

Sport Mindfulness

Sport Mindfulness

Edith Rozendaal

© Edith Rozendaal / Sportgek 2012
Sportgek, mentale training voor sporters
Alkmaar
www.sport-gek.nl
Foto © René Oudshoorn

ISBN 978 94 6193 449 9
NUR 480/770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

No parts of this book may be reproduced in any form, by print, photo print, microfilm or any other means, without written permission of the author.

Inhoud

Inleiding	7
Het mentale	7
De sporters	9
Mindfulness	15
Concentratie	21
Zelfgericht of taakgericht	21
Mindfulnessoefening Ademhaling	24
Over mindfulnessoefeningen	26
De aanleiding bij onderpresteren	31
Het begint met	31
Mindfulnessoefening Bodyscan	36
Gedachten zijn maar gedachten	41
Schema's	41
Mindfulnessoefening Gedachten opmerken	46
Een stomme film, die aan ons voorbijtrekt	48
Daar heb je ze weer	52
Lastige gevoelens horen bij de sport	55
Bedroefd, boos, bang, beschaamd of blij	55
Een bal onder water duwen	58
Mindfulnessoefeningen blijven doen	62
Weg ermee!	63
Tegenmaatregelen	63

SportMindfulnesssoefening Routinebezigheid	73
Over bibbers, brok in je keel en buikkrimp	75
Lichamelijke gewaarwordingen	75
Van fysieke aard	77
SportMindfulnesssoefening Stretchen	79
Van emotionele aard	81
Wie wil ik zijn als sporter?	91
Waarden	91
SportMindfulnesssoefening Training	99
Slot	101
Optimale prestatie	101
SportMindfulnesssoefening Praktijk	103
Geraadpleegde literatuur	107
Dank	108

Inleiding

Het mentale

Als sporter en sportliefhebber is er altijd wel iets te beleven als het gaat om grote evenementen: of het nu de Olympische Spelen, de Eredivisie, het EK langebaanschaatsen, Wimbledon of de Tour de France is. Je kunt er een dagtaak aan hebben: het volgen van de sport via tv, krant, twitter, facebook en/of live wedstrijden bezoeken. En als je dan luistert naar alle commentaren van sporters, trainers, commentatoren en toeschouwers, dan blijkt het toch heel vaak over *het mentale* te gaan. Judoka Henk Grol die vlak na zijn Olympische optreden in Londen vertelde dat hij hevig aan zichzelf twijfelde: 'Ik heb de eerste partijen alleen tegen mezelf lopen judoën', zo zei Grol, die in februari 2012 een slijmbeursontsteking opliep en kort voor de Spelen kwam daar nog een teenblessure overheen. 'Mentaal is dat een hele harde klap geweest. En dat kon ik vanochtend even niet van me afzetten. Het is heel moeilijk uit te leggen hoe dat voelt. Het was heel confronterend, en je kunt niet van de judomat vluchten. Ik moet *vrij* komen.' (Trouw, 2 augustus 2012). Of voetballer van AZ, Etiënne Reijnen, die in september 2012 na de wedstrijd tegen PSV aangaf dat hij twee gele kaarten had ontvangen omdat hij niet scherp aan de wedstrijd was begonnen. Wat hem op een uitbrander van trainer Gertjan Verbeek kwam te staan. Vraag is dan wel wat Reijnen bedoelde met 'niet scherp'. Was het vanwege een gebrek aan motivatie oftewel een slechte instelling, zoals het opgevat

werd door zijn trainer. Of was hij niet scherp omdat hij niet goed gefocust/geconcentreerd was? Dit kan namelijk meerdere oorzaken hebben, onder andere het moeilijk om kunnen gaan met de druk. Interessante vragen over het mentale deel van de sportprestatie. Er wordt dus veelvuldig gesproken over *het mentale* in de sport en men is het er over eens dat het een prestatiebepalende factor is.

Over *het mentale* hangt echter nog altijd een zweem van geheimzinnigheid, het blijft iets ongrijpbaars, iets engs. Maar steeds meer sporters gaan gericht op onderzoek uit naar wat het nu eigenlijk voor hem of haar inhoudt. Want ook dit deel van de menselijke prestatie wordt door wetenschappers onderzocht. En het kan getraind worden, net zoals je in sport traint om je techniek te verbeteren.

Wat is het nou eigenlijk: *het mentale*? Even kort door de bocht zou je het kunnen omschrijven als alles wat we denken, voelen en doen in sportsituaties. Het gaat dus om gedachten, gevoel en gedrag. Welke gedachten gaan er zoal in je hoofd om rond en tijdens trainingen en wedstrijden? Hoe kun je nu in sportsituaties verstandig omgaan met je emoties? Welke bewuste en onbewuste processen liggen ten grondslag aan ons gedrag?

Wat is hierover bekend in de specifieke situatie die de sport met zich meebrengt? Dan kom je uit bij de sportpsychologie.

In de sportpsychologie wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mentale processen in de sport. En daarbij wordt natuurlijk ook goed gekeken naar de psychologie als vakgebied. In de psychologie zijn de laatste jaren de zogenaamde *derde generatie gedragstherapieën* populair. Dit is een stroming binnen de gedragstherapie die zich onderscheidt door een nadruk op het leren van zogenaamde mindfulnessvaardigheden, acceptatie en het effectiever leren omgaan met emoties en overtuigingen, zonder deze te willen

veranderen. Wat dat nu betekent in de sport, daar zal ik later op terugkomen. Maar ook in de sport en sportpsychologie is mindfulness inmiddels een populair onderwerp van onderzoek. In dit boek zal ik de betekenis en toepassing van op mindfulness gebaseerde technieken in de sport verduidelijken.

