

MINDSET PUBLISHERS

Direct
resultaat

DERDE HERZIENE DRUK

MINDSET

Jackie Reardon & Hans Dekkers

Een mentale gids om optimaal te presteren

*Aanbevolen door Richard Krajicek, Hans van Breukelen,
Marc Lammers, Jacco Verhaeren, Toon Gerbrands, Rohan Goetzke,
Bettine Vriesekoop, Joop Alberda en vele anderen*

MINDSET ALS AVONTUUR

Dit boek is gepubliceerd door
Mindset Publishers
Nieuwe Leliestraat 27 huis
1015 SJ Amsterdam
www.themindset.nl

Graphisch ontwerp: Aart Jan Bergshoeff – www.aartjan.nl
Omslagontwerp: hgpdesign, Alphen aan den Rijn

ISBN 978 90 814928-4-3
NUR 482

Eerste druk 2007, tweede herziene druk 2008, derde herziene druk 2010

© 2007/2008/2009/2010 Mindset Publishers, Amsterdam
Tekst © 2007/2008/2009/2010 Jackie Reardon en Hans Dekkers

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

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Dit boek is geschreven voor sporters en coaches van alle niveaus. Wie dit boek leest, gaat een avontuur aan. Dat avontuur bestaat erin dat je op een nieuwe manier met de mentale kant van sport leert omgaan. De bedoeling is dat de echte avonturier door dit boek een betere sporter wordt en met nog meer plezier zijn sport beoefent. Stap voor stap willen we je begeleiden op de weg naar een betere mindset. We willen je leren je positieve kanten te benutten en je negatieve kanten te herkennen en te veranderen, of je nu een beginner bent of een topspeler, een recreatie-coach of een coach van profspelers. Het doel waarnaar wij streven, is dat je ook tijdens een moeilijke wedstrijd of een zware training een kick krijgt, doordat je in staat bent ontspannen en tegelijkertijd geconcentreerd te zijn en het beste uit jezelf te halen.

Waarom heet dit boek *Mindset*? Een ‘mindset’ is een manier van denken. De manier van denken die in onze visie bij een mentaal sterke sporter hoort, noemen wij ‘actiedenken’. Het tegenovergestelde noemen we ‘verhaaldenken’. Dit boek is gewijd aan de manieren waarop je verhaaldenken kunt ombuigen naar actiedenken.

Steeds meer sporters raken ervan doordrongen dat het mentale aspect allesoverheersend is en dat je je prestaties aanzienlijk kunt verbeteren door daaraan te werken. Te lang blijven stilstaan bij je fouten, te veel bezig zijn met de stand, spelen tegen jezelf: iedereen weet dat dit tijdens wedstrijden gebeurt en dat je erdoor verkramppt en onnodige fouten gaat maken. Uiteraard is techniek een onmisbaar aspect op alle niveaus, maar onze nadruk ligt op de mentale en niet op de technische kant. De verkregen inzichten kunnen natuurlijk wel degelijk ook worden ingezet bij

het werken aan verbeteringen in je techniek; je kunt leren deze op een plezierige manier te realiseren. Dit doe je door je vaste mentale patronen te veranderen.

Wij zullen de handvatten aanreiken waarmee je zelf aan de slag kunt met het verbeteren en versterken van je mentale capaciteiten. Het gaat erom te investeren in plaats van te consumeren. Als het even niet meezit meteen de oplossing zoeken in een paar extra lessen is een vorm van consumptie die averechts zal werken. Je kunt niet uitsluitend heil verwachten van de lessen met je coach zonder zelf actief te investeren in een mentaal ontwikkelingsplan.

Mindset leert je angsten te overwinnen en gedachten te stillen vanuit actiedenken. Onder invloed van de spanning van een wedstrijd (of in je leven: door stress) raak je vaak het vertrouwde gevoel kwijt, waarmee je je beste prestaties levert. Door de juiste instrumenten in te zetten wordt actiedenken opgeroepen. Gedurende het spel zelf zijn scannen en zoomen (waarneming) allesoverheersend en gedachten zijn ondergeschikt aan gevoel (lichaamsbewustzijn). We zullen ons baseren op het wetenschappelijke werk van Robert Nideffer om dit inzichtelijk te maken. In onze visie behoren alle gedachten gestild te zijn als de actie in de wedstrijd begonnen is. Beslissingen moeten instinctief genomen worden. Misschien klinkt dit overdreven of zelfs merkwaardig, maar als we afgaan op hetgeen topsporters beweren over wat een 'flow' is, dan komt dat altijd op hetzelfde neer: 'Ik dacht niet, ik deed.' Mindset bevordert instinct.

