

ZO PRESTEER JE ONDER DRUK

Mental coach Jan Sleijfer, tevens docent martial arts, stoomt je klaar voor een topprestatie.

HIJ? KUN JE MARTIAL ARTS COMBINEREN MET PSYCHOLOGIE?

'Ik ben ooit naar de sportacademie gegaan met het idee om later als sportinstructeur voor de politie te werken. Uiteindelijk werd ik trainer in het gevangeniswezen. Daar trainde ik mensen in heel praktische, fysieke vaardigheden. Ik merkte het belang van het mentale gedeelte en ben uit nieuwsgierigheid psychologie gaan studeren. Als psycholoog herkende ik weer raakvlakken met de sport en ben deze met martial arts gaan combineren; beide hebben te maken met presteren onder druk.'

WAT GEBEURT ER ALS JE ONDER DRUK STAAT?

'Wat er tussen de oren gebeurt, stuurt in feite je fysiek aan. Presteren onder druk – of dat nu een presentatie op kantoor is of een prestatie van een topsporter – is een kwestie van het beheersen van spanningssignalen, ingegeven door het primitieve brein dat een soort vecht- of vluchtgedrag vertoont. Als je je daarvan bewust bent en het weet te controleren, dan kun je presteren onder druk.'

EN ALS JE JUUST TE WEINIG DRUK VOELT?

'In de meeste gevallen werk ik met mensen die het gevoel hebben dat ze moeten presteren. Daardoor ervaren ze teveel druk. Maar je kunt ook onder spanning hebben, als je bijvoorbeeld te weinig uitdaging vindt in een zwakke tegenstander of in je werkzaamheden. Dan krijg je een *bore out*, en lever je evengoed een onderprestatie. Om te presteren moet er een gezonde spanning zijn. Zoek die op.'

HOE HELP JIJ MENSEN DAARBIJ?

'Ik zie coaching als preventief en prestatieverbetterend, niet als curatief en herstellend. Wanneer ben je er aan toe? Iedereen weet wel dat je acht uur per dag moet slapen, goed moet eten en niet te veel



MENTALE OEFENING 1: DOELEN STELLEN

Wie geen doelen heeft, zal ze ook niet bereiken.

Formuleer je doel positief.

Dus niet: 'Ik eet geen vette hap meer in de pauze.'

Heb je er wel controle over?

Over 'winnen' heb je meestal weinig controle, daarbij ben je afhankelijk van de andere partij.

Wees specifiek. 'Ik wil beter presteren' is te vaag en bovendien te veel denken in resultaat.

Houd het realistisch en toch uitdagend.

Maak onderscheid tussen korte en lange termijn-doelen.

moet werken. Maar als je niet uitkijkt, neemt de stress langzaam maar zeker toe, tot het te veel is. Hier geldt de metafoor van het kikkertje in de pan: de temperatuur wordt geleidelijk hoger en de kikker blijft zitten. Uiteindelijk is het water zo heet dat hij er nooit uit zichzelf ingesprongen zou zijn, maar heeft hij niet door dat hij gekookt wordt.'

HEEFT IEDEREEN COACHING NODIG?

'Ik werk vaak met mensen die onbewust bekwaam zijn, zoals agenten met twintig, dertig jaar straatervaring. Of met topsporters. Het zou raar zijn als ik ze hun vak ga leren. Maar wat ze niet doorhebben: door hun opvoeding en ervaringen hebben ze bepaalde mentale vermogens, maar als de omstandigheden – meer agressie op straat, grotere sponsorbelangen – veranderen, kunnen die ontoereikend zijn. Van onbewust bekwaam, probeer ik ze bewust bekwaam te maken.'

HOE WERKT DAT?

'Mentale weerbaarheid is de veerkracht om overeind te blijven of juist te herstellen tijdens veeleisende omstandigheden. Het gaat erom dat je het zelfvertrouwen kunt opbrengen als er gedachtes van twijfel in je opkomen. Dit moet je snel kunnen doen, zodat je op het moment suprême kunt presteren. Als er defaitistische gedachten in je opkomen of als je heel erg gaat "resultaatdenken", ben je niet meer bezig met je taak en neemt de spierspanning toe. Veel mensen hebben niet eens door dat zulke gedachten leiden tot mindere prestaties.'

IS BEWUSTWORDING STAP EEN BIJ HET CREËREN VAN MENTALE WEERBAARHEID?

'Stap een is bewustwording creëren van het feit dat een stressvolle situatie een negatieve invloed heeft op je emoties. Dat leidt tot verkramping, waardoor een optimale prestatie onmogelijk wordt.'

'Je kunt een tegenstander uit zijn flow halen, DOOR HEM TE COMPLIMENTEREN'

STAP TWEE?

'Stap twee is een ontspanningsmoment. Een basketballer kan bijvoorbeeld de bal even in zijn handen laten rollen even laten stuiten. Gooi even je schouders los, beweeg je hoofd op je nek.'

EN STAP DRIE?

'De laatste stap is het oproepen van een wingevoel bij jezelf. Voor een basketballer is dat het gevoel van het maken van een driepunter. Dit is misschien het beste te formuleren als geloof in eigen kunnen. Iedereen heeft in zijn sportcarrière een moment dat hij of zij in een *flow* zit waarin alles vanzelf lijkt te gaan. Je roept het gevoel van zo'n succeservaring op en koppelt het aan een woord. Dat noemen we ankeren. Een goed voorbeeld is een judoka die in haar routine heeft opgenomen dat als het minder gaat en haar een negatief gevoel bekruipt, ze aan haar band trekt en zegt "pakken en smakken". Dat is voor haar de essentie van judo.'

HOE GEBRUIK JE PSYCHOLOGIE OM JE TEGENSTANDER TE VERSLAAN?

'In principe zou je natuurlijk op eigen mentale kracht moeten willen winnen, maar als je het daarmee niet redt, zou je een tegenstander kunnen complimenteren met zijn spel. Hierdoor kan iemand gaan nadenken over z'n gedragingen. Als je tegen iemand begint over het resultaat of over de consequenties van het resultaat, kun je zo iemand uit z'n *flow* halen.'



Na de Academie voor Lichamelijke Opvoeding studeerde Jan Sleijfer cum laude af als psycholoog aan de Universiteit van Amsterdam. Hij werkt als sportpsycholoog en als docent martial arts. Hij geeft agressietrainingen aan medewerkers van politie, justitie, Tweede Kamerleden en topsporters.

MENTALE OEFENING 2: STA ALS EEN BOOM

Te veel nadenken blokkeert je prestaties. Neem daarom elke dag vijf minuten de tijd om je hoofd leeg te maken middels de Zhan Zhuang-houding oftewel 'staan als een boom'.

Voeten schouderbreedte en knieën licht gebogen.

Armen langs je lichaam, maar niet slap. Houd je oksels een klein beetje open.

Bekken iets achterover gekanteld, waardoor je

onderrug afvlakt.

Kin iets ingetrokken, kaken ontspannen.

Puntje van je tong licht tegen je gehemelte.

Houd je ogen open.

Kruin wordt als het ware aan een touwtje omhoog getrokken.

Adem op een natuurlijke manier.

Laat gedachten komen en gaan. Wat zie je, hoor je, ruik je, voel je?

Het lijkt simpel, maar toch is het lastig om je er geheel aan over te geven. Probeer het gewoon eens, bijvoorbeeld als je toch semi-hersendood op de trein staat te wachten.