De sporters

Om herkenning vanuit de praktijk van het sportveld te vergroten worden hieronder een aantal voorbeelden beschreven van sporters en de vragen waarmee ze naar mijn praktijk komen. De voorbeelden zijn uiteraard geanonimiseerd. We zullen deze sporters door het boek heen volgen om de toepassing van psychologische mindfulness technieken te verduidelijken.

Zo werd ik gebeld door de moeder van David, een 12-jarige judoka, omdat ze niet meer wist hoe het verder moest met de sportcarrière van haar kind. Tijdens de intake deed David samen met z'n moeder zijn verhaal. Hij judode nu een aantal jaren en bleek talentvol. Inmiddels zat hij bij de besten van Nederland in zijn leeftijdscategorie en mocht hij zelfs internationale wedstrijden judoën. Het probleem bij David was, dat hij in aanloop naar de wedstrijden steeds vaker erg verdrietig werd. Onlangs hadden de ouders van David besloten om een toernooi in Berlijn af te zeggen, omdat David een week voordat ze af zouden reizen iedere dag moest huilen. De ouders van David wisten zich hier geen raad mee, hadden er met David lang over gesproken dat verliezen geen probleem is en dat ze het veel belangrijker vinden dat David plezier heeft in de sport. En David zelf, een pienter joch voor zijn leeftijd, vertelde mij: 'Als het zo doorgaat, dan ga ik stoppen, want ik vind judo heel erg leuk,

maar als ik steeds zo moet huilen dan gaat het niet meer.' Rationeel kon David heel goed vertellen dat het niet nodig was dat hij zo verdrietig werd, er was immers niets ernstigs aan de hand; hij kan goed judoën, hij heeft er lol in en er is geen man overboord als hij verliest. Maar toch wordt hij emotioneel als hij een partij heeft verloren. Dat is begonnen, zo vertelde David, toen er een verandering kwam in de toernooiopzet. Vroeger judode hij in poules en een verloren partij kon je altijd nog weer goed maken. Tegenwoordig komt het steeds vaker voor dat de verliezer van een partij gelijk uit het toernooi ligt. De spanning van het uit een toernooi liggen bij één verliespartij, vindt hij moeilijk te hanteren. Na zo'n partij moet hij vaak huilen en wat de trainer of z'n vader ook zegt, het helpt niet. De afgelopen tijd zag hij vaak zo tegen een toernooi op, vooral omdat hij wist dat hij verdrietig zou gaan worden en dat wilde hij niet, dat hij al een paar dagen voor het toernooi begon te huilen. En het werd steeds erger. Op school kon hij het nog wel van zich af zetten, maar zodra hij thuis was, werd hij weer verdrietig. Hij probeerde uit alle macht om niet te huilen, maar dat lukte niet. Hoe harder hij probeerde, hoe harder hij ging huilen. Vóór de wedstrijd als hij thuis was, maar ook tijdens een toernooidag. Hij probeerde zichzelf gerust te stellen. Toen z'n broertje kwam kijken bedacht hij: 'Dan doe ik het voor mijn broertje.' Z'n omgeving had hem nadrukkelijk op het hart gedrukt dat er niets was om verdrietig over te zijn. Alles was geprobeerd, maar het hielp niet.

Maartje is een zestienjarige verspringster die vorig jaar is overgestapt naar een andere vereniging omdat ze daar meer kansen zag om zichzelf verder te ontwikkelen in haar sport. Ze was ooit begonnen bij de atletiekclub in haar woonomgeving en maakte daar onderdeel uit van een leuk clubje enthousiaste atleten. Er werd hard getraind, maar er was ook veel tijd voor gezelligheid en onder de atleten

waren hechte vriendschappen ontstaan. Ze werden getraind door een trainer met hart voor de atletiek. Hij was zeer gedreven en had een zekere faam in de atletiekwereld als 'talentkweker'. Langzamerhand was de groep atleten echter wat afgebrokkeld en zoals dat wel vaker gaat op die leeftijd, kozen sommige atleten ervoor om wat minder fanatiek te trainen. Maartje niet, zij had veel lol in het fanatiek sporten en wilde naar de Nederlandse Kampioenschappen en misschien ooit wel naar de Olympische Spelen. Ze presteerde dan ook goed en was het paradepaardje van de club geworden.

De trainer van een atletiekclub vijftienvijftig kilometer verderop, een atletiekclub waar meerdere goede verspringsters traiden, had gevraagd of ze af en toe eens mee wilde trainen. Dit had ze een paar maanden gedaan en ze had dit zo inspirerend gevonden, een groep waar ze zich aan op kon trekken en een trainer die ooit bondstrainer was geweest, dat ze in overleg met haar ouders had besloten om zich aan te sluiten bij deze groep. Ze had lang getwijfeld of ze hier goed aan deed, maar ook haar ouders hadden haar aangemoedigd om het te doen. Dat hield qua planning nog aardig wat in, want ze moest verder reizen en ook op school moest het een en ander geregeld worden. Iedereen in haar omgeving wilde meewerken. Haar ouders en opa waren bereid om haar te chauffeur, van school mocht ze op woensdag eerder weg en ze mocht eventueel gemiste repetities door wedstrijden later inhalen. Wat heel belangrijk voor Maartje was, was dat haar teamgenoten enthousiast reageerden en haar alle succes gunden. De trainer van haar oude club was echter zeer verbolgen. Toen ze vertelde dat ze weg ging was hij zeer boos geworden. Dat kon Maartje enerzijds wel begrijpen want ze waren toch een aantal jaren intensief opgetrokken en net nu ze het nationaal goed ging doen ging ze weg. Ze was er echter erg door aangeslagen, want ze kan slecht tegen conflicten. Ze had