer de bal *niet* links in het water wil slaan, dan moet hij zijn ogen fixeren op een bepaald punt rechts van het water met als *streefdoel* de bal in de door hem gekozen richting te slaan. Als hij dat vervolgens goed uitvoert, dan heeft hij zijn streefdoel gehaald én de bal *niet* in het water geslagen. Streefdoelen gaan hand in hand met meer zelfvertrouwen en een positief gevoel, en leiden mede daardoor tot een meer robuuste focus op de handelingen die moeten worden uitgevoerd (Elliot, 2008).

Overeenkomstig Sven Kramers persoonlijke ervaring laat wetenschappelijk onderzoek zien dat streefdoelen vaker leiden tot betere prestaties dan vermijddoelen (Van Yperen et al, 2014, 2015). Dit is het geval wanneer de doelen *zelf* worden gekozen, maar ook als ze *extern* worden geïnduceerd, bijvoorbeeld door de coach of via normen binnen het team. Daarbij zijn streefdoelen beter voor de mentale weerbaarheid, voor de samenwerking met anderen, en voor het constructief omgaan met feedback (Van Yperen, 2017).

Prestatiedoelen worden overigens niet uitsluitend onderscheiden op basis van *valentie*, dat wil zeggen, de motivatie om een positieve uitkomst te bereiken versus de motivatie om een negatieve uitkomst te vermijden. Een tweede dimensie betreft de *standaard* die sporters hanteren. Dit kan een *interne* standaard zijn (de eigen prestaties in het verleden) of een *externe* standaard (de prestaties van anderen). Zoals te zien is in figuur 29.1, levert de combinatie van

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

beide dimensies vier verschillende doelen op (Elliot & McGregor, 2001): (1) Jezelf verbeteren, vooruitgaan, (2) Niet onder je niveau presteren, of niet achteruitgaan, (3) Winnen van anderen, en (4) Niet verliezen van anderen.



Figuur 29.1: Vier verschillende prestatiedoelen op basis van twee basisdimensies: Valentie en Standaard (voor een uitbreiding van dit model, zie Elliot et al, 2011 en Mascret et al, 2015).

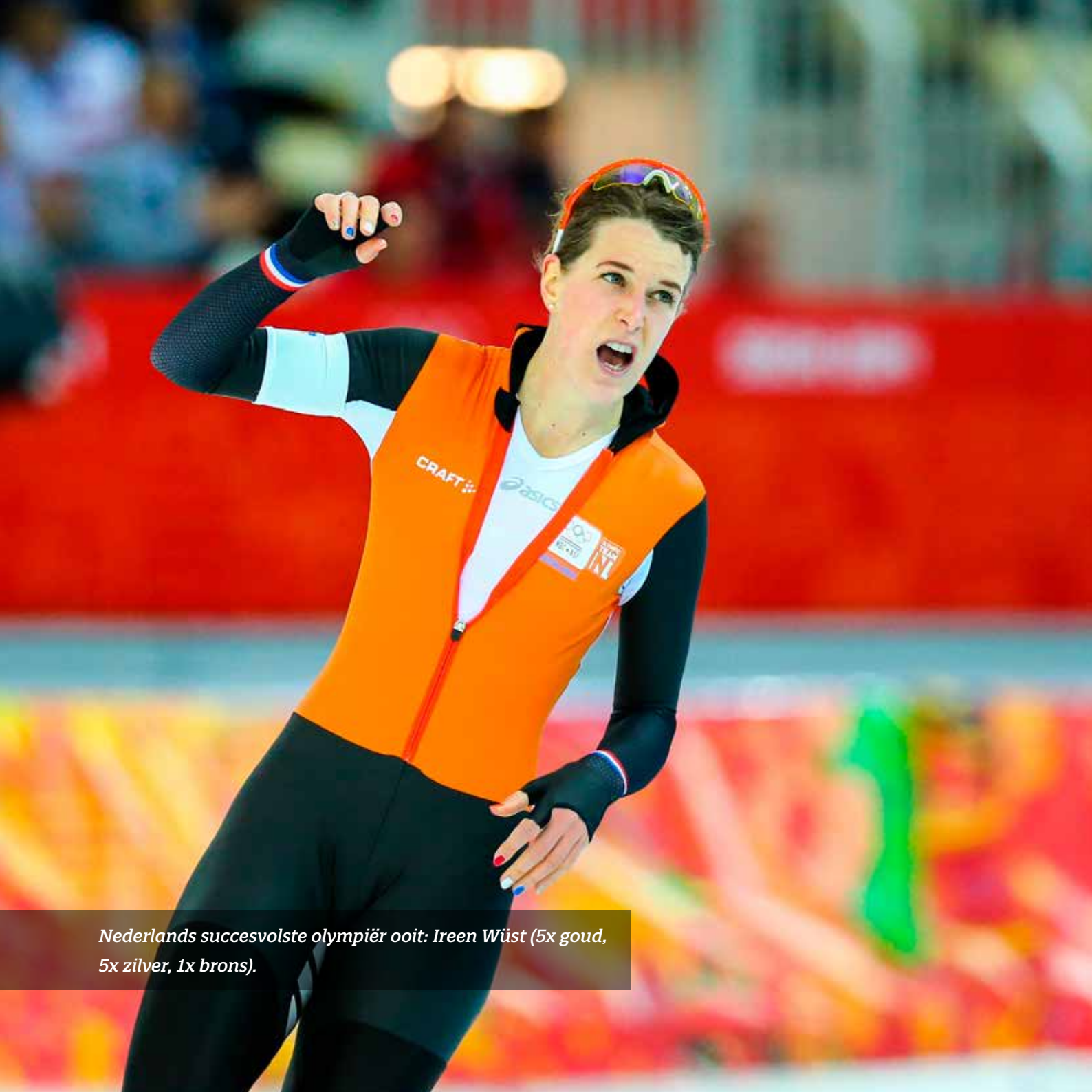
Prestatiedoelen kunnen variëren van moment tot moment. Zo kan een team de wedstrijd beginnen met het doel om zo snel mogelijk een doelpunt te scoren, maar na de 1-0 voorsprong wordt het belangrijker om de verkregen voorsprong niet uit handen te geven. Sommige teams boeken uitstekende resultaten met zo'n vermijdgerichte, verdedigende houding, wat doet vermoeden dat de realiteit complexer dan de simpele dichotomie streefdoelen versus vermijddoelen. Inderdaad, het Italiaanse voetbal – bijvoorbeeld – staat van oudsher bekend om het catenaccio, een tactiek die vooral is gericht op *niet verliezen*. Bij de uitvoering ervan is veelal geen sprake van angst en onzekerheid. Wellicht komt dit doordat het overkoepelende vermijddoel wordt vertaald in een streefgerichte tactiek, ofwel goed georganiseerd en effectief verdedigen. De nadruk ligt daardoor op streven naar het goed uitvoeren van de verdedigende taken, en niet op het te vermijden eindresultaat, namelijk verliezen.

Prestatiedoelen kunnen ook stabiel zijn over de tijd, zoals een heel seizoen dat in het teken staat van kampioen worden van de eredivisie, of handhaven in de hoofdklasse, of beter willen worden dan je broer of zus. Zo heeft tennisser Andy Murray er nooit een geheim van gemaakt dat hij in zijn vroegste jeugd vooral werd gedreven door zijn wens om zijn oudere broer Jamie, toentertijd een van de beste jeugdspelers van Groot-Brittannië, te verslaan. Doordat Andy zijn oudere broer Jamie als rolmodel en *target* bij zijn geboorte cadeau kreeg, ontwikkelde hij mede daardoor wellicht zijn sterke streefmotivatie. Door de natuurlijke rivaliteit tussen beide broers (*sibling rivalry*) heeft Jamie daarentegen, als oudste, mogelijk een relatief sterke vermijdmotivatie ontwikkeld. Dat wil zeggen, een sterkere gerichtheid op het vermijden van het verliezen van zijn natuurlijke voorsprong op zijn jongere broertje Andy. *Is dat de reden dat Andy uiteindelijk de #1 positie op de ATP wereldranglijst van het enkelspel heeft veroverd (eind 2016), terwijl Jamie het nooit verder heeft geschopt dan #834 (in 2006)?*

Hoewel streefdoelen gepaard gaan met betere resultaten dan vermijddoelen, is het belangrijk om te weten dat *zelf-verbeter* streefdoelen (MAp doelen, zie figuur 29.1) in het algemeen de voorkeur verdienen boven *winnen-van-anderen* streefdoelen (PAp doelen, zie figuur 29.1). Zoals eerder besproken in hoofdstuk 19 is een *winnen-van-anderen* doel een *uitkomst- of resultaatdoel* dat vooral dient als bron van energie en inspiratie. Met name ook voor het plezier, zelfvertrouwen en ontwikkeling op de langere termijn, richten verstandige sporters zich op de bouwstenen van uitkomst- of resultaatdoelen, namelijk zelf-verbeter doelen, of prestatie- en procesdoelen (Kruglanski et al, 2002; Van Yperen, 2021).

Daarbij komt valsspelen vaker voor wanneer een externe standaard (winnen of niet verliezen) wordt nagejaagd (Van Yperen et al, 2011). Valsspelen (*cheating*) kan namelijk helpen om een resultaatdoel te behalen. Voor sporters die uit zijn op zelfverbetering, is vals spelen zinloos. Immers, door regels te overtreden verhoog je niet je vaardigheden op de betreffende taak. Daarbij zal de neiging om vals te spelen in een competitieve context worden versterkt als de belangen toenemen. Het winnen van olympisch goud of een belangrijk kampioenschap is voor sporters vaak een *life-changer*. Door het vooruitzicht op veel geld, roem en aanzien zal de verleiding (nog) groter zijn om ook illegale middelen (waaronder doping) in te zetten om de kans te vergroten op het behalen van de gewenste uitkomst. Dit is overigens niet alleen in de sport het geval. Zo heeft driekwart van de studenten ooit wel eens regels overtreden bij tentamens, opdrachten, of werkstukken. Ook in het bedrijfsleven, de wetenschap, de journalistiek en de politiek is *cheating* allesbehalve een onbekend fenomeen, vooral wanneer het er écht om gaat (Van Yperen et al, 2011).

Hoe kan bijvoorbeeld een schaatser 'doelen stellen' als mentale vaardigheid toepassen?



Nederlands succesvolste olympiër ooit: Ireen Wüst (5x goud, 5x zilver, 1x brons).

Stel dat tijdens een wereldbekerwedstrijd een concurrent zojuist een baanrecord heeft gereden. Voor de volgende rijders moet de aandacht uitgaan naar hun eigen individuele raceplan, ofwel wat ze *moeten doen* om het baanrecord te pakken: openen in 18 hoog, daarna tot 3000 meter rondjes 30 laag, et cetera. Wellicht is op dit scenario (zie hoofdstuk 14) voor de wedstrijd al geanticipeerd. Zo niet, dan kan ter plekke het plan van aanval worden aangepast, wanneer het tenminste als een realistisch doel wordt gezien, gegeven de omstandigheden. En als dat naar eigen inzicht te hoog is gegrepen, dan is de beste optie om vast te houden aan het oorspronkelijke plan om bijvoorbeeld een persoonlijk record te rijden. Om de kans te vergroten dat de schaatser niet wordt afgeleid door gedachten aan het mogelijke eindresultaat (winst of verlies, persoonlijk record of niet, zie hoofdstuk 20), moet op de weg naar dat eindresultaat, dus tijdens de race, de focus liggen op één of twee individuele aandachtspunten. Achteraf zie je dan wel of je je gewenste tijd hebt gerealiseerd. Voorbeelden van taakgerichte aandachtspunten voor schaatsers zijn laag zitten, de armzwaai, recht aansnijden en versnellen in de bocht, zijwaarts afzetten, bij vermoeidheid de kniehoek behouden en technisch blijven rijden (zie ook hoofdstuk 12).

Kortom, het advies aan sporters is om zich te richten op een goede taakuitvoering en *zelf* steeds beter worden (*Better Never Stops*). Onderzoek laat zien dat dat sowieso tot de beste prestaties leidt, en het is leuker en meer motiverend, mede omdat je je evaluatie-standaard (*Zelf*, zie figuur 29.1) grotendeels in eigen hand hebt. En als je de opgaande lijn te pakken hebt, dan volgen de overwinningen op anderen vanzelf!

DEEL 7

**MENTALE
WEERBAARHEID EN
VEERKRACHT**

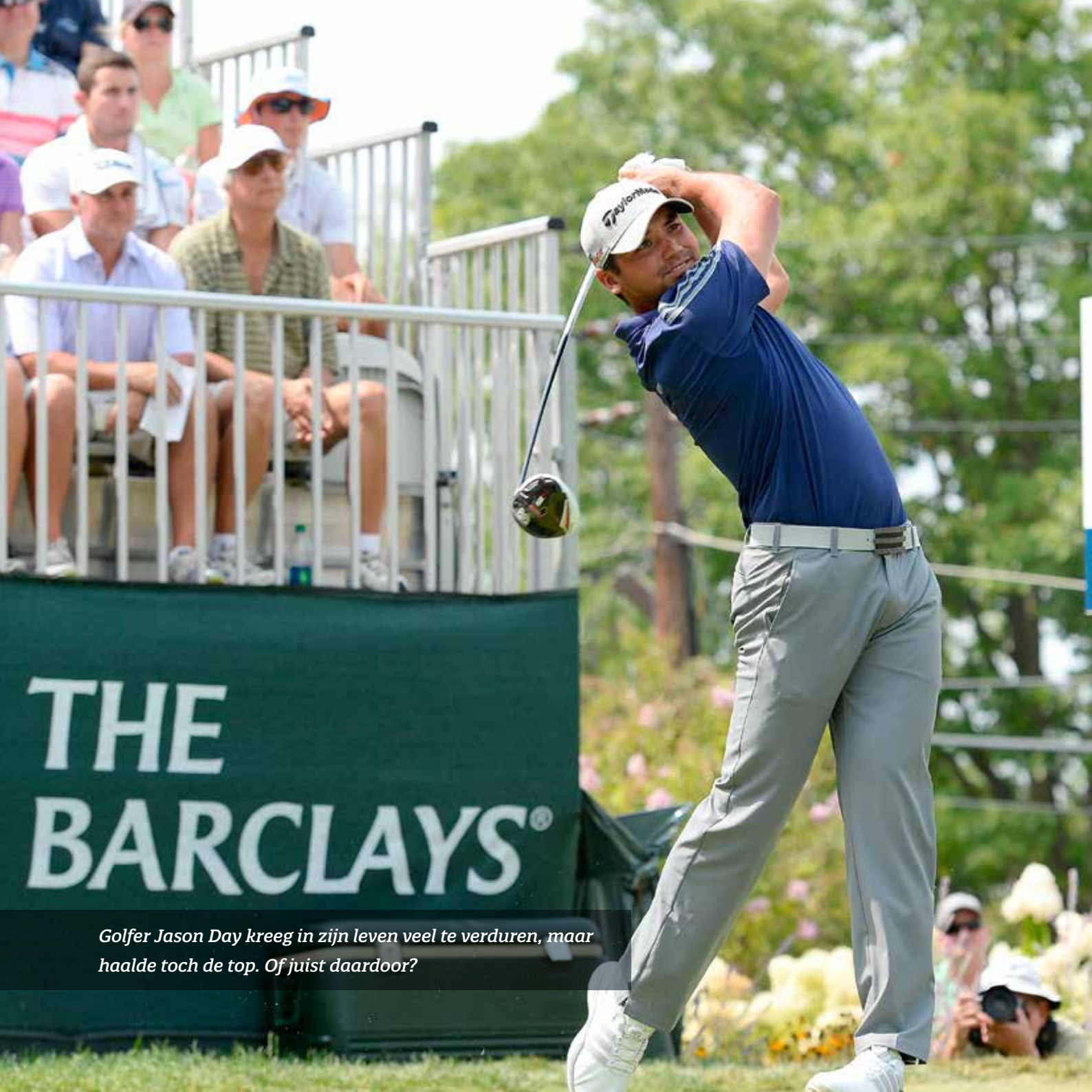
Op het WK schaatsen in Inzell 2019 wonnen Ireen Wüst en de Amerikaanse Brittany Bowe (voormalig basketbalster en inline-skater) met baanrecords een wereldtitel na ingrijpende gebeurtenissen in hun persoonlijk leven. Net als Wüst en Bowe hebben de meeste grote kampioenen ervaringen met ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van een dierbare (Wüst) of loopbaanbedreigende blessures (Bowe). Ze zijn daar uiteindelijk goed uitgekomen en lijken mede daardoor onverwoestbaar.

Ook in andere sporten zijn vele voorbeelden van mentale weerbaarheid en veerkracht te vinden. Zo hebben de tennisbroers Jamie en Andy Murray, die beiden aan het eind van 2016 op de #1 positie op de ATP wereldranglijst stonden (respectievelijk in het dubbel- en enkelspel) een gemeenschappelijke traumatische jeugdervaring. In 1996 vermoordde Thomas Hamilton op hun basisschool (*Dunblane Primary School*) in koelen bloede zestien leerlingen en een lerares.

Bij de vrouwen wordt Serena Williams door velen gezien als de beste tennisster ooit. Na haar overwinning op de Australian Open 2017 heeft zij de meeste (23!) grandslamtitels in het enkelspel in het open tijdperk. Na afloop van haar overwinning op Maria Sjarapova in de tennisfinale van Roland Garros 2013 had ze een voor haar passende omschrijving van haar glanzende carrière: *“Niet het aantal overwinningen bepaalt de status van de kampioen, maar hoe zij herstelt van de tegenslagen.”*⁵⁵ Zij doelde daarbij op een reeks van tegenslagen die ze gedurende haar loopbaan te verwerken heeft gekregen. Zo werd in 2003 haar zus Yetunde Price vermoord en in 2010 liep ze op onfortuinlijke wijze een gecompliceerde voetblessure op, gevolgd door een longembolie (bloedklonters in beide longen) waardoor ze naar eigen zeggen de dood in de ogen had gekeken.

Een ander inspirerend voorbeeld is de Australische golfer Jason Day, die op 20 september 2015 op #1 stond van de wereldranglijst. In de documentaire *Never Say Die* stelde hij: *“Als mijn vader niet was overleden toen ik bijna 12 jaar oud was, dan zou ik never nooit een topgolfer zijn geworden.”*⁵⁶

Wat is mentale weerbaarheid? Is het te trainen? Deze vragen worden in het volgende hoofdstuk besproken aan de hand van het verhaal van Jason Day.



THE BARCLAYS®

Golfer Jason Day kreeg in zijn leven veel te verduren, maar haalde toch de top. Of juist daardoor?

