

Hoe kun je als sporter het beste omgaan met negatieve gedachten? Wat kun je als coach doen wanneer ze met een sporter aan de haal gaan? Daarover verschillende de meningen. Je kunt zulke gedachten ombuigen, maar dat kost veel energie en het lost niet altijd iets op. Je kunt ze ook accepteren en doelgericht verder gaan.

Gedachtentraining ... maar dan anders Van controledrang naar acceptatie

Berber van den Berg

Sportpsychologisch onderzoek en anekdotes van topsporters laten zien dat gedachten een belangrijke rol spelen bij het leveren van (top)prestaties.¹ Positieve gedachten kunnen prestaties bevorderen. Negatieve gedachten kunnen hinderlijk zijn, maar ... ze kunnen de sporter ook motiveren.² Neem oud Feyenoord voetballer Rinus Israël die recent in het radioprogramma 'Langs de lijn' vertelde over het verschijnsel 'Kuipvrees':

'Ik maakte mij voor een wedstrijd nerveus. Ik stelde me voor dat de tegenstander heel goed zou zijn en dat het een moeilijke middag zou worden. Zodra we het veld op gingen dacht ik daar niet meer aan. Het viel dan vaak wel mee. Meestal lukte het ook om de tegenstander uit te schakelen.'

Belangrijk in dit voorbeeld is dat hij ondanks de negatieve gedachten toch het veld op ging en niet in de gedachten bleef hangen.

Gedachten

Een korfbalster van de Gorredijkse topclub LDODK vertelt:

'Ik heb vaak gedachten voor een wedstrijd dat ik geen fouten mag maken en dat als

ik schiet het raak moet zijn. Dit geeft veel druk en negativiteit die ik ook lichamelijk uitstraal richting mijn teamgenoten. Ook schiet ik minder vaak, terwijl ik dat hartstikke goed kan. Toen ik deze gedachten hardop uitsprak en opnam op mijn telefoon merkte ik dat ze mij niet meer zo raakten. Ik heb soortgelijke gedachten nog regelmatig, alleen ze maken minder indruk op mij.'

Gemiddeld hebben we zo'n 40.000-60.000 gedachten per dag. Hiervan is slechts 5% nuttig. Zelfs bij gezonde en gelukkige mensen is 70% van alle gedachten negatief!³ Geen wonder dat we veel bezig zijn met het ombuigen van gedachten om positiever te denken. Maar is dit wel zo effectief? Dit artikel focust zich zowel theoretisch als praktisch op het omgaan met gedachten. We benaderen het thema vanuit de cognitieve gedragstherapie (5G model) en een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie: Acceptance and Commitment Therapie (ACT).

5G model

Het 5G model is een cognitief model dat afstamt van de rationeel emotieve therapie (RET). Het geeft weer dat mensen eerst gedachten hebben bij een gebeurtenis en pas daarna een gevoel

(zie figuur 1). Het is ook niet de gebeurtenis zelf die iemand uit evenwicht brengt, maar de gedachten eraan en het gevoel erover.

Je kunt het model zelf ervaren door het volgende gedachtenexperiment: beeld je in dat je 's nachts in bed ligt en plotseling een hard geluid hoort. Je denkt dat het een inbreker is en je voelt gelijk spanning opkomen. Wat doe je nu? Maak je je partner wakker, bel je 112 of pak je een knuppel en loop je naar beneden?

En, wat heb je gedaan? Gelukkig bleek er niks aan de hand te zijn, vals alarm. De volgende avond hoor je hetzelfde harde geluid. Nu denk je dat het waarschijnlijk een kat of hond is. Je voelt je gerust en draait je lekker om in bed. In beide situaties is het geluid (de gebeurtenis) hetzelfde. Je gedachten over het geluid zijn echter verschillend en dus ook je gevoel en je gedrag.

