



Het geheim van succes

De afgelopen tien jaar heb ik menig sporter mogen begeleiden op mentaal gebied. Onder hen niet alleen olympische atleten op weg naar Londen (2012) en Rio (2016), maar ook voetballers. Van jonge talenten die uitgenodigd worden voor een selectiedag bij een BVO, tot betaald voetballers die hun best doen voor een internationale transfer. Wat is het geheim van succes?

Spelinzicht en zelfinzicht

Een goede voetballer heeft spelinzicht. Helemaal mee eens. Maar een topvoetballer heeft zelfinzicht. Spelinzicht wordt vanzelf beter, hoe meer je traint en hoe meer wedstrijden je speelt. Een voetballer leert steeds beter hoe hij of zij het spelletje moet lezen en wordt tactisch sterker. De verschillen qua spelinzicht tussen voetballers op hoog niveau zijn echter niet zo groot. Verdedigers, middenvelders en spitsen weten allemaal hoe het voetbalspelletje verloopt. Toch haalt maar een heel klein percentage de top. Waar ligt dit aan?

Naaktmodel

Het verschil wordt gemaakt door de mate van zelfinzicht. Hoe goed ken je jezelf, in plaats van kennis van het voetbalspel. Ajacied Richard Sneekes was begin jaren tachtig in de junioren topscoorder en supertalentvol. Van de vier jaar oudere Utrechter Marco van Basten hoorde men in de juniorentijd relatief weinig. Op volwassen leeftijd was dit wel anders. Verschilden deze twee voetballers in spelinzicht? Ik denk nauwelijks, gezien hun jarenlange doelpuntensucces. Het verschil zat hem in zelfinzicht. Marco wist heel goed wie hij was, wat hij wilde bereiken, trof Johan Cruyff en brak door als voetbalheld. Richard liet zich meeslepen door zijn succes in de jeugd, raakte afgeleid, trouwde een (naakt-)model en haalde

als cultheld niet het maximale uit zijn voetbalcarrière.

Dit is natuurlijk slechts één voorbeeld. En ik gebruik het voorbeeld zonder dat ik de twee voetballers persoonlijk ken. Het illustreert niettemin dat de top bereiken en succesvol zijn in de voetballerij onlosmakelijk verbonden is met zelfinzicht. Je grootste gevechten lever je niet met een tegenstander, maar met jezelf. Op beslissende momenten houdt een sporter zich vaak angstvallig en onbewust vast aan oude gewoonten, legt de schuld van een tegenslag onterecht bij iets of iemand anders en zoekt destructieve afleidingen om met druk om te gaan.

Succes

Wie boeken als 'Gijp' en 'Kieft' heeft gelezen weet hoe moeilijk het is om je staande te houden in een prestatieomgeving. Als je wilt heb je veel vrienden, die ook weer snel verdwijnen wanneer je geblesseerd thuis zit of het geld opraakt. Jezelf blijven tijdens hoogte- en dieptepunten is het geheim van succes. Maar wie ben je zelf? Hoe mooi is het dat ik als sport- en prestatiepsycholoog een kleine bijdrage mag leveren aan het vergroten van zelfinzicht. Hoe jonger je jezelf leert kennen hoe beter ^[1]. Als kind ligt de wereld nog voor je open. Als veteraan resten er nog anekdotes, sterke verhalen voor aan de bar, een praatprogramma of een boek.

^[1] Jan Sleijfer ondersteunt de regionale jeugdopleiding van SV Hoofddorp, door onder andere de trainers bij te scholen op gebied van mentale training.

Drs. Jan Sleijfer
 NLsportpsycholoog®
www.NLsportpsycholoog.nl