Mindset heeft een vocabulaire ontwikkeld dat tastbaar, eenvoudig, eigentijds en laagdrempelig is. Met dat laatste ('laagdrempelig') bedoelen we dat de terminologie die gebruikt wordt niet confronterend is, maar neutraal/objectief. Een voorbeeld: wanneer een coach tegen een leerling zegt dat hij of zij 'in verhaaldenken zit' heeft dit een heel andere impact dan wanneer de coach zegt dat hij of zij veel te verkrampt staat te spelen. In de praktijk hebben we gemerkt dat dit een wereld van verschil maakt. Zelfs begonnen leerlingen van diverse sportdisciplines onderling te spreken over het feit dat ze 'in verhaaldenken' zaten, zonder dat dit de zware, frustrerende lading had die het doorgaans heeft in dezelfde situatie. De terminologie werkt dus niet kwetsend of afkeurend, maar motiverend. En omdat het vocabulaire eenvoudig is, maakt het heel snel duidelijk waar de schoen wringt. Tevens geeft het de sporter inzicht in zijn/haar

eigen verantwoordelijkheid. Een beter zelfmanagement geeft de energie om verbeteringen aan te brengen.

Mindset geeft een algemeen kader voor de sportleraar om te communiceren met zijn/haar leerlingen met één of twee woorden in plaats van hele zinnen. Dit maakt het mogelijk om over de mentale kant van sport op een eenvoudige en tastbare manier te communiceren. In dit boek is onze visie toegepast op sport. De twee mindsets, verhaaldenken versus actiedenken, zijn echter toepasbaar op elke bezigheid. Je kunt dan sport als metafoor beschouwen.

Kijk eens naar de verschillende manieren waarop iemand muziek kan maken. De verhaaldenker speelt noten. Technisch is alles in orde, maar er spreekt geen greintje gevoel uit zijn spel. De actiedenker interpreteert. Voor hem zijn de noten alleen een basis. 'Dat was erg muzikaal gespeeld' is een uitspraak die niets met verhaaldenken en alles met actiedenken te maken heeft.

Voor communiceren geldt hetzelfde. Soms vul je alles al in als iemand je iets probeert te vertellen. Wat je hoort, past precies in het beeld dat je allang van je gesprekspartner had gevormd. Een oordeel van een verhaaldenker. Het kan heel verrassend zijn als je met meer empathie luistert en zonder te oordelen de werkelijke beweegredenen probeert te begrijpen die achter de woorden van je gesprekspartner liggen. Je beseft ineens dat je eerder nooit werkelijk naar hem of haar hebt geluisterd met de aandacht van een actiedenker, maar al bezig was je eigen verhaal of antwoord te formuleren.

Wij pretenderen niet dat onze visie de enig zaligmakende is. Vele wegen leiden naar Rome. Wel zijn we er vast van overtuigd dat iedereen die zich voor onze visie openstelt, daarvan de vruchten kan plukken en een vollediger sporter kan worden. Wij hebben inspiratie voor dit boek opgedaan door ervaring met meer dan honderd tennisreizen gedurende de afgelopen achttien jaar, de inzichttrainingen van S.N. Goenka (mindfulness), The Seven Habits van Stephen R. Covey, alsmede de boeken van Eckhart Tolle. Dit waren wegwijzers die ons op het goede pad hielpen. Een andere inspiratiebron was The Power of Full Engagement van Jim Loehr en Tony Schwartz. Hun benadering hielp ons ideeën te vormen voor het Persoonlijk Succes Plan (PSP), dat aan het eind van dit boek je zal helpen een mentaal doel te kiezen dat belangrijk voor je is.