Het 5G model geeft niet alleen het belang van gedachten aan voor de sporter, maar zeker ook voor de coach. Als coach zie je wel het gedrag van de sporter, maar niet de gedachten voor of tijdens het leveren van de prestatie. Een praktijkvoorbeeld uit de schaatssport: de coach vraagt de



Figuur 1. Het 5G-model.

sporter om 'volle bak' een 500 meter te rijden (**gebeurtenis**). De sporter voelt halverwege de snelheid toenemen en opeens komt de **gedachte** 'Als ik die laatste bocht maar houd, straks val ik' op. Er komt een onzeker **gevoel** op en de laatste bocht houdt hij in. De coach ziet alleen het **gedrag** (ingehouden bocht) en de tegenvallende tijd (**gevolg**). Je kunt nu als coach ingaan op wat je ziet in de bocht (gedrag) of slim terug vragen naar de gedachten en het gevoel vóór die bocht. Als de schaatser had gedacht: 'Kom maar op met die bocht, het is maar een training', dan waren gevoel, gedrag en gevolg heel anders geweest.

Kijk als coach regelmatig verder dan wat je ziet. Waarom gedraagt de sporter zich zo? Wat zit erachter?

Gedachten omzetten

Wanneer je merkt dat negatieve gedachten het presteren belemmeren kun je de situatie schematisch uitwerken. In tabel 1 zie je een ingevuld voorbeeld uit de praktijk van de zaalkorfbal

van LDODK.

Aan de gebeurtenis (de wedstrijd) kunnen ze niks veranderen.

Die wedstrijd komt

er. Waar ze invloed op kunnen hebben is hoe ze deze wedstrijd ingaan. Door de gedachten in de linker kolom uit te dagen met de onderstaande kritische vragen maak je een stap richting de rechter kolom:

- Is het écht zo wat je denkt?
- Helpt die gedachte je om een goede wedstrijd te spelen?
- Helpt die gedachte je om je te voelen zoals je je wilt voelen?

Als het antwoord op bovenstaande vragen nee is dan kun je die gedachten omzetten in helpende gedachten. Belangrijk is natuurlijk dat de sporter zelf komt met die helpende gedachten en dat hij of zij ze ook echt gelooft.

Als coach herken je belemmerende gedachten aan het overdrijven, het veralgemeniseren en het stellen van onredelijke eisen aan jezelf. 'Als ik achter sta komt het *nooit* meer goed en er gaat ook *altijd* iets mis. Dus ik mag *geen* fouten maken.'

Niet inzoomen, maar uitzoomen

Johan Cruijff zei het al: 'Als je *nadenkt*, ben je *verloren*'. Het 5G model biedt een waardevolle aanpak om mensen bewust te maken van de invloed van gedachten. In de praktijk blijkt het wel één groot **nadeel** te hebben, namelijk het inzoomen op de inhoud van de gedachten. De focus ligt zo op het denken, dat de sporter nog meer gaat denken. Dit kan weer een negatief effect hebben op het resultaat.⁴ Door er de strijd mee aan te gaan kan een sporter negatieve gedachten juist belangrijker maken.⁵ Sommige sporters kunnen in dit proces verstrikt raken.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heeft hierin een hele andere be-

Gebeurtenis: Wij hebben een beslissende wedstrijd voor het kampioenschap	
Gedachten We mogen echt niet verliezen Ik mag geen fouten maken Ik moet op mijn best zijn Ik moet alles raak schieten Ik moet belangrijk zijn voor het team	Helpende gedachten: We hebben het goed voorbereid en zijn er klaar voor Als ik een fout maak verliezen we niet meteen We zijn allemaal belangrijk in het team
Gevoel Veel druk, tegen de wedstrijd op zien	Gewenst gevoel: Gespannen, zin in de wedstrijd
Gedrag Spelers gaan nog harder hun best doen (meer rennen) Onrustig spel, snel schieten	Gewenst gedrag: Gelijk scherp in aanval en verdediging Tegenstander voelt dat ik er ben Eerst simpele basis dingen goed doen
Gevolg Taken worden niet uitgevoerd Slordig in de passing Meer balverlies	Gewenst gevolg: Focus op taken en afspraken Blijven rondspelen en pas schieten bij goede kans

Tabel 1. Voorbeeld 5G schema van zaalkorfbal topteam LDODK.

