

# Winnen begint bij jezelf overwinnen

## Beter tennissen door mentale kracht

*U staat op het punt uw wedstrijd te winnen. Plotseling flitst de gedachte door u heen..... "ik heb tot nu toe nog geen enkele dubbele fout gemaakt". En de twijfel slaat toe: "...dat zal me toch nú niet gebeuren...". U slaat uw eerste dubbele fout. Geen nood. Toch? "Stel je voor dat ik weer een dubbele fout sla, straks verlies ik de partij nog..." gaat er vervolgens door u heen. U besluit de eerste service geen risico te nemen. Uw tegenstander doet dat wel en slaat een prachtige winner. De wedstrijd draait...En uiteindelijk verliest u. Niet door gebrek aan techniek. Maar door gebrek aan mentale kracht.*

### Mentale kracht

In de oosterse wijsheid wordt mentale kracht omschreven als geen angst hebben om al uw bezit te verliezen. Angst kan op zich heel functioneel zijn maar zorgt ook vaak voor onnodige narigheid. Wij stellen dan ook: "De angst voor de angst is vaak erger dan de angst zelf..." Die niet functionele angst noemen wij mentale ruis. Mentale kracht is het vermogen uw mentale ruis te onderdrukken en uw potentiële kracht tevoorschijn te laten komen. Ofwel:

**prestatie = potentiële kracht – mentale ruis**

Als dat vermogen goed ontwikkeld is zult u maximaal presteren. Dat betekent dat wij er in dit concept vanuit gaan dat u alles al in u hebt om maximaal te presteren. Het is enkel en alleen een kwestie van vrijmaken van dat potentieel door de ruis te minimaliseren. U hoeft niets "bij" te leren. Het is zelfs vaak meer een kwestie van afleren! Er zijn verschillende vormen van ruis. We bespreken de belangrijkste. Welke herkent u bij uzelf?

### Mentale Ruis

#### ■ Oh-jee effect

U hoort zichzelf vaak vooraf al zeggen: "oh jee, dit gaat

fout". Ofwel u weet of voelt eigenlijk al dat het fout gaat en zegt dat ook tegen uzelf. Voordat de echte actie heeft plaatsgevonden. Of tijdens de actie zelf. U voorspelt als het ware al de uitkomst van uw actie voordat die actie helemaal is voltooid...Van heel veel ballen die u fout slaat weet u het eigenlijk al van tevoren.

#### ■ Negatieve projectie

Vaak koppelen we negatieve ervaringen uit het verleden aan datgene waar we nu mee bezig zijn. In het voetbal hoort u spelers vaak zeggen. "We hebben hier de laatste jaren niet kunnen winnen, dus we zullen het nu ook wel moeilijk krijgen". Negatieve gedachten van vroeger worden dus zomaar op het heden geprojecteerd.

#### ■ Verwachtingsruis

Ruis kan ook worden veroorzaakt door een te positief verwachtingspatroon van u zelf. Voorbeelden hiervan zijn gedachten als: "Mijn techniek is beter, ik hoor eigenlijk van hem te winnen". Uw beste spel wordt beïnvloed door de druk die u uzelf oplegt.

#### ■ Faalangst

Een negatief verwachtingspatroon van u zelf en anderen veroorzaakt ook ruis. Gedachten als: "Ik ben niet goed genoeg". "Zij is gewoon beter dan ik". "Ik ga verliezen" maken uw uitgangspositie zwak. Vaak hebt u al een visueel beeld van hoe het fout zal gaan.

#### ■ Rampstapelen

Vaak worden veronderstelde negatieve gevolgen op hun beurt weer gevolgd door nog meer narigheid. Zo stapelen we de ene ramp op de andere. Bijvoorbeeld: "Als ik deze partij verlies, mag ik niet meedoen aan de nationale kampioenschappen. Dan krijg ik nooit de benodigde ervaring. En kom ik nooit in de wereldtop".

#### ■ Non-doelen

Non-doelen vormen één van de hardnekkigste vormen van ruis. Als we u nu zouden vragen: denk nu niet aan een geel olifantje dan heeft u het gele olifantje in gedachten vóór u het weet... Voorbeelden van non-doelen zijn: "...als ik maar niet op het laatst van de partij de boel uit handen geef" of "...als ik maar geen dubbele fout sla op dit matchpoint."

Waarschijnlijk herkent u een aantal van de beschreven vormen van ruis die u parten spelen. Als dat zo is dan hebt u de eerste stap gezet in de ontwikkeling van uw mentale kracht: bewustwording van uw eigen mentale ruis. Dit is de eerste essentiële stap in het proces.

