

# Mentale Strategieën in de sport met behulp van NLP

Dit seizoen ga ik het maken!  
deel I

**Door Peter Dalmeijer**

*Wanneer het voorjaar z'n intrede doet en de wedstrijden weer beginnen, is het tijd voor nieuw elan. Vele sporters zullen denken: dit seizoen ga ik het maken! Maar wat ga je dan maken en hoe doe je dat?*

*Daarover gaat dit artikel.*

Behoudens de 'echte' recreanten willen sporters hun prestatie van het voorgaande jaar herhalen of liever nog overtreffen. Deze wensen worden op allerlei manieren weergegeven; in plannen, schema's, richttijden, (stoute) dromen, pieken en visioenen (..ik zie mezelf...).

Al deze weergaven hebben gemeen dat ze richting geven aan de te leveren inspanningen. Het zijn doelen. Een doelstelling is het antwoord op de vraag: "Wat wil ik bereiken?"

Triathleten die weten wat ze willen hebben reeds een stap gezet in de goede richting. Met andere woorden, hoe duidelijker je je doel kunt verwoorden hoe exacter je kunt aangeven wat er voor nodig is om het te bereiken.

De doelstelling "een lekker, soepel seizoen met veel wedstrijden waar ik maximaal ga presteren" is op diverse manieren uit te leggen. Lekker en soepel betekent voor de ene persoon "**ontspannen en rustig**" terwijl een ander eerder denkt aan "**een goed gevoel en warm weer**".

Verder is het niet duidelijk hoeveel "**veel**" is en wanneer en hoe je weet dat je **maximaal** hebt gepresteerd.

De doelstelling "Dit jaar de 1/1 triathlon van Almere blessurevrij volbrengen en finishen binnen 11 uur" is eenduidig, concreet en specifiek. Dit doel geeft aan waar, wanneer, hoe en wat je wilt behalen (plaats/datum, soort wedstrijd, "blessurevrije toestand" en een tijd).

NLP houdt zich onder meer bezig met het formuleren, bereiken en veranderen of bijstellen van doelen.

NLP is een model om effectief te communiceren en doelgericht veranderingen in o.a. gedrag, vermogens en overtuigingen te bewerkstelligen. De letters NLP staan voor;

**Neuro** (ons gedrag vloeit voort uit neurologische processen via onze zintuigen),

**Linguïstisch** (we gebruiken taal om die processen, onze indrukken weer te geven) en

**Programmeren** (de manier waarop we onze innerlijke weergaven organiseren om doelen te bereiken).

NLP houdt zich naast de effectieve communicatie bezig met de structuur van onze subjectieve ervaringen. Hoe slaan we de informatie uit de wereld om ons heen zintuiglijk op (wat is ons 'model van de wereld') en hoe geven we die indrukken via taal weer. Een derde gebied van de NLP heet modelleren. Wat doen experts, specialisten die iets goed kunnen en hoe doen ze dat. Wanneer je de strategie van een expert kent kun je deze overnemen en zelf toepassen. Wat voor een ander werkt werkt voor jou ook.

Overtuigingen zijn belangrijke voorwaarden om capaciteiten te ontwikkelen en gedrag te veranderen. Wanneer je overtuigd bent dat iets je gaat lukken en je weet 'hoe' je er komt dan zal het ook zeker lukken. De formulering van een doel is de weergave van innerlijke processen. Hoe duidelijker je het doel zelf kunt voorstellen hoe exacter je het kunt omschrijven. Dit heeft ook het voordeel dat je beter kunt aangeven hoe ver je nog van je doel af bent of wanneer je het doel bereikt hebt.

NLP kent een aantal criteria om doelen te bepalen: Allereerst zal ik een aantal vormvoorwaarden bespreken en vervolgens twee controle-middelen aanreiken.

## Vormvoorwaarden

### 1. concreet en specifiek

Geef concreet aan wat je wilt bereiken. Verbind er een situatie aan. Wat wil je precies, waar, wanneer, eventueel met wie bereiken? Ga niet uit van een vergelijking met anderen, maar ga van jezelf uit.

Voorbeeld: Tijdens de 1/2 triathlon van Stein finishen vóór m'n twee concurrenten.

Dit doel is ten dele concreet en specifiek. Het geeft de plaats en soort wedstrijd aan. Echter ga je hierbij uit van twee concurrenten. Laat je leiden door je eigen kracht. Concurrentie mag een rol spelen maar weet wat je zelf wilt, druk dat uit in concrete en specifieke gegevens. Welke tijd heb je (waarschijnlijk) nodig om vóór de concurrentie te eindigen? Geef dat aan. Wat zou je trouwens denken en voelen wanneer je concurrenten, zonder dat jij het weet, veel meer zijn gaan trainen dan jij kunt trainen? Als je dan ver achter hen eindigt maar je finisht in een prachtige p.r., wat telt dan voor je?

Beter is: Tijdens de 1/2 triathlon van Stein finishen binnen 4 uur en 45 minuten.

## 2. Positief formuleren

Omschrijf wat je wel wilt in plaats van wat je niet wilt. Als je aangeeft wat je wilt dan stop je energie in positieve gedachten in plaats van energie te stoppen in negatieve gedachten. Ga naar het plezier toe en niet van de angst af.

Voorbeeld: niet weer zoals vorig jaar hier in deze wedstrijd een paar fikse klappen krijgen tijdens het zwemmen.

