



**DE MENTALE
KANT** VAN
WINTERSPORT

MET JE HOOFD DE BERG AF



Tekst: Matthijs Kruk & Patrick van der Molen • Illustraties: Yazoka

Waarom gaat de bocht naar rechts altijd minder goed dan de bocht naar links? Waarom blijf je al tijden hangen op hetzelfde niveau? Waarom gaat het de ene dag zo lekker en de andere dag een stuk minder soepel? Tijdens het skiën en snowboarden draait het niet alleen om hoe je met je lichaam die berg afgaat, maar ook hoe je daarbij je hoofd gebruikt.

GISTEREN GING HET EEN STUK LEKKERDER DAN VANDAAG

WAS IK
GISTEREN MAAR
IETS EERDER
NAAR BED
GEGAAN



Iedereen zal het herkennen: aan het einde van de dag doe je nog één afdaling. Op het laatste stuk gaat het mis. Je voelt de verzuring plotseling opkomen in je benen en je gaat onderuit. Dit is een typisch voorbeeld van hoe het hoofd kan werken. Als je denkt aan de vermoeidheid in je benen of aan die heerlijke warme douche die je straks gaat nemen, is de kans groot dat het misgaat. In plaats van je te focussen op zaken die belangrijk zijn om goed naar beneden te gaan, word je afgeleid door zaken die jou juist verhinderen om lekker af te dalen. Om goed naar beneden te gaan is het belangrijk dat je aandacht volledig gericht is op de taak in het 'hier en nu' (bijvoorbeeld het aanpassen van je snelheid ten opzichte van de andere skiërs op de piste). Als je je echter laat afleiden door de kou of door gedachten aan wat je in de avond gaat doen, dan gaat het mis.

DE JUISTE FOCUS

Eén ding is heel opvallend als het gaat om focus. Lees de laatste zin van de vorige kolom nog maar eens. Daarin staat niet alleen dat je wordt afgeleid, maar dat je je ook laat afleiden. Alsof je niets aan al die afleiders kunt doen! Je kiest er immers zelf voor waar jij je op focust: op alles om je heen of op alles wat er binnen in jou gebeurt. Ga maar na: je kunt aandacht schenken aan de geluiden die je ski's maken op de sneeuw of je kunt luisteren naar al die gedachten die tijdens het afdalen door je hoofd schieten.

Tijdens het skiën en snowboarden gebeuren er zo veel dingen om je heen, dat iedere gedachte (bijvoorbeeld de wens dat je gisteren wat vroeger naar bed was gegaan, de gedachte dat het gisteren een stuk lekkerder ging dan vandaag) je zomaar uit je concentratie kan halen. Door je aandacht naar 'buiten' te richten (bijvoorbeeld op het spoor dat je volgt, op de andere skiërs die je moet ontwijken, op het vermin-

OVER DE AUTEURS

Matthijs Kruk en Patrick van der Molen werken voor Sportgeest. Deze sportpsychologiepraktijk richt zich op iedere sporter die zichzelf wil verbeteren in zijn of haar tak van sport. Hiertoe verzorgt Sportgeest trainingen, coachingstrajecten, lezingen en workshops over hoe sporters hun mentale kracht juist beter kunnen benutten in plaats van dat deze een obstakel vormt. >> sportgeest.nl

**BRRRR
WAT IS HET
KOUD**

**BOCHTJE
NAAR
LINKS**

**STRAKS
EEN
WARM
CHOCO**

**JE HERSENEN ZIJN NIET IN
STAAT OM JE AANDACHT
TEGELIJK TE VERDELEN
OVER MEERDERE ZAKEN**



derde zicht door de lichte sneeuwval), blijf je jezelf focussen op je taak. Je kunt dus zelf bepalen waar jij je aandacht op richt.

HOE WERKT AANDACHT?

Je hersenen zijn niet in staat om je aandacht tegelijk te verdelen over meerdere zaken. Dit komt omdat het brein maar een beperkte capaciteit heeft, waardoor het één ten koste gaat van het ander. Je kunt je dus niet op hetzelfde moment volledig richten op die paar meter voor je, als je ook maar een beetje in gedachten bent. Is het dan nooit goed om te focussen op wat er van binnen bij jezelf gebeurt? Natuurlijk wel. Het gaat er alleen om dat je dat op de juiste momenten doet. Zo kan het je juist ontzettend helpen om jezelf voor te stellen dat je soepel de berg afdaat op je ski's of board. Als je bij jezelf het beeld oproept dat je zowel de bocht naar links als de bocht naar rechts precies volgens het boekje doet,

zal dit je helpen om deze bewegingen daadwerkelijk zo uit te voeren. Het is ongelooflijk hoeveel kracht een positief beeld, of zelfs een positieve gedachte, kan hebben op je lichaam. Ook het vertrouwen in je eigen fysieke capaciteiten zal hierdoor alleen maar toenemen.

Stel je maar eens voor dat je bovenaan een moeilijke piste staat. Juist dan kun je even een moment nemen om je aandacht naar binnen te richten. Je kunt bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen dat je al eerder zonder problemen deze afdaling, of een afdaling die erop lijkt, hebt gedaan. Je herinnert je weer het fijne gevoel dat je toen had, hoe hard je ging... Of je voert die ene bocht waar je moeite mee hebt voor de verandering eens helemaal correct uit in je hoofd. Op deze manier stuur je je eigen gevoel dus al van tevoren. Je hoeft helemaal niet zo afhankelijk te zijn van alle gedachten die bij je opkomen. Je bent niet je emoties, je stuurt je emoties. Dit is wat topsporters ook doen

als ze een belangrijke wedstrijd hebben. Door zichzelf van tevoren voor te stellen hoe zij zullen afdalen, is de kans op een goede prestatie groter. Niet alleen je lichaam doet dus mee wanneer het aankomt op goed skiën of boarden. Je kunt ook je hoofd gebruiken om lichamelijk beter, sneller en soepeler die berg af te gaan. Daarbij is het ook nog eens leuker en uitdagender om er op deze manier mee bezig te zijn. Waarom zou je de volgende keer niet alvast in de skilift 'instructies' in je hoofd gaan bedenken? Het is immers je hoofd dat controle heeft over je lichaam, niet andersom. •