Onze methode is niet wetenschappelijk onderzocht, hoewel diverse wetenschappelijke inzichten alsmede meerdere sportpsychologen onze visie ondersteunen. Voor ons is het van groot belang dat we niet alleen uit wetenschappelijke hoek positieve feedback kregen, maar vooral uit de professionele sportpraktijk. *Mindset* is officieel opgenomen in het opleidingssysteem van de KNLTB (Nederlandse tennisbond) en vele professionele coaches van uiteenlopende sporten prezen de praktische toepasbaarheid en toegankelijkheid van de Mindset-methode. Nu het boek ook in het Engels verkrijgbaar is, komen er ook steeds meer enthousiaste reacties uit het buitenland. Uit de wereld van de recreatiespelers worden we overspoeld met mails van mensen die zeiden een onvoorstelbare progressie te hebben geboekt na toepassing van de Mindset-principes. Mindset-trainingen geven al jaren een onmiddellijk en verbluffend resultaat op de baan.

MINDSET IN ÉÉN OOGOPSLAG

DE VISIE

Overall wijzen tekenen erop dat er een beweging op gang is gekomen die de levensstijl en denkwijze die ratrace wordt genoemd wil transformeren tot een meer bewuste manier van leven en denken. Aandachtstraining, onthaasting en stresshantering zijn termen die niet meer klinken als vage, esoterische begrippen. Wij noemen de traditionele denkwijze die wordt gekenmerkt door oordelen, rationaliseren en gehechtheid aan verleden en toekomst 'verhaaldenken'. De nieuwe denkwijze die Mindset voorstaat, wordt bepaald door waarnemen zonder oordeel, visualiseren en het zich focussen op het hier en nu. Deze noemen we 'actiedenken'.

Door je mindset te veranderen zul je het maximale uit jezelf halen en met dezelfde vaardigheden tot veel meer in staat blijken te zijn. In een flow komen ligt binnen ieders handbereik, mits je weet waarop je aandacht moet vestigen. Mindset is een mentale gids die je leert verhaaldenken om te zetten in actiedenken. Je zult in staat zijn in het hier en nu te komen en je ego als storende zender te overwinnen. Winnen van jezelf wordt belangrijker dan winnen van een ander. Wanneer je je deze mentaliteit eigen hebt gemaakt, zul je veel vaker je beste prestatie leveren.

Iemand aan wie iedereen zich in dit verband zou kunnen spiegelen is Roger Federer. Hij zegt dat hij zich in zijn carrière steeds meer heeft leren ontspannen en punt voor punt heeft leren spelen. Hij beweert letterlijk dat hij het belangrijker vindt zichzelf te overtreffen dan zijn tegenstanders. Sportmensen in wie hij diezelfde mentaliteit herkent, zijn golflegende Tiger Woods, autocoureur Michael Schumacher en de tennisicoon Pete Sampras. De drijfveer achter hun succes is het steeds opnieuw verbeteren van het eigen niveau en niet zozeer het winnen van

de tegenstander. Ze hebben hun eigen concentratie dusdanig leren verbeteren dat hun prestaties bijna helemaal voortkomen uit actiedenken en niet uit verhaaldenken. Het is haast overbodig hierbij te vermelden dat hun natuurtalent, zelfdiscipline en vastberadenheid ervoor hebben gezorgd dat ze beter zijn dan de rest.

Over het algemeen zijn we niet geneigd tot verandering omdat vaste patronen comfortabel aanvoelen en het veranderen van patronen energie en moeite kost en soms met pijn gepaard gaat. We zoeken altijd excuses om maar niet te hoeven veranderen. De enige manier om oude in nieuwe patronen te veranderen is oefening en herhaling. Elke dag dat je oefent betekent vooruitgang. Dit is een wezenlijk onderdeel van de Mindset-visie. De verandering van verhaaldenken in actiedenken betekent niet dat we het denken stil moeten leggen, maar dat we nieuwe patronen moeten inzetten om de 'ruis' van het verhaaldenken uit te schakelen. Alleen op die manier kunnen we leren optimaal te focussen. Er wordt in dit boek nauwelijks aandacht besteed aan techniek of tactiek, maar het opmerkelijke is dat iedereen toch vooruitgang zal boeken op deze twee terreinen. Dit komt omdat het mentale alles overheerst.

