



# Voetbaljunkie: de psychologie van het winnen

Als je eenmaal de smaak van winnen hebt geproefd, wil je meer. Ongemerkt. Winnen werkt verslavend. Lichamelijk en geestelijk. Winnen in de sport is als een cocaïneverslaving. Je leeft om te scoren, met als ultiem doel high of kampioen te worden. Een roes van onoverwinnelijkheid overvalt je. Spierpijn en blessures verdwijnen. Even totaal geen zorgen aan je hoofd. Twijfels zijn er niet: 'Ik ben de beste, de winnaar, de kampioen'. No time for losers!

Een wedstrijd winnen brengt veranderingen teweeg in het lichaam en de geest van voetballers. In het lichaam stijgt de testosteronspiegel. Het hormoon testosteron maakt je agressiever, minder angstig en verhoogt de pijngrens. Een volgende wedstrijd zijn de hersenen gevoeliger voor dit hormoon en start je met meer zelfvertrouwen. De kans opnieuw te winnen is hierdoor groter: 'Winnen doet winnen'.

Dit wordt het winnaareffect genoemd (Robertson, 2012). Hoe zwaar is de volgende training, de volgende wedstrijd of het volgende seizoen? Zodra het winstgevoel is uitgewerkt treden er ontweningsverschijnselen op.

De pijntjes keren terug, de twijfels nemen toe. Het lijf hunkert naar de lichaamseigen 'drug' testosteron en de geest naar zelfvertrouwen. Een onweerstaanbaar verlangen naar het positieve effect van winnen maakt zich meester over de voetballer. Nadeel, om hetzelfde effect te bereiken heeft deze voetballer steeds meer van dezelfde verslavende winst nodig. Dit noemen we het tolerantieverschijnsel. Zonder winst voelt hij zich ellendig. Er moet gescoord worden.

Het voetbalplezier verdwijnt en de prestaties gaan zienderogen achteruit.

De onbedwingbare drang om te winnen wordt vaak verward met een winnaarsmentaliteit. In beide gevallen betreffen het voetballers die voor de winst gaan. Echter, een winnaar is vooral bezig met de bal, is constructief richting zijn team en leert van een verloren wedstrijd. Een aan winst verslaafde voetballer herken je aan destructief gedrag als liegen, gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel en het uiten van frustraties - na verlies - richting medespelers en scheidsrechter. Vertoon jij symptomen van winstverslaving? Of herken jij voetballers in je omgeving die geobsedeerd bezig zijn met het bemachtigen van winst? Laat jezelf of de ander dan niet meeslepen in de vicieuze cirkel van 'winnen om je goed te voelen'. Blijf zoveel mogelijk uit de buurt van de 'dealers'. Dit zijn toeschouwers, sportouders en coaches die er belang bij hebben dat hun voetballer afhankelijk blijft van de drug 'pure winst'.

NLsportpsycholoog heeft meerdere talentvolle 'voetbaljunkies' helpen afkicken, die nu uitkomen voor een BVO. De tip: Als je wilt winnen, moet je vooral niet met winnen bezig zijn. Geniet van uw kampioenschap... met mate!

*Drs. Jan Sleijfer*  
NLsportpsycholoog  
[www.nlsportpsycholoog.nl](http://www.nlsportpsycholoog.nl)