MENTALE WEERBAARHEID

Op 3-jarige leeftijd kreeg Jason Day van zijn vader Alvin Day een op een vuilnisbelt gevonden, roestige en ingekorte *3-wood club* waarmee hij zijn eerste swings maakte. Toen zijn vader hem zo bezig zag, zei hij tegen zijn Filipijnse echtgenote Dening Day: *“This guy is gonna be a champion one day.”*⁵⁷ Hij nam Jason vervolgens mee naar de golfbaan waar hij op 8-jarige leeftijd zijn eerste jeugdwedstrijd won. De rol van zijn vader, die een alcoholprobleem had, was op z’n zachtst gezegd niet eenduidig positief. Hij schuwde fysiek geweld niet wanneer z’n zoon niet aan zijn verwachtingen voldeed. Jason zei daar later over: *“I loved playing golf more than I hated the punishment.”*⁵⁸

Alles werd anders toen zijn vader aan maagkanker overleed. Jason raakte kortstondig de weg kwijt; hij verviel in passiviteit en onverschilligheid, en kwam in aanraking met alcohol en geweld. Moeder Dening kon niet aanzien dat haar zoon z’n golftalent aan het verspillen was en nam, na overleg met haar dochters Yanna en Kim, de beslissing van haar leven. Ze schraapte het geld bij elkaar dat nodig was om haar 12-jarige zoon naar *Kooralbyn* te sturen, een International Golf Academy in Queensland, 800 kilometer verwijderd van hun woonplaats. Een klein jaar na het overlijden van z’n vader, ontmoette Jason daar Colin Swatton, een golfcoach en -trainer die achteraf een *life changer* bleek te zijn. Door het vertrouwen en de steun die Jason van zijn *tweede vader* kreeg, vond hij zijn passie en intrinsieke motivatie terug om zich vol overgave te storten op het verder ontwikkelen van zijn unieke golftalent. Ook belangrijk daarbij was de extrinsieke drijfveer om zijn moeder (en zussen), die zich voor hem in de schulden had gestoken, niet teleur te stellen (zie ook hoofdstuk 26).

30

Zijn tomeloze inzet werd uiteindelijk beloond met aansprekende resultaten. Net als zijn grote voorbeeld en held Tiger Woods werd Jason Day de beste golfer van de wereld. Op 20 september 2015 bereikte hij de eerste plaats op de *Official World Golf Ranking*. Dit dankte hij onder meer aan zijn matchplay kampioenschap in 2014 (wat hij herhaalde in 2016) en zijn PGA Championship in 2015, dat hij won met een record van 20 slagen onder par. Kort daarvoor, in 2013, had Typhoon Haiyan meer dan 6000 Filipijnse dodelijke slachtoffers gemaakt, onder wie Jasons oma en zeven andere familieleden.

Is het ervaren van ernstige tegenslag, tragedies, of ontsporingen noodzakelijk om uiteindelijk een groot kampioen te worden? Is Jason Day een uitzondering? Of hebben ook andere kampioenen soortgelijke ervaringen?

Onderzoek onder olympisch kampioenen suggereert, net als de eerdergenoemde voorbeelden, dat het verhaal van Jason Day *geen* uitzondering is (bijv. Collins & MacNamara, 2012; Connaughton et al, 2010; Fletcher & Sarkar, 2012). De meeste kampioenen blijken namelijk ervaringen te hebben met ingrijpende gebeurtenissen, zoals de scheiding van hun ouders, ernstige ziekten, of loopbaanbedreigende blessures. Net als Jason Day geloofden de meesten dat ze zonder deze ervaringen waarschijnlijk nooit olympisch kampioen waren geworden. Zij waren ervan overtuigd dat de ingrijpende gebeurtenissen onvermoede hulpbronnen en krachten hebben geopenbaard die hen hebben geholpen, en nog altijd helpen, om te gaan met nieuwe tegenslagen en frustraties. En dat is nodig omdat sporters daar in hun loopbaan onvermijdelijk mee te maken krijgen. De meeste tegenslagen zijn gerelateerd aan de sport, zoals verlies en slecht presteren, blessures en vormverlies, en prestatiedruk en rivaliteit. Daarnaast kunnen sporters te maken krijgen met school- en werkgerelateerde problemen,

interpersoonlijke problemen met familie en vrienden, scheiding van ouders, en ernstige ziekten en overlijden van intimi. Deze gebeurtenissen gaan vaak gepaard met spanning, angst, onzekerheid en frustratie. Alleen degenen die hier effectief mee om (leren) gaan, zullen uiteindelijk succesvol zijn.

Dit geldt overigens niet alleen voor sporters. Een bekend voorbeeld uit de politiek is Barack Obama, de voormalige president van de Verenigde Staten. Zijn ouders scheidden toen hij twee jaar oud was. In 2008 zei hij daarover:

"... my strength actually comes, in my case, from the absence of a father. At some level I had to raise myself. ... if I think about how I have been able to navigate some pretty tricky situations in my life, it has to do with the fact that I had to learn to trust my own judgment; I had to learn to fight for what I wanted. I actually think that maybe having an absent father meant also that ... you have to grow up faster ... that maybe carries over into how you approach the world generally, that you need to take responsibility and make sure that you're able to solve problems and step into the breach because there's nobody other than you who's going to solve them."⁵⁹

Het omgaan met tegenslag versterkt de mentale weerbaarheid, in het Engels aangeduid als *Mental Toughness* (bijv. Crust & Clough, 2011; Gucciardi, 2017). Mentaal weerbare personen hebben veel zelfvertrouwen, ook wanneer het even tegen zit. Daarbij zijn ze strijdvaardig, bevlogen, en oplossingsgericht, en in staat om ook onder hoge druk hun aandacht bij de taak te houden. Mentale weerbaarheid wordt gezien als een deels aangeboren, deels aangeleerde vaardigheid. Daarbij kan mentale weerbaarheid situatie-specifiek zijn (alleen in sport, of school, of werk), of meer kenmerkend voor de persoon over diverse situaties heen. Mentale

weerbaarheid kan ook fluctueren: soms ben je het wel, en soms niet; iedereen kan een slechte dag hebben.

Onderzoek onder sporters, waaronder olympisch kampioenen, suggereert dat de ontwikkeling van mentale weerbaarheid een langetermijnproces is, gebaseerd op eigen ervaringen met het omgaan met tegenslagen (Collins & MacNamara, 2012; Fletcher & Sarkar, 2012). De implicatie voor talentontwikkeling (zie deel 8) is derhalve dat het pampere van talenten geen goed idee is. Immers, een comfortabele route naar de top, of naar de beste versie van jezelf, bestaat niet.

Hoe kan de mentale weerbaarheid worden versterkt?

Dit kan **ten eerste** door in een training of oefenwedstrijd sporters uit hun comfortzone of evenwicht te halen (*planned disruptions*; Sarkar & Fletcher, 2012), bijvoorbeeld via:

- Oneerlijke arbitrage, zoals een bal uitgeven die in was, een doelpunt onterecht afkeuren.
- Afleidingen, bijvoorbeeld geluid maken tijdens een service of swing, irritante dingen roepen, duwen en trekken.
- Concentratie-oefeningen bij (extreme) vermoeidheid (aan het eind van de training), zoals strafschoppen of vrije worpen nemen.

Ten tweede helpt het als talenten de vrijheid krijgen om zelf-veroorzaakte of door ongelukkige omstandigheden ontstane problemen *naar eigen inzicht* op te lossen (Jonker & Van Yperen, 2019ab). De (sociale) vaardigheden en mentale weerbaarheid die zodoende worden ontwikkeld

en opgebouwd, kunnen vervolgens met (nog) meer zelfvertrouwen worden ingezet bij nieuwe tegenslagen.

Daarbij is een cruciale rol weggelegd voor begeleiders, zoals ouders, leerkrachten en trainers. In het geval van Jason Day waren dit zijn moeder en coach, mentor, en caddie Colin Swatton. Zij moeten erop toezien dat er geen structurele schade wordt aangericht, of dat patronen van onzekerheid en aangeleerde hulpeloosheid ontstaan. Ook is het belangrijk dat zij met het betreffende talent reflecteren over hoe zij specifieke problemen hebben opgelost en hoe effectief dat was (zie ook hoofdstuk 18, 36 en 37). *Zou het beter kunnen? Hoe? Wanneer? Waarom?*

Net als ieder leerproces is de individuele benadering belangrijk: *werkt het voor deze persoon, op dit moment, onder deze omstandigheden, en voor hoe lang?* Dat is in dit geval soms hard, moeilijk en pijnlijk, voor zowel de sporter als zijn of haar omgeving. Maar als je goed wilt worden, of talenten goed wilt opleiden, dan moet je er wat voor over hebben. Zoals Jasons vader altijd zei: *“Never say die.”*

Een andere topsporter, wijlen Kobe Bryant, creëerde een alter-ego, *The Black Mamba*, om aversie, tegenslag en frustratie het hoofd te bieden. Zijn verhaal wordt in het volgende hoofdstuk beschreven.



Wijlen Kobe Bryant is een blijvende bron van inspiratie om mentaal sterk te zijn onder moeilijke omstandigheden.

THE BLACK MAMBA

Hoe worden en blijven we mentaal sterk onder aversieve omstandigheden? Wat kunnen topsporters, experts in mentale kracht, ons leren?

Net als Jason Day is wijlen Kobe Bryant, vijfvoudig NBA-kampioen, een topsporter die ons via zijn legacy kan inspireren om mentaal sterk te zijn onder aversieve omstandigheden, zoals een reeks nederlagen, een ernstige blessure, of een COVID-19 pandemie. Deze legendarische Amerikaanse basketballer kwam op 26 januari 2020, op 41-jarige leeftijd, om het leven door een helikoptercrash nabij Calabasas in Californië, samen met zijn 13-jarige dochter Gianna. Kobe's mentale kracht kan worden geïllustreerd aan de hand van de drie typen aversieve omstandigheden die het kaf van het koren scheiden, namelijk omstandigheden die (1) stressvol, (2) suboptimaal, en (3) afleidend zijn.

1. *Stressvolle omstandigheden* werden door Kobe Bryant omarmd, hij zocht zelfs de stress en de spanning op: *"When I have the chance to guard Michael Jordan, I want to guard him. I want him. It's the ultimate challenge."*⁶⁰ Een belangrijk element van mentale kracht is dat dit soort situaties niet zozeer als moeilijk of bedreigend worden geïnterpreteerd, maar vooral als uitdagend en een manier om jezelf verder te ontwikkelen, beter te worden (Jamieson, 2017; Moore et al, 2015): *"Everything negative – pressure, challenges – is all an opportunity for me to rise."*⁶¹

En als je verliest? Als je de uitdaging bent aangegaan, maar het ging mis. Wat doe je dan?

31

Velen zullen dan de neiging hebben om de pijn van het verlies te ontlopen, te vermijden, te vergeten (Elliot, 2008). Zeker als het een grote wedstrijd betreft, zoals de wedstrijd om het kampioenschap van de NCAA (National Collegiate Athletic Association). In 2018 verloren de Huskies (University of Connecticut), met sterspeler Katie Lou Samuelson, in de allerlaatste seconden van de Notre Dame Fight Irish. Toen Kobe enkele weken later Samuelson ontmoette, vroeg hij haar of ze de wedstrijd had bekeken en geanalyseerd. Dat had ze niet gedaan, te pijnlijk. Kobe zei tegen haar dat ze dat moest overwinnen: *“It’s the only way to learn from it.”*⁶² Vervolgens is hij met haar de wedstrijd tot in detail gaan analyseren. Achteraf waardeerde ze dit zeer omdat het haar verbeterpunten had aangereikt waar ze verder mee kon.

In 1997 maakte de toen 18-jarige Kobe als *rookie* zelf een van zijn meest traumatische sportervaringen mee. De vijfde wedstrijd tegen Utah Jazz tijdens de Western Conference semifinals is de boeken ingegaan als zijn *airball game*. In die verloren wedstrijd kreeg hij het voor elkaar om in de laatste minuten vier keer volledig de basket te missen. Maar diezelfde avond, toen hij terug was in Los Angeles, ging hij direct door naar de sporthal om de gemiste schoten tot zonsopgang te oefenen. Deze urenlange oefensessie heeft hij vervolgens dagelijks herhaald.

2. *Suboptimale omstandigheden* nam Kobe voor lief: *“I’ve played with a broken hand, a sprained ankle, a torn shoulder, a fractured tooth, a severed lip, and a knee the size of a softball No matter what the injury – unless it’s completely debilitating – I’m going to be the same player I’ve always been. I’ll figure it out. I’ll make some tweaks, some changes, but I’m still coming ... The beauty of the Mamba Mentality is this, there’s only one option. The only option, you*

*never stop.*⁶³ Dus toen hij bijvoorbeeld door een spierscheurtje niet meer met rechts kon schieten, scoorde hij met links. Het scheuren van zijn linkerachillespees in de wedstrijd tegen de Golden State Warriors (april, 2013) weerhield hem er niet van om nog even de twee vrije worpen te nemen en ook nog raak te schieten. Deze achillespeesblessure was overigens wel het begin van het einde; na zijn rentree heeft hij nooit meer z'n oude niveau gehaald, mede door een gebroken linkerknie die hij opliep vrijwel direct na z'n veel te snelle rentree (na zeven maanden). Kobe Bryant ging in 2016 met pensioen.

Een andere suboptimale omstandigheid betreft de bereidheid om opofferingen te doen, om dingen te laten die je ook graag zou willen doen: *"We can all become masters of our craft, but you have to make a choice. What I mean by that is the inherent sacrifices that come along with that. Being a great friend, son, nephew, there are sacrifices that come along with making that choice."*⁶⁴ Als je écht het beste uit jezelf wilt halen op een bepaald gebied, en misschien wel de beste van allemaal wilt worden, dan vergt dat veel opofferingen (bijv. Gucciardi et al, 2008). Kobe wilde de allerbeste basketballer worden en heeft aan dat streven vanaf z'n 13de jaar prioriteit gegeven. Als jongste speler ooit debuteerde hij op 18-jarige leeftijd in de NBA voor de Los Angeles Lakers, de club die hij z'n hele leven trouw is gebleven.

3. *Afleidende omstandigheden* werden voor Kobe meer dan ooit een uitdaging in de periode 2003-2004. In Colorado werd toen een verkrachtingszaak tegen hem aangespannen waarin het draaide om de vraag of het seks was mét of zonder wederzijds goedvinden. Door de gebeurtenis in de hotelkamer in Colorado kwam de relatie met zijn vrouw en haar familie onder druk te staan, verloor hij persoonlijke sponsors, en kreeg hij wat akkefietjes met teamgenoten.

Deze omstandigheden hadden aanvankelijk een negatieve invloed op zijn spel, maar de wonderbaarlijke ommezwaai vond plaats op een heel specifiek moment, halverwege de wedstrijd tegen Orlando Magic op 15 maart 2004. Er stond toen een score van precies 1 punt achter zijn naam, en zijn team, de Los Angeles Lakers, keek tegen een ruime achterstand aan: 36-27. Het spel van Kobe was een drama, onherkenbaar slecht.

In de kleedkamer, tijdens de pauze, bedacht hij dat het zo niet langer kon, dat er iets moest veranderen. Later zei hij daarover: *“I remember sitting in the locker room at halftime and saying to myself: You know what ... you may lose everything in life because of the situation you put yourself in. You may lose your family, your freedom, but I’ll be damned if I lose basketball. Because this shit I can control.”*⁶⁵

Hij besepte op dat moment meer dan ooit dat hij weliswaar geen controle had over de beschuldiging, over wat zich in de rechtbank afspeelde, over hoe het publiek over hem dacht. Maar ook dat hij wél controle had over zijn spel, zijn inzet, zijn manier van spelen, zijn focus en zijn plezier op het veld (zie ook hoofdstuk 7): *“I had to separate myself.”*⁶⁶

Geïnspireerd door Quentin Tarantino’s film *Kill Bill*, creëerde hij ter plekke zijn alter-ego, *The Black Mamba*, vanwege *“... the snake’s length, bite, strike, and temperament and the way snakes shed their skin.”*⁶⁷ Hij wierp virtueel zijn beschadigde Kobe-huid af en transformeerde mentaal in de dodelijke gifslang. Er hoeft geen statistische toets aan te pas te komen om de significantie van die persoonlijke, zelf-geïnitieerde interventie aan te tonen. Kobe was in de tweede helft van de wedstrijd niet te stoppen. Na verlenging wonnen de Lakers met 110-113. Tegenover het ene punt in de eerste helft, scoorde Kobe in de tweede helft 37 punten.

Kobe had een manier ontdekt hoe hij zich kon blijven richten op zijn spel en op zijn taken, ongeacht de afleidende omstandigheden.

Wat zijn de lessen die we hieruit kunnen leren?

1. Probeer van een stressvolle omstandigheid een leerzame ervaring te maken. Beschouw het vooral als een gelegenheid om mentaal sterker te worden, als een levensles, als “... *an opportunity for you to rise*”⁶⁸ (zie ook hoofdstuk 1). Zie het als een fase waarin je jezelf beter leert kennen. Gebruik het om de verbondenheid met anderen te vergroten. Ontwikkel vertrouwen en zelfregulatieve vaardigheden om ook in de toekomst goed met onprettige, onvoorziene situaties om te gaan (zie ook hoofdstuk 18).
2. Van groot belang is dat je je daarbij richt op de factoren waarover je zélf controle hebt (zie hoofdstuk 7). De jonge Kobe gaat direct na z’n dramatische *airball game* met z’n schoten aan de slag. Daar had hij controle over. Hij ging zich niet bezighouden met oncontroleerbare factoren als meningen van supporters, wel of geen basisplaats in het team en reacties van pers en media. Hij volgde hetzelfde pad als toen hij *The Black Mamba* creëerde: hij zocht naar oplossingen en versterkte de overtuiging in zichzelf.
3. Een recente, collectieve ervaring is de COVID-19 pandemie. In zo’n situatie je richten op controleerbare factoren betekent onder meer dat je je niet te veel blootstelt aan informatie die je kunt opdoen via de media (tv, radio, internet). Je kunt niets met de informatie dat er weer een aantal mensen is opgenomen of overleden. Het is hartverscheurend, vooral voor de directbetrokkenen, maar de kans is groot dat je er alleen maar verdrietig, angstig,

machteloos, gefrustreerd en onzeker van wordt. Moet je je voorstellen dat je ook buiten het COVID-19 tijdperk dagelijks op de hoogte wordt gehouden van de zo'n 400 sterfgevallen per dag, alleen al in Nederland, inclusief de details van de meest schrijnende gevallen. Daar word je intens verdrietig van, en stapeldol. Accepteer het feit dat er ziekte, dood en ellende is in deze wereld, en richt je net als een Kobe op de dingen waar je *zelf* controle over hebt. Denk daarbij aan nieuwe doelen stellen, je werk zo goed mogelijk blijven doen, medeleven tonen met COVID-19 getroffen en in je directe omgeving, anderen helpen, afstand houden, je handen wassen, gezond eten, voldoende bewegen en leuke dingen blijven doen.

4. En als je het zwaar hebt, denk dan stap-voor-stap, punt-voor-punt, bal-voor-bal. Een mentaal sterke tennisser die fors op achterstand staat, richt zich op de volgende slagenwisseling en laat zich niet afleiden door negatieve gedachten over verlies of de gevolgen daarvan (zie hoofdstuk 20). Een marathonloper die helemaal kapot zit, richt zich bijvoorbeeld op de volgende bocht, 300 meter verderop, en niet op de ruim 10 kilometer die nog moet worden afgelegd.
5. Leer net als Kobe van anderen (zie ook hoofdstuk 28). Hij heeft altijd actief contact gezocht met veel van zijn voorgangers, en Michael Jordan in het bijzonder (bijv. Connaughton et al, 2010). *Hoe zijn zij met bepaalde situaties omgegaan? Waarom zijn zij zo goed geworden? Wat hebben ze ervoor gedaan, ervoor gelaten, waarom, wanneer, hoe?*
6. Kobe was extreem in zijn doorzettingsvermogen en pijnacceptatie. Soms is het beter om op tijd te stoppen en rust te nemen, om te voorkomen dat het erger wordt of onherstelbare schade wordt opgelopen. Maar voor Kobe was dat meestal geen optie. Wat we in dit verband

van Kobe kunnen leren is dat we niet te veel en te snel moeten klagen dat we een *heel, heel zwaar leven* hebben. Als je ongemak kunt wegnemen (de verwarming hoger zetten, rust creëren door je kamer op te ruimen, je veter vastmaken), dan moet je dat zeker doen. Maar dat is niet altijd mogelijk. Creëer dan je eigen *Black Mamba*; bedenk net als Kobe wie en hoe je wilt zijn, hoe jij het best met de huidige omstandigheden om kunt gaan (zie ook hoofdstuk 9). *Hoe wil jij zijn als persoon? Wat zijn jouw waarden? Wanneer ben je na afloop trots op jezelf? Vind je dat je goed en adequaat met de omstandigheden bent omgegaan?*

Over doorzettingsvermogen en pijnacceptatie gesproken. Ken je het verhaal van Christian Taylor? In het volgende hoofdstuk kun je zijn verhaal lezen; een voorbeeld van onwaarschijnlijke veerkracht.