In het verhaaldenken bestaat een groot verschil tussen winnen en verliezen; het is overduidelijk het een of het ander. Actiedenken geeft je de mogelijkheid altijd te winnen. Als je in het verhaaldenken zit, heb je in sporttermen simpelweg gewonnen of verloren door naar de eindstand te kijken. In actiedenken kun je tweemaal winnen: van jezelf en als het meezit ook van je tegenstander. Je wint van jezelf als je vooraf in zowel trainingen als wedstrijden realistische doelen stelt en ze consequent en gedisciplineerd weet uit te voeren. Dit zul je leren ervaren als een overwinning. Uiteindelijk zul je gaan inzien dat van jezelf winnen belangrijker is dan winnen van je tegenstander. En met deze mentaliteit zul je een nieuw gevoel van zelfvertrouwen ervaren.

'Mijn enige doel is deze wedstrijd te winnen.' Dit is een van de meest voorkomende uitspraken van sporters op alle niveaus. En het vreemde van deze uitspraak is dat hij in wezen geen enkele inhoud heeft. Dit winnen dient geen doel, er is geen specifiek plan uitgesproken waaraan gewerkt kan worden, het geeft geen houvast in wat je wilt bereiken en leidt alleen maar tot meer spanning. Bettine Vriesekoop (tweemaal Europees kampioen tafeltennis) schreef in dit verband als reactie op de eerste druk

van Mindset het volgende: 'Als je denkt in termen van winst of verlies ben je altijd afhankelijk. Als je al je handelingen kwaliteit meegeeft, komt het resultaat vanzelf.'

Het gaat er in *Mindset* niet om een paar handige tips te geven, al zullen die ook zeker aan bod komen. Het gaat om iets veel belangrijkers. Het gaat om een verandering in onze manier van denken over sport en over onszelf.

GEVOEL (LICHAAMSBEWUSTZIJN)

Het toverwoord om het verhaaldenken achter je te laten en in het actiedenken te komen is gevoel. De methode van *Mindset* leert je welke instrumenten je kunt inzetten om in het juiste gevoel te komen: een concentratievorm die gebaseerd is op lichaamsbewustzijn en hoe je die in kunt zetten om te veranderen.

Een van de meest bekende ervaringen tijdens wedstrijden, iets dat iedereen wel eens meegemaakt heeft, is het verstijven door spanning of angst. Je probeert wanhopig in beweging te blijven, maar je hebt lood in je schoenen. Je raakt in verwarring; je hebt geen idee wat met de bal moet doen. Gedachten spoken door je hoofd. Dit is de verhaaldenker. Een actiedenker activeert zichzelf door onder andere trigger-words, rituelen en ademhaling te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat zijn focus naar het visuele gaat, zonder dat gedachten de kans krijgen om hem te verlammen. Hierboven noemden we een paar instrumenten die je in staat stellen om van gedachten naar gevoel te gaan om zo in actiedenken te komen. Iedereen zal deze handvatten herkennen, maar weinigen vinden het gemakkelijk ze toe te passen. Mensen zijn voortdurend verbaasd dat negatieve emoties telkens de overhand krijgen. Ze hebben geen idee wat ze ermee aan moeten en hoe ze dit concreet kunnen aanpakken. Zelfs Federer had hiermee vroeger problemen.

Het vinden van mentale rust is volgens Federer van cruciaal belang geweest voor zijn carrière. Vroeger ervoer hij zijn wedstrijden als een aaneenschakeling van emotionele pieken en dalen. Hij was na elke partij volledig uitgeput. Na twee gewonnen partijen wist hij al dat hij de volgende zou verliezen, zo vermoeid was hij. 'Ik moest leren te ontspannen,' zei Federer. 'In plaats van steeds door een emotionele achtbaan te gaan,

moest ik kalm blijven. Punt voor punt spelen. Me concentreren op de bal. Sinds ik daarin slaag, heeft mijn loopbaan een enorme vlucht genomen. Ik voel me op de baan nu net zo relaxed als ernaast. Ik geniet ook veel meer.'

Roger Federer na het behalen van zijn derde US Open-titel
(De Volkskrant, 12 september 2006)

Het kan niet genoeg benadrukt worden dat 'in het goede gevoel komen' een proces is dat niet eenvoudig door middel van een paar ingrepen op het sportveld (met instrumenten als visualisering, triggerwords, ademhaling, rituelen) kan worden opgeroepen. Het leerproces begint *buiten* het sportveld.

