

WAT KAN MENTALE TRAINING BETEKENEN

01_{P.007}

WAT KAN MENTALE TRAINING BETEKENEN. 01

Het antwoord op de vraag waarmee dit hoofdstuk begint is: veel! Heel veel zelfs, maar om dit te kunnen begrijpen is wel enige inleiding nodig.

Winnaarsmentaliteit.

Een sporter kan zijn lichaam trainen en kan de noodzakelijke vaardigheden die hij in zijn sport nodig heeft oefenen en oefenen, totdat ze in de finesses beheerst worden. Het uithoudingsvermogen en de spierkracht worden dankzij training sterk verhoogd. Ook de reflexen worden scherper en sneller. Toch is dit niet voldoende om een wedstrijd te winnen. Hoe vaak gebeurt het niet dat een fysiek zwakkere en minder getrainde sporter er met de bokaal vandoor gaat. Waar het in dit geval bij de sterkere aan ontbrak was de winnaarsmentaliteit. Het willen winnen. Het is deze mentaliteit die ervoor zorgt dat de zwakkere voorbij zijn normale grens kon presteren en de sterkere achter zich kon laten. Inherent aan de winnaarsmentaliteit is de vechtersmentaliteit. Je moet een strijder zijn om door te gaan, om opnieuw door je eigen grens te kunnen breken. Niet iedereen zal over deze mentaliteitsaspecten beschikken. De één krijgt het mee met zijn geboorte, terwijl de ander deze vanuit zijn omgeving aangereikt krijgt. Wanneer de vader van een mannelijke sporter zelf over deze vechtersmentaliteit beschikt zal hij daarmee een voorbeeld zijn voor zijn zoon. Voor de vrouwelijke sporter zal dit voorbeeld in eerste instantie bij de moeder liggen. Betekent dit dat wanneer je niet met deze noodzakelijke mentaliteit geboren bent of de juiste omgeving mist je gedoemd bent de rol van eeuwige verliezer op je te nemen? Nee. Hoewel dit wel de meest voorkomende manier is om die mentaliteit niet mee te krijgen is het ook mogelijk dat door situaties die je meemaakt alsnog de kiem van je vechtersmentaliteit ontwaakt. Neem het voorbeeld van de kleine man die zich

opwerkt en wint. Is het niet op het gebied van sport dan toch op een ander vlak. Neem de pop- en filmsterren. Is het je nooit opgevallen dat veel van hen erg klein van stuk zijn. Als voorbeelden kunnen onder andere dienen Prince, Kylie Minogue, Tom Cruise en Dustin Hofmann. Of neem de veldheer Napoleon. Ook klein van stuk. De fysieke eigenschap van het klein en/of onooglijk zijn en zwak lijken stimuleerde hen zich op andere vlakken te ontplooien. Het blijven echter uitzonderingen.

Heb je van nature de vechtersmentaliteit niet in je en ontbraken de stimulansen om deze te ontwikkelen dan zou je gedoemd zijn te mislukken. Toch hoeft dit niet waar te zijn. Wanneer er voldoende karakter aanwezig is om jezelf tot prestaties aan te zetten en het doorzettingsvermogen er is om een mentale training te doorlopen én te onderhouden, dan is er voor iedereen de mogelijkheid zich in veel grotere mate waar te maken. Met andere woorden om die vechtersmentaliteit te ontwikkelen. De onderwerpen van de volgende paragrafen spelen daarin een belangrijke rol.

Geloof in eigen kunnen.

Hoe minder je gelooft in je eigen kunnen, hoe meer je jezelf beperkt.

Geloof is een moeilijk woord. Hoe kan ik immers in mijzelf geloven als ik zie dat ik, met wat ik ook doe of probeer, er niets van terecht breng? Dat is ook lastig. Je kunt stellen dat wanneer je weinig geloof hebt in jezelf je bij voorbaat al stopt met bewijzen dat je wel wat kunt. Echter wanneer je in jezelf of iets gelooft dan vraag je je niet meer af of het werkelijk waar is. Het is gewoon waar voor je. Wanneer dit principe aanwezig is bij het uitoefenen van fysieke prestaties dan heb je jouw beperkingen al opgeheven. Maar pas op als de twijfel toeslaat. Op dat moment zijn de beperkingen in al hun hevigheid weer aanwezig.

