

## **De psychologie van de topsporter**



# DE PSYCHOLOGIE VAN DE TOPSPORTER

Van atletiek  
tot zeilen

**Van aandacht  
tot zwart gat**

**Bert De Cuyper**

**20/10**  
Uitgevers

© Bert De Cuyper & 20/10 Uitgevers, Rotterdam 2020

Afbeelding voorplat: polsstokspringer Ben Broeders – fotograaf: Tomas Sisk

Afbeelding achterplat: Bert De Cuyper en beachvolleyballer Dries Koekelkoren – fotograaf: Tom Hollebeke

Redactie: Janneke Wolters, Amsterdam

Bureauredactie: Nel van Beelen, Amsterdam

Vormgeving omslag: Studio Klaster, Rotterdam

Zetwerk: Coco Bookmedia, Amersfoort

Druk: Veldhuis Media, Raalte

20/10 Uitgevers ontwikkelt professionele en educatieve informatieproducten voor professionals en studenten in de gezondheidszorg en de sector sport, bewegen en gezondheid.

info@2010uitgevers.nl | [www.2010uitgevers.nl](http://www.2010uitgevers.nl)

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprerecht.nl](http://www.reprerecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

ISBN 978-94-90951-57-3

NUR 480, 770

# Dankwoord

Van start tot finish: Dank aan wie me leerde lezen en schrijven, en die competenties met passie voedde. Dank aan de (auto)biografen voor het leesplezier. Dank aan de atleten en fotografen die welwillend reageerden op mijn vraag naar beeldmateriaal. Dank aan uitgever Hugo Maarleveld, Nel van Beelen, Janneke Wolters en Hannie Ooms, en aan Epco Ongering. Het was aangenaam en effectief teamwerk.



# Inhoudsopgave

Dankwoord	5
Voorwoord	9
Aandacht	15
Concentratie – focus	
Angst	20
Wedstrijdzenuwen	
Blessures	27
Preventie – revalidatie – impact	
Conflict	35
Conflicthantering	
Denken	41
Negatieve gedachten – (ir)rationeel denken	
Eetgedrag	47
Eetstoornissen – riskante gewichtscontrole	
Familie	55
Invloed – steun – losmakingsproces	
Flow	62
Zone – piekprestatie	
Geloof	69
Bidden – religie als houvast	
Herstel	75
Balans inspanning/ontspanning	
Interne dialoog	81
Zelfspraak – self-talk	
Joy	87
Plezier – genieten	
Karakter	93
Perfectionisme – optimisme – winnaarsmentaliteit	
Lichaamstaal	101
Non-verbaal gedrag – acteren	

Monomanie	107
Obsessie – singlemindedness	
Nederlagen	113
Verliezen – leren uit fouten	
Olympische Spelen	119
Emotionele impact – voorbereiding – succesaanpak	
Pijn	127
Pijnmanagement	
Quotezak	135
Omgaan met de media – persconferenties	
Routines	141
Bijgeloof – rituelen	
Sportpsycholoog	149
Mentale training – psychologische begeleiding	
Trauma	157
Dieptepunten – kantelmomenten	
Uitdagingen	163
Doelen – dromen – goal setting	
Verklaringen	169
Oorzakelijke toeschrijvingen – causale attributies	
Visualiseren	174
Mentale voorstellingen – verbeelding	
Woede	181
Woedemanagement	
XX	187
Psychologische mannelijkheid of vrouwelijkheid – androgynie	
Yell	193
Schreeuwen – functie en effecten	
Ziekte	199
Chronische aandoeningen – psychopathologie	
Zwart gat	204
Carrière-einde – exit	
Nawoord	209
Literatuur	211
Verantwoording foto's en citaten	217
Zakenregister	219
Personenregister	223
Over de auteur	227



# Voorwoord

Dit boek is een grondig herwerkte en geactualiseerde editie van *De psychologie van de topsporter* dat in 2012 voor het eerst door LannooCampus werd uitgegeven, en waarvan de tweede druk is uitverkocht. Ondertussen zijn we twee olympische cycli verder. De Zomerspelen van Tokio waren een extra stimulans voor een nieuwe editie, met een geplande publicatiedatum in de lente van 2020. COVID-19 heeft er anders over beslist: in overleg met de uitgever verschoof de publicatiedatum naar een moment waarop sport weer de belangrijkste bijzaak in het leven van velen mag zijn.