nadering. ACT kijkt niet naar de *inhoud* van gedachten, maar richt zich op hoe iemand *omgaat* met gedachten. Waar cognitieve gedragstherapie met het 5G model *inzoomt* op gedachten, leert ACT mensen juist om *uit te zoomen*. Het is een denkwijze die mijn wereld als mentale coach geweldig op zijn kop heeft gezet. In plaats van vechten tegen gedachten en vervelende

veel gebruikte methode die erg prettig werkt en bovendien evidence based is.⁷

Omgaan met vervelende gedachten

Sporters/mensen hebben vaak tevergeefs al van alles geprobeerd om van die vervelende gedachten en gevoelens (zenuwen, onzekerheden en angst) af te komen. Elke ACT interventie

begint daarom met een inventarisatie van de manier waarop sporters proberen hun 'klachten' te vermijden of op te lossen. Het doel van deze inventarisatie is het creëren van zogeheten 'creatieve hulpeloosheid': het gevoel dat in de praktijk niks echt lijkt te werken om van die vervelende gedachten of gevoelens af te komen.

Laatst had ik bijvoorbeeld een gesprekje met een 16-jarige schaatsster:

Zij: *'Ik heb echt van alles geprobeerd om de zenuwen weg te krijgen. Muziek luisteren, afleiding zoeken, positiever denken en relativeren ('het is maar een wedstrijd'). Dat helpt wel even, maar de zenuwen gaan niet echt weg. Wat moet ik doen om er vanaf te komen?'*

Ik: *'Als niks op de lange termijn werkt, kun je de zenuwen dan niet accepteren?'*
 Zij: *'Dus ik hoef niet te vechten tegen de zenuwen en die vervelende gedachten, ze mogen er best zijn? Dat scheelt al een hoop energie en trucjes om ze weg te krijgen. Maar hoe doe ik dat dan?'*

De schaatsster beseft nu dat haar trucjes de zenuwen niet weg krijgen. Vragen die je kunt stellen om de hulpeloosheid te bevorderen zijn:

– Hielpen de trucjes om beter te presteren?

– Wat heeft het je gekost aan tijd, energie, geld, relaties, et cetera?

Pas als er echt hulpeloosheid is, kan acceptatie een alternatief zijn en start je met het ACT programma. Soms hebben sporters nog maar weinig geprobeerd om van die vervelende gedachten en gevoelens af te komen. Ze zijn nog min of meer blanco. Ook dan kun je prima met ACT starten.

Zes pijlers

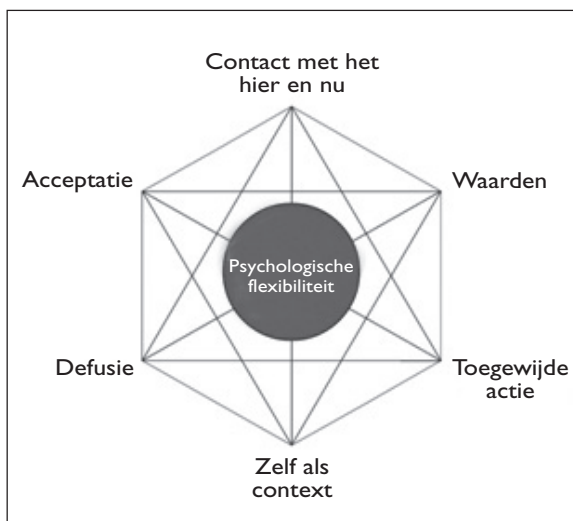
Om psychologische flexibiliteit te bereiken werkt ACT aan zes pijlers (zie figuur 2):

1. **Acceptatie:** ruimte maken voor onplezierige gedachten en gevoelens in plaats van ze te onderdrukken of weg stoppen.
2. **Defusie:** meer afstand krijgen van gedachten en ze minder serieus nemen.
3. **Contact met hier en nu:** leren focussen op het moment en niet op het verleden of de toekomst. Mindfulness oefeningen zijn hier een onderdeel van.
4. **Zelfbeeld ('Zelf als context')**: loskomen van negatieve omschrijvingen van jezelf.
5. **Waarden:** weten wat jij werkelijk belangrijk vind in je leven cq. in de sport.
6. **Toegewijde actie:** leren actie te ondernemen op basis van je waarden. Gaan voor datgene wat je echt belangrijk vind ondanks eventuele beren op de weg.