De mentale training stelt je in staat om jezelf op 'geloofs'niveau te beïnvloeden

met als gevolg dat je uiteindelijk steeds meer naar je 100% vermogen toe gaat. De mentale training maakt gebruik van zelfhypnose. Een techniek waardoor je in staat bent jezelf op geloofsniveau toe te spreken.

Twijfel weghalen is een van de meest belangrijke zaken om tot prestatie te komen, maar als dit het enige doel zou zijn dan zou de techniek van zelfhypnose op een te schamele manier gebruikt worden.

Zelfvertrouwen.

Wanneer twijfel verdwijnt, ontstaat er zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is af te lezen aan besluitvaardig optreden dat op zijn beurt weer weerspiegeld wordt door houding, beweging en spraak. Hoe groter de basis van zelfvertrouwen, hoe duidelijker dit te voorschijn komt. Door middel van zelfhypnose is het mogelijk een gevoel van zelfvertrouwen te laten ontstaan. Dit heeft tot gevolg dat de handelingen met minder twijfel verricht worden en daardoor al tot betere resultaten leiden. Kleine successen vormen de basis voor grotere. Maar ook hiermee zijn de mogelijkheden van zelfhypnose nog niet uitgeput.

Lichamelijke ontwikkeling.

Indiase yogi's gaan er vanuit dat de gedachte de basis voor de lichamelijke ontwikkeling vormt. De manier waarop je over jezelf denkt geeft letterlijk gestalte aan je eigen lichaam en geest. Dit is een zeer werkzaam idee dat door middel van hypnose in de praktijk gebracht kan worden. Je manier van denken bepaalt in hoeverre je lichaam zich ontwikkelt. Door experimenten is al vastgesteld dat bijvoorbeeld de borstgroei van een vrouw dusdanig te beïnvloeden is dat willekeurig de linker- of rechterborst tot groter groeien gestimuleerd kan worden. Wanneer je de Indiase yogi's zou geloven dan zou je hele gestalte het resultaat zijn van je denken. Mogelijk is dit ook zo, maar aangezien je nu eenmaal niet

gemakkelijk de 'waarheden' waarmee je van jongs af aan opgegroeid bent, aan de kant zet is het misschien beter te zeggen dat je genen de grenzen van het fysieke aangeven. Met zelfhypnose is het in elk geval mogelijk om je lichaam tot die, door de genen vastgestelde, grenzen te laten ontwikkelen. Dat betekent bijvoorbeeld ook dat je je spieren, je gewrichtsbanden, enzovoorts tot hun uiterste grenzen kunt ontwikkelen. Kracht neemt daarmee toe, maar ook souplesse kan ermee gestimuleerd worden.

Je mag er vanuit gaan dat de algemene mens maar een deel van zijn kunnen, of met andere woorden, een deel van zijn potentieel gebruikt. De amateursporter komt misschien tot 60 % van zijn kunnen. De gemiddelde professional tot 75% en de absolute topsporter tot misschien wel 90%. Dan zelfs blijft er bij die bejubelde topsporter altijd nog 10% over waarmee hij nog beter of nog meer zou kunnen. Een toegespitste mentale training kan hierop het antwoord zijn en ervoor zorgen dat ook deze restcapaciteit nog aan bod komt. Dat zal, afhankelijk van andere beïnvloedende factoren, wel eens kunnen oplopen tot die 100%.

Fysiek herstel.