Pas als er daar een mentale verandering heeft plaatsgevonden, zullen de 'instrumenten' die tijdens het spel ingezet kunnen worden een optimaal effect hebben en ervoor zorgen dat je in actiedenken komt. Kortom: wanneer je op het sportveld in het juiste gevoel wilt komen, moet je eerst offcourt een fundament leggen. Dit is de essentie van het succesplan waarmee je aan de gang gaat in hoofdstuk 9. Snelle kortetermijnoplossingen bestaan niet, hoewel je weldegelijk onmiddellijk resultaat zult bemerken. Mentale groei is een bewustwordingsproces. De basis van deze groei vormen de zes pijlers, de vier concentratievormen en de negen instrumenten.

ONZE METHODE – EEN OVERZICHT

De intentie van Mindset is een methodiek aan te reiken waardoor zowel tijdens wedstrijden als daarbuiten mentale weerbaarheid kan worden ontwikkeld. De methode streeft bewustwording na om juist onbewust te worden. Zo leert de sporter vanuit gevoel en intuïtie te handelen.

De basisvoorwaarden die hieronder genoemd worden zijn de pijlers waarop onze methodiek steunt. Wij beschouwen de zes pijlers als universeel toepasbaar. Wij komen steeds op alle onderdelen terug door het



hele boek heen. Ook de Mindset-Mindmap (hierboven) zal door het hele boek heen verhelderd worden.

Sportieve vooruitgang valt of staat met persoonlijke ontwikkeling. Sporters beginnen steeds meer in te zien dat hun ontwikkeling naast het sportveld van groot belang is voor hun mogelijkheid van mentale ontwikkeling op het veld.

DE ZES PIJLERS

- 1 Aardige ogen
- 2 Goede fouten
- 3 Nieuwsgierigheid
- 4 Zelfkennis
- 5 Zelfdiscipline
- 6 Acceptatie

1. Aardige ogen

Aardige ogen en goede fouten zijn de twee belangrijkste pijlers om je tot een actiedenker te ontwikkelen. Ze zijn het fundament van een mentaal evenwichtige sporter. Als je met aardige ogen, objectief en niet-oordelend, zowel naar jezelf kijkt als naar de buitenwereld, zullen emoties

je niet meer in hun greep krijgen. Hierdoor word je minder kwetsbaar omdat je niet alles persoonlijk opvat. Een voorbeeld hiervan: 'Als mijn tegenstander mij door intimiderende opmerkingen of gedrag uit mijn spel probeert te halen, ga ik me niet aan hem of haar lopen ergeren en beschouw ik dat niet als een persoonlijke aanval. Ik laat mij hierdoor niet beïnvloeden. Ik kan zijn of haar gedrag zelfs begrijpen.' Een ander voorbeeld: 'Als ik kwaad op mezelf word omdat ik onder mijn niveau speel, moet ik beseffen dat ik het beste doe waartoe ik op dat moment in staat ben.' 'Aardige ogen' kun je beschouwen als een gemoedstoestand die je als sporter nastreeft.

2. Goede fouten

Wanneer je met lef een bepaald doel nastreeft, kan het zijn dat je daarin niet meteen slaagt. Het zou toch bizar zijn als een verandering niet gepaard gaat met fouten voordat je erin slaagt deze verandering succesvol en bestendig uit te voeren. Wanneer een sporter totaal gedesillusioneerd vanwege een verloren wedstrijd van het veld afloopt, kan hij op twee manieren reageren. Hij leert van wat gebeurd is, ziet de wedstrijd als een 'goede fout'. Hij beseft dat de progressie niet altijd direct zichtbaar is en gaat vol moed verder met zijn persoonlijke ontwikkeling. Of hij ziet zijn falen als een persoonlijk drama waardoor hij zich afsluit om van de ervaring te leren. Deze laatste houding weerhoudt een sporter ervan om vooruitgang te boeken. 'Goede fouten' is een manier van redeneren waarbij ieder resultaat inzicht oplevert