Het basismateriaal voor deze nieuwe editie vonden we opnieuw in de (auto)biografieën van olympiërs, topsporters die aan deze ‘hoogmis van de sport’ hebben deelgenomen. Aangezien er na het verschijnen van de vorige editie heel wat nieuwe (auto)biografieën zijn gepubliceerd, is het aantal topsporters als hoofdpersonages van dit boek aanzienlijk toegenomen. Belangrijker nog dan het aantal is de grotere diversiteit van sportdisciplines waarin deze toppers hun carrière hebben gemaakt. Bij de ‘nieuwkomers’ zitten heel wat Nederlandse topsporters. Ofschoon ook van de eerste editie de diversiteit van de topsportdisciplines als een sterk punt werd gezien, ontbraken topzeilers en die vind je natuurlijk in het land van water en wind. Marit Bouwmeester, Carolijn Brouwer, Dorian van Rijsselberghe, Anneloes van Veen en Afrodite Zegers kregen een welverdiende plaats in de nieuwe editie, en zijn verantwoordelijk voor een verandering van de subtitel van het boek: in plaats van *Van atletiek tot zwemmen* werd het *Van atletiek tot zeilen*.

De topsporters wier (auto)biografie na het verschijnen van de eerste editie werd gepubliceerd vertegenwoordigen net als eerder een grote waaier aan sportdisciplines: atletiek (Jessica Ennis en Suzy Favor Hamilton), hockey (Jacques Brinkman), paardensport (Anky van Grunsven), rugby (Jonny Wilkinson), tennis (Jimmy Connors, Novak Djokovic, Roger Federer en Rafael Nadal), triatlon (Alistair Brownlee en Jonathan Brownlee) en wielrennen (Mark Cavendish, Chris Hoy, Victoria Pendleton en Bradley Wiggins). Nieuw zijn ook de Paralympiërs Esther Vergeer en Marieke Vervoort (†). Overigens putten we ook

uit enkele 'oudere' boeken die pas na de editie van 2012 op mijn leestafel belandden. Dit geldt voor de boeken over judoka's Anton Geesink (2009) en Ingrid Berghmans (1988) en zwemmer Stefaan Maene (2009).

Deelname aan de Olympische of Paralympische Spelen was opnieuw het basiscriterium voor opname, maar ook voor deze editie zijn hierop enkele uitzonderingen gemaakt. Gymnaste Verona van de Leur (Nederlands Sportvrouw van het Jaar 2002) ziet het mislopen van de Spelen als de zwartste bladzijde van haar carrière. Wielrenner Bram Tankink laat noteren dat zijn beslissing om niet naar de Olympische Spelen (OS) te gaan de enige is in zijn carrière waar hij spijt van heeft. Voor middenafstandsluiper Lindsey De Grande betekende kanker het einde van de weg die naar de OS leek te voeren. Verder komen er topsporters aan het woord wier discipline geen plaats heeft binnen het olympisch programma, zoals vijfvoudig wereldkampioen snooker Ronnie O'Sullivan en motorcrosslegende Stefan Everts. Misschien zal de afwezigheid opvallen van topvoetballers en van enkele andere sportcoryfeeën die via alle bestaande media zo veel aandacht kregen en krijgen. Juist om die reden is ervoor gekozen om andere topsporters aan het woord te laten. Het is in elk geval een zeer heterogene elitegroep geworden!

Met dit heterogene gezelschap willen we de oorspronkelijk opzet van het boek nog sterker waarmaken. De geselecteerde woorden van deze topsporters zijn bedoeld om het belang van mentale factoren bij top-prestaties te laten zien. De citaten uit de (auto)biografieën getuigen van de vele facetten van mentaal sterk zijn: van sterk denken, van sterk voelen en van mentaal sterk gedrag. Deze woorden van topsporters linken we zonder overbodige theoretische uitweidingen aan sportpsychologische bevindingen en kaders.