Hink-stap-springer Christian Taylor is het voorbeeld van veerkracht, zowel letterlijk als figuurlijk.

VEERKRACHT

Nog nooit gehoord van Christian Taylor? Dat is op z'n minst opmerkelijk. Er zijn namelijk diverse redenen waarom je deze Amerikaanse atleet zou moeten kennen. Hij is bijvoorbeeld tweevoudig olympisch kampioen hink-stap-springen (Londen 2012 en Rio 2016), en viervoudig wereldkampioen (Daegu 2011, Beijing 2015, Londen 2017, Doha 2019). Zijn prestaties hebben ook nog eens een Nederlands tintje. Taylor is namelijk sinds februari 2015 woonachtig in Nederland, waar hij zich herenigde met zijn Amerikaanse trainer Rana Reider, die in 2014 door de Nederlandse Atletiekunie werd aangesteld als hoofdcoach (en in 2018 weer terugkeerde naar de Verenigde Staten).

Een nóg belangrijker reden waarom je als sportliefhebber Christian Taylor zou moeten kennen, is zijn mentale veerkracht. Zoals ook al duidelijk is geworden in de vorige hoofdstukken, om de top te bereiken in de sport is mentale veerkracht een onmisbare eigenschap. Ook de allerbeste sporters verliezen namelijk vaker dan ze winnen, met name in sporten als atletiek, wielrennen en golf. Daarnaast krijgt iedere sporter onvermijdelijk te maken met tegenspoed als blessures, conflicten, of domme pech. Mentale veerkracht, of de vaardigheid om goed om te gaan met tegenslag, onderscheidt de grote kampioenen van de mindere goden (Galli & Gonzalez, 2015; Sarkar & Fletcher, 2014).

Wat is mentale veerkracht precies? Veerkracht betekent letterlijk het vermogen om na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen (Carver, 1998;

Hill et al, 2018). Het wordt ook wel aangeduid als herstellingsvermogen, elasticiteit, of de kunst om zichzelf te herpakken. Een sporter met veerkracht herstelt zich van tegenslag door terug te keren op hetzelfde niveau. Soms is het zelfs mogelijk om een hoger niveau te bereiken dan daarvoor, wat door de Amerikaanse filosoof Taleb (2012) wordt aangeduid als *antifragiliteit*.

Maar om überhaupt op een hoog niveau te komen, moeten sporters bereid zijn, en in staat zijn, om te trainen, te trainen, en nog eens te trainen. Vooral bij zo'n complexe, op balans gestoelde beweging als de hink-stap-sprong is het nodig om via veel herhalingen de hersenen en motoriek te coördineren en te programmeren. Afzetten met links, landen op links (de hink), landen op rechts (de stap), en vervolgens zo ver mogelijk op beide benen landen in de zandbak (de sprong). Voor het optimaliseren van zowel de balans als de voorwaartse snelheid in al deze fases, is veel fysieke kracht nodig. Met name tijdens de hink worden de gewrichten belast met krachten die oplopen tot negen (!) maal het lichaamsgewicht. Daar gaat het dan ook vaak mis bij hinkstapspringers. Zo raakte Taylor na zijn olympische titel in Londen *onherstelbaar* geblesseerd aan de knie van zijn afzetbeen.

Tegenspoed van deze aard betekent normaal gesproken einde carrière hink-stap-springen. Maar Taylor wilde nog helemaal niet stoppen! Hij leek zichzelf voor de gek te houden door te geloven dat 'ie z'n atletiecarrière kon verlengen door *van afzetbeen* te veranderen.

Dat kan helemaal niet!

Immers, bij Taylor zat na tien intensieve trainingsjaren de sprong met het linkerafzetbeen in zijn hersenen en motorisch geheugen gegrift. Veranderen van afzetbeen zou betekenen dat

het volledig geautomatiseerde patroon moest worden overschreven door een nieuw aan te leren, gespiegeld patroon. Tegelijkertijd zouden Taylors hersenen en neurale bedrading een omgekeerde switch moeten maken, namelijk van rechts naar links. Zo'n herinvestering kan, natuurlijk. Maar iedere deskundige zou oordelen dat een terugkeer op *het absolute topniveau* uitgesloten is.

Maar Christian Taylor liet zich niet ontmoedigen door dit soort gedachten en ging de grootste mentale uitdaging in zijn carrière aan: afzetten met het gezonde rechterbeen, landen op hetzelfde been, vervolgens de stap naar het gemankeerde linkerbeen, en tot slot de sprong.

Het was afzien, maar met letterlijk veel vallen en opstaan, slaagde Taylor wonder boven wonder in zijn missie. Na sprongen van 17,96 meter (WK 2011) en 17,81 (OS 2012) overbrugde hij met zijn nieuwe afzetbeen 18,21 meter (WK 2015) en 17,86 meter (OS 2016). Met 18,21 meter vestigde hij een persoonlijk en Amerikaans record, slechts 8 centimeter verwijderd van het voorsnog onaantastbare wereldrecord van de Brit Jonathan Edwards uit 1995.

Een bijzonder staaltje mentale veerkracht en antifragiliteit. Onwerkelijk.

DEEL 8

**TALENT-
ONTWIKKELING**

Het Groningse golftalent Dewi Weber, NGF Talent van het jaar 2016, mocht op 17-jarige leeftijd in mei 2013 debuteren in het Deloitte Ladies Open, onderdeel van de Ladies European Tour, het hoogste professionele circuit voor damesgolfers in Europa. In de eerste ronde speelde ze tot en met de achtste hole best goed. Maar toen kwam de par-4 negende! Daar sloeg ze de bal out-of-bounds, in het water, en eindigde met een 3-put, met als gevolg een 9 op de scorekaart. In het tweede deel van haar ronde liep de score gestaag op tot 90, 17 slagen boven par! De volgende dag mocht ze niet meer starten wegens te ruime overschrijding van het baangemiddelde. De wedstrijd waar ze zo naar had uitgekeken, waar ze wilde kijken waar ze stond op dit niveau, en waar ze vooral ook van wilde genieten, eindigde in een blamage. Voor de eerste keer op zo'n hoog podium, waar je dus ook diep vanaf kunt vallen.

Dit zijn sleutelmomenten in een sportcarrière waar sporters meer dan eens mee te maken krijgen. *Blijf je dan hangen in negatieve gevoelens en schaamte? Kun je het accepteren en je vervolgens richten op de factoren waarvan je kunt leren? Wat gebeurde er precies? Wat dacht je? Waarom maakte je die keuze? Hoe kun je een volgende keer je focus terugvinden? Hoe word en blijf je ontspannen? Hoe raak je je negatieve gedachten kwijt? Hoe pep je jezelf op?* Eerlijk ingaan op deze vragen is van belang om van de zware tegenslag oprecht een leerervaring te maken met als doel de mentale weerbaarheid te versterken (bijv. Galli & Gonzalez, 2015; Sarkar & Fletcher, 2014). Dat wil zeggen, je gebruikt de tegenslag om uiteindelijk (mentaal) sterker te worden, om nog beter te weten wat je écht wilt, om je emoties tijdens de wedstrijd in de toekomst nog beter te leren beheersen, om uiteindelijk met nog meer zelfvertrouwen de wedstrijd in te gaan, om tijdens de wedstrijd nog betere beslissingen te nemen, en om je nog beter af te sluiten van negatieve interne en externe factoren (zie ook hoofdstuk 20).



Of je hierin slaagt, moet je toetsen tijdens nieuwe wedstrijden met druk op de ketel. Een week na het debacle, begin juni 2013, won Dewi haar matchplay wedstrijd tegen Karlijn Zaanen in de halve finale van het Nederlands kampioenschap voor clubteams, en stelde ze in de finale een dag later op indrukwekkende wijze een punt veilig in haar matchplay wedstrijd tegen Anne van Dam. Mede daardoor veroverde het eerste damesteam van de Noord Nederlandse Golf & Country Club een historische tweede plaats in de nationale damescompetitie 2013. Het jaar daarop, in 2014, nam ze revanche op de Deloitte Ladies Open, waar ze na afloop de prijs voor *Best Amateur* in ontvangst mocht nemen.

Talentontwikkeling houdt onder meer in dat jeugdsporters verstandig leren omgaan met tegenslagen als waar Dewi mee te maken kreeg. In het volgende hoofdstuk bespreek ik het belang van dit soort mentale factoren voor het uitgroeien tot de beste versie van jezelf, het leveren van excellente sportprestaties en het wel of niet halen van de top.



Ajax-talent Matthijs de Ligt haalde het wél.

WELKE VOETBALTALENTEN HALEN HET (NIET)?

Iedere sporter, coach, trainer en sportwetenschapper is geïnteresseerd in de vraag welke factoren excellente sportprestaties verklaren. Het lastige – en tevens het boeiende en uitdagende – is dat het aantal factoren nagenoeg ongelimiteerd is. Toch is er één factor die verreweg het best toekomstige sportprestaties verklaart, en dat zijn de door de sporter *eerder geleverde prestaties* (bijv. Van Yperen, 2009). De kans is heel groot dat een Nederlands kampioen in de leeftijdscategorie tot 16 jaar als volwassen sporter beter presteert dan leeftijdsgenoten die als 16-jarige op districtsniveau geen potten konden breken.

Dit voor de hand liggende gegeven is leuk en aardig, maar wat we natuurlijk willen weten is hoe het komt dat de ene 16-jarige Nederlands kampioen wordt, en de andere niet in de buurt komt van dit niveau. Menigeen zal nu roepen dat dit een kwestie van *talent* en *natuurlijke aanleg* is (Kaufman, 2013). Veel mensen zijn van mening dat bijvoorbeeld Roger Federer 's werelds beste tennisser is geworden omdat hij meer talent had en heeft dan anderen.

Dat zou heel goed kunnen, maar we kunnen het nooit met zekerheid zeggen. Immers, de 16-jarige Roger Federer had al een jaar of tien tennistraining achter de rug. *Was hij op die leeftijd zo'n excellent talent dankzij moeder natuur, of omdat hij al meer uren als tennisser had gemaakt dan zijn leeftijdgenoten? Dezelfde vraag kun je je stellen bij talenten op andere gebieden, zoals de musici Mozart en Mendelssohn.*

33

De invloedrijke sportpsycholoog wijlen K. Anders Ericsson (2014) verdedigde meer dan dertig jaar de stelling dat *deliberate practice* – ofwel intensieve, doelgerichte training onder deskundige begeleiding – en *niet* natuurlijke aanleg de bepalende factor is voor excellent presteren. Echter, niemand zal ontkennen dat je keihard moet werken en veel uren moet maken om de top te bereiken, maar dat natuurlijke aanleg geen rol speelt in dit verband, zullen weinig mensen onderschrijven. Zo zijn sporters met bepaalde fysieke kenmerken (lengte, lichaamsbouw, spieren, et cetera) bij bepaalde sporten in het voordeel, en zijn bepaalde kwaliteiten (zoals reactiesnelheid) moeilijk trainbaar.

Kortom, zowel *natuurlijke aanleg* als *deliberate practice* is een essentiële voorwaarde voor optimaal presteren, maar dit zijn slechts globale categorieën (Kaufman, 2013). Natuurlijke aanleg en trainingsarbeid kunnen beide betrekking hebben op specifieke componenten als spierkracht, uithoudingsvermogen, handelingssnelheid, technische vaardigheden, tactisch inzicht, et cetera. Dit soort factoren zijn evident van groot belang voor succes in de sport.

Daarnaast is er een belangrijke rol weggelegd voor mentale factoren als zelfregulatie, doorzettingsvermogen, frustratietolerantie, stressbestendigheid en doelgerichtheid. In een eigen onderzoek onder de jeugdvoetballers van de Ajax-jeugd stond de vraag centraal welke psychologische factoren onderscheidend zijn voor succesvolle en minder succesvolle voetballers (Van Yperen, 2009). Begin jaren negentig zijn de gegevens verzameld, en ruim tien jaar later kon definitief worden vastgesteld welke voetballers een succesvolle voetbalcarrière hebben gehad, en welke niet. *Succesvol* werd gedefinieerd als tenminste tien jaar te hebben gespeeld voor één of meer clubs in de hoogste divisie van een Europese voetbalcompetitie.

Van de 65 Ajax-jeugdspelers die aan het onderzoek hadden meegedaan, voldeden uiteindelijk achttien aan dit criterium.

Wat onderscheidde deze 18 succesvolle spelers van hun 47 minder succesvolle generatiegenoten?

Dat waren niet de doelen die ze nastreefden. Allen wilden niets liever dan profvoetballer worden, voor een topclub in een (inter)nationale competitie spelen, voor het nationale elftal spelen, et cetera. Het was ook niet de hoeveelheid tijd die ze als jeugdspeler in het voetbal investeerden. De Ajax-jeugdopleiding was zo georganiseerd en gestructureerd dat alle spelers ongeveer even veel tijd besteedden aan school en voetbal, en daarnaast even weinig vrije tijd hadden. Het waren ook *niet* de problemen waar de jeugdvoetballers mogelijk mee te kampen hadden. Er waren namelijk geen verschillen ten aanzien van voetbalgerelateerde problemen als ervaren prestatiedruk, (niet-fatale) blessures en interpersoonlijke problemen (met de trainer of teamgenoten), noch ten aanzien van eventuele algemene problemen als spanningen thuis of op school.

Verschillen tussen de succesvolle en de minder succesvolle voetballers waren er *wel* ten aanzien van *doelcommitment*. Zoals gezegd, natuurlijk wilde ieder jeugdvoetballer de top bereiken. Maar het gaat erom, zeker op dat niveau, wat je écht wilt. Wat heb je ervoor over? Hoeveel wil je ervoor laten? In vergelijking met de minder succesvolle voetballers stonden de succesvolle spelers sterker achter hun doelen. Zij hechtten meer belang aan hun doelen en ze hadden er meer voor over om hun doelen te bereiken. Duidelijk kiezen en volledig gaan voor ogenschijnlijk onhaalbare doelen (*de top bereiken*) lijkt dus een essentiële voorwaarde voor succes.

Sporters die uiteindelijk de top bereiken, maken vanzelfsprekend de mooie momenten mee die een succesvolle loopbaan kenmerken. Minder of niet zichtbaar zijn de tegenslagen waar sporters onvermijdelijk mee te maken krijgen (bijv. Galli & Gonzalez, 2015; Sarkar & Fletcher, 2014). Ook succesvolle sporters verliezen belangrijke wedstrijden, belanden wel eens op de reservebank, raken geblesseerd, hebben conflicten met teamgenoten, trainers, vrienden of pers, en krijgen te maken met ingrijpende gebeurtenissen als scheidingen (van ouders) en dood van een geliefde (zoals ouder, broer of zus). Wat telt is *hoe* ze hiermee omgaan. Een belangrijke stelregel bij problemen is dat je – wanneer mogelijk – het probleem daadwerkelijk aanpakt, en niet vermijdt of door laat sudderen. In vergelijking met de minder succesvolle spelers pakten succesvolle voetballers problemen vaker aan door de oorzaak van het probleem weg te nemen, of het gesprek aan te gaan met betrokkenen wanneer zich een probleem voordeed.

Succes bereik je veelal niet alleen. (Toekomstige) topsporters hebben anderen nodig zoals trainers, coaches, managers, bestuursleden, vertegenwoordigers van de bond, et cetera die het proces naar de top initiëren, vormgeven, begeleiden, ondersteunen of faciliteren. Maar ook in de privésfeer is sociale steun onontbeerlijk (bijv. Côté, 1999; Rees et al, 2016). Voor jeugdsporters is in dit verband een belangrijke rol weggelegd voor de ouders wier rol overigens niet onomstreden is (zie hoofdstuk 36). Iedereen kent de verhalen van jeugdsporters die gedruild en onderdrukt werden (of worden) door hun ouders. Velen vielen (mede) daardoor af, weinigen haalden desondanks de top.

Echter, sporters die uiteindelijk de top halen, blijken in de meeste gevallen een goede relatie met hun ouders te onderhouden. In interviews geven velen aan dat ze heel veel hebben

te danken aan hun ouders, die er altijd waren wanneer nodig, financiële offers brachten, voor vervoer e.d. zorgden, op een positieve manier stimuleerden, en de juiste waarden en normen bijbrachten. Veel onderzoek laat dan ook zien dat ouders voor jeugdsporters een onmisbare bron van sociale steun zijn (bijv. Pomerantz & Grolnick, 2017; Rees et al, 2016). Ook de succesvolle jeugdvoetballers van Ajax gaven meer dan hun minder succesvolle generatiegenoten aan dat ze een goede relatie hadden met hun ouders. In het algemeen ervoeren ze meer sociale steun van hun ouders, maar ook van anderen, zoals familieleden en vrienden (zie ook Van Yperen, 1998).

Psychologische factoren als doelcommitment, oplossingsgericht handelen en het zoeken en benutten van sociale steun lijken dus van groot belang te zijn voor een succesvolle voetbalcarrière. Op basis van deze drie variabelen kon – achteraf – met vrij grote zekerheid (72%) statistisch worden voorspeld of een voetballer succesvol zou worden of niet. Echter, ook in het onderzoek onder de jeugdvoetballers van Ajax bleek het prestatieniveau in de jeugdopleiding (zoals beoordeeld door de technische staf) de beste voorspeller te zijn van een succesvolle loopbaan. *Anders gezegd, de beste spelers in de jeugd waren in de meeste gevallen ook de beste spelers in latere fases.*

Dit laatste is niet zo gek omdat in de sport in elke fase van de loopbaan goede prestaties, succes en excellentie centraal staan. Derhalve worden in iedere leeftijdscategorie de beste sporters gekoesterd, ze worden het meest gewaardeerd, en ze krijgen de beste begeleiding waardoor ze zich ook het best kunnen ontwikkelen. In die zin is het een zelfbevestigende voorspelling.

Maar mentale factoren hebben in dit opzicht dus een duidelijke meerwaarde: ze bepalen mede of een jeugdvoetballer zich ontwikkelt tot een (inter)nationale topper.

Zoals ook in dit hoofdstuk naar voren kwam, wordt de talent-discussie vaak gevoerd in termen van *nature versus nurture*. Ofwel, is talent aangeboren of aangeleerd? Hoe zit dit bij Max Verstappen? Waarom is hij zo goed (geworden)? Deze vraag staat centraal in het volgende hoofdstuk.



Waarom is Max Verstappen zo goed?

NATURE VERSUS NURTURE

Max Verstappen is de jongste winnaar (18 jaar) ooit van een Grand Prix Formule 1. Ruim een jaar na zijn debuut op het allerhoogste niveau passeerde hij in Barcelona op 15 mei 2016 als eerste de finish. Indrukwekkend was hoe hij met routine, kalmte, en de stijl van een groot kampioen zijn naaste belager Kimi Räikkönen achter zich liet. Mede door deze overwinning veroverde de meest succesvolle Nederlandse racer aller tijden een top 5 positie in het WK-eindklassement van 2016.