Om deze zes pijlers onder de knie te krijgen is het net als in de sport een kwestie van oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Acceptatie (pijler 1) versus controle

In de sport willen wij zoveel mogelijk dingen controleren om grip te krijgen op situaties. Maar hoeveel controle hebben wij eigenlijk over dingen die we denken en voelen? Stel je eens voor dat je aan een hartslagmeter wordt



Figuur 2. De zes pijlers van het ACT model. (Bron: Time to ACT!⁷)

gevoelens *accepteer* je ze en neem je er afstand van. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk!

ACT

ACT heeft als ultiem doel psychologische flexibiliteit: het accepteren van zaken die men minder kan beïnvloeden (zoals emoties en gedachten) en het bewust handelen naar waarden. Het is eind 20e eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes, gefundeerd op de Relational Frame Theory (RFT) en geïnspireerd door gedragstherapie en boeddhistische inzichten. In de sport is het ACT programma onderzocht in onder andere golf.⁶ Zeven topgolfers volgden het programma en stegen allemaal in de nationale ranking. Dit in tegenstelling tot twee van de zes golfers uit de controlegroep. Het is inmiddels een

gezet en je vervolgens een pistool tegen je hoofd krijgt. Zodra je hartslag boven de 100 slagen per minuut komt wordt de trekker overgehaald. Wat zal er gebeuren met je gedachten en je hartslag? Het brein kan in spannende situaties een loopje met je nemen. Door op dat moment de stress te accepteren ('Ik ben bang en dat is normaal') kun je voorkomen dat er een fataal sneeuw-baleffect optreedt.

In ons hoofd kunnen wij dingen heel erg opblazen. Om tot acceptatie te komen van vervelende gedachten, gevoelens of situaties doen we met ACT verschillende oefeningen. Dit om sporters beter te leren *voelen* wat er gebeurt. Eén van de oefeningen die ik altijd doe gaat over het accepteren van fysieke angst en staat uitgewerkt in het kader. Ervaar het zelf ook eens!

Van ontsnapping naar acceptatie

Vervelende gevoelens bouwen doorgaans op naar een piek in intensiteit en nemen daarna af (zie figuur 3). In de praktijk ervaren wij die piek echter nauwelijks, omdat we vaak zo snel mogelijk dingen (*escape routes*) bedenken om van dat vervelende gevoel af te komen: vermijden, relativiseren, 'waarom doe ik dit eigenlijk', stoppen met de oefening, et cetera. In de oefening met het rietje ga je dit waarschijnlijk zelf ook ervaren.

Sporters vertalen de oefening met het rietje vaak naar zenuwen, verzuurde benen of dat vervelende negatieve zelfbeeld waar ze zo tegen vechten. Na het rietje deed de schaatsster een oefening om te kijken of ze bereid was om zich bewust op de verzuring in haar benen te concentreren, namelijk vijf minuten op de knieën op een balansbal zitten met maar één opdracht: als er verzuring in de benen kwam ging ze dat gevoel niet proberen te negeren, maar juist opzoeken. Haar benen begonnen na een minuut te verzuren. Ze ging ver-

Acceptatie van ademnood

We gaan oefenen met fysieke angstgevoelens, in dit geval ademnood. Onze behoefte aan zuurstof is een enorm sterke fysiologische drive. Het roept daarom ook veel nare gedachten en gevoelens op als deze in gevaar komt. Juist daarom is deze oefening zo krachtig. Pak een rietje met zo'n knikje erin. Knijp je neus dicht en adem minimaal twee minuten alleen door het rietje. Merk op wat er bij je gebeurt en probeer zo min mogelijk te vechten tegen eventuele (paniek)gevoelens. Als het gevoel van ademnood komt, voel het dan en blijf rustig door ademen. Wil je de oefening extremer maken? Maak eerst twintig kniebuigingen (squats) en pak daarna gelijk het rietje. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je helemaal blauw aanloopt!



