

LEER JE GEDACHTEN CONTROLEREN....EN BEREIK WAT JE WILT BEREIKEN!

Wanneer je een goede sportprestatie wil neerzetten, zijn er een aantal zaken waarop je kunt trainen. In eerste instantie wordt er vaak gewerkt aan de juiste technische vaardigheden; het begint bij de basis en deze wordt steeds verder uitgewerkt. Daarnaast is het belangrijk dat je als loper beschikt over een goede conditie en uithoudingsvermogen. Wanneer je meedoet aan wedstrijden, denk je vast ook weleens na over hoe je die geduchte tegenstander kunt verslaan en met welke tactiek/strategie jij hierin het beste kunt slagen. En dan het mentale aspect... vaak hoor je sporters en trainers in interviews zeggen dat dit het doorslaggevende aspect is!

Tijdens het hardlopen zul je merken dat het soms vanzelf gaat en je de vermoeidheid nauwelijks opmerkt. Op andere dagen ben je mogelijk in gevecht met jezelf! De gedachten die tijdens het lopen door je hoofd schieten spelen een grote rol in het uiteindelijke resultaat. *Hoe zal het gaan vandaag? Ben ik in vorm? Wat ben ik zenuwachtig! Ik kan niet meer! Nou, kom op...volhouden! Blijven doorademen.., Ik moet harder! Wat zullen die anderen nu van me denken?* Bepaalde gedachten zullen je helpen en dragen bij aan het bereiken van je doel, anderen remmen je eerder af en kunnen je zelfs blokkeren. Vaak ben je je niet bewust van deze gedachten en daardoor merk je niet altijd op of deze gedachten jou helpen en afremmen. Je gedachten hebben invloed op je doorzettingsvermogen, focus, zelfvertrouwen, uitvoering van de bewegingen en je gevoel.

Iedereen heeft in de loop van zijn/haar leven geleerd om op een bepaalde manier tegen zichzelf te praten en denken. Sommige gedachten zijn zelfs zo sterk aanwezig dat het een ware overtuiging is geworden (positief: 'ik weet dat ik dit kan!' / negatief: 'dit is te moeilijk voor mij!').

Het bijhouden van een logboek kan je helpen om je gedachten, gevoelens en gedrag tijdens trainingen en wedstrijden te monitoren en analyseren. Dit maakt je meer bewust van de mentale processen. Wanneer je gedurende 3 tot 4 weken een logboek bijhoudt, zul je hierin bepaalde patronen zien terugkomen. Door middel van gedachtentraining kun je leren om meer controle te krijgen over je eigen gedachten en overtuigingen en daardoor krijg je meer grip op je eigen trainings- en/of wedstrijdprestatie.

Soort: training - wedstrijd	Datum:
Mijn doel:	Bereikte resultaat:
Dit waren mijn algemene gevoelens, successen en twijfels:	
Ik had deze positieve gedachten en gevoelens:	Deze hebben mij het volgende opgeleverd:
Ik had deze negatieve gedachten en gevoelens:	Deze hebben mij gehinderd in:
Om over deze negatieve gedachten/gevoelens heen te komen, heb ik het volgende gedaan/gezegd tegen mezelf:	

Middels het logboek kun je inzicht krijgen in welke positieve (helpende) gedachten je hebt, maar ook welke negatieve (remmende) gedachten er spelen. De bedoeling is dat je de negatieve gedachten gaat ombuigen naar helpende gedachten. Dit kun je doen middels het 5G-schema.

Als sporter heb je geen grip op de situatie waarin je terecht komt. Denk bijvoorbeeld aan de weersomstandigheden, de aanwezige concurrentie, het parcours, etc. In deze situatie zullen er bepaalde gedachten opspelen, die op hun beurt weer bepalen hoe je je gaat voelen. Het gevoel dat je als loper ervaart, laat je zien in je gedrag. Er bestaat immers geen zakje met 'boos' of 'zenuwachtig'; mensen uiten hun gevoelens in de vorm van gedrag. En dit gedrag heeft uiteindelijk weer gevolgen.

Kortom: GEBEURTENIS + GEDACHTEN = GEVOEL + GEDRAG

Laten we dit eens in een 5G- schema zetten:

GEBEURTENIS: Ik ga een wedstrijd lopen en mijn grootste concurrent doet ook mee	
NEGATIEVE GEDACHTEN: 'ik heb nog nooit van hem gewonnen, dus het zal wel niets worden' 'wat zullen anderen van mij vinden als ik vandaag weer verlies?' 'ik heb er nu al geen zin meer in!'	POSITIEVE GEDACHTEN: 'ik heb hard getraind en ga alles op alles zetten om vandaag voor mezelf een goede wedstrijd te lopen' 'ik ben er klaar voor en heb er vooral heel veel zin'
GEVOELENS: frustratie, onzeker, twijfel, angst, veel spanning, stress	GEVOELENS: energiek, krachtig, zelfverzekerd, gezonde spanning, enthousiast
GEDRAG: Minder hard lopen, eerder opgeven, sneller verzuren, vechten met mezelf	GEDRAG: in controle, doorzetten tot het eind, minder bewust van vermoeidheid,
GEVOLG: een slechte wedstrijd gelopen waar ik een rotgevoel aan over houd.	GEVOLG: een goede wedstrijd gelopen waarin ik alles kon geven en vooral bezig was met mijzelf en mijn taak.

In de linkerkolom zie je hoe een loper voorheen reageerde in deze specifieke gebeurtenis, aan de rechterkant zie je hoe hij dit tegenwoordig doet. Dit kun je zelf ook doen! Kies voor jezelf een gebeurtenis uit die jij lastig vindt om mee om te gaan. Noteer de gedachten die je hebt en vraag je af of deze gedachten waar zijn en of ze jou helpen om je doelen te bereiken. Bedenk ook hoe jij je wel graag zou willen voelen in deze situatie. Welke gedachten helpen jou om dit gevoel op te roepen?

Wanneer je hiermee aan de slag gaat, zul je merken dat je nog heel vaak terugvalt in je oude (minder positieve) denkpatronen. Dat is logisch en hoort bij het proces! Maar ook hier geldt; oefening baart kunst!

Joyce Janssen, sportpsycholoog

Joyce Jansen is werkzaam bij SportMáx, de afdeling Sportgeneeskunde van Máxima Medisch Centrum. SportMáx werkt vanaf 2 locaties: het MMC in Veldhoven en een polikliniek op Sportcomplex Eindhoven Noord. Meer info: www.sportmax.mmc.nl / www.joycejansen.com