Waarom is Max Verstappen zo goed?

Sommigen menen dat zijn talent is aangeboren. Het is ook zeer aannemelijk dat hij een pakketje genen heeft meegekregen dat niet in zijn nadeel werkt. Immers, vader Jos is zijn voorganger als meest succesvolle Nederlandse Formule 1 coureur. Zijn Belgische moeder Sophie Kumpen was een succesvolle karter op het allerhoogste internationale niveau.

Echter, de juiste genen maken je nog geen kampioen. Sporttalenten zijn zo goed omdat ze aangeboren *high responders* zijn (Kaufman, 2013). Dat wil zeggen, zij reageren goed op stimuli, trainingen en mogelijkheden die door hun omgeving worden aangereikt. Max is daarvan het perfecte voorbeeld. Op 7-jarige leeftijd reed hij in 2005 zijn eerste kartrace, en eindigt dat seizoen als eerste in de Miniklasse. Hij bleek in de jaren daarna nagenoeg onverslaanbaar. Vader Jos creëerde de financiële mogelijkheden, en zorgde voor het beste materiaal en de

optimale begeleiding. Alles werd getest en voorbereid. Max werd overal bij betrokken en leerde zodoende alles over tuning van motoren, zowel technisch als mechanisch. Mede daardoor kan hij als geen ander specifieke feedback geven aan mecaniciens die op basis daarvan de auto weer beter kunnen maken.

Maar vader Jos deed meer. Hij gaf zijn nagenoeg onoverwinnelijke zoon specifieke opdrachten mee die hij tijdens de race moest uitvoeren, zoals bepaalde lijnen rijden, inhaalmanoeuvres oefenen, of de banden sparen. En hij zorgde ervoor dat zijn zoon onbeperkt kon werken aan zijn fysieke en mentale fitness. Bovendien kon Max via een racesimulator de benodigde uren maken.

Dus, Max is zo goed omdat hij niet alleen zijn genen mee heeft, maar vooral ook omdat hij door zijn omgeving maximaal de gelegenheid heeft gekregen zich te ontwikkelen als coureur. En natuurlijk ook omdat hij die mogelijkheden en kansen heeft benut. Een ander onmisbaar ingrediënt voor succes is de bereidheid om keihard te trainen en vooral ook om er veel voor te laten. Dit laatste heeft Max nooit als probleem gezien omdat er voor hem niets leuker is dan racen. Zijn bereidheid om daar al zijn tijd en energie in te steken, is nog altijd ongekend.

De ontwikkeling van Max Verstappen tot topcoureur is illustratief voor de succesvolle ontwikkeling van talent, waarbij aangetekend dat ieder traject zijn eigen bijzonderheden heeft (Den Hartigh et al, 2017, 2018). In het algemeen is het een product van gunstige genen, motivatie en hard werken, en een omgeving die – vaak bij toeval – mogelijkheden biedt die vervolgens worden onderkend en benut (Kaufman, 2013). Stel nu dat Max door zijn ouders

als baby te vondeling zou zijn gelegd en zou zijn opgegroeid bij vogelaars, jazzmuzikanten, of voetballiefhebbers, dan zouden we nu waarschijnlijk een andere Max hebben gekend. Wellicht zouden zijn rijvaardigheden bovengemiddeld zijn, maar de gelegenheid om een Formule 1 Grand Prix te winnen, zou hij zeer waarschijnlijk nooit hebben gekregen.

En zou de fictieve, door Jos en Sophie geadopteerde zoon ooit een Formule 1 Grand Prix hebben gewonnen? Wellicht zou hij een heel eind zijn gekomen door de extreem faciliterende omgeving, mits hij bereid was om er vol voor te gaan. Maar het beter doen dan adoptievader Jos had er wellicht niet ingezet. Daarvoor mist hij het genetische materiaal dat de echte zoon bij z'n geboorte heeft meegekregen.

Zowel nature als nurture is dus bepalend voor goed presteren en succes. Maar sommige mensen geloven meer in *nature*, terwijl anderen geloven dat *nurture* belangrijker is om uiteindelijk heel erg goed te worden. De mogelijke consequenties van die verschillende opvattingen, of *mindsets*, worden in het volgende hoofdstuk besproken.



Sven Kramer, een geboren of een gemaakt talent, of beide?

MINDSET: HET IS MAAR WAT JE GELOOFT

Uitzonderlijke prestaties op het gebied van sport, wetenschap of kunsten fascineren. Maar hoe komt het dat iemand, bijvoorbeeld, een unieke prestatie aan de rekstok levert, een land of onderneming uit een crisis redt, of een universitaire studie op 14-jarige leeftijd afrondt? Hebben deze mensen een aangeboren talent? En zo ja, kun je dat op voorhand voorspellen? Hebben alleen mensen die uitzonderlijk presteren talent? Of is juist oefening en hard werken doorslaggevend voor succes? En ben je voor succes niet erg afhankelijk van anderen, en van toeval, mazzel en (geen) pech? Is bijvoorbeeld Bill Gates de rijkste man van de wereld geworden vanwege zijn genen, omdat hij altijd keihard heeft gewerkt, of omdat hij als puber in de gelukkige omstandigheid verkeerde dat hij door toeval de beschikking had over een in die tijd zeldzame computer waarop hij 's avonds en 's nachts kon oefenen en experimenteren? Waarom is Sven Kramer 's werelds beste schaatser? Mede omdat hij naast Thialf is opgegroeid en daardoor permanent in de gelegenheid was om te schaatsen.

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat ook Max Verstappen zijn successen niet alleen te danken heeft aan zijn aanleg en gedrevenheid. Met name door vader Jos heeft hij maximaal de gelegenheid gekregen om zich van jongs af aan te ontwikkelen als coureur. Kortom, goede prestaties zijn het product van zowel nature als nurture, ofwel aanleg, motivatie en hard werken, en van een omgeving die – vaak bij toeval – mogelijkheden biedt die vervolgens door het talent worden onderkend en benut (Den Hartigh et al, 2018; Kaufman, 2013).

35

Zowel nature als nurture bepaalt succes (bijv. Epstein, 2013; bijv. Rees et al, 2016), maar toch zijn er mensen die geloven dat bijvoorbeeld leiderschap aangeboren is en niet of nauwelijks aangeleerd kan worden. Andersom geloven anderen dat je via leiderschapstrainingen en praktijkervaring leiderschapsvaardigheden kunt aanleren en zodoende een effectievere leidinggevende of trainer kunt worden. Mijn Amerikaanse collega Carol Dweck (1986) introduceerde in dit verband de termen *fixed mindset* en *growth mindset* in de psychologische literatuur, ofwel het niet-geloven in veranderbaarheid (*nature*) versus het geloof dat vaardigheden, attitudes, waarden, eigenschappen, et cetera wel degelijk veranderbaar zijn (*nurture*). De mindset heeft vanzelfsprekend consequenties voor de inzet en motivatie om te werken aan de eigen ontwikkeling. Deze is relatief laag voor personen met een sterke *fixed mindset*, en relatief hoog voor degenen met een sterke *growth mindset* (Dweck & Yeager, 2019).

Overigens kunnen mindsets per domein of dimensie verschillen. Zo kun je geloven dat je altijd verlegen zult blijven en gevoelig voor stress, maar dat je je cognitieve vaardigheden kunt versterken of een betere volleyballer kunt worden. Aannemende dat de meeste mensen in bepaalde mate geloven dat vaardigheden, attitudes, waarden, eigenschappen, et cetera te veranderen en te ontwikkelen zijn, is vervolgens de vraag of je je in het leerproces beter kunt richten op relatief sterke punten (*je talenten*), of op relatief zwakke punten.

Veelal is men in de sport (evenals in werksituaties en in het onderwijs) gericht op de *relatief zwakke punten* van de persoon, naar wat iemand nog niet kan (Hiemstra & Van Yperen, 2015). Het leerproces is vervolgens gericht op het vullen van de hiaten, ofwel, op het verbeteren en versterken van de relatief zwakke punten. Deze benadering sluit aan bij invloedrijke motivatietheorieën die als uitgangspunt hebben dat motivatie voortkomt uit het ervaren van

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

een discrepantie tussen wat men heeft en wat men wil: *“Ik heb dorst, dus ik wil wat drinken”*, *“Mijn effectiviteit in belangrijke wedstrijden laat te wensen over, dus ik moet leren om beter met druk om te gaan”*, et cetera.

Nadeel van de gerichtheid op relatief zwakke punten is dat de nadruk per definitie ligt op tekortkomingen en (relatieve) incompetentie, hetgeen de motivatie juist negatief kan beïnvloeden. Andere, net zo invloedrijke motivatietheorieën laten zien dat als mensen het gevoel hebben *hier niet goed in te zijn*, het hen vaak de lust en moed ontnemt om er tijd en moeite in te steken (bijv. Bandura & Locke, 2003). Vanuit dit perspectief is het centraal stellen van iemands relatief zwakke punten dus niet effectief om leren te bevorderen.

Echter, in veel situaties ben je zo sterk als je zwakste schakel (Van Yperen, 2021). Tennissers met een (te) zwakke backhand bijvoorbeeld, zullen weinig wedstrijden winnen omdat hun kwetsbare backhand continu door hun tegenstanders zal worden bestookt. Daarom is noodzakelijk, met name bij individuele sporten en taken, om te werken aan relatief zwakke punten. Dit kan het best in combinatie met het werken aan sterke punten.

Het verder ontwikkelen en versterken van de sterke punten van de (jeugd)sporter is belangrijk omdat dat nu juist de kwaliteiten zijn die iemand goed en uitzonderlijk maken. Denken en werken aan sterke punten versterkt het zelfvertrouwen en de intrinsieke motivatie, en verhoogt de bereidheid om inspanningen te leveren en hard te werken. Het creëert als het ware een buffer om ook met de relatief zwakke punten effectief aan de slag te gaan. Immers, het gevoel van incompetentie is beter te dragen wanneer je tegelijkertijd het gevoel hebt op

andere gebieden wél competent te zijn. Vanuit je kracht werken aan je zwakke punten is leuker en motiveert meer, waardoor je je talenten maximaal kunt ontplooiën.

Zoals het voorbeeld van Max Verstappen in het vorige hoofdstuk liet zien: voor optimale talentontwikkeling is een faciliterende omgeving een *conditio sine qua non*. Net als bij Max is voor jeugdsporters in dat kader een centrale rol weggelegd voor de ouders, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.



Voormalig toptennisser Richard Krajicek en zijn vader Petr.

OUDERS

De invloed van ouders op de ontwikkeling van kinderen met uitzonderlijk veel sporttalent is niet eenduidig positief. In de Nederlandse context is de relatie tussen vader Petr en zoon Richard Krajicek iconisch. Petr Krajicek heeft de twijfelachtige eer om symbool te staan voor de foute vader die van zijn zoon een groot kampioen wil maken. De vader van Linda Niemantsverdriet, tennistalent in de jaren 90 toen Richard tot de wereldtop behoorde, gaf in *Vrij Nederland* van december 1993 een karakteristiek voorbeeld: *“... vader Krajicek ... accepteerde geen nederlagen. Schopte Richard van de baan rechtstreeks de caravan in.”*

Een ander voorbeeld komt van Richard zelf: *“Als ik verloren had, moest ik van het trainingscentrum naar huis rennen. Mijn vader reed er dan met zijn auto naast om te controleren of ik niet ging wandelen.”*⁶⁹ Op 16-jarige leeftijd zat Richard er behoorlijk doorheen, maar ondertussen heeft hij het verleden een plek kunnen geven: *“Ja, die goeie, ouwe caravan, zegt Krajicek, met gevoel voor zelfspot.”*⁷⁰

Dat Petr Krajicek bekendstaat als foute ouder heeft ook te maken met de uitzonderlijke successen die zijn zoon desondanks behaalde, met als absoluut hoogtepunt de Wimbledon-titel in 1996. En met de dramatische ontwikkelingen in het gezin Krajicek die de laatste decennia uitgebreid in de media zijn beschreven, waaronder de scheiding van vader en moeder en het verbreken van de relatie tussen vader en zoon, die na tien jaar overigens weer is goed gekomen. Verder is Richard Krajicek nooit uit de publiciteit verdwenen, onder meer door de

tennis carrière van halfzuster Michaëlla Krajicek, zijn huwelijk met BN'er Daphne Deckers, zijn directeurschap van het succesvolle ABN AMRO World Tennis Tournament Rotterdam, en zijn rol als begeleider en coach van toptennissers als Stanislas Wawrinka en Milos Raonic. Ook trok hij de aandacht door de opkomst van zijn talentvolle zoon Alec, met als gevolg bespiegelingen over zijn eigen precaire rol als tennisouder⁷¹.

Richard Krajicek heeft geleerd van zijn eigen ervaringen als tennistalent met een dwingende en controlerende vader. Hij wil zijn eigen zoon vooral mentaal ondersteunen en faciliteren waar nodig, en bovenal, een goede vader zijn. Dat is verstandig, en zou voor iedere vader vanzelfsprekend moeten zijn. Talentvolle kinderen die hun ouders ervaren als ondersteunend hebben meer plezier in hun sport, zijn sterker gemotiveerd om vooruit te komen, en presteren ook nog eens beter (Pomerantz & Grolnick, 2017). Nog belangrijker is dat ondersteunend gedrag van de ouder de relatie met het kind ten goede komt en alle betrokkenen gelukkiger maakt.

Hoe word en blijf je een *ondersteunende ouder*? De essentie is: je kind het gevoel geven van onvoorwaardelijke acceptatie, steun en liefde (Dorsch et al, 2014). Of je kind nu wint of verliest, minder in sport gaat investeren of helemaal stopt met sporten, dat zou voor de relatie tussen ouder en kind niets uit moeten maken. Ofwel, gedraag je (verbaal en non-verbaal) primair als ouder, niet als trainer of coach.

Concrete richtlijnen zijn (Dorsch et al, 2014; Jonker & Van Yperen, 2019ab):

1. Weet waarom je kind sport, of wil stoppen met sporten. *Wat vindt hij/zij belangrijk?*
Bekrachtig die doelen, en leg je kind niet je eigen doelen en dromen op waardoor

synchronisatie-problemen en conflicten kunnen ontstaan. Je kunt natuurlijk wel reflecteren en dingen bespreken, zoals de voor- en nadelen van bepaalde keuzes, of proberen je kind ongedwongen enthousiast te maken voor dingen die je zelf belangrijk en waardevol vindt.

1. Benadruk plezier, moedig je kind aan zijn/haar uiterste best te doen, en reflecteer op het leerproces. Vooral uitzonderlijk talentvolle kinderen komen snel in een omgeving terecht waar doorgeselecteerd wordt en uitkomsten als winnen, punten halen en kampioen worden centraal staan (zie hoofdstuk 4). Deze nadruk op resultaten en uitkomsten bekrachtig je als ouder door na een wedstrijd vragen te stellen als: *Heb je gewonnen? Had je een basisplaats? Hoeveel punten heb je gescoord?* Dit kan (extra) druk en weerstand bij het kind oproepen

Juist in een prestatiegerichte omgeving is het belangrijk dat ouders tegenwicht bieden door een omgeving te creëren, en in stand te houden, waarin een kind zich veilig voelt en onvoorwaardelijk *kind* kan zijn. Juich mee bij successen, toon empathie bij teleurstellingen en tegenslagen, maar oordeel niet op basis van winst of verlies. Kies voor een positieve benadering: wees lovend als je kind alles heeft gegeven, en toon belangstelling door vragen te stellen als: *Was het leuk? Heb je een mooie actie kunnen maken? Wat heb je geleerd?*

1. Stimuleer je kind om meerdere sporten of andere dingen te doen waarbij plezier voorop staat (Côté & Lidor, 2013). Een brede (fysieke) basis voorkomt ernstige blessures en voortijdig afbranden. Om uiteindelijk heel goed te worden, is voor de meeste sporten vroeg beginnen (rond een jaar of 6) weliswaar belangrijk, maar specialiseren voor het 13de levensjaar is veelal onnodig. Voormalig Ajax-spits Kasper Dolberg bijvoorbeeld stopte op zijn 12de met handbal, omdat het niet meer te combineren was met voetbal. Hij was daarnaast goed in badminton,

turnen en hardlopen. Tom Dumoulin, onder meer winnaar van de Giro d'Italia 2017, begon pas op 15-jarige leeftijd met wielrennen! Als een kind ervoor kiest om écht goed te willen worden in een bepaalde sport, dan zou vanaf een jaar of 13 de specialisatie in gang gezet moeten worden. Een belangrijke rol van de ouders is het benadrukken van waarden die medebepalend zijn voor succes in de sport, waaronder doorzettingsvermogen, autonomie en zelfdiscipline. Immers, het ontwikkelen van talent is vooral een kwestie van hard werken (gegeven voldoende aangeboren talent, zie hoofdstuk 34).

2. Zet je in voor een prettige en constructieve relatie met de trainer(s) en coach(es) van je kind zonder overbetrokken te raken. Geef hen vertrouwen, maar houd een vinger aan de pols. Ouders dragen tenslotte de eindverantwoordelijkheid voor het welzijn van hun kind.
3. Houd het grotere geheel (*The Big Picture*) scherp in het oog: bekrachtig waarden die belangrijk zijn in het leven, zoals vriendschap, gezondheid, verantwoordelijkheid, vertrouwen, respect, samenwerken, innerlijke groei, emotionele controle, en rechtvaardigheid (zie ook hoofdstuk 9).

Samengevat is ondersteunend gedrag van de ouder goed voor het algemeen welzijn en zelfvertrouwen van het kind, en zijn/haar plezier in de sport. Net als Petr Krájček kunnen ouders daarentegen ook dwingend en controlerend zijn, bijvoorbeeld door hun eigen wensen, doelen en dromen na te jagen, en niet zozeer die van hun kinderen. Dit kan zich uiten in overbetrokkenheid, bemoeizucht of *gênant* gedrag rondom het veld. Dit staat een topsportloopbaan niet noodzakelijkerwijs in de weg, zie Richard Krájček, maar bevorderlijk voor het algemeen welzijn van het kind is het sowieso niet. In verreweg de meeste gevallen gaat dit soort gedrag van ouders niet alleen samen met minder welbevinden, maar ook met ervaren druk en spanningen bij hun

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

kind, minder zelfvertrouwen en plezier in de sport, en uiteindelijk dropout (Witt & Dangi, 2018). Dat kan toch niet de bedoeling zijn?

Het volgende hoofdstuk gaat over een ander belangrijk persoon in het leven van de (jeugd)sporter, namelijk de trainer (die vaak tevens de coach is).



Op weg naar goud: Robin van Galen spreekt zijn speelsters toe tijdens de olympische finale in Beijing (2008).