3. Nieuwsgierigheid

Als je nieuwsgierig bent naar hoe je je op en naast het sportveld gedraagt, zul je informatie vergaren waardoor je jezelf beter kunt aansturen. Deze informatie kan over je eigen spel of dat van de tegenstander gaan, maar ook over de emoties die naar boven komen. Zelfmanagement begint bij nieuwsgierigheid en hierbij horen open vragen. Je kunt bijvoorbeeld je trainer het volgende vragen: wat kan ik specifiek doen om mentale vooruitgang te boeken? Het brein is net als een spier goed te trainen. Je hebt dus baat bij nieuwsgierigheid, omdat je door nieuw verkregen inzichten veranderingen kunt bewerkstelligen. Als je je dit realiseert, kun

je eigenlijk niet falen. Er bestaat geen goed of fout, er bestaat alleen de mogelijkheid tot groei. Nieuwsgierigheid leidt tot zelfkennis.

4. Zelfkennis

Zelfkennis is afhankelijk van gedeelde kennis. Dat betekent niet alleen dat je bij jezelf te rade gaat, maar ook en vooral dat je om een open en eerlijke feedback vraagt, bijvoorbeeld bij je coach of teamgenoot. Zelfkennis zal altijd beperkt blijven als we niet openstaan voor de mening van anderen.

Zelfkennis is essentieel voor het stellen van doelen, omdat je moet weten wat binnen jouw vermogen ligt. Iedere sporter behoort, naast de technische, tactische en conditionele doelen ook een mentaal doel te hebben. Het is van groot belang dat dit doel specifiek en realiseerbaar is. Wat verlang je precies van jezelf, waarom en hoe ga je dit aanpakken? Vanuit deze situatie kun je beginnen jezelf wezenlijk te veranderen in je voordeel.

5. Zelfdiscipline

Als je oude patronen loslaat, creëer je de mogelijkheid om te veranderen. Het inzetten van nieuwe patronen vereist zelfdiscipline, geduld is hiervoor een voorwaarde. Dit beseffen wij allemaal, maar hoe brengen wij de energie op om gedisciplineerd te blijven wanneer 'the going gets tough'? Dagelijks reflecteren op wat je wilt veranderen en wat je doelen zijn op de lange en korte termijn, geeft je de stimulans om door te gaan. Beseffen wat deze verandering kan opleveren, maakt zelfdiscipline tot een plezier. Wij willen benadrukken dat zelfdiscipline de enige werkelijke discipline is. Een echte verandering kan pas plaatsvinden als de sporter daarvoor de kracht uit zichzelf weet te halen. Het feit dat je alles binnen je mogelijkheden doet, zorgt voor het begin van acceptatie.

6. Acceptatie

Als je beseft wat je tekortkomingen zijn en deze accepteert, komt er ruimte vrij om je te focussen op je krachten. Je kunt je energie gebruiken om je te richten op het positieve in plaats van te vechten tegen het negatieve. Hierdoor ontstaat rust en dit resulteert in zelfvertrouwen. Je zult je inzet beter waarderen, waardoor je minder frustratie en angst ervaart

en meer plezier. Zelfrespect groeit. Dit leidt tot betere prestaties en een gebalanceerde sporter.

DE VIER CONCENTRATIEVORMEN (AANDACHTSCONTROLE)

Zodra een sporter het concept van de zes pijlers heeft begrepen, is hij in staat doelgericht aan de vier concentratievormen (aandachtscontrole) te werken. Concentratie is het belangrijkste aspect van alle sporten. Maar als deze niet samengaat met een evenwichtige mindset (zes pijlers), kan hij nooit 'zuiver' getraind worden, omdat gedachten steeds in de weg zitten. Er zijn vier concentratievormen: scan, zoom, gevoel en gedachten. Gevoel wordt ondersteund door de negen instrumenten. Dit wordt duidelijk gemaakt in hoofdstuk 5 en 6. We volstaan met te zeggen dat een evenwichtige mindset nodig is om je te kunnen concentreren. Concentratie en een evenwichtige mindset zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het zijn de twee vleugels van de vogel (zie hieronder). Als een van hen niet werkt, kan de vogel niet vliegen.