Je fysiek tot het uiterste inspannen vergt heel wat van je lichaam. De kans op schade is altijd aanwezig. Door een blessure kun je volledig uitgerangeerd zijn. Het is goud waard om zo snel mogelijk van je blessures af te zijn. Aangezien je lichaamsweefsels door zelfhypnose lokaal tot actie te bewegen zijn is het mogelijk die hersteltijd aanzienlijk in te korten. Zelfs tijdens de wedstrijd kan al met het herstel aangevangen worden. Op dat moment voorkomt het bijvoorbeeld al een verdere zwelling van een net opgelopen kneuzing.

Pijnbeheersing.

Pijn kan je prestaties behoorlijk belemmeren. Pijn is echter ook een waarschuwingssignaal. Chemische middelen kunnen dit signaal zodanig onderdrukken dat je de pijn niet meer voelt. Je houdt dan ook geen rekening meer met de oorzaak ervan, namelijk de beschadiging die je toch wel enigszins beperkt en de kans op nog grotere schade is daardoor sterk aanwezig. Wanneer je echter zelfhypnose gebruikt is het mogelijk het pijnsignaal in een andere gewaarwording om te zetten die makkelijker te verdragen valt. Het voordeel is dat hierbij sprake is van een kritische grens. Daar waar het mogelijk wordt het lichaam te beschadigen verliest dit hypnosemechanisme aan kracht waardoor overbelasting met als gevolg beschadiging voorkomen wordt.

Uithoudingsvermogen.

Je reserves aanspreken. We gaan er al vanuit dat iemand reserves heeft en keer op keer wordt dit ook door wedstrijdsporters bewezen. Met die extra energie kun je 'de man met de hamer' ontwijken of op z'n minst zijn mokerslag uitstellen. Als je je reserves kunt aanspreken, in welke mate doe je dit dan? Ga je echt tot de laatste snik door of houd je er ver voor die tijd al mee op? Met zelfhypnose ben je in staat steeds meer van die reserves aan te spreken en dit kan tijdens een wedstrijd van cruciaal belang zijn.

Vaardigheden.

Bij sport horen vaardigheden. Elke sport kent zijn eigen technieken die, wanneer maar voldoende geoefend, automatisch uitgevoerd kunnen worden. Vergelijk dit maar met het leren autorijden. De technieken die je dient te beheersen zijn nogal complex. Bekijk dit uitgebreide voorbeeld maar eens:

Terwijl je een bocht nadert om rechts af te slaan, dien je in de

achteruitkijkspiegel, door de zijruit en in de zijspiegel te kijken, af te remmen, de koppeling in te trappen, naar een lagere versnelling over te schakelen, het stuur te draaien, het gaspedaal gelijkmatig in te trappen terwijl je de koppeling weer langzaam op laat komen, het stuur door je handen te laten glippen, de koppeling in te trappen, een hogere versnelling in te schakelen en de koppeling weer op te laten komen, enzovoorts.

Met sport is het niet anders. Bij aikido bijvoorbeeld maak je een keuze voor een techniek die geïnitieerd wordt door de aanval van de tegenstander. De aikidoka probeert bij voorbaat al de tegenstander tot een bepaalde aanval te verleiden die hem als verdediger in de meest gunstige positie voor een tegenreactie zet. Hij stapt bij een voorwaartse stoot bijvoorbeeld naar links uit, zodanig dat hij naast de aanvaller komt te staan. Tegelijkertijd glijdt hij met zijn linkerhand over de uitgestrekte arm waarbij hij de vuist van de aanvaller met een bepaalde handklem beetpakt. Hij draait om een denkbeeldig centrum tussen de aanvaller en hemzelf waardoor de aanvaller in zijn nog bezig zijnde voorwaartse beweging meegenomen en door zijn eigen momentum in een draai naar de grond geworpen wordt. De hand van de tegenstander wordt tijdens deze beweging vertikaal gedraaid waardoor er een overstrekking ontstaat van pezen en gewrichten en de aanvaller geen andere optie wordt overgelaten dan voorover te vallen om beschadiging van zijn hand en pols te voorkomen. De verdedigende beweging kan dan door de aikidoka worden voortgezet en resulteert dan in het op zijn buik rollen van de aanvaller waarbij de arm in een onbeweeglijke klem wordt vastgezet. Deze complexe tegenaanval wordt aangeduid met de term kotegaeshi.