**Verliezen van een betere tegenstander is niet erg.  
Verliezen van jezelf omdat je niet het beste uit jezelf  
gehaald hebt is wél erg.**

### Stoppen

Na het bewust worden van uw mentale ruis moet u in stap twee leren de ruis te stoppen. Dat klinkt net zo eenvoudig als het is. Net als stoppen met roken, drinken, chips eten trouwens. U kunt namelijk op elk moment kiezen. Tenminste, als u zich precies bewust bent van wat er met u gebeurt en hoe u daar op reageert. En dat is bij tennis nu het geval. U herkent vanaf nu uw mentale ruis en hebt de keuze om te stoppen en die ruis te onderbreken. Dat is belangrijk: u kunt altijd kiezen hoe u met iedere situatie omgaat. Bijvoorbeeld: uw service loopt niet. Uw ruis is: "oh jee als ik maar niet weer uit sla...". U voelt tijdens het opgooien van de bal deze gedachte weer opkomen. En nu kiest u ervoor om de bal niet te slaan en de service te onderbreken. U haalt even diep adem, kiest uw focus en concentreert u op het raakpunt van de bal. Dat klinkt simpel. En dat is nu precies de kracht van deze aanpak. Door veel te oefenen zult er achter komen dat u zelf die controle hebt. En dat u altijd kunt kiezen. Nu zijn we al bij de derde en laatste stap aangeland: ruis voorkomen door te focussen.

### Mentale ruis voorkomen

U hebt de ruis gestopt. Nu moet u er nog voor zorgen dat hij niet meer terug komt. Dat doet u door uw overcapaciteit van uw hersenen die u eerst gebruikte om te vullen met ruis nu te vullen met waarnemen. Door heel specifiek uw aandacht te richten ofwel te focussen. Niet in de zin van iets moeten of willen of een ideaal beeld nastreven. Wel in de zin van waarnemen wat er gebeurt. Scherp en precies. Zonder een oordeel over 'goed' of 'fout'. Dus door te kijken: waar komt de bal op het racket. Door te luisteren: hoe klinkt de bal op het moment van slaan. Door te voelen: waar voel ik de impact van de bal. Door te ruiken: ruik ik het angstzweet van de tegenstander. En tot slot door te proeven hoe de overwinning op jezelf naar meer smaakt... Zo leert u erop durven te vertrouwen dat uw lijf ondertussen doet wat het moet doen. In de waarnemstand is uw lichaam ontspannen en geconcentreerd en presteert het op zijn best. Zo lang u zich er maar niet mee bemoeit. Dat is eigenlijk iets wat u moet ervaren. Dat doen we dan ook tijdens onze trainingen. Zo leert u uw vertrouwen opbouwen. En door de scherpe waarneming wordt de beweging "vanzelf" steeds beter. Zo ontstaat het hefboomeffect: het proces van waarnemen zorgt voor het onderdrukken van ruis en ontwikkeling van uw potentiële kracht ten gevolge van de feedback.

Verwachtingsruis voorkomt u door waar te nemen en u te concentreren op het spel zelf in het hier en nu. U bent in het hier en nu aan het spelen, niet in de toekomst en niet in het verleden. Zo bent u in staat uw potentiële kracht zo goed mogelijk te benutten. En uw beste spel te spelen.





## Resultaten

Wat levert een dergelijke training u op? Deze aanpak is een ontspannen, plezierige manier om uw mentale kracht te ontwikkelen. Dat betekent dat u minder bewuste en onbewuste weerstand zult hebben tijdens het leerproces. En dat betekent weer dat u zich het concept zelf letterlijk eigen maakt waardoor het beter en langer werkt. Verder zorgt u er zelf voor dat u af komt van allerlei psychologische ballast en belemmerende overtuigingen ofwel uw mentale ruis. Ook zult u ontdekken dat u (nóg) veel meer kunt dan u dacht. Een voorbeeld: we hebben soms deelnemers die door anderen (en zichzelf dus uiteindelijk ook) altijd zijn gekwalificeerd als “a-motorisch”... Na afloop van de basistraining blijken ze wel degelijk plezier in en talent vóór het spel te hebben. Dan kun je wel spreken van een doorbraak in functioneren...Maar wie heeft er meer gelijk dan de deelnemers aan de training? Enkele reacties van deelnemers:

- mijn zelfvertrouwen is gegroeid
- ik ben me ervan bewust geworden dat hoe meer ik bezig ben met het resultaat, hoe slechter het gaat
- ik heb meer controle gekregen
- verfrissend concept, actief, zet je aan het denken en met een trainer met zelfspot en humor, echt een verademing!
- ik durf bewuste keuzes te maken en laat niet meer over me heen lopen
- ik heb veel geld verdiend omdat ik beter kan focussen
- de training heeft me geïnspireerd om mijn hart te volgen en de dingen te gaan doen die echt bij mij passen
- ik ben gelukkiger geworden

Bent u nieuwsgierig geworden wat EFFEQT mentale krachttraining voor u kan betekenen? Voor uw sport, uw eigen werk of uw organisatie? Ontdek zelf hoe u het beste uit uzelf kunt halen. Kijk op [www.effeqt.nl](http://www.effeqt.nl) ■

## Nieuw

Voor tennissers van alle niveaus organiseert de EFFEQT Algarve Summer School de Tennis Mentale Krachttraining weken. Maak een doorbraak in je tennis door je mentale kracht te ontwikkelen. Veel spelen, veel leren, veel plezier en veel beter worden...

Pas op: EFFEQT werkt niet alleen voor je tennis...!

Voor informatie bel: 036-5327036.