TRAINER

Bij trainer en sportcoach van het jaar 2008 Robin van Galen staat bij het trainen van sporters de ontwikkeling voorop: *“Je probeert de sporter simpelweg beter te maken op bijvoorbeeld technisch, tactisch, fysiek of mentaal vlak. Je probeert in je trainingen je sporters uit te dagen met afwisselende oefenstof die natuurlijk weer gerelateerd is aan je meerjarenplan.”*⁷²

Veel trainers delen deze taakopvatting van Robin van Galen. Het zal geen verrassing zijn dat ik in dit hoofdstuk ga inzoomen op de *mentale* begeleiding, het onderdeel waar de meeste trainers zich misschien wel het minst comfortabel bij voelen. Veel vragen zich namelijk af: *Hoe doe je dat, sporters mentaal beter maken?*

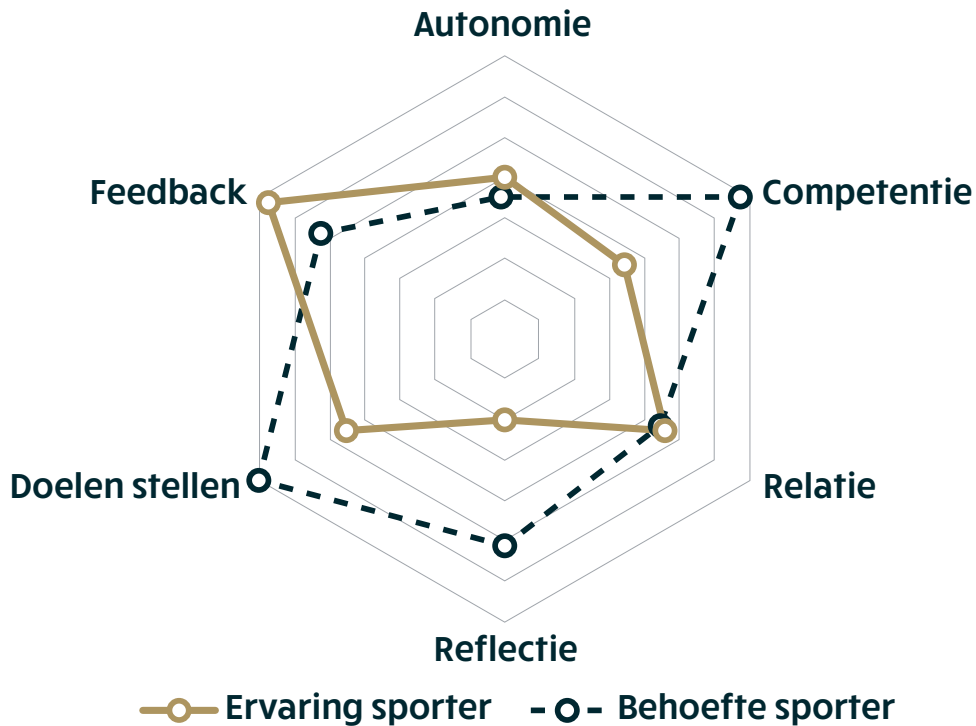
Om het overzichtelijk te houden, staat in dit hoofdstuk één specifieke mentale factor centraal, namelijk *zelfreflectie* (zie ook hoofdstuk 18). Dit is de metacognitieve vaardigheid om na te denken over je eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Zelfreflectie is een belangrijke vaardigheid, vooral voor ambitieuze sporters, omdat het sterk is gerelateerd aan prestatieverbetering. Net als bij iedere vaardigheid bestaan er grote verschillen tussen personen, zowel wat betreft de behoefte aan zelfreflectie als de vaardigheid om te zelfreflecteren.

Hoe kan een trainer een klimaat creëren waarin zelfreflecteren wordt gestimuleerd?

Dat kan vanzelfsprekend op verschillende manieren, en een hulpmiddel kan daarbij prettig zijn. Zo hebben wij voor trainers en coaches en hun sporters een gedigitaliseerd instrument ontwikkeld waarin vragen worden gesteld over een reeks zelfregulatieve vaardigheden, waaronder zelfreflectie (Jonker et al, 2018):

1. Aan de sporter worden drie vragen gesteld over zijn/haar behoefte aan zelfreflectie.
Bijvoorbeeld: *Ik vind het belangrijk dat mijn trainer me helpt nadenken over het verbeteren van mijn sterke en zwakke(re) kanten.*
2. Vervolgens worden drie vragen gesteld over de steun van de trainer die hij/zij ervaart wat betreft zelfreflectie. Bijvoorbeeld: *Mijn trainer helpt me nadenken over het verbeteren van mijn sterke en zwakke(re) kanten.*

Zoals hieronder is te zien, worden de scores op behoefte en ervaring per factor (waaronder zelfreflectie) gevisualiseerd. Wanneer er een verschil is tussen behoefte en ervaring (1 versus 2, zie hierboven), dan is dit een *uitgangspunt* voor een gesprek. Zo kan de sporter weinig steun ervaren wat betreft zelfreflectie, terwijl zijn/haar behoefte daaraan sterk is. Maar als de behoefte laag is, dan zal gebrek aan steun niet als problematisch worden ervaren. Een verschil in behoefte en ervaring betekent in dat geval dat de sporter vindt dat de trainer te veel aandacht besteedt aan zelfreflectie. Omdat zelfreflectie voor sporters zo'n belangrijke vaardigheid is, kan overigens een lage score op de behoefte aan zelfreflectie *an sich* al aanleiding zijn voor een gesprek.



Figuur 37.1: De aandacht die de sporter ervaart en wat de sporter eigenlijk graag zou willen (de behoefte).

Je leest de figuur vanuit het midden. Stippen verder naar het midden betekent dat er weinig aandacht wordt ervaren of dat er weinig behoefte is. Stippen verder naar de buitenkant betekent dat er veel aandacht wordt ervaren of dat de sporter er veel behoefte aan heeft.

Aan de trainer worden dezelfde vragen gesteld (zie 1 en 2 hierboven), maar dan vanuit het perspectief van de trainer:

3. Hoe sterk is de behoefte aan zelfreflectie van jouw sporter? Bijvoorbeeld: *Mijn sporter vindt het belangrijk dat ik hem/haar help nadenken over het verbeteren van zijn/haar sterke en zwakke(re) kanten.*
4. In hoeverre bied jij ondersteuning aan jouw sporter wat betreft zelfreflectie? Bijvoorbeeld: *Ik help mijn sporter nadenken over het verbeteren van zijn/haar sterke en zwakke(re) kanten.*

Ook deze scores (3 versus 4, zie hierboven) kunnen vervolgens met elkaar worden vergeleken, waarbij het voor de hand ligt dat de ondersteuning door de trainer (4) synchroon loopt met de door hem/haar waargenomen behoefte van de sporter (3).

Verder geeft de vergelijking tussen 2 en 4 antwoord op de vraag of er een verschil is in ervaring tussen sporter en trainer wat betreft de mate van ondersteuning. In onderzoek worden vaak (grote) verschillen gevonden. En niet alleen bij sporters en hun trainers; ook bij kinderen en hun ouders, en medewerkers en hun leidinggevenden is dat het geval. Het is blijkbaar een vrij algemeen verschijnsel dat trainers, ouders en leidinggevenden *denken* dat ze steun bieden, maar dat wordt door de beoogde ontvangers (sporter, kind, medewerker) *niet* zo ervaren. Misschien nog wel opmerkelijker is dat sporters (en kinderen en medewerkers) ook regelmatig aangeven dat ze veel steun ontvangen terwijl hun trainers (en ouders en leidinggevenden) zich daar niet zo van bewust zijn.

Mogelijke oorzaken voor verschillen in ervaringen van sporter en trainer (2 versus 4) zijn een verkeerd ingeschatte behoefte door de trainer (1 versus 3), of dat de intentie van de trainer niet door de sporter wordt begrepen, of dat beide partijen uiteenlopende opvattingen hebben over zelfreflectie. De mogelijke verklaringen kunnen sporter en trainer gezamenlijk onderzoeken, met als doel de ervaringen (en de interpretatie ervan) van trainer en sporter op elkaar af te stemmen en zodoende de mentale ondersteuning te verbeteren.

Specifiek kunnen trainers het volgende doen om de mentale begeleiding op een hoger plan te brengen:

1. Meer kennis ontwikkelen omtrent zelfreflectie, en mentale factoren in het algemeen. Het is belangrijk dat trainers weten wat mentale factoren (zoals zelfreflectie) zijn, wat we daarover weten op basis van wetenschappelijk onderzoek, en hoe deze kennis gebruikt kan worden om sporters beter te maken.
2. Het leren herkennen en achterhalen van psychologische behoeften van sporters. Relevante vaardigheden zijn observeren, actief luisteren en het stellen van open vragen.
3. Het versterken van ondersteunende vaardigheden, waaronder het stellen van doelen en het geven van feedback op de vooraf opgestelde doelen. De zelfreflectie kan worden gestimuleerd door aan de sporter open vragen te stellen als: *Wat ging er goed? Wat ging minder goed, en waarom? Waarom heb je op dat moment die keuze gemaakt? Waar dacht je aan? Wat zou je in die situatie anders kunnen doen?*

4. Samenwerking zoeken met een gekwalificeerde sportpsycholoog (zie ook hoofdstuk 40), zoals dat ook op andere vlakken gebeurt, bijvoorbeeld met een arts, fysiotherapeut, diëtist, fysiek trainer, videoanalist, en data-analist. Net als de trainer zijn dit professionals met specialistische kennis die kunnen helpen sporters beter te maken. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat de gezamenlijke begeleiding van trainer en sportpsycholoog tot de beste resultaten leidt (Brown & Fletcher, 2017).

Maar trainers zijn ook in andere opzichten belangrijk voor de ontwikkeling van jeugd talenten (bijv. Rees et al, 2016). Zo zien we dat vanaf een jaar of 14-16 veel jongeren stoppen met (team) sport (Witt & Dangi, 2018). Andere activiteiten vragen dan om (steeds meer) aandacht, zoals school, werk, muziek, toneel, gaming en uitgaan. Maar jongeren kunnen op een bepaald moment ook afhaken vanwege blessures, geldgebrek, prestatiedruk, gebrek aan uitdaging, verhuizing of de slechte bereikbaarheid van de sportfaciliteiten. Dat is jammer omdat onderzoek laat zien dat – in het algemeen – sport goed is voor de fysieke, sociale, emotionele, en cognitieve ontwikkeling (zie hoofdstuk 1). Jongeren die met plezier sporten, versterken hun sportieve en sociale vaardigheden, kunnen hun energie kwijt, verleggen hun grenzen, vergroten hun fysieke en mentale fitheid, en leren problemen op te lossen en hun emoties te reguleren.

Uit een overzicht van een groot aantal studies naar uitval onder jongeren blijkt “*gebrek aan plezier*” – naast bovengenoemde factoren – de belangrijkste voorspeller van uitval in de sport te zijn (Witt & Dangi, 2018). En ook op dat vlak is een cruciale rol weggelegd voor de trainer (bijv. Bengoechea et al, 2004). Trainers bepalen namelijk niet alleen de werkwijze en de inhoud van de trainingen; ze hebben ook grote invloed op *de sfeer en omgangsvormen binnen de groep*.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Naast louter sporttechnische aspecten zouden trainers daarom ook ruime aandacht moeten besteden aan psychosociale aspecten die *plezier en motivatie* van sportende jongeren positief beïnvloeden. Dit kan als volgt (Jonker & Van Yperen, 2019ab):

1. Verdiep je in wat jouw sporters belangrijk vinden. Steeds beter worden? Eigen keuzes kunnen maken? Samen zijn met teamgenoten? Lekker fysiek bezig zijn zonder enige ambitie? Ondersteun en bekrachtig deze individuele doelen.
2. Benadruk plezier en het samen bezig zijn. Kies voor een gevarieerde aanpak. Dit kan niet alleen uitval, maar ook blessures als gevolg van overbelasting voorkomen.
3. Moedig je sporters aan hun uiterste best te doen. Wees lovend als ze alles hebben gegeven, en reflecteer op het leerproces: *Wat heb je geleerd?*
4. Zet je in voor prettige en constructieve relaties met de ouders, ook omdat zij uiteindelijk de eindverantwoordelijkheid dragen voor het welzijn van hun kind.
5. Houd het grotere geheel (*The Big Picture*) scherp in het oog: bekrachtig waarden die belangrijk zijn in het leven, zoals vriendschap, gezondheid, verantwoordelijkheid, vertrouwen, respect, samenwerken, innerlijke groei, emotionele controle, en rechtvaardigheid.

DEEL 9

NA DE SPORT

In Deel 9 staat het leven na de sport centraal. Met name voor topsporters is de overgang een lastige fase in hun leven. *Immers, als je je met ziel en zaligheid hebt ingezet voor je sport, wie ben je dan nog als het ophoudt? Hoe kunnen topsporters de overgang naar het normale leven soepeler laten verlopen? Of is het leven na de topsport niet zo heel veel anders?* Daarover gaat het volgende hoofdstuk.



Roger Federer wordt dit jaar 40 jaar. Wat drijft hem nog?

UNIQLO UNIQLO

LEVEN NA DE TOPSPORT

Roger Federer is misschien wel 's werelds beste en succesvolste tennisser ooit. In 2019 werd hij 38 jaar, maar haalde nog altijd structureel de laatste ronden van de grote toernooien, onder meer bij de Sunshine Double. Hij verloor de finale van de Indian Wells Masters, maar won het direct daaropvolgende Miami Open.

Waarom tennist Federer nog op die leeftijd? Wat drijft hem om meer dan 20 jaar dag-in-dag-uit op topniveau bezig te zijn met zijn sport, hard te trainen, en gedisciplineerd te leven? Meer in het algemeen: *Waarom kiest iemand voor een bestaan als topsporter?*

- De belangrijkste reden is wellicht dat topsporters houden van hun sport. Hun passie is op een natuurlijke wijze ontstaan; ze zijn er als kind in gegroeid (Petitpas et al, 2012; zie ook hoofdstuk 25). Mede daardoor hebben ze een sterke drijfveer om bezig te zijn met hun sport, om dagelijks te trainen, om steeds beter te worden, om de competitie aan te gaan en naar wedstrijden toe te werken, en om de beste te worden of te blijven.
- Topsporters houden van de doelgerichte, gestructureerde en actieve levensstijl waaraan zij een groot deel van hun identiteit ontleen (Grove et al, 1997). Federer tennist niet alleen, hij *is* een tennisser.
- De fysieke (serotine) en mentale *kick* (spanning, winnen) die topsporters ervaren is enorm. Je behoort bij de besten op een bepaald gebied en je gaat – zichtbaar voor iedereen – de strijd aan met anderen. Als dat uiteindelijk mooie resultaten oplevert (kwalificatie, top 10 positie, winst), dan geeft dat een geweldige voldoening.

38

-
- Als topsporter heb je maatschappelijke status, je krijgt publieke aandacht en erkenning, je staat in de schijnwerpers. Mede daardoor levert het vaak een (gigantisch) inkomen op, dat overigens per sport sterk uiteenloopt.
 - Net als *gewoon* werk, levert het beoefenen van topsport sociale contacten op met collega's, gelijkgestemden, en andere betrokkenen. Je maakt onderdeel uit van *het topsportwereldje*.

Dezelfde redenen maken het voor topsporters zo moeilijk om – al dan niet gedwongen (leeftijd, blessures, uitputting) – afscheid te nemen (Park et al, 2013). Er wordt wel eens gezegd dat een sporter twee keer overlijdt: als sporter en als persoon. Als je je met ziel en zaligheid hebt ingezet voor je sport, wie ben je dan nog als het ophoudt? Peter Winnen, columnist en voormalig wielrenner, schreef in 2006 in het NRC: “... *mijn leven was klaar op het moment dat ik de topsport verliet. Omdat er geen plek op aarde bestaat waar dezelfde inzet, concentratie en (totale) overgave wordt geaccepteerd.*”⁷³

Evenals Peter Winnen hebben veel gepensioneerde topsporters het gevoel dat het nooit meer zo mooi wordt als het was, dat ze nooit meer zo goed zullen worden in iets, en dat ze waarschijnlijk ook nooit meer zoveel waardering en aandacht zullen krijgen. Het grootste verlies is misschien wel de *identiteit* als topsporter (Grove et al, 1997; Park et al, 2013). Als je jezelf (bijna) uitsluitend ziet als topsporter, dan is er (bijna) niets meer als je geen topsporter meer bent. Met dit rouwproces worden niet alleen absolute topsporters als Roger Federer geconfronteerd. Ook voor sporters als shorttrackschaatsster Margriet de Schutter die de absolute top (*net*) *niet* heeft gehaald, loerde het zwarte gat dat ze uiteindelijk ook als zodanig heeft ervaren. Ook zij moest een nieuwe invulling geven aan haar leven en een nieuw ritme vinden. Ik noem het voorbeeld van Margriet de Schutter omdat zij er een mooie documentaire

over heeft gemaakt. Zij slaagde er niet in om haar droom te realiseren: deelname aan de Olympische Winterspelen in Vancouver 2010. Ze kwam daardoor in een mentale crisis terecht; zonder haar topsport wist zij niet meer wie zij werkelijk was (De Schutter, 2017).

Maar het beëindigen van een topsportloopbaan heeft ook positieve kanten: je bent af van de druk, de stress en het strakke stramien, je lichaam krijgt eindelijk rust, je krijgt tijd om andere dingen te ondernemen, en nieuwe deuren gaan voor je open. Voor sommige topsporters is *stoppen* daarom een opluchting en verademing. Raymond van Barneveld gaf in 2019 aan dat hij het niet langer meer kon opbrengen om professioneel darter te zijn: *“Ik wil geen pijn meer lijden.”*⁷⁴ Vontae Davis, cornerback van de Buffalo Bills, had het ook helemaal gehad met de topsport. Tijdens de rust van een wedstrijd tegen de Los Angeles Chargers in 2018 besloot hij spontaan te stoppen met American football: *“He was done.”*⁷⁵

Hoe dan ook, ex-topsporters moeten een nieuw leven opbouwen waarbij ze vaak op problemen stuiten (Grove et al, 1997; Park et al, 2013; Petitpas, 2012). *Hoe ga ik mijn tijd besteden? Hoe kom ik aan werk? Kan ik samenwerken met mensen die niet zo gedreven zijn als ik? Hoe voorkom ik dat ik kilo's aankom, dat ik door inactiviteit fysieke klachten ontwikkel? Hoe breng ik structuur aan in mijn nieuwe leven?* Voormalig hockey-international Minke Booij zei in 2018 hierover in *Trouw*: *“Als topsporter kom je na je actieve carrière sowieso in een identiteitscrisis terecht. Wie ben ik nog? Wat kan ik?”*⁷⁶

Topsporters kunnen daarom vaak wel hulp gebruiken om de overgang naar *het normale leven* te vergemakkelijken (Grove et al, 1997; Park et al, 2013; Petitpas, 2012). De voorbereiding op het leven na de topsport zou al tijdens de topsportloopbaan moeten beginnen. Dit gebeurt

overigens automatisch, bij iedereen, zonder dat topsporters zich daar altijd van bewust zijn. Zoals besproken in hoofdstuk 1 verwerven sporters door het beoefenen van hun sport belangrijke basisvaardigheden en competenties die ten goede komen aan hun algemene persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijk functioneren. Topsporters hebben bijvoorbeeld geleerd haalbare doelen te stellen en daar gedisciplineerd naar toe te werken, onder druk te presteren en om te gaan met succes en falen, en samen te werken met anderen om resultaten te halen. Belangrijk is dat sporters al tijdens de topsportcarrière leren hoe deze vaardigheden ook *buiten* de sport in te zetten (bijv. Pierce et al, 2017).