Pas na veel oefening wordt een vaardigheid een automatisme, hetzelfde als bij het autorijden. De complexe reactie wordt opgenomen in het 'spiergeheugen', of wordt direct door je 'ruggenmerg' uitgevoerd, zonder dat je jezelf nog bewust

hoeft te zijn van al de deelbewegingen die je erbij maakt. Zolang je je ook maar bewust blijft van die deelbewegingen ben je ook niet in staat de bewegingen soepel te laten verlopen. Of de in de sport geregeld gebruikte termen 'spiergeheugen' en 'vanuit je ruggenmerg' kloppen laat ik in het midden, omdat het hier niet werkelijk van belang is. Het enige dat telt is dat het een automatisme wordt.

Herhaling van beweging kost tijd. Herhalingen van complexe bewegingen kosten nog meer tijd. Eenmaal tot een geautomatiseerde beweging geworden is het dan ook lastig om verkeerd aangeleerde handelingen weer om te zetten c.q. te corrigeren. Zelfhypnose schept de mogelijkheden om technieken door middel van je verbeelding te trainen in een tijd die fysiek niet haalbaar is en om eventuele correcties op een veel snellere manier aan te brengen.

Alles kunnen leren.

Dit klinkt heel hoogdravend. Toch is dit theoretisch gezien mogelijk. Afgezien van de mindere mogelijkheden die je kunt hebben naar aanleiding van beperkende fysieke eigenschappen, denk hierbij bijvoorbeeld aan een bepaalde lengte en/of gewicht, kun je inderdaad alles leren. 'Het ligt me niet', 'ik heb daar geen gevoel voor', 'dat interesseert mij niet', zijn veel gehoorde opmerkingen die aangeven dat iemand een bepaalde sport niet zou willen of kunnen doen. Inderdaad, wanneer je maar één gezond been hebt dan wordt hardlopen moeilijk. Moeilijk, maar niet onmogelijk. Wat denk je van de resultaten die bereikt worden door invalide sporters op de Paralympics? Toch is het aannemelijk dat de resultaten minder blijven dan die van de sporter die wel over een volledig gezond lichaam beschikt.

Wat is het dan dat men voor het ene meer voelt dan voor het andere? Het is waarschijnlijk dat de liefde voor een bepaalde sport door de omgeving wordt

bijgebracht. Complimenten werken zeer sterk en wanneer zoon- of dochterlief van jongs af aan waardering krijgt voor wat hij of zij aan sport uitoefent dan stimuleert dit zeker het blijven beoefenen van deze sport. Iedereen heeft immers behoefte aan complimenten. De oogappel van de trainer zal ook zijn best doen om de waardering van deze persoon te blijven ontvangen. Het kan ook zijn dat de sporter een bepaalde sport koppelt aan status en dat daardoor de stimulans om dit te blijven doen aanwezig is. Zolang er maar een vorm van beloning of winst gekoppeld blijft aan datgene dat je doet is het waarschijnlijk dat je er mee doorgaat. Winst op een zo'n breed mogelijk vlak. Naast geldelijke winst, kan dit waardering, aanzien, populariteit, aandacht, enzovoorts zijn.

Toch is het mogelijk om je eigen basishouding voor een bepaalde sport zodanig te beïnvloeden dat je er talent voor kunt ontwikkelen ook al heb je zelf het idee dat je er niet voor geschikt bent. Dit kan erg belangrijk zijn wanneer het om gedeelten van bepaalde sporten gaat die voor de beoefenaar minder populair, maar toch noodzakelijk zijn. Neem bijvoorbeeld het hardlopen als middel om conditie op te bouwen voor een karateka.

De juiste spanning voor een wedstrijd.

