



## POSITIEVE MINDSET

**Mentale vaardigheden zijn te leren.**

**M**entale vaardigheden zijn een basisingrediënt van goed presteren. Concentratie, discipline, mentale weerbaarheid en probleemoplossend vermogen komen je niet zomaar aanwaaien. Je moet het oefenen. Soms gaat dat heel natuurlijk. Veel topsporters hebben nooit mentale training gehad. Ze leren die vaardigheden *on the job*. Anderen kunnen wel wat hulp gebruiken met het reguleren van hun mentale toestand.

Nico van Yperen heeft wel wat tips voor hardlopers. Als eerste hoogleraar sportpsychologie in Nederland bekleedt hij sinds kort de leerstoel Sport & Performance Psychology aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Sporters zijn niet altijd bereid om aan mentale vaardigheden te werken. Die vermogens zijn dan ook wat vaag,' vertelt

Van Yperen. 'Je kunt ze niet meten zoals een hartslag of spierkracht.' Het is zijn missie om mentale training concreter te maken. Op zijn blog [SportScience.blog](#) geeft hij nuttige weetjes over de mentale aspecten van sport en presteren. Zo kan het publiek langs de zijlijn helpen om je prestaties te verbeteren. De algemene tendens is dat het alleen werkt als je zelfvertrouwen hebt. Ben je goed in hardlopen, dan geeft het publiek je een boost. Als je je schaamt voor je prestaties, dan helpen al die kijkende mensen niet. Gedachten als 'wat zullen ze van me denken' steken dan de kop op. Desondanks geven sporters van alle niveaus vaak aan 'gedragen' te worden door het publiek. Bij duursport zorgen →

die joelende mensen voor afleiding van lichamelijk ongemak. 'Interactie zoeken met het publiek of geconcentreerd blijven lopen is een persoonlijke keuze,' aldus Van Yperen. 'Het feit dat Usain Bolt altijd de interactie opzoekt met de tribune, betekent niet dat het voor jou ook goed werkt.'

De kans dat je als recreant een hardloopwedstrijd wint is uiteraard heel klein, maar een persoonlijk record lopen zit er soms wel in. Wat als je hard hebt getraind en het lukt niet? Hoe ga je daar mee om? Er gebeuren altijd dingen die niet volgens plan gaan. Het weer zit tegen, of je komt er gewoon niet lekker in. 'Presteren betekent omgaan met onverwachte omstandigheden en tegenslagen. Daar rekening mee houden is onderdeel van de mentale voorbereiding. Weet ook: de kans op een perfecte race is ongeveer nul.'

### **'GEEF VOORAF EXPLICIET AAN WAT JOUW DOEL IS'**

Wat werkt is om van tevoren een plan te maken. Hoe ga ik de tijd lopen die ik wil? Bijvoorbeeld: je begint de eerste kilometers op gestaag tempo en versnelt op het middentraject. Bedenk wat je doet met die heuvel onderweg. Beslis ook wat je gaat doen als je haas versnelt. Meegaan of niet? Je moet de race dus opsplitsen in subdoelen. Aan de hand van je tactiek kan je naderhand terugkijken. Heb je alles gedaan wat je je voorgenomen had? Of heb je je toch laten verleiden achter die haas aan te gaan? Op deze manier kom je iets tegen om ontevreden over te zijn en waar je van kunt leren. Zoiets biedt dan weer een aanknopingspunt om het de volgende keer beter te doen. Je drijfveer moet altijd een bepaalde mate van ontevredenheid zijn, meent Van Yperen. 'Als je je doel haalt, moet je er natuurlijk van genieten. Daarna stel je al snel weer een nieuw doel. Zo werkt prestatiesport.'

'Ik wil absoluut niet boven de vijftig minuten lopen op de tien kilometer' is een zogenoemd 'vermijddoel'. Streefdoelen zijn vaak veel effectiever. In dit

geval: 'ik wil 49 minuten lopen op de tien kilometer'. Met een streefdoel ben je met een positievere mindset aan het sporten. 'Het betekent niet dat je geen negatieve gedachten mag hebben,' legt Van Yperen uit. 'Je mag stiekem best denken 'ik wil niet boven de vijftig minuten uitkomen. Als je die gedachten vervolgens maar vertaalt naar een streefdoel.'

Sociale vergelijking is de bron van het kwaad voor menig sporter. Stel dat je doel is om een persoonlijk record op de vijf kilometer te verbeteren. En het lukt! Je bent tevreden. Tot je ziet dat trainingsgenoten aan wie jij gewaagd bent nóg beter hebben gelopen. Van Yperen: 'Ons onderzoek laat zien dat je in dat geval ineens minder positief oordeelt over je eigen prestaties, ook al vind je 'zelf beter worden' het belangrijkste.' Wat je daaraan doet? Geef vooraf expliciet aan wat jouw doel is, schrijf het desnoods op. Haal na de race je eigen doel heel nadrukkelijk weer naar boven. 'Dat helpt je om jezelf niet af te rekenen op hoe anderen het doen.' ←