Daarnaast zou tijdens de topsportcarrière meer aandacht moeten worden besteed aan andere activiteiten, zoals studeren, parttime werken, zich inzetten voor goede doelen, of actief zijn als coach, trainer of mentor (Petitpas et al, 2012). Doel van die activiteiten is om een tunnelvisie te voorkomen en dingen in gang te zetten. De kennis en vaardigheden die zodoende worden opgedaan hebben op dat moment geen prioriteit, maar helpen wel om een bredere identiteit te ontwikkelen en na de topsportcarrière nieuwe activiteiten op te starten. Voormalige hockey-international Joyce Sombroek bijvoorbeeld, was al tijdens haar topsportcarrière nadrukkelijk bezig met haar maatschappelijke carrière. Zij studeerde geneeskunde, gaf clinics en presentaties en zette zich in voor verschillende goede doelen. Nadat ze door een chronische heupblessure noodgedwongen haar hockeyloopbaan moest beëindigen, is ze direct aansluitend als arts aan het werk gegaan. Joyce Sombroek ging niet met pensioen; ze veranderde *gewoon* van loopbaan⁷⁷.

Dat gaat natuurlijk niet vanzelf. Het vereist onder meer hard werken, prioriteiten stellen, discipline en mentale weerbaarheid. Laten dat nu net de kerncompetenties van topsporters

zijn! Maar ook de omgeving moet meewerken en faciliteren, want de overgang is hoe dan ook groot (Park et al, 2013). Maar net als in de topsport moet jij het als topsporter zelf willen, en moet je er zelf van overtuigd zijn dat je het ook kunt. Anderen kunnen je daarbij helpen, maar je moet het uiteindelijk zelf doen. Wat dat betreft verandert er dus weinig...

Een aantrekkelijke optie voor (top)sporters is om na hun eigen sportloopbaan trainer/coach te worden. *Maar ben je automatisch een goede coach als je goed kon sporten?* Dit is de hamvraag in het volgende hoofdstuk.



Marco van Basten werd in 2004 zonder veel trainerservaring bondscoach van het Nederlands elftal.

VAN SPORTER NAAR COACH

“Een goed paard maakt nog geen goede ruiter.” Co Adriaanse, voormalig eredivisie-voetballer en voetbalcoach, sprak deze gevleugelde woorden in 2004 toen Marco van Basten, die toen nog uitsluitend een indrukwekkende palmares als voetballer had, bondscoach werd van het Nederlands elftal. Vertaald naar het heden: zou het een goed idee zijn om een recent gestopte topspeler als Wesley Snijder, Robin van Persie of Dirk Kuijt als bondscoach aan te stellen, mocht er nu een vacature zijn?

Marco van Basten als bondscoach van Oranje leek een goede keuze. Immers, Van Basten was, en is, erkend als een van de beste voetballers aller tijden. Hij had de weg naar de voetbaltop succesvol afgelegd, sprak de voetbaltaal, had status, gezag, charisma en autoriteit in de voetbalwereld, wist wat er nodig is om de top te bereiken en je daar te handhaven, kende de wetten van het internationale voetbal, en had succesvol met een aantal grote trainers gewerkt, onder wie Johan Crujff (Ajax), Arrigo Sacchi (AC Milan), en Rinus Michels (Nederlands elftal).

Van Basten had geen ervaring als coach? *So what?* Het gaat er toch om dat je de sport van binnenuit kent, dat je naam hebt gemaakt, dat je wordt gerespecteerd, en dat men naar je opkijkt? Je hoort het ze zeggen op sociale media, radio en televisie. *Maar kan een topsporter een topcoach worden zonder noemenswaardige opleiding als coach?*

Opmerkelijk is dat we hier niet zo heel veel over weten, althans vanuit een wetenschappelijk perspectief (Chroni et al, 2019). Wel weten we dat een topsportcarrière zo intensief en veeleisend is, dat er voor sporters vaak weinig tijd en energie overblijft om zich te richten op de vraag: *Wat hierna?* Laat staan dat sporters zich tijdens de sportcarrière daadwerkelijk voorbereiden op een leven na hun sportloopbaan (hoewel er natuurlijk uitzonderingen zijn, zoals voormalige hockey-international Joyce Sombroek, zie hoofdstuk 38). Of de transitie überhaupt goed verloopt, naar *iets* binnen of buiten de sport, is onder meer afhankelijk van de redenen om de stoppen (vrijwillig of onvrijwillig), blessures, de financiële situatie en het sociale netwerk van de sporter, persoonlijke vaardigheden, en toeval.

De belangrijkste veranderingen in de transitie van sporter naar coach zijn *identiteit* en *perspectief* (Chroni et al, 2019). Als coach ben je geen sporter meer. Je status als topsporter is bijzaak geworden. Het is een leuke binnenkomer, ze weten wie je bent, je reputatie dwingt respect af, maar dat kan snel verdwijnen als je voor jouw sporters geen meerwaarde blijkt te hebben. Jij wilde toch ook dat jouw coach bedacht en deed wat voor jou het beste was? Het raamwerk van waaruit je denkt is dus niet meer *ik*, maar *zij*. Je bent zelf niet meer de bloeiende bloem; als coach ben je degene die de bloemen kweekt, onderhoudt en zo lang mogelijk laat bloeien. Ofwel, als coach heb je een dienende taak. Je denkt en handelt in het belang van je sporters, gegeven hun behoeften, vaardigheden, interesses, en ambities.

De overgang naar die fundamenteel andere denkwijze kost enige tijd

Het is ook belangrijk dat coaches met een topsportachtergrond onderkennen en begrijpen dat hun weg naar de top niet de enige weg is die naar Rome leidt, dat niet iedereen is *zoals jij*, en

dat tijden veranderen (bijv. Rynne, 2014). Voormalig-topsporter-coaches kunnen de neiging hebben om terug te vallen op strategieën en handelswijzen die *voor hen* goed werkten. Dat kan sporters zeker helpen, bijvoorbeeld doordat ze zo te weten komen dat het normale problemen of uitdagingen zijn waarmee zij moeten leren omgaan. Maar het kan ook vooral over de coach zelf gaan, en niet meer over de sporter. Of erger nog, de voormalig-topsporter-coach straalt de arrogantie uit van *'ik ken mijn sport, ik was succesvol, ik weet wat goed voor jou is'* (bijv. Rynne, 2014).

Echter, mensen verschillen, en gaan derhalve op verschillende manieren om met succes- en faalervaringen, blessures, prestatiedruk en conflicten. Een goede coach heeft daar oog voor. Intense persoonlijke ervaringen kunnen dit in de weg zitten, met name wanneer de eigen aanpak succesvol was in de eigen sportcarrière. Maar die aanpak was mogelijk persoonsgebonden, specifiek voor de situatie, omstandigheden, en tijdsgeest.

Er zijn nog meer vaardigheden die je nodig hebt om als coach succesvol te worden (Chroni et al, 2019; Erickson et al, 2017; Mallett & Lara-Bercial, 2016).

Voor een aantal vaardigheden geldt dat je gebruik kunt maken van de schat aan ervaringen die je hebt opgedaan als sporter, waaronder een uitzonderlijke werkethiek, de wil om te blijven leren en vooruit te gaan, passie en aanpassingsvermogen. Daar bovenop hebben succesvolle coaches een aantal vaardigheden die niet noodzakelijkerwijs worden ontwikkeld in een loopbaan als sporter. In teamsporten bijvoorbeeld, beslis je als coach wie er wel/niet speelt. En deze beslissingen moet je op zo'n manier aan de bankzitters mededelen dat ze zich betrokken blijven voelen bij het team. Om dat op een goede manier te doen, is het belangrijk dat je als

coach weet wat je individuele spelers motiveert, hoe je aansluit bij hun ambities, focus en drijfveren (Jonker & Van Yperen, 2019ab).

Maar er zijn meer noodzakelijke vaardigheden die specifiek zijn voor het coachvak.

Goede (trainer-)coaches maken sporters fysiek, mentaal, technisch, en tactisch beter, en zijn leidend in termen van normen, waarden, doelen, discipline, omgangsvormen en leefstijl. En hoe ga je als coach om met de druk? Ten eerste de prestatiedruk waar je mee om moet leren gaan terwijl je als coach letterlijk aan de zijlijn staat. Maar ook de werkdruk. Je hebt niet alleen begeleidingstaken, maar ook organisatorische taken, je wordt geacht een heldere visie te ontwikkelen, mee te denken over het beleid en over voeding, psychologische begeleiding en blessurepreventie. Je moet op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen in je sport (technisch, tactisch, fysiek, mentaal), tijd uittrekken om je verder te scholen en te ontwikkelen als coach, leren dingen over te brengen, met geduld. En kun je je nieuwe rol als coach combineren met andere belangrijke sociale rollen in je leven (kind, ouder, vriend, et cetera)?

Inderdaad, coachen is een vak, een complex vak; je moet van veel markten thuis zijn (Chroni et al, 2019). Je bent niet automatisch een goede coach als je goed kunt sporten. Een goede coach word je, als je tenminste bereid bent om er veel tijd en energie in te steken. En net als bij sporters is het succes van de coach verder afhankelijk van – onder meer – goede begeleiding, kansen krijgen en benutten, mazzel, natuurlijke aanleg, en vaardigheden en competenties op het mentale vlak.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Zo zijn we weer helemaal terug bij het onderwerp van dit boek: de mentale aspecten van sport en presteren. Helaas zijn we alweer toe aan het slothoofdstuk, met daarin aandacht voor ontspanning en seks (om het tot aan het einde toe spannend te houden).

DEEL 10

SLOT

SLOTWOORD

Doel van dit boek was om te beargumenteren en te illustreren dat mentale factoren alomtegenwoordig zijn in de wereld van sport en presteren, en minder mysterieus zijn dan vaak wordt gedacht. De sportcontext kan derhalve worden benut voor het verwerven en ontwikkelen van mentale vaardigheden die vervolgens ook ten goede komen aan de algemene persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijk functioneren.

De bekendste invalshoek voor mentale training, vaak aangeduid als *Psychological Skills Training* (PST), is typisch gericht op het reguleren van de intensiteit van de autonome fysieke reacties, inclusief de daaraan gerelateerde emoties en cognities. Uiteindelijk doel is het creëren en vasthouden van een optimale, prestatie-bevorderende mentale toestand (bijv. Hardy et al, 1996; Zakrajsek & Blanton, 2019). Voorbeelden hiervan zijn ontspannings- en ademhalingstechnieken en concentratietechnieken zoals het uitvoeren van routines, self-talk en het visualiseren van de juiste taakuitvoering en mogelijke scenario's.

Onderzoek laat zien dat sportpsychologische interventies *gemiddeld genomen* een gunstig effect hebben op sportprestaties en dat dit effect tot tenminste een maand na de interventie nog steeds waarneembaar is (Brown & Fletcher, 2017). Misschien wel de meest toegepaste technieken in de sport zijn *ontspanningstechnieken*. Redenen hiervoor zijn dat zelfs positief ervaren *arousal* soms te intens is om optimaal te presteren (bijv. Hanin, 2000; Hardy et al, 2007; Yerkes & Dodson, 1908), en omdat ontspanning veelal een voorwaarde is voor het succesvol

toepassen van andere interventies, zoals visualiseren (hoofdstuk 15), routines (hoofdstuk 16), self-talk (hoofdstuk 17), Acceptance Commitment Therapie/Training (hoofdstuk 7 en 21) en Rationeel-Emotieve Therapie/Training (hoofdstuk 7 en 22).

Maar ontspanningstechnieken worden vooral ook ingezet om de wedstrijdspanning en prestatiedruk, en de daarmee gepaarde gaande *arousal*-niveaus, hanteerbaar te maken. Bijna iedere sporter weet uit eigen ervaring dat naar muziek luisteren, bewust ademen, een game spelen, een boek lezen, een wandeling maken, een dutje doen, et cetera meestal een positieve uitwerking hebben op de concentratie, vitaliteit, stemming, eet- en slaapgedrag, sociaal functioneren, en uiteindelijk op de sportprestatie. Ook wetenschappelijk onderzoek dat zich specifiek hierop heeft gericht laat positieve effecten zien van ademhalingstechnieken, yoga, meditatie, autogene training en progressieve relaxatie op prestatie-indicatoren (Pelka, 2016).

Goed om in gedachten te houden is dat onderzoeksresultaten suggereren dat een interventie of training *gemiddeld genomen* een positief effect heeft (bijv. Wilson et al, 2015). Zo zouden sporters op basis van onderzoek de volgende vier psychologische principes kunnen toepassen om hun prestaties in een wedstrijsituatie te optimaliseren (Van Yperen, 2021):

1. Sporters zouden zich moeten richten op de bouwstenen van hun gewenste uitkomst, en vooral op procesdoelen. Procesdoelen formuleer je door niet-controleerbare uitkomsten als *winnen of niet-verliezen* te ontleden in controleerbare delen en het opstellen van een plan hoe deze te realiseren (zie hoofdstuk 19).
Omdat procesdoelen gebaseerd zijn op standaarden die inherent zijn aan de taak, ontvangen sporters tijdens hun prestatie direct en doorlopend feedback (Elliot et al, 2011). Zo'n strategie

versterkt de concentratie en betrokkenheid, en vergroot de kans om in een flow te geraken (Csikszentmihalyi, 1990).

2. Het is belangrijk dat sporters *streefdoelen* formuleren, en geen vermijddoelen (zie hoofdstuk 29). Sporters die negatief geformuleerde doelen nastreven (vermijden van achteruitgang of stagnatie), presteren vaak slechter dan sporters met positief geformuleerde streefdoelen (taakbeheersing, zelfverbetering). Sporters met streefdoelen scoren gemiddeld genomen hoger op zelf-effectiviteit en intrinsieke motivatie, en lager op wedstrijd- en faalangst (Elliot & McGregor, 1999; Rawsthorne & Elliot, 1999; Van Yperen et al, 2014, 2015).
3. Een derde principe is dat sporters de wedstrijdssituatie onderscheiden van hun reacties daarop (Hays, 2012; zie ook hoofdstuk 19). In een *zero-sum* wedstrijdssituatie heeft een sporter een ondubbelzinnige normatieve evaluatie in het vooruitzicht (zie hoofdstuk 4). Vooral wanneer de belangen groot zijn, zullen de meeste sporters dit ervaren als een situatie met veel druk op de ketel. Sporters kunnen niets doen aan de situatie zelf, maar ze kunnen wel hun eigen reacties op hun verhoogde *arousal*-niveau beïnvloeden en veranderen (Jamieson, 2017; Moore et al, 2015). In plaats van als een belemmering of bedreiging, zouden ze het kunnen interpreteren als normaal, als een lichamelijke reactie die helpt hun doelen te bereiken.
4. Tot slot, als de druk hoog is, dan is het verstandig om te registreren, ontkoppelen en re-focussen (Henriksen, 2018; zie ook hoofdstuk 12). Het veranderen, controleren of reduceren van interne afleiders zoals emoties (bijvoorbeeld onzekerheid en faalangst) en gedachten (bijvoorbeeld over verliezen en opgeven) vergroten de kans op het gewenste eindresultaat

meestal niet. Net als eb en vloed zijn emoties en gedachten van tijdelijke aard. Registreer ze daarom zonder oordeel (in plaats van als zijnde slecht, ongelegen, fataal, of fout). Ontkoppel ze van doelgerichte en effectieve vervolgkeuzes en -acties. Re-focus en keer welbewust terug naar de te verrichten taak, bijvoorbeeld door een bewuste keuze te maken over hoe nu verder te gaan, of door gedrag te vertonen dat strookt met jouw persoonlijke kernwaarden (zie hoofdstuk 9).

Echter, deze vier richtlijnen zijn gebaseerde op *gemiddeld succesvolle interventies*. Ze werken daarom niet noodzakelijkerwijs ook voor *jou*, of onder jouw specifieke omstandigheden, hetgeen wordt aangeduid als *non-ergodicity* (Fisher et al, 2018; Molenaar & Campbell, 2009). Net als een bepaalde fysieke training, techniek of tactisch plan, werkt ook een bepaalde mentale strategie voor de een wel (of beter) en voor de ander niet (of minder goed). Het is derhalve aanbevelingswaardig om deze wetenschappelijk onderbouwde bevindingen als *startwaarden* te gebruiken. Probeer het uit, en kijk of, en wanneer, het voor jou werkt, en maak zonodig aanpassingen, of ga iets anders proberen.

Maar ook als een bepaalde interventie bij sporters gemiddeld genomen *niet* lijkt te werken, dan kan 'ie wel degelijk op *jou* wel een gunstig effect hebben. Immers, een gemiddelde van nul betekent dat de interventie negatief, niet, of positief kan werken, afhankelijk van persoon, situatie, sport en tijdstip. Neem bijvoorbeeld seks.

Seks (*all the way*) is inderdaad een effectieve ontspanningstechniek (Soori et al, 2017; Stefani et al, 2016). Een orgasme leidt tot meer dopamine, endorfine en oxytocine in het lichaam. Dit gaat gepaard met gevoelens van euforie, kalmte en verbondenheid, die al snel plaatsmaken voor

een ontspannen gevoel. Daarbij lijkt seks het testosteron-gehalte te verhogen (De Joode, 2016; Stefani et al, 2016). Meer testosteron gaat gepaard met meer spierkracht, agressie en vitaliteit, en derhalve betere sportprestaties. Een probleempje dat mannen hebben is dat ze direct na de seks slaperig en slap zijn. Dit wordt aangeduid als de *refractaire periode*, die overigens varieert in lengte van enkele minuten bij jonge mannen, tot hooguit een uur of twee bij oudere mannen. Vrouwen hebben daar geen last van (De Joode, 2016). Seks vlak voor een wedstrijd lijkt dus voor mannen een minder goed idee, maar alleen al om praktische redenen zal dat sowieso niet heel vaak voorkomen.

In een recent overzichtsartikel naar seks en sportprestaties wordt geconcludeerd dat seks tot enkele uren voor de wedstrijd een negatief fysiologisch effect *kan* hebben (Soori et al, 2017). Een vrije partij kost namelijk ook energie, alhoewel de vereiste hoeveelheid niet moet worden overdreven (Stefani et al, 2016). Als de veilige marge van 10-12 uur wordt aangehouden, dan is er geen enkele aanwijzing dat seks gemiddeld genomen een negatief effect heeft op fysiologische testresultaten, en derhalve ook niet op sportprestaties. Voor de duidelijkheid: er zijn ook geen overtuigende aanwijzingen dat seks een *positieve* invloed heeft op sportprestaties.

Maar een gemiddeld effect, of eigenlijk de afwezigheid daarvan, zegt dus weinig over het effect op de individuele sporter. Net als bij iedere interventie moeten sporters zelf experimenteren en zodoende leren en ervaren of iets voor hen werkt of niet. Daarbij moet het belang van (bij)geloof niet worden onderschat (De Joode, 2016). Als je net als de Portugese voetballer Cristiano Ronaldo gelooft dat seks (ruim) voor de wedstrijd goed voor je is, dan zal het je uiteindelijk ook helpen. Geloof je daarentegen, net als wijlen Mohammad Ali, dat je door seks

je motivatie, scherpte en gretigheid verliest, dan is de kans groot dat dat ook daadwerkelijk gebeurt. De zelfvervullende voorspelling (*self-fulfilling prophecy*) is een minder omstreden determinant van goed presteren dan seks voor de wedstrijd (bijv. Kierein & Gold, 2000). Deze individuele, dynamische zoektocht naar de effectiviteit van mentale aspecten is natuurlijk lastig, maar tegelijkertijd ook boeiend en uitdagend. Sprinter Usain Bolt (zie hoofdstuk 17) en zwemmer Michael Phelps (zie hoofdstuk 13 en 20) bijvoorbeeld, zijn de allerbesten ooit in hun discipline. Bolt bereidde zich mentaal voor op races door contact te zoeken met het publiek en komische acts op te voeren. Phelps daarentegen had de gewoonte om zich vlak voor de race, met zwembril en koptelefoon op, volledig af te sluiten van de buitenwereld. Deze sterk uiteenlopende routines werkten uitstekend, maar Bolts routine werkt waarschijnlijk niet voor Phelps, en andersom.