De uitspraken van topsporters selecteerden we niet omwille van hun literaire waarde. De citaten kozen we in functie van onderwerpen die tezamen een goed beeld moeten geven van het doen en laten van de topsporter en van zijn naaste omgeving. De gekozen onderwerpen bieden we aan in een alfabetische volgorde, want simpel werkt het best. Dit maakt gericht en selectief lezen makkelijker, bijvoorbeeld afhankelijk van de vraag of de belangstelling van het moment. Voor bepaalde onderwerpen is de inhoud misschien niet meteen evident: zo zal de lezer uitspraken over 'doelen stellen' terugvinden onder de U van uitdagingen, terwijl de relatie met de media aan bod komt onder de Q van 'Quotezak'. Daarom ook zijn aan de onderwerpen van de hoofdstukken ondertitels toegevoegd met enkele sleutelwoorden, die duidelijk maken waar het onderwerp voor staat. In vergelijking met vorige edities zijn een paar onderwerpen verdwenen en vervangen. Het betreft 'coach' en 'team', die respectievelijk plaatsmaakten voor 'conflicten' en 'trauma's'. De (auto) biografieën van topsporters lezen inderdaad niet als snelwegen naar de



hemel, en de nieuwe onderwerpen bieden ruimte om daar meer aandacht aan te geven. Ook voerden we deze vervangingen door vanuit de overweging dat de geschrapte onderwerpen voer zijn voor aparte boeken, respectievelijk *De psychologie van de topcoach* en *De psychologie van sportteams*.

Wat de wijzigingen aan de vormgeving betreft, vonden we het een goed idee om alle hoofdstukken te openen met een startcitaat uit de topsportwereld waarin een wezenlijk aspect van dit onderwerp wordt uitgedrukt. Ook voor deze editie werden foto's geselecteerd die het belang van de onderwerpen illustreren. Het is een mooie mix geworden van Nederlandse en Vlaamse sporters, uit zeer verschillende disciplines. De meesten mogen zich olympiër noemen – en dat ben je voor de rest van je leven – of hebben zich al geplaatst voor de eerstvolgende Spelen. Voor anderen wacht er nog een harde strijd om hun droom waar te maken.

De getuigenissen en ervaringen van topsporters zijn ongetwijfeld leerrijk en motiverend voor de zoveel bredere groep van prestatiesporters die zichzelf willen overtreffen, of het beste uit zichzelf willen halen. Zij zullen ontdekken dat mentale vaardigheden geen aangeboren kenmerken zijn, en evenmin definitief verworven kwaliteiten. Hopelijk kunnen ze met de ervaringen van toppers hun voordeel doen, zodat ze beter om kunnen gaan met een blessure, concentratieverlies kunnen voorkomen, en met een voor hen prestatiebevorderende emotie de wedstrijd kunnen aangaan.

Deze overtuiging kreeg steun in de feedback op de eerste editie van dit boek van collega-sportpsychologen. Collega's lieten me weten dat zij dit boek in hun gespreksruimte hadden liggen, tijdens consulten bepaalde citaten opdiepten of het boek meegaven aan cliënten die het moeilijk hadden om terug te komen uit een blessure, of problemen hadden met het bewaken van hun stress-recoverybalans, met irrationele denkpatronen of met destructieve emoties. Nog leuker was dat hun sporters aangaven dat bepaalde uitspraken van toppers hen hadden gestimuleerd tot zelfreflectie, wat hen op weg zette naar een gewenste verandering.

Mijn ervaring als universiteitsdocent sportpsychologie, als praktiserend sportpsycholoog en als spreker heeft geleerd dat de getuigenissen van topsporters niet enkel beklijvend zijn voor sporters, sportouders en coaches, maar ook voor studenten bewegingswetenschappen, sportgeneeskunde, en voor de professionals die als psycholoog, voedingsdeskundige of fysiotherapeut in de sportwereld een clientèle wil opbouwen.

Meteen zijn twee belangrijke doelgroepen voor dit boek genoemd. Zowel de gedreven prestatiesporter als zijn begeleiders van diverse pluimage kunnen zich versterken met de lectuur van dit boek. Wat niet wegneemt dat er veel meer potentiële lezers zijn, en wel al wie geboeid is door topsportprestaties en door de mensen die zulke prestaties leveren.