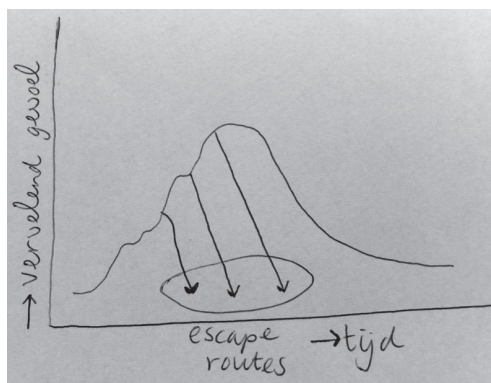
zitten en werd onrustig, iets wat ze herkende van de schaatsbaan. Daarin ging ze met haar aandacht naar het gevoel in haar benen, waardoor het in eerste instantie heftiger werd (piek). Op een gegeven moment ging dat verzuurde gevoel weg. Dit ritueel kwam een paar keer terug. Uiteindelijk zat ze twintig (!) minuten op de bal, iets wat ze nooit van zichzelf had verwacht. Door de verzuring echt te voelen en te accepteren dat haar benen zeer deden, kwam er veel meer rust en ruimte om door te gaan. Dat weekend schaatste

ze een 3 km waarbij ze stikkapot over de finish kwam. Iets wat ze daarvoor nooit durfde vanuit de gedachte 'Wat als ik het niet red?'.

De schaatsster schreef ook een mooi verhaaltje voor haar zenuwen: 'Hallo zenuwen! Ik vind jullie niet leuk en tegelijkertijd heb ik jullie wel nodig. We gaan samen de ijsbaan op en geven alles wat we hebben. Die verzuurde benen kunnen we aan!' De zenuwen waren voor haar welkom en kregen ook een andere lading door ze te begroeten. Dit soort verhaaltjes kun je ook schrijven voor negatieve gedachten, faalangst, et cetera.

Fusie en defusie (pijler 2)

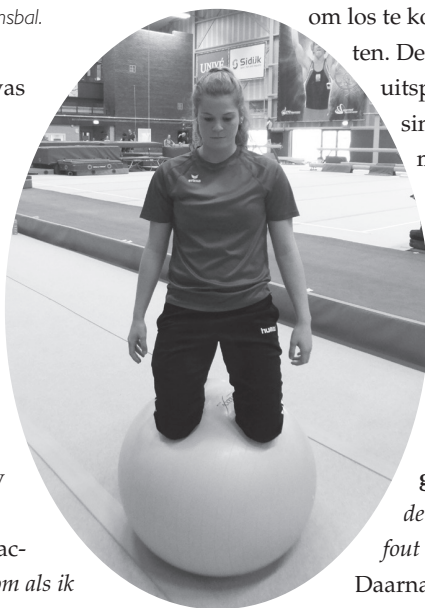
Mensen vertrouwen sterk op hun gedachten. Soms reageren we op die gedachten alsof ze absolute waarheid zijn. In de psychologie noemen we dit fusie: vastzitten aan gedachten. Een korfbalster van LDODK dacht bijvoorbeeld steeds: 'Ik ben niet goed genoeg als ik dingen niet perfect doe.' Als ze in het veld een fout maakte, kwam deze of een soortgelijke gedachte naar boven. Ze kreeg daardoor het gevoel dat ze



Figuur 3. Een vervelend gevoel bouwt op naar een piekintensiteit en neemt daarna af. Vaak zoeken we *escape routes* om van het gevoel af te komen, waardoor we de piek niet bereiken en dus ook niet ervaren wat er achter de piek ligt (rust).