MINDSET OP ZIJN BEST

De Wimbledonfinale 2008 tussen Roger Federer en Rafael Nadal heeft een nieuwe standaard gezet. Niet alleen omdat er tennis van een ongeëvenaard hoog technisch niveau gespeeld werd, maar ook en vooral omdat er twee sportmensen te zien waren die qua mentale veerkracht en sportiviteit een voorbeeld voor iedereen kunnen zijn. Hier werd niet met rackets gegooid, niet gescholden en de tegenstanders bejegenden elkaar met respect. In de toespraakjes na afloop spraken ze een oprechte bewondering voor elkaar uit.

Wat vooral opviel was de hoge mate waarin ze tijdens de moeilijke wedstrijdmomenten in staat waren te incasseren. In dit boek spreken we steeds van acceptatie: er werd niet lang stilgestaan bij fouten of aanvechtbare beslissingen van de scheidsrechter, er werd punt voor punt gespeeld zonder te blijven hangen in ergernis of teleurstelling.

Ze leverden het bewijs dat acceptatie niet betekent dat je het hoofd laat hangen, integendeel, acceptatie zorgde ervoor dat de focus nooit verslapte.

Nadal verloor de derde en vierde set in de tiebreak en kreeg in de vierde set ook nog twee matchpoints. Toen hem na afloop van de wedstrijd gevraagd werd hoe hij die mentale tegenslagen had verwerkt, liet hij twee keer de term 'acceptatie' vallen alsof het de gewoonste zaak van de wereld was. Toen de interviewer vroeg aan Nadal of hij zich aangeslagen had gevoeld, of hij het een nachtmerrie had gevonden en hoe hij hier emotioneel mee omging, keek hij verbaasd en lachte. 'Why should I feel down? I am playing well; I accept that I lost two tiebreaks and lost two matchpoints. I just have to keep fighting and keep a positive attitude.' In de vijfde set was niets te merken van een mentale terugslag.

Alleen al hiervoor verdiende hij de titel.



VERHAALDENKEN

GEVOEL

1. Negatief
2. Onzeker
3. Opgeven
4. Ongeduldig
5. Twijfelend
6. Lusteloos
7. Koppig
8. Angstig
9. Voorspelbaar
10. Afhankelijk
11. Afgeleid

INSTRUMENTEN

1. Negatieve triggerwords
2. Schrikbeelden
3. Verhoogde/verlaagde ademhaling
4. Verlamd
5. Rusteloos
6. Gehaast of geen rituelen
7. Dwarrelende ogen
8. Afleidende geluiden
9. Ruis in je hoofd

GEDACHTEN

Verleden en toekomst
Oordelende gedachten
Irrationele gedachten
Te veel gedachten

SCAN

Afgeleid door:

- Toeschouwers
- Andere baan
- Bewegende objecten (anders dan de bal)
- Weersomstandigheden

ZOOM

Afgeleid door:

- De tegenstander; arrogant/irritant/overdonderend
- Kleding/racket
- Coach/ouder/toeschouwers/scheidsrechter
- Gezichtsuitdrukking agressief/onvriendelijk/ontmoedigend
- Lichaamstaal: manier van tellen/scheiden
- Commentaar van de tegenstander
- Oneffenheden op de baan

WAAR IS JOUW



ACTIEDENKEN

GEVOEL

1. Positief
2. Zelfvertrouwen
3. Doorzettingsvermogen
4. Geduld
5. Overtuigend
6. Gemotiveerd
7. Flexibel
8. Moedig
9. Creatief
10. Onafhankelijk
11. Gefocust

INSTRUMENTEN

1. Triggerwords
2. Visualiseren
3. Ademhaling
4. Beweging & hartslag
5. Herstelmoment
6. Rituelen
7. Oogcontrole
8. Geluid
9. Innerlijke muziek

GEDACHTEN

Hier en nu
Niet veroordelend
Waarmemend
Tactiek:
• Kort en duidelijk
• Doortastend

SCAN

Gefocust op:

- Positie tegenstander
- Opening in het veld
- 'Spiegelen' van eigen positie in het veld
- Baanoppervlak
- Weersomstandigheden

ZOOM

Gefocust op:

- De bal effect/richting/hoogte/snelheid/diepte
- Tegenstander greep/schouders/voetenstand/bladstand
- Coach/ouder/partner voor positieve stimulans
- Lichaamstaal tegenstander (fysieke en emotionele toestand)
- Snaren

CONCENTRATIE?