Volledig ontspannen aan een wedstrijd beginnen zal je trager maken dan normaal en je prestaties zullen dan ook minder zijn. Te gespannen beginnen werkt echter ook averechts. Het werkt verkramping van je bewegingen in de hand. Te vroeg en onjuist reageren kan ook een gevolg zijn. Je verliest je coördinatie en sluit niet meer aan op de acties van de tegenstander. Daarbij kunnen een teveel aan frustrerende gedachten je concentratie zodanig verlagen dat je geestelijk 'buiten' de wedstrijd komt te staan.

Bij een adequaat spanningsniveau heb je voldoende adrenaline in je lichaam om snel en alert te reageren, maar net niet teveel waardoor verstarring zou kunnen

optreden. Je gedachten zijn door concentratie dusdanig onder controle dat ze niet verstorend werken. Het ene moment zal je voor een wedstrijd wel de meest optimale spanning bezitten, het volgende moment niet meer. Alles kan afleidend zijn en beïnvloedend werken. Het tekortschieten van een clubgenoot, de blessure van weer een andere, teveel 'boeh'-roepende omstanders en ga zo maar door, kunnen je zo van je qui-vive brengen dat het daardoor lastig wordt nog voldoende concentratie op te brengen. Toch valt ook dit door mentale training onder controle te brengen.

Concentratie.

Er niet meer bij zijn is het voorportaal van verliezen. Je kunt je niet meer voldoende focussen op de acties van je tegenstander en van jezelf. Je reageert niet meer adequaat en je bent te laat met je bewegingen. Concentratie maakt dat je een geheel vormt met de strijd. Het zorgt ervoor dat je afgesloten bent van die omgeving die niets met de wedstrijd te maken heeft. Het houdt je bij het hier en nu. Wat nog belangrijker is, is dat het je afsluit van afleidende gedachten. Wanneer je je eenmaal laat afleiden is het moeilijk nog terug te komen in de strijd. Diepe concentratie op de strijd maakt het tot één geheel waar jij deel van uitmaakt. Je strijdt niet zozeer meer tegen de ander, maar bent deel van het spel dat er gespeeld wordt. Concentratie geeft je niet zozeer de overhand, maar zorgt ervoor dat je een situatie creëert waarin je jouw vaardigheden, uithoudingsvermogen en kracht zo volledig mogelijk inzet. Verliest de tegenpartij zijn concentratie en jij niet dan ben je sterk in het voordeel, omdat nu de tegenpartij niet meer volledig kan acteren.

Het maakt niet uit wat je precies met zelfhypnose doet. Toename van concentratie is een effect van voortdurend met zelfhypnose bezig zijn. Je kunt je door middel van zelfhypnose richten op het toenemen van je concentratie, maar

dat op zich hoeft niet het hoofdaccent te krijgen bij je mentale training aangezien het dan toch al als bijeffect toeneemt.

Je eigen streefniveau erkennen.

Wie geen doelen heeft zal ze ook niet bereiken. Helaas een maar al te waar gezegde. Per ongeluk zul je immers geen toppositie bereiken. Het is van belang te weten welk streefniveau je zelf hebt. Dat is dan niet het streefniveau van je ouders of van je trainer. Je coach zal moeten weten waar jouw doel ligt. Wanneer deze daarvan niet voldoende op de hoogte is kan deze bijzonder belangrijke begeleider de mist ingaan door of te hoge, of te lage eisen te stellen. Voordat er echter een coach aan de orde is dien je zelf al te weten wat je wilt. Wil je uitblinken op clubniveau? Is dit de grens die je voor jezelf stelt? Als dat zo is dan is het moeilijk om jezelf tot verdere resultaten te motiveren. Het goed doen op de club is immers voldoende. Je kunt wel even het doel van je ouders of trainer aanhouden, omdat je hen een plezier wilt doen, maar als dit niet je eigen doel is zul je dit maar kort volhouden. Je eigen doel weten kan losstaan van het geloof dat je hebt om het te kunnen bereiken. Zeker wanneer je streefniveau hoger ligt dan dat je denkt aan te kunnen. Stel dat je op internationaal niveau wilt stralen dan kan een twijfelend of onstabiel geloof in jezelf een behoorlijk belemmerende rol spelen. Deze belemmering kan echter opgeheven worden.