De oefening op de balansbal.

niet goed genoeg was en elke fout bevestigde dit. Om los te komen van deze gedachte (defusie) gingen we de gedachte opnemen op de telefoon en herhaalde ze de zin een aantal keer. Daarna drukten we op play zodat ze het terug kon horen. Haar reactie: *'Het voelt heel dom als ik mijzelf dit hoor zeggen en het is ook helemaal niet waar. Ik moet er zelfs een beetje om lachen.'* De negatieve lading van de gedachte werd gelijk minder. De gedachte komt zo nu en dan nog steeds naar boven, maar ze heeft er nu minder last van. Dit is precies het doel van defusie. De gedachte niet wegstoppen, maar je er minder door laten raken. Waar we met het 5G model de gedachten zouden analyseren en vervangen, kiest ACT ervoor om dit niet doen. Er zijn heel veel defusie oefeningen



om los te komen van gedachten. De gedachte hardop uitspreken is een simpele en effectieve methode. Bijvoorbeeld: *'Ik wil niet de eerste zijn die een fout maakt in het team'*. Vervolgens wordt het nog een keer uitgesproken, maar nu met: **'Ik heb de gedachte dat ik niet de eerste wil zijn die een fout maakt in het team'**.

Daarna nog een keer, maar nu met: **'Ik merk dat ik de gedachte heb dat ik niet de eerste wil zijn die een fout maakt in het team'**. Hierdoor neem je meer afstand van de gedachte en wordt de kans kleiner dat deze je gevoel gaat sturen. In het onderstaande kader is nog een oefening uitgewerkt. ACT is oefenen, dus probeer deze oefening ook maar eens.

Contact met hier en nu: mindfulness (pijler 3)

Iedereen heeft te maken met drukte, onzekerheden en angst. Veel coaches

Mindfulness

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining waarin sporters leren meer in het 'hier en nu' te blijven. Ook leren ze om negatieve gedachten en gevoelens niet te veroordelen, te veranderen of te vermijden. Dit kost namelijk energie en haalt je weg uit het hier en nu. Dit staat in sterk contrast met het 5G model, waarbij je wel gedachten gaat veranderen. Kijk goed welke vorm bij jou en de sporter past. John Kabat-Zinn heeft met zijn onderzoeken en cursussen mindfulness toegankelijk gemaakt voor de Westerse maatschappij. Het is onder andere effectief bevonden in het verminderen van stress, piekeren en angst en in het vergroten van empathie naar jezelf.⁸

en sporters gebruiken meditatie, yoga of mindfulness om lichaam en geest tot rust te brengen. Het past in ons tijdbeeld. Mindfulness (zie kader hierboven) binnen ACT zorgt er niet voor dat je je ontspannen voelt, maar dat je *beter leert voelen* en dat je aandacht is bij datgene wat je aan het doen bent. Olympisch handboogschutter Sjef van den Berg mediteert iedere dag 15 minuten voor het slapen gaan. Zo traint hij zijn focus door op zijn ademhaling te letten en niet te oordelen als hij afgeleid raakt.⁹ Tijdens wedstrijden is er geen tijd voor uitgebreide mindfulness oefeningen zoals een bodyscan of drie minuten adempauze. Toch kun je mindfulness integreren door bijvoorbeeld heel bewust een slokje water te nemen uit de bidon. Een korfbalster: *'Tijdens drinkpauzes volg ik aandachtig hoe het water van mijn mond via mijn keel omlaag gaat. Ik voel ook hoe warm of koud het water is. Ik maak mij op dat moment even geen zorgen om wat er is gebeurd of wat er nog gaat komen. Hierdoor reset ik mijn focus.'*

Gedachten opschrijven

Pak je mobiel en zet een timer op 10 minuten. Schrijf elke gedachte die je hebt op een apart memoblaadje.

Ook gedachten als 'ik weet niet wat ik denk' of 'wat is dit een stomme oefening' zijn natuurlijk gedachten. Plak elke blaadje waar jij dat wilt: op het raam, de muur, je bureau. Druk op start en begin met schrijven.

Als de 10 minuten voorbij zijn, kijk dan eens naar je creatie.

Hoe is het om je gedachten zo voor je te zien? Vallen er dingen op? De oefening is bedoeld om anders te kijken naar gedachten. Zit er logica in of vliegt het alle kanten op? Hoe serieus kun je je eigen gedachten nemen?