Als ik zelf voor aanvang van een wedstrijd denk aan de klappen die ik kan oplopen in het water dan komen die klappen onherroepelijk (ik heb m'n voelsprietten geactiveerd). Ben ik echter vlak voor de wedstrijd bezig met het rustig kabbelende water waarin ik dadelijk ritmisch als een machine m'n weg zal vinden zonder te beseffen dat er ook nog anderen meedoen dan voel ik niets (eventuele tikken neem ik amper waar). Probeer het maar eens. Dat wat je programmeert vang je op.

Heb je een doel negatief ingeprent dan ben je ook met die negatieve aspecten bezig. Het lijkt me beter om met de prettige kant bezig te zijn. Daarom doe je ook mee, lijkt me.

Beter is: Tijdens deze wedstrijd in ieder geval met een fijn gevoel en een goede tijd (...min.) uit het water komen.

## 3. Binnen eigen controle, een haalbaar doel stellen

Nu komt de overtuiging weer om de hoek kijken.

Heb ik een doel bepaald wat binnen mijn eigen controle ligt, is het haalbaar?

Ben ik er van overtuigd dat het doel te realiseren is?

Voorbeeld: Dit jaar wil ik voor de eerste keer op een 1/4 triathlon binnen 2 uur finishen.

Wanneer je p.r. van het vorig jaar op 2.15 ligt en je gaat niet extreem meer trainen dan kun je je afvragen of een verbetering van 15 minuten haalbaar is. Heb je dat binnen eigen controle?

Heb je echter een p.r. staan van 2.03 en ga je meer trainen dan is de kans groter dat het een haalbaar doel is.

Het aspect 'binnen eigen controle' heeft ook betrekking op relationeel geformuleerde doelen als: "deze wedstrijd ga ik winnen". Dit doel heb je niet altijd in eigen controle. Wanneer er een triathleteet deelneemt die ver boven jouw prestatieniveau uitsteekt en je eindigt als tweede in een goede tijd heb je je doel niet gehaald.

Beter is: Dit jaar wil ik tijdens de 1/4 triathlon van Nuene mijn tijd met 7 min. verbeteren, van 2.17 naar 2.10. Nu geef je de absolute tijd en de haalbaarheid aan. Als je overtuigd bent dat je het binnen eigen controle hebt kun je je trainingsplanning hieraan aanpassen.

# Controlemiddelen

## 1. Ecologie

Is je gestelde doel **ecologisch** verantwoord, d.w.z. kun je het doel inpassen in je omgeving? Klopt dit doel wel?

Wanneer ik me dit jaar voor neem om te gaan trainen voor de 1/1 triathlon van Almere kan ik het concreet, positief en haalbaar formuleren. Echter naast mijn werk, studie en gezin lijkt het mij momenteel niet 'ecologisch' verantwoord om deze extra inspanningen te gaan leveren. Je kunt je dus afvragen: "Is m'n omgeving voldoende afgestemd op m'n voorgenomen doelstelling?" Beginnende triathleten kunnen zich afvragen of het 'ecologisch' verantwoord is om twee 1/2 triathlons en een 1/1 triathlon te gaan doen. De ecologie wordt hier vooral bepaald door de fysieke en conditionele aspecten.

## 2. Hulpbronnen

Tenslotte kun je je afvragen: "Heb ik bepaalde hulpbronnen die mij kunnen helpen mijn doel te bereiken?" Hulpbronnen zijn middelen waar je zelf over kunt beschikken. Zij maken de weg naar het doel gemakkelijker voor je en geven je steun.

Voorbeelden hiervan zijn: doorzettingsvermogen, voldoende tijd, een partner die me 100% steunt, snel herstelvermogen, een goede trainer, een prachtfiets, blakende conditie. Dus interne en externe factoren die je kunt inzetten in de richting van je doel. Hulpbronnen zou eerder een hulpmiddel zijn in plaats van een controle-middel. Heb je bij je doel echter geen hulpmiddelen dan is het raadzaam om je af te vragen of het de juiste doelstelling is.

Nu je de vormvoorwaarden en controle-middelen kent kun je nu je eigen doelstelling voor het seizoen 1994 formuleren

### Mijn doel is:

Wanneer je jouw doel langs deze vormvoorwaarden en controle- middelen haalt kan het haast niet mis gaan. Je kunt althans op een verantwoorde wijze gaan beginnen aan een nieuw seizoen.

Je kunt tegen je collega-triathleten met een gerust hart zeggen: ik ga het maken (datgene wat ik me voorgenomen heb).

Een volgende keer wil ik ingaan op het gericht blijven op je doel. Het komt geregeld voor dat een doelstelling een zachte dood sterft alvorens de eerste wedstrijd aangebroken is. Het tegendeel is het overmoedig worden en ineens meer dan je doel willen. Ik laat dan ook vaderlandse top-triathleten met hun doelformuleringen aan het woord.

Succes met doelen formuleren en de trainingen naar je doel toe!

### Over Peter Dalmeijer

De auteur is triathleet uit Weert en werkt als docent agogiek/methodiek aan de Hogeschool Eindhoven. Hij heeft diverse NLP-opleidingen gevolgd en begeleidt o.a. sporters met mentale training. Voor het blad TS (Triathlonsport) heeft hij enkele artikelen over NLP en sport gepubliceerd.