Geaccrediteerde sportpsychologen staan sporters en teams bij in hun zoektocht naar de voor hen meest optimale strategie. Zij doen dit op basis van hun kennis van de relevante wetenschappelijke literatuur, hun sport-specifieke kennis en ervaring, hun getrainde sociale en communicatieve vaardigheden, en hun kennis van theorieën, modellen, technieken, vaardigheden en concepten. Deze combinatie van kennis, ervaring en vaardigheden stelt hen in staat om de mentale factoren en omstandigheden te duiden, en om met de sporter of het team te bespreken hoe hun mentale vaardigheden verder kunnen worden gestimuleerd en ontwikkeld. Een samenwerking met een sportpsycholoog betekent *niet* dat je *mentaal zwak* bent. Het betekent dat je zelf *nóg* beter wilt worden, niet alleen fysiek, technisch en tactisch, maar ook mentaal, ook buiten de sport. Logisch toch?



Boogschutter Matt Stutzman uit de VS in opperste focus en concentratie tijdens de Paralympische Spelen van Rio de Janeiro (2016).

BRONNEN

1. Het Nieuwsblad, 2012, https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20120830_024.
2. NOS, 2019, <https://nos.nl/artikel/2268366-oranje-voetbalsters-liggen-nu-ook-in-zuid-afrika-onder-vergrootglas.html>
3. Victor Mather, Katie Rogers, The New York Times, 2015, <https://www.nytimes.com/2015/09/24/sports/yogi-berra-yogi-isms-quotes-explored.html>
4. Jamie Barker, Matt Slater, The Psychologist, 2015, <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-28/july-2015/its-not-just-cricket>
5. De Krant, 2015, <https://dekrantnieuws.nl/twintig-procent-fysiek-en-tachtig-procent-mentaal/>
6. Jamie Barker, Matt Slater, The Psychologist, 2015, <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-28/july-2015/its-not-just-cricket>
7. ANP, Algemeen Dagblad, 2016, <https://www.ad.nl/dossier-meer-sport/heemskerk-ik-voel-me-max-verstappen-in-een-lada-a3584d18/>
8. ANP, Algemeen Dagblad, 2016, <https://www.ad.nl/dossier-meer-sport/heemskerk-ik-voel-me-max-verstappen-in-een-lada-a3584d18/>
9. Rob Gollin, de Volkskrant, 2020, https://www.volkskrant.nl/sport/van-der-poel-vernedert-de-concurrentie-in-de-modder-b1370a37/?utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free&referrer=https%3A%2F%2Fwww.sportscience.blog%2F
10. https://en.wikiquote.org/wiki/Michael_Jordan
11. NLroei, 2017, <https://nlroei.nl/roei-mark-emke-uitstijgen-is-flauwekul/>

12. Golf.nl, <https://www.golf.nl/beter-golfen/tips/putt-beter-met-deze-statistieken>
13. Phil Gordon, Daily Mail, 2015, <https://www.dailymail.co.uk/sport/golf/article-3157732/St-Andrews-cost-200m-Doug-Sanders-loves-Old-Course.html>
14. Kevin Casey, Golfweek/USA Today, 2017, <https://golfweek.usatoday.com/2017/04/09/masters-2017-what-sergio-garcia-said-after-winning-the-masters-at-augusta/>
15. Kevin Casey, Golfweek/USA Today, 2017, <https://golfweek.usatoday.com/2017/04/09/masters-2017-what-sergio-garcia-said-after-winning-the-masters-at-augusta/>
16. Willem Visser, de Volkskrant, 2020, https://www.volkskrant.nl/sport/pepijn-lijnders-assistent-trainer-liverpool-we-zijn-boos-als-we-de-bal-niet-hebben-b9aaa9b3/?fbclid=IwAR0qQvSOEmixqC4Ia7nsm1T0k2WlvT4DWTMD32VLEiNMHV2l_IpUBUrpV_Y&utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free
17. Handboekje Enchiridion, gratis te downloaden via <https://www.arsfloreat.nl/documents/Encheiridion.pdf>
18. Reemt Borcherts, TeamNL.org, 2019, <https://teamnl.org/artikelen/2019/04/britt-eerland-is-steads-blijer-met-zichzelf>
19. John Volkers, de Volkskrant, 2019, https://www.volkskrant.nl/sport/turnfenomeen-simone-biles-rijgt-wereldtitels-aaneen-op-de-wereldkampioenschappen-in-stuttgart-bfbddde7/?fbclid=IwAR1PPmpT82XGF79_LHDPE537KfH-1xKV3nMC3U2IxMT2-6gc7_FJfn09fTI&utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free
20. ASAP Sports, 2016, http://www.asapsports.com/show_interview.php?id=123126
21. ASAP Sports, 2016, http://www.asapsports.com/show_interview.php?id=123126
22. Chuck Culpepper, The Washington Post, 2017, <https://www.washingtonpost.com/news/sports/wp/2017/09/10/about-that-colossal-19-second-sloane-stephens-madison-keys-hug/>

-
23. Thomas Sijtsma, Het Parool, 2019, <https://www.parool.nl/nieuws/lisandro-martinez-ik-ben-echt-ontzettend-gelukkig-bij-ajax-b759bfaa/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.sportscience.blog%2F2019%2F12%2F21%2Fwaarden>
 24. TV Rijnmond, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=N5AyJDmaAwI>
 25. Feyenoord.nl, 2017, <https://www.feyenoord.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/kuyt-in-onze-eigen-kuip-zal-het-moeten-gebeuren>
 26. John Graat, Trouw, 2003, <https://www.trouw.nl/nieuws/van-moorsel-ongesteld-dus-super-b183ac39/>
 27. The Associated Press, 2014, https://www.nytimes.com/2014/05/04/sports/bannister-85-reflects-60-years-after-breaking-the-four-minute-mile.html?_r=0
 28. Tubantia, 2011, <https://www.tubantia.nl/achterhoek/de-perfecte-race-lopen-dat-is-de-uitdaging-a6aa58d2/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.sportscience.blog%2F2018%2F08%2F29%2Fde-perfecte-race>
 29. Sportnieuws.nl, 2018, <https://sportnieuws.nl/overig/olympische-spelen/mors-broodnuchter-gouden-plak-was-perfecte-race/>
 30. Jelmer Kos, NRC, 2018, <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/04/12/met-zeven-woorden-onder-de-minuut-a1599285>
 31. Robèrt Misset, de Volkskrant, 2013, <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/backhand-boem-pang-dan-weet-je-die-zit-ba30b63e/>
 32. Eline van Suchtelen, de Volkskrant, 2019, https://www.volkskrant.nl/sport/ek-zwemmen-kamminga-telt-na-twee-keer-goud-echt-mee-ba69a50e/?fbclid=IwAR1-Dezq8GF4TsGgGOIaQLFn_5B_o5iD0g-O1_r3lyeC2q5z6-zYu5NrXms&utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free

33. Ranomi Kromowidjojo, Instagram, 2020, https://www.instagram.com/p/B-ByIaOnGJJ/?utm_source=ig_web_copy_link
34. Chris Chase, USA Today, 2014, <https://ftw.usatoday.com/2014/06/rafael-nadal-ritual-tic-pick-water-bottles>
35. Golf.nl, 2019, https://www.golf.nl/topgolf/toptalenten/koen-kouwenaar?utm_source=golfnl_newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=24092019
36. John Volkers, de Volkskrant, 2017, <https://www.volkskrant.nl/sport/met-lege-handen-na-beste-race-ooit-b6dab58f/>
37. Emmie Martin, CNBC, 2019, <https://www.cnbc.com/2018/12/20/michael-phelps-strategy-for-reaching-his-goals.html>
38. Rik Spekenbrink, Algemeen Dagblad, 2017, <https://www.ad.nl/tennis/sluiten-stoppen-was-de-makkelijkste-optie-geweest-br-af06a5a0/>
39. ZK Goh, Olympic Channel, 2019, <https://www.olympicchannel.com/en/stories/features/detail/exclusive-interview-olympic-champion-ma-long-profile/>
40. Mieke Zijlmans, de Volkskrant, 2019, <https://www.volkskrant.nl/de-gids/jorien-ter-mors-over-de-perfekte-bocht-hoe-sterk-je-bent-in-de-bochten-is-bepalend-voor-winst-of-verlies-b2dc0182/>
41. https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_167377
42. https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_447212
43. https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_167378
44. https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_114788
45. <https://quotefancy.com/quote/759018/Michael-Jordan-I-would-tell-players-to-relax-and-never-think-about-what-s-at-stake-Just>
46. https://en.wikiquote.org/wiki/Michael_Jordan

-
47. <https://www.pinterest.com/pin/229472543500580400/>
 48. https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_129404
 49. <https://www.pinterest.com/pin/195554808794161651/>
 50. <https://sidsavara.com/inspirational-and-motivational-basketball-michael-jordan-quotes/>
 51. ANP, 2016, <https://www.ad.nl/andere-sporten/kracht-handbalsters-ligt-in-teamgeest-a266cf2e/>
 52. Erik van Lakerveld, de Volkskrant, 2017, <https://www.volkskrant.nl/sport/schaatser-michel-mulder-is-bij-de-wk-als-supporter-b873dec1/>
 53. Erik van Lakerveld, de Volkskrant, 2017, <https://www.volkskrant.nl/sport/waarom-kramer-weer-het-wk-allround-gaat-winnen-bfc681f9/>
 54. Trouw, 2016, <https://www.trouw.nl/tr/nl/39683/nbsp/article/detail/4405089/2016/10/29/Het-gaat-mij-nog-om-een-race.dhtml>
 55. Robèrt Misset, de Volkskrant, 2013, <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/boem-ace-en-weg-is-sjarapova-be89e045/>
 56. Never Say Die – The Jason Day Story, 2015, https://youtu.be/V_SugpKp-bQ
 57. Never Say Die – The Jason Day Story, 2015, https://youtu.be/V_SugpKp-bQ
 58. Karen Crouse, The New York Times, 2016, https://www.nytimes.com/2016/04/06/sports/golf/jason-day-masters.html?_r=0
 59. Jon Meacham, Newsweek, 2008, <https://www.newsweek.com/obama-his-parents-influence-88057>
 60. Nick Wyatt, Medium.com, 2020, <https://nwyatt227.medium.com/kobe-bryants-55-greatest-quotes-on-life-love-and-mental-toughness-fb8f69200be3>
 61. Nick Wyatt, Medium.com, 2020, <https://nwyatt227.medium.com/kobe-bryants-55-greatest-quotes-on-life-love-and-mental-toughness-fb8f69200be3>

62. Arish Dubash, Medium.com, 2020, <https://medium.com/@arishdubash/8-ways-to-immortalize-kobe-bryants-work-ethic-into-your-daily-life-f22c570748a9>
63. Nick Wyatt, Medium.com, 2020, <https://nwyatt227.medium.com/kobe-bryants-55-greatest-quotes-on-life-love-and-mental-toughness-fb8f69200be3>
64. Colin Robertson, Willpowered, 2015, <http://www.willpowered.co/learn/will-of-kobe-bryant>
65. Ramona Shelburne, ABC News, 2016, <https://abcnews.go.com/Sports/mamba-/story?id=38622265>
66. Tyler Brandt, Foundation for Economic Education, 2020, <https://fee.org/articles/mamba-mentality-the-mindset-that-made-kobe-bryant-a-master/>
67. Tyler Brandt, Foundation for Economic Education, 2020, <https://fee.org/articles/mamba-mentality-the-mindset-that-made-kobe-bryant-a-master/>
68. Nick Wyatt, Medium.com, 2020, <https://nwyatt227.medium.com/kobe-bryants-55-greatest-quotes-on-life-love-and-mental-toughness-fb8f69200be3>
69. Rijnmond.nl, 2016, <https://www.rijnmond.nl/nieuws/138226/Zo-Ben-Ik-Groot-Geworden-Richard-Krajicek>
70. Robèrt Misset, de Volkskrant, 2017, <https://www.volkskrant.nl/sport/vader-en-zoon-wagen-zich-gelijktijdig-in-het-profcircuit-b7df0006/>
71. Robèrt Misset, de Volkskrant, 2017, <https://www.volkskrant.nl/sport/vader-en-zoon-wagen-zich-gelijktijdig-in-het-profcircuit-b7df0006/>
72. Robin van Galen, <http://www.robinvangalen.nl/pages/coaching-training.php>
73. Peter Winnen, NRC, 2006, <https://www.nrc.nl/nieuws/2006/01/03/kwetsbaarheid-11064163-a928579>

-
74. Jeroen Bijma, Nu.nl, 2020, <https://www.nu.nl/sport/5815623/van-barneveld-ik-wil-geen-pijn-meer-lijden.html?redirect=1>
 75. BBC, 2018, <https://www.bbc.com/sport/american-football/45544961>
 76. Jan-Cees Butter, Trouw, 2018, <https://www.trouw.nl/nieuws/wanneer-stop-je-als-topsporter-je-komt-sowieso-in-een-identiteitscrisis-b6005d69/>
 77. Jolien Scholte, Hockey.nl, 2017, <https://hockey.nl/nieuws/oranje-dames/joyce-sombroek-neemt-afscheid-oranje/>

REFERENTIES

Allison, S. T., Messick, D. M., & Goethals, G. R. (1989). On being better but not smarter than others: The Muhammad Ali effect. *Social Cognition*, 7, 275-295.

Allport, F. H. (1924). *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Aurelius Antoninus, M. (2006). Overpeinzingen. Amsterdam: De driekhoek (vrij te downloaden via <http://www.arsfloreat.nl/documents/Overpeinzingen.pdf>).

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.

Bandura, A., & Locke, E. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88, 87-99.

Batink, T. & Peeters, F. (2018). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Achtergrond, assessment en applicatie. *De Psycholoog*, 53, 10-21.

Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Selfconsciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.

Baumeister, R.F., Schmeister, B.J., & Vohs, K.D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles, 2nd edition* (pp. 516-539). New York: The Guilford Press.

Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. New York: Free Press.

Beilock, S.L., Schaeffer, M.J., & Rozek, C.S. (2017). Understanding and addressing performance anxiety. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 155-172). New York: Guilford Press.

Bengoechea, E. G., Streat, W. B., & Williams D.J. (2004). Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 9, 197–214.

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 320-333.

Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 800.

Blascovich, J. (2008). Challenge and threat. In A. J. Elliot (ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 431–445). New York: Psychology Press.

Blondo, A. E. & Rapisarda, A. (2018). Talent vs Luck: The role of randomness in success and failure. *Advances in Complex Systems*, 21, 03n04.

Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1144–1158.

Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 77-99.

-
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, *47*, 2309-2321.
- Burton, D., Pickering, M., Weinberg, R., Yukelson, D., & Weigand, D. (2010). The competitive goal effectiveness paradox revisited: Examining the goal practices of prospective olympic athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *22*, 72-86.
- Butler, A. C., Chapman, J.E., Forman, E. M. & Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, *26*, 17-31.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*, 168-188.
- Carron, A.V., Martin, L.J. & Loughhead, T.M. (2012). Teamwork and performance. In S. M. Murphy (Ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 309-327). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, *54*, 245-266.
- Casto, K. V. & Edwards, D.A. (2016). Testosterone, cortisol, and human competition. *Hormones and Behavior*, *82*, 21-37.
- Connaughton, D., Hanton, S. & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, *24*, 168-193.

Cotterill, S. T. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 132–153.

Crust, L. & Clough, P.J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Collins Publishers.

Collins, D. & MacNamara, A. (2012). The rocky road to the top: Why talent needs trauma. *Sports Medicine*, 42, 907-914.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Côté, J. & Lidor, R. (2013). *Conditions of children's talent development in sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Chroni, S., Pettersen, S. & Dieffenbach, K. (2019). Going from athlete-to-coach in Norwegian winter sports: Understanding the transition journey. *Sport in Society*, 23, 751-773.

Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716–733.

Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 213–232). New York: Oxford University Press.

Dai, D. Y., & Rinn, A. N. (2008). The big-fish-little-pond effect: What do we know and where do we go from here? *Educational Psychology Review*, *20*, 283-317.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Vintage Press.

Day, D. V., Gordon, S., & Fink, C. (2012). The sporting life: Exploring organizations through the lens of sport. *Academy of Management Annals*, *6*, 397-433.

De Greeff, J.W., Bosker, R.J., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*, 501-507.

De Joode, S. (2016). Geen seks voor de wedstrijd. *Skepter*, *29(2)*, 14-17.

Den Hartigh, R. J. R., & Gernigon, C. (2018). Time-out! How Psychological Momentum Builds up and Breaks down in Table Tennis. *Journal of Sports Sciences*, *36*, 2732-2737.

Den Hartigh, R.J.R., Gernigon, C., Van Yperen, N.W., Marin, L., & Van Geert, P.L.C. (2014). How psychological and behavioral team states change during positive and negative momentum. *PLOS ONE*, *9*, e97887.

Den Hartigh, R. J. R., Hill, Y. & van Geert, P. L. C. (2018). The development of talent in sports: A dynamic network approach. *Complexity*, *9280154*.

Den Hartigh, R.J., Van Dijk, M.W., Steenbeek, H.W., Van Geert, P.L. (2016). A dynamic network model to explain the development of excellent human performance. *Frontiers in Psychology*, *7*, 532.

Den Hartigh, R. J. R., Van Geert, P. L. C., Van Yperen, N. W., Cox, R. F. A., & Gernigon, C. (2016). Psychological momentum during and across sports matches: Evidence for interconnected time scales. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 82-92.

Den Hartigh, R.J.R., Van Yperen, N.W., & Van Geert, P.L.C. (2017). Embedding the psychosocial biographies of Olympic medalists in a (meta-)theoretical model of dynamic networks. *Progress in Brain Research, 232*, 137-140.

De Schutter, M. (2017). *Diepgaan voor Vancouver*. https://www.youtube.com/watch?v=Q1glw_hQVKc

Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review, 96*, 84-100.

Dorsch, T. E., Dunn, C. R., Osai, K. V. & King, M. Q. (2014). *Parent Guide: Evidence-based strategies for parenting in organized youth sport*. Utah State University (<https://usu.app.box.com/s/9ceay1ov4de7l2o5cum7ch53iv26ybx>).

Dostoevsky, F. (1863/1988). *Winter notes on summer impressions*. Evanston,. IL: Northwestern University Press.

Downward, P., & Jones, M. (2007). Effects of crowd size on referee decisions: Analysis of the FA Cup. *Journal of Sports Sciences, 25*, 1541-1545.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 1087-1101.

Dryden, W. & Branch, R. (2008). *The fundamentals of rational-emotive behavior therapy*. Chichester: Wiley.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, *41*, 1040–1048.

Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, *14*, 481– 496.

Eberspächer, H. (1972). *Mentales Training: Das Handbuch für Trainer und Sportler*. München, Germany: Copress Verlag.

Eime, R.M.; Young, J.A.; Harvey, J.T.; Charity, M.J.; Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 98.

Ellemers, N., De Gilder, D., & Haslam, S.A. (2004). Motivating individuals and groups at work: A social identity perspective on leadership and group performance. *Academy of Management Review*, *29*, 459-478.

Elliot, A. J. (2008). *Handbook of approach and avoidance motivation*. New York: Psychology Press.