Niet alleen in sportsituaties, maar ook in het dagelijks leven (werk, thuis, onderweg en hobby's) kun je proberen de dingen met meer aandacht te doen. Zelf 'probeer' ik heel bewust naar mijn werk te fietsen en mijn aandacht bij de natuur te houden. Soms lukt dit, maar regelmatig raak ik verstrikt in gedachten over wat ik wil gaan doen die dag. Focus in het nu houden is erg lastig! Maar je kunt het wel overal trainen.

Zelfbeeld (pijler 4) versus regels

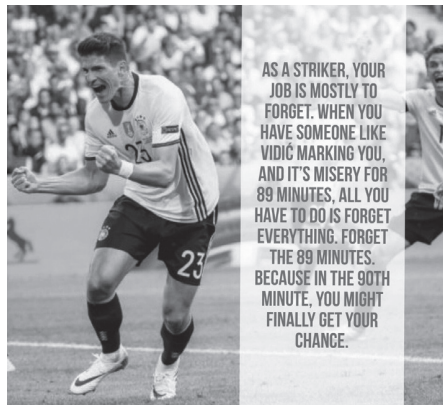
Toen ik op mijn 20e stopte met turnen wist ik een tijd lang niet wie ik was. Ik had het turnen zo intens beleefd dat ik mijzelf was gaan zien als 'die turnster' en niet als Berber. Ik dacht te weten wie ik was en wat mijn sterke punten waren: ik vond mijzelf een doorzetter, introvert, extreem doelgericht en ook een egoïst. Maar toen het stempel turnster wegviel, bleek dat ik dit alles eigenlijk alleen wist binnen de turncontext. Sommige eigenschappen herkende ik helemaal niet in mijn leven na de topsport. Ik was zoekende naar welke eigenschappen echt bij mij pasten.

Het thema zelfbeeld, dat binnen ACT wordt aangeduid als 'zelf als context', gaat over de manier waarop je jezelf omschrijft. Wat is jouw zelfbeeld? Heb je last van oordelen of regels die je jezelf oplegt? Kun je deze loslaten? Soms kunnen omschrijvingen van jezelf veranderen in een verwachtingspatroon. Dan wordt 'Ik ben sociaal' bijvoorbeeld 'Ik moet sociaal doen' of ontpopt 'Ik ben sterk' zich tot 'Ik moet altijd sterk zijn'. Dit gaat natuurlijk niet altijd lukken. Negatieve gedachten kunnen dan opspelen. De meeste mensen/sporters herkennen wel een aantal van de onderstaande overtuigingen:

- Ik ben niet goed genoeg;
- Ik ben zwak;
- Ik ben lelijk;
- Ik ben dom;
- Ik ben niet gewenst;
- Ik ben afwijkend.

Bij het schrijven van een artikel als dit bots ikzelf bijvoorbeeld regelmatig met 'Ik ben niet goed genoeg'. Toch heb ik het artikel geschreven! Begint een regel je in de weg te zitten dan is defusie een middel om het los te laten. Let op: de regel gaat niet weg of wordt niet vervangen door een andere, maar je creëert afstand en gaat dan verder met wat je aan het doen was.

Regels en oordelen over jezelf kunnen ervoor zorgen dat je dingen gaat vermijden. Dingen die je wellicht heel erg leuk vindt om te doen. Op zulke momenten is het goed om aan de slag te gaan met waarden.



Focus je tijdens wedstrijden enkel op het moment. Na de wedstrijd is er genoeg tijd om te analyseren.

Waarden (pijler 5)

Hoe wil jij herinnerd worden? Wat wordt er over jou als sporter en als mens gezegd in de speech bij je afscheidswedstrijd? Focussen op wat we willen in de sport en het leven, dat is waar de ACT pijler 'waarden' over gaat. Waarden zorgen ervoor dat de doelen die je jezelf stelt ook écht belangrijk voor je worden. Op wat voor manier wil jij je sport beleven? Wat zijn je top 3 grote dromen die je ooit nog wil verwezenlijken? Besteed je genoeg aandacht aan dingen die jij belangrijk vindt (familie, sport, werk, opleiding, hobby's etc.)? Een ruiter vertelde laatst in een training dat hij familie héél belangrijk vond. Toen hem gevraagd

werd hoeveel tijd hij daar de afgelopen weken in had gestoken, was dat vrij weinig. Al zijn energie ging naar de sport. Geen wonder dat hij niet lekker in zijn vel zat.