Voordat het zover is, is het van belang om te weten of het gehanteerde streefniveau ook inderdaad je eigen streefniveau is. Wordt het een streven naar een club- of misschien zelfs wel een Olympisch kampioenschap? Belangrijk is ook dat je beseft dat een streefniveau, een strééfniveau is. Immers, het einddoel is slechts richtinggevend. Het motiveert je om de stappen te zetten, c.q. de keuzes te maken die nodig zijn om steeds verder in de richting van het einddoel te komen. De weg naar het doel is hier belangrijker dan het doel zelf. Niet voor

iedereen is immers een Olympisch kampioenschap weggelegd, al zal een juiste mentale instelling het bereiken van dit doel zeker dichterbij halen. De combinatie met kracht, souplesse, vaardigheden, concentratie, uithoudingsvermogen en andere fysieke kwaliteiten, zoals bijvoorbeeld lengte en gewicht zal ook zijn eigen belangrijke gewicht in de schaal leggen. Zelfhypnose kan het instrument zijn dat je inzicht verschaft in het streefniveau dat jij als onafhankelijk individu met je meedraagt.

De ‘Ninja Art’ (of fighting).

Hoever kan het uiteindelijk gaan? De titel boven deze alinea slaat op de eigenschappen die de Japanse ninja tentoonspreidt. Elke beweging van een tegenstander wordt voorzien en gepareerd, totdat de tegenstander fouten gaat maken en de aanval van de ninja effectief wordt. Het ziet eruit alsof de ninja niet hoeft te denken, geen aarzelingen kent. Alsof al de bewegingen automatisch getriggerd worden door de bewegingen van de tegenstander. Het lijkt of de ninja zijn emoties buitenspel heeft gezet en enkel nog maar ageert.

Voor vechtsporten zal dit mogelijk duidelijker lijken dan voor de solistische sporten, zoals het kogelstoten, het speerwerpen of misschien zelfs ook de marathon. Toch geldt ook voor hen die dit soort sporten beoefenen hetzelfde. Bij elke sport, bij elk samenspel of alléénspel is opperste concentratie nodig om tot optimale resultaten te komen. Je kunt stellen dat er een samensmelting met de omgeving dient te ontstaan, zodat de kogelstoter één wordt met het gewicht van de kogel, met de wind, met de weerstand van het gravel. Zodat hij zelfs kracht kan putten uit de zonnestrallen, uit het geluid van omstanders en de kreten van de coach. Het is een gevoel van volledig één zijn met jezelf en de omgeving die je op het beslissende moment, zelfs in een fractie van een seconde, tot de grootste resultaten kan verleiden. Het is in deze staat dat de sporter volledig gebruik



kan maken van al zijn vaardigheden en eigenschappen. Het is de benaming van die toestand waarin kracht en uithoudingsvermogen de grens van de 100% benaderen.

Dat is ook het streefniveau van de auteur. De sporter aanzetten tot de volledige en onbegrensde inzet van hemzelf.

Het zal duidelijk zijn dat de bovengenoemde zaken niet in korte tijd te ontwikkelen zijn. Als dat zo was dan zouden de sportresultaten over het algemeen veel hoger zijn. Dit betekent dat de normale training ondersteund dient te worden door een mentale training. Dat is iets wat tijd kost, iets dat in onze maatschappij slechts schaars voorhanden is. Om toch tot betere resultaten te komen is het noodzakelijk dat de sporter zich de techniek van zelfhypnose eigen maakt en het gebruiken ervan tot een tweede natuur maakt. De tijd die het, vooral in het begin, in beslag neemt wordt uiteindelijk dubbel en dwars terugbetaald in snellere en betere resultaten. En dan wordt nog niet eens vermeld wat het verder kan betekenen voor bijvoorbeeld studeervermogen en fysieke en geestelijke gezondheid.