Elliot, A. J. (2020). Competition and achievement outcomes: A hierarchical motivational analysis. *Motivation Science*, *6*, 3–11.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 628–644.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 501–519.

Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, *103*, 632–648.

Epstein, D., (2013). *The sports gene*. Current.

Erickson, K., Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Applied Research Sport Experiences, milestones, and Educational activities associated with high-performance coaches' development. *The Sport Psychologist*, *21*, 302-316.

Ericsson, K. A. (2014). Expertise. *Current Biology*, *24*, 508-510.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*, 117–140.

Filby, W. C. D., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 230-246.

Fisher, A. J., Medaglia, J. D., & Jeronimus, B. F. (2018). Lack of group-to-individual generalizability is a threat to human subjects research. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*, E6106-E6115.

-
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 669-678.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 14-18.
- Fransen, K., Mertens, N., Feltz, D. & Boen, F. (2017). "Yes, we can!" Review on team confidence in sports. *Current Opinion in Psychology, 16*, 98-103.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Galli, N. & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 243-257.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology, 53*, 309-318.
- Gerhart, B., & Fang, M. (2015). Pay, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Performance, and Creativity in the Workplace: Revisiting Long-Held Beliefs. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, Vol 2*, 489-521.
- Grove, Lavalley & Gordon (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 191-203.
- Gucciardi, D.F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology, 16*, 17-23.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008) Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.

Hallett, M. G., & Hoffman, B. (2014). Performing under pressure: Cultivating the peak performance mindset for workplace excellence. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 66, 212–230.

Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (ed.). *Emotions in sport* (pp. 65–89). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanton, S., Neil, R. & Mellalieu, S. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45-57.

Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 277-294.

Hardy, L., Beattie, S., and Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology*, 98, 15–31.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: JohnWiley & Sons.

Hays, K. F. (2012). The psychology of performance in sport and other domains. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 24-45). New York: Oxford University Press.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York: The Guilford Press.

Henriksen, K. (2018). Dare to prepare for reality: Helping national orienteering team athletes handle adversity. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 2, 30-35.

Henriksen, K. (2019). The values compass: Helping athletes act in accordance with their values through functional analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10, 199-207.

Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. New York: Routledge.

Hiemstra, D., & Van Yperen, N.W. (2015). The effects of strength-based versus deficit-based self-regulated learning strategies on students' effort intentions. *Motivation and Emotion*, 39, 656-668.

Hiemstra, D., Van Yperen, N.W., & Timmerman, M.E. (2019). Students' effort allocation to their perceived strengths and weaknesses: The moderating effect of instructional strategy. *Learning and Instruction*, 60, 180-190.

Hill, Y., Den Hartigh, R.J.R., Meijer, R.R., De Jonge, P., & Van Yperen, N.W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7, 333-341.

Hill, Y. & Van Yperen, N.W. (2021). *Does COVID-19 kill home advantage? Some initial data from four elite European soccer played behind closed doors*. Manuscript Rijksuniversiteit Groningen.

Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T. & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427-440.

Holiday, R. (2015). *The obstacle is the way: The ancient art of turning adversity to advantage*. Profile Books Ltd.

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K.A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 1-49.

Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2016). Psychological momentum: A key to continued success. *Frontiers In Psychology*, 7, 1328.

Jamieson, J. P. (2010). The home field advantage in athletics: A meta analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 1819-1848.

Jamieson, J.P. (2017). Challenge and threat appraisals. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 175-191). New York: Guilford Press.

Jansen, G. & Batink, T. (2018). *Time to ACT: Het basisboek voor professionals*. Uitgeverij Thema.

Jackson, R. & Masters, R. S. W. (2006): Ritualized behavior in sport. *Behavioral and Brain Sciences*, 29, 621-622.

Johnson, M. (1996). *Slaying the dragon: How to turn your small steps to great feats*. HarperCollins Publishers.

Jonker, L. & Van Yperen, N.W. (2019a). #GOALS – Tips om (nog) beter te worden. Een werkboek voor sporters (ISBN 978-90-5472-431-5). Nieuwegein: Arko Sports Media.

Jonker, L. & Van Yperen, N.W. (2019b). #GOALS – Tips om sporters (nog) beter te trainen. Een boek voor trainers in de sport (ISBN 978-90-5472-430-8). Nieuwegein: Arko Sports Media.

-
- Jonker, L., Van Yperen, N.W. Walinga, W., Goedegebuure, M., & Van Hattum, P. (2018). Weten wat je sporters nodig hebben: Scan kan helpen bij optimaliseren trainingsklimaat. *Sportgericht*, 72, 12-15.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kaufman, S. B. (2013). *The complexity of greatness: Beyond talent or practice*. Oxford University Press.
- Kendellen, K. & Camiré, M. (2019). Applying in life the skills learned in sport: A grounded theory. *Psychology of Sport & Exercise*, 40, 23-32.
- Kierein, N. M. & Gold, M. A. (2000). Pygmalion in work organizations: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 913–928.
- Klein, G. (2007). Performing a Project Premortem. *Harvard Business Review*, 85(9), 18-19.
- Kremer, J. & Moran, A.P. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. London: Routledge.
- Kruglanski, A., Shah, J., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. *Advances in Experimental Social Psychology*, 34, 331-378.
- Lahaye, R., & Waanders, T. (2016). *Grenzen verleggen: geheimen van kampioenen*. Topsport Community.
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G. & Lorimer, R. (2008). Passion in Sport: On the Quality of the Coach–Athlete Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 541-560.

Lebeau, J., Liu, S., Saenz-Moncaleano, C., Sanduvete-Chaves, S., Chacon-Moscoso, S., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2016). Quiet Eye and Performance in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 441-457.

Lidor R., Hackfort D., & Schack T. (2014). Performance routines in sport - Meaning and practice. In: Papaioannou A. G., Hackfort D. (Eds.). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts* (pp. 480-494). London: Routledge.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory. In E. A. Locke, & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 3-15). New York: Routledge.

Mallett, C. J., & Lara-Bercial, S. (2016). Serial winning coaches: People, vision, and environment. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.). *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (pp. 289-322). Elsevier Academic Press.

Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport and Exercise, 17*, 7-14.

Misset, R. (2017). Vader en zoon wagen zich gelijktijdig in het profcircuit. *De Volkskrant*, 11 februari.

Mitchell, D. J., Russo, E., & Pennington, N. (1989). Back to the future: Temporal perspective in the explanation of events. *Journal of Behavioral Decision Making, 2*, 25-38.

Molenaar, P. C., & Campbell, C. G. (2009). The new person-specific paradigm in psychology. *Current Directions in Psychological Science, 18*, 112-117.

Montero, B. G. (2016). *Thought in Action: Expertise and the Conscious Mind*, Oxford University Press.

Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., and Freeman, P. (2015). Reappraising threat: How to optimize performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*, 339-343.

Moran, A. (2012) Concentration: Attention and performance. In S.M. Murphy (Ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 117-130). New York: Oxford University Press.

Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology* (3rd ed.). New York: Routledge.

Mullen, B. & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin, 115*, 210-227.

Nevill, A. M., Balmer, N. J., & Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 261-272.

Nideffer, R.M. *Psyched to win*. Champaign, IL: Leisure Press.

Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*, 22-53.

Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Performance Enhancement & Health*, 5, 47-59.

Petitpas, A. J., Tinsley, T. M. & Walker, A. S. (2012). Transitions: Ending active involvement in sports and other competitive endeavors. In S.N. Murphy (ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp.513-523). New York: Oxford University Press.

Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 186-211.

Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: A retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4, 237-248.

Pollard, R. & Pollard, G. (2005). Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England (1876 – 2003). *Journal of Sports Sciences*, 23, 337-350.

Pomerantz, E. V. & Grolnick, W. S. (2017). The role of parenting in children's motivation and competence. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 635-654). New York: Guilford Press.

Ponzo, M. & Scoppa, V. (2018). Does the home advantage depend on crowd support? Evidence from same-stadium derbies. *Journal of Sports Economics*, 19, 562-582.

Quick, J.C. & Tetrick, L.E. (2003). *Handbook of occupational health psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rawsthorne, L. J., & Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 326–344.

Reade, J. J., Schreyer, D. & Singleton, C. (2020). Echoes: What Happens when Football Is Played behind Closed Doors? Available at SSRN 3630130.

Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côte, J., Woodman, T. Montgomery, H., Stewart, L., & Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports Medicine*, 46, 1041-1058.

Rietzschel, E. F., Nijstad, B. A. & Stroebe, W., (2006). Productivity is not enough: A comparison of interactive and nominal groups in idea generation and selection. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 244-251.

Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. In Berkowitz, L. (ed.). *Advances in experimental social psychology*, Volume 10 (pp. 173–220). New York: Academic Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

Rynne, S. (2014). 'Fast track' and 'traditional path' coaches: affordances, agency and social capital. *Sport, Education and Society*, 19, 299-313.

Sappington R, & Longshore K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9, 232-262.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. (1993). An introduction of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.

Schuijers, R. (2018). Focus, beter presteren door cirkeltraining. Deventer: daM.

Sauvage, C., Jissendi, P., Seignan, S., Manto, M., & Habas, C. (2013). Brain areas involved in the control of speed during a motor sequence of the foot: Real movement versus mental imagery. *Journal of Neuroradiology*, 40, 267-280.

Sarkar, M. & Fletcher, D. (2012). Adversity-related experiences are essential for Olympic success: Additional evidence and considerations. *Progress in Brain Research*, 232, 159-165.

Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419-1434.

Schiphof-Godart, L., & Hettinga, F. J. (2017). Passion and Pacing in Endurance Performance. *Frontiers in Physiology*, 8, 83.

Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 1603 –1610.

Senégal et al. (2008). A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 186-199.

Singer, R. N. (2012). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 359-375.

Smith, P., Leeming, E., Forman, M., & Hayes, S. C. (2019). From form to function: Values and committed action strengthen mindful practices with context and direction. *Journal of Sport Psychology in Action, 10*, 227-234.

Soori, M., Mohaghegh, S., Hajian, M., Abedi Yekta, A. (2017). Sexual activity before competition and athletic performance: A systematic review. *Annals of Applied Sport Science, 5*, 5-12.

Staufenbiel, K., Lobinger, B., & Strauss, B. (2015). Home advantage in soccer—A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches? *Journal of Sports Sciences, 33*, 1932-1941.

Staufenbiel, K., Riedl, D., & Strauss, B. (2018). Learning to be advantaged: The development of home advantage in high-level youth soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 36-50.

Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in experimental social psychology, 21*, 261-302.

Stefani, L., Galanti, G., Padulo, j., Bragazzi, N. L. & Maffulli, N. (2017). Sexual activity before sports competition: A systematic review. *Frontiers in Physiology, 7*, 246.

Steiner, I. D. (1972). *Group process and productivity*. New York: Academic Press.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295–319.

Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things that gain from disorder*. New York: Random House.

Ten Broeke, E. & Korrelboom, K. (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: Handboek voor theorie en praktijk*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In S.M. Murphy (ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 191–212). New York: Oxford University Press.

Thomas, O., Mellalieu, S. D., and Hanton, S. (2009). Stress management in applied sport psychology. In S. D. Mellalieu and S. Hanton (eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 124–161). Abingdon, Oxfordshire: Routledge.

Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666–687.

Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American Journal of Psychology*, 9, 507–533.

Tversky, A. & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207–232.

Vallerand, R. J. & Verner-Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *Terapia Psicológica*, 31, 35–48.

Van Damme, N. & Baert, S. (2019). Home advantage in European international soccer: which dimension of distance matters? *Economics: The Open-Access, Open-Assessment E-Journal*, 13, 1–17.

Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 139–148.

Van Reijen, M. (2019). *Stoïcijnse levenskunst: Evenveel geluk als wijsheid*. Leusden: ISVW Uitgevers.

Van Yperen, N.W. (1992). Self-enhancement among major league soccer players: The role of importance and ambiguity on social comparison behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 22*, 1186-1198.

Van Yperen, N.W. (1998). Being a sport parent: Buffering the effect of your talented child's poor performance on his or her subjective well-being. *International Journal of Sport Psychology, 29*, 45-56.

Van Yperen, N.W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist, 23*, 317-329.

Van Yperen, N. W. (2017). Competence and the workplace. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 635-654). New York: Guilford Press.

Van Yperen, N.W. (2018). Mentale aspecten van sport en presteren. *De Psycholoog, 53*, 10-21.

Van Yperen, N.W. (2021). Achievement goals and self-regulation in the sport context. In: Van Lange, P. A. M., Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (Eds). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles, third edition* (pp. 589-606). New York: Guilford.

Van Yperen, N.W., Blaga, M., Postmes, T. (2014). A meta-analysis of self-reported achievement goals and nonself-report performance across three achievement domains (work, sports, and education). *PLOS ONE*, 9(4): e93594.

Van Yperen, N.W., Blaga, M., & Postmes, T. (2015). A meta-analysis of the impact of situationally induced achievement goals on task performance. *Human Performance*, 28, 165-182.

Van Yperen, N.W., Den Hartigh, R. J. R., Visscher, C., & Elferink-Gemser, M.T. (2021). Student-athletes' need for competence, effort, and attributions of success and failure: Differences between sport and school. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33, xxx-xxx.

Van Yperen, N.W. & Hagedoorn, M. (2008). Living up to high standards and psychological distress. *European Journal of Personality*, 22, 337-346.

Van Yperen, N.W., Hamstra, M.R.W., & Van der Klauw, M. (2011). To win, or not to lose, at any cost: The impact of achievement goals on cheating. *British Journal of Management*, 22, S5-S15.

Van Yperen, N.W., & Leander, N.P. (2014). The Overpowering Effect of Social Comparison Information (TOESCI): On the misalignment between mastery-based goals and self-evaluation criteria. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 676-688.

Vickers, J. N. (2009). Advances in coupling perception and action: The quiet eye as a bidirectional link between gaze, attention, and action. *Progress in Brain Research*, 174, 279-288.

Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training facilitates competitive putting performance in elite golfers. *Frontiers in Movement Science and Sport Psychology*, 2, 8.

Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K.D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 429–438.

Wegner, D. M. (1994) Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34–52.

Weiner, B. (2014). The attribution approach to emotion and motivation: History, hypotheses, home runs, headaches/heartaches. *Emotion Review*, *6*, 353–361.

Weisinger, H. & Pawliw-Fryn, J. P. (2015). *Performing under pressure: The science of doing your best when it matters most*. New York, NY: Random House.

Weston, N. J. V., Thelwell, R. C., Bond, S., & Hutchings, N. V. (2009). Stress and coping in single-handed round-the-world ocean sailing. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*, 460–474.

Whelan, J. P., Epkins, C., and Meyers, A. W. (1990). Arousal interventions for athletic performance: Influence of mental preparation and competitive experience. *Anxiety Research*, *2*, 293–307.

Williams, K. J. (2013). Goal setting in sports. In E. A. Locke, & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 375–396). New York: Routledge.

Wilson, M.R. (2012). Anxiety: Attention, the brain, the body, and performance. In S.N. Murphy (ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp.173–190). New York: Oxford University Press.

Wilson, M. R., Causer, J., and Vickers, J. N. (2015). Aiming for excellence: The quiet eye as a characteristic of expert visuomotor performance. In J. Baker and D. Farrow (eds) *The Routledge handbook of sport expertise* (pp. 22–37). Abingdon, Oxfordshire: Routledge.

Witt, P. A. & Dangi, T. B. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191-199.

Wood, J. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231-248.

Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457.

Worthy, D. A., Markman, A. B. & Maddox, W. T. (2009). Choking and excelling at the free throw line. *The International Journal of Creativity and Problem Solving*, 19, 53-58.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77e104.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.

Zakrajsek, R. & Blanton, J. (2019). Evaluation of psychological interventions in sport and exercise settings. In E. O. Acevedo (Ed.) *The Oxford Encyclopedia of Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Oxford University Press.

Zimmerman, B. J., Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2017). The role of self-efficacy and related beliefs in self-regulation of learning and performance. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 313-333). New York: Guilford Press.

BIOGRAFIE

Nico W. Van Yperen is hoogleraar Sport & Performance Psychology aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en lid van het managementteam van Sport Science & Innovation Groningen (SSIG). Zijn leerstoel is gekoppeld aan het MSc programma Talent Development & Creativity (www.stairwaytotalent.nl). Beide sluiten aan bij de grote nationale en internationale belangstelling van sportinstellingen, bedrijven, muziek- en theaterinstellingen, scholen en universiteiten voor vragen als:

- a. Hoe kan talent en leerpotentieel worden herkend, benut en versterkt?
- b. Welke psychologische factoren en omstandigheden zijn van invloed op het optimaal kunnen presteren?
- c. Hoe kunnen mentale vaardigheden worden gestimuleerd en ontwikkeld?

Via zijn Nederlandstalige www.SportScience.blog informeert Van Yperen een breed publiek over de mentale aspecten van sport en presteren. Samen met Laura Jonker publiceerde hij in 2019 *#GOALS: Tips om nog beter te worden* (aparte versies voor de jeugdsporter en de coach). In dat boek worden jeugdsporters (12-18 jaar) stap voor stap meegenomen in wat zelfregulatie, doelen stellen en feedback voor hen betekenen.

Na zijn studie Psychologie aan de RUG (1987) is Van Yperen gepromoveerd in Nijmegen (1990). Vanaf 1994 is hij weer terug op zijn Alma Mater waar hij in 2003 hoogleraar Psychologie werd,



niet alleen in Groningen, maar ook voor één dag in de week in Nijmegen (tot 2005). In 2004 hield hij aan de RUG zijn oratie (of inaugurele rede) met als onderwerp Vlammen en Afbranden. In 2017 werd hij de eerste hoogleraar Sportpsychologie in Nederland. In het kader van deze nieuwe leerstoel hield hij in 2018 een academische rede met als titel Mentale Aspecten van Sport en Presteren (Van Yperen, 2018). Hij publiceerde met collega's, promovendi en studenten meer dan 120 artikelen in een groot aantal wetenschappelijke (top)tijdschriften, waaronder *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *Journal of Educational Psychology*, *Learning and Instruction*, *Journal of Personality and Social Psychology*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, *Journal of Personality*, *Motivation Science*, *Human Performance*, and *Motivation and Emotion*. Een compleet overzicht van zijn wetenschappelijk werk is te vinden op zijn RUG-homepage.

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Nico W. Van Yperen

In dit boek wordt wetenschappelijke kennis omtrent de mentale aspecten van sport en presteren toegankelijk gemaakt. Niet alleen voor sporters, coaches, trainers en andere sportgeïnteresseerden, maar ook voor lezers die niet veel met sport hebben, maar wel willen leren van de (top)sport. Immers, ook op het werk, op school, in het theater, in de kunst, wetenschap, politiek en zakenwereld wordt vaak prestatiedruk ervaren. Dus ook in die domeinen spelen factoren als focus, vertrouwen, veerkracht, passie, plezier, perfectionisme, doelen, motivatie en teamgeest een belangrijke rol. Meer inzicht in deze mentale factoren, en vooral ook de bijbehorende training en ervaring, zullen helpen mentaal sterker te worden. Wie wil dat niet?



Nico W. Van Yperen studeerde Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (1987) en promoveerde in Nijmegen (1990). In 1994 keerde hij terug naar Groningen waar hij in 2003 hoogleraar Psychologie werd en in 2017 de eerste hoogleraar Sportpsychologie in Nederland. Met dit boek en zijn Nederlandstalige www.SportScience.blog informeert hij een breed publiek over de mentale aspecten van sport en presteren.



9 789054 724469 >

ARKO SPORTS MEDIA