Toegewijde actie/commitment (pijler 6)

Een gedachte krijgt pas macht als jij hem begint te geloven. Ons brein bedenkt regelmatig redenen waarom iets niet gaat lukken. 'Ja, maar' ik ben te moe of het regent. Deze gedachten komen op in ons brein zonder dat we daar controle over hebben. Laat de 'ja-maar' in zo'n geval zijn zegje doen, bedank hem voor de adviezen en ga bijvoorbeeld toch naar buiten om te trainen.

Vragen als 'Wat is de eerste kleine stap die je kunt zetten om je doel te halen?' en 'Welke obstakels, moeilijke gedachten of gevoelens zouden in de weg kunnen staan?' kunnen helpen om toegewijd handelen te stimuleren. Een krachtige taalkundige interventie om de sporter op weg naar zijn doel te houden is 'maar' vervangen door 'en'. De schaatsster zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik wil volle bak de 1500 meter rijden, ~~maar~~ en ik ben bang dat ik stil val.' Het woord 'maar' zorgt voor een conflict tussen datgene wat je wilt en de angst die het tegen houdt. Het woord 'en' neemt de angst mee op weg naar het doel, zonder dat je ertegen hoeft te vechten.

Tot slot

Gedachten komen zomaar op in ons hoofd en zijn nauwelijks te sturen. Je kunt met het 5G model sporters goed bewust maken van de invloed van belemmerende gedachten en ze coachen richting helpende gedachten. Dit kan een zeer krachtige interventie zijn. Sommige sporters kunnen echter in een soort 'engeltje-duiveltje' scenario terecht komen, waardoor gedachten met hen aan de haal gaan.

ACT biedt daarin een oplossing door niet het gevecht aan te gaan met gedachten en gevoelens, maar ze te accepteren en er afstand van te nemen. Accepteren is je eerst bewust worden van de gedachte, defusie toepassen als de gedachte je belemmert en doelgericht (commitment) toch te gaan doen wat stiekem heel spannend is. Een vernieuwende methode binnen de sportpsychologie in Nederland die erg prettig werkt!

Dankwoord

Met dank aan de spelers van LDODK en de schaatsster voor het beschikbaar stellen van hun persoonlijke voorbeelden.

Referenties

1. Hardy L, Jones G & Gould D (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.

2. Goudas M, Hatzidimitriou V & Kikidi M (2006). The effects of self-talk on throwing and jumping events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.

3. Jansen G (2007). *Leef!* Uitgeverij Thema.

4. Hayes SC, Follette VM & Linehan MM (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Publications.

5. Wenzlaff RM & Wegner DM (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.

6. Bernier M et al. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3 (4), 320-333.

7. Jansen G & Batink T (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Uitgeverij Thema.

8. Chiesa A & Serretti A (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.

9. https://www.youtube.com/watch?v=moWlNgK_qL4

Over de auteur

Berber van den Berg bedreef als turnster vijftien jaar topsport, met een Olympische nominatie (2004), een derde plek met het Nederlands Team op de Jeugd Olympische Spelen, NK-goud en deelname aan verscheidene Wereld- en Europese Kampioenschappen als belangrijkste prestaties. Ze is als psycholoog afgestudeerd aan de Universiteit van Maastricht en deed in 2012 een minor sportpsychologie aan de Bangor University (Wales). Dagelijks helpt ze (top)sporters om mentaal nog sterker te worden (www.mentaalsterk.com). Ze begeleidt de voetballers van SC Heerenveen en is onderdeel van het ECO-Coach team. Samen met haar vader Tjalling schreef ze het boek 'ECO-Coachen: A way of life'. Haar mindset is: 'You can do anything you set your mind to'.

(Advertentie)



Evenement?
Opleiding?
Cursus?
Dienst?
Product?
Vacature?

Hier had UW
advertentie kunnen staan!

Informeer naar de mogelijkheden via sportgericht@xs4all.nl / 06-29264094