

## Mentale Training – De kracht van suggestie

Hoe ga je om met de spanning van een wedstrijd? Hoe imponeer je de tegenstander met zelfvertrouwen? Hoe blijf je gemotiveerd voor je training? Mentale aspecten spelen een belangrijke rol bij sport.

“Als je presteert op de grens van het mogelijke telt ieder detail”. Dit geldt bijzonder voor wedstrijdschutters. Als je op niveau wilt kunnen mee doen moet je een goede tactiek hebben en de juiste “mindtuning”. Kortom, je moet je professioneel opstellen.

Sporters worden steeds meer geconfronteerd met de invloed van mentale factoren op hun sportprestaties. Afleiding tijdens de wedstrijd of wedstrijdspanning kunnen bij sommige sporters de prestatie belemmeren, terwijl anderen er juist gebruik van maken. Mentale training leert sporters vaardigheden om met deze factoren om te gaan, meer uit zichzelf te halen en zo hun sportprestaties te verbeteren.

Er zijn drie barrières die we moeten overwinnen. De eerste: talent. We beginnen allemaal met sportschieten, gezegend met een fysieke en mentale gave die ons in staat stelt om bewegingsloos, ontspannen en geconcentreerd te zijn. Voor enkelen is er een bijna instant succes in het schieten van tien. De gave is er zonder dat er veel ontwikkeling nodig is. En hier is dan ook het probleem. Vooral jonge schutters kunnen snel zelfingenomen worden wanneer ze alle clubgenoten wedstrijd na wedstrijd verslaan en zien niet in dat nog hogere doelen bereikbaar zijn. In het oude Sovjet Systeem mochten jonge schutters niet direct op het hoogste niveau deelnemen totdat vastgesteld was dat zij mentaal sterk genoeg waren om de wedstrijddruk aan te kunnen. Dit hield in dat soms een Nationaal Kampioen werd achtergehouden en een veteraan naar een belangrijke wedstrijd werd gestuurd. De reden hiervoor was dat het hebben van talent een prima zaak is, maar geen vervanger is voor ervaring en techniek, vooral wanneer de belangen groot zijn.

De barrière van het talent is meestal gemakkelijk te overwinnen. De meeste schutters die het talent hebben om van beginnend wedstrijdschutter op te klimmen tot gemiddeld niveau zullen blijven proberen zichzelf te verbeteren omdat ze inzien dat hard werken noodzakelijk is. Het schieten op statische doelen is naar verhouding relatief eenvoudig omdat er geen echte geheimen bij betrokken zijn (richtmiddelen oplijnen en trekkercontrole.) De truc is hoe te leren om dit efficiënt te doen en tijdens een wedstrijd genoeg te concentreren om dit 60 maal achtereen te doen. Het eerste deel vraagt een goede techniek, het tweede deel mentaal doorzettingsvermogen. Een trainer/coach kan je aandacht hierop gericht houden en analyseren wat je doet zonder het ‘emotionele filter’ dat je zelf kan hebben.

Na het overwinnen van de talent barrière is de volgende barrière veel moeilijker. Talent laat iemand misschien nauwkeurig schieten, maar vaak niet nauwgezet en consistent. Om het visueel exact te treffen moet je een efficiënte leermethode hebben die inhoudt dat je bewegingsloos bent, een constante aanslag hebt en niet het richtbeeld verstoort als je de trekker overhaalt. Je moet niet alleen fysiek fit zijn, maar moet je ook begrijpen waarom je een bepaalde techniek toepast.

Laten we het eens hebben over een goed fysiek uithoudingsvermogen. Er is niet veel kracht nodig om een pistool of geweer op te tillen, te richten en een tien te schieten. Het probleem is dat je het 60 of 120 maal achter elkaar moet doen. En het werkelijke aantal malen is waarschijnlijk nog drie keer zo hoog als we de proefschoten, droge aanslagen en afgebroken en opnieuw opgebouwde aanslagen meerekenen. Je eist van je lichaam dat het honderd of meer malen per uur dezelfde beweging uitvoert. En als je niet lichamelijk fit bent zal je ook niet in staat zijn om het te doen. Daardoor zal je onnauwkeurig worden. Naarmate je beter gaat schieten en je gemiddelde scores omhoog gaan zullen de groepen kleiner worden, wat inhoudt dat een kleiner aantal spiervezels aangesproken worden. En dit betekent weer een groter fysiek uithoudingsvermogen. Naarmate men vooruitgang boekt, gaat het prestatieniveau omhoog en vermindert de marge om fouten te maken. Hoe hoger het prestatieniveau wordt, hoe meer de fouten een mentaal oorzak hebben in plaats van een fysiek of technische oorzaak. Dit is het 90 procent niveau.

Een aantal schutters komt nooit verder dan het 90 procent niveau. Zij schieten constant op een bepaald niveau, maar hun prestatieniveau is nog steeds niet optimaal. Wanneer je in staat bent om in de training constant 90 uit 100 punten te scoren, waarom gebeurt het dan niet tijdens een wedstrijd? Tegen de tijd dat een schutter dit niveau bereikt heeft zijn de mentale basisvaardigheden als visualisatie, ontspanning en voorstellingsvermogen aangeleerd. De meeste schutters zullen een schotcyclus ontwikkeld hebben die visualisatie, ademhaling, ontspanning, techniek, richtbeeld, trekkercontrole en trefferanalyse omvat. “Richtmiddelen oplijnen en trekkercontrole” zijn geëvalueerd van een technische kreet tot een verfijnde methode om ‘tien’ te produceren. Nu moeten we weer terug naar af. De grote complexiteit van de schotafgifte kan problemen veroorzaken. Veel schutters die op dit niveau presteren voeren voor ieder schot een checklist uit. Een checklist is prima, maar heeft de eigenschap om het schietritme te verlagen en kan daardoor onrust veroorzaken in een situatie die misschien al erg verward is. Ze belemmeren ook het volledig automatisch laten verlopen van de schiethandelingen, de zogenaamde ‘trance’ toestand.

Het menselijke brein is ontworpen om drie tot vier gedachten tegelijkertijd te verwerken. Hoog ontwikkelde personen kunnen tot zeven gedachten tegelijkertijd verwerken voordat de verwerking verstoord wordt. Door de stress van een wedstrijd wordt het aantal gedachten gereduceerd tot één. Een schutter die zich in de geestestoestand of ‘trance’ bevindt, heeft geen gedachten die hem bezighouden en afleiden, hij schiet alleen maar. We kunnen niet voorspellen wanneer we in een bepaalde geestestoestand raken en het is voor de meeste schutters niet mogelijk om deze door pure wil op te roepen. Maar de beste schutters zullen met maar een bewuste gedachte schieten (meestal “richtbeeld” of “trekker”) en laten de rest van de afvuurcyclus automatisch gebeuren, inclusief een mentale checklist die automatisch en niet bewust uitgevoerd wordt.

Wanneer iets niet volledig correct is, wordt de afvuurcyclus afgebroken. Als er te veel verstoring optreedt, of de tactiek niet goed werkt, neemt de schutter een pauze en herstelt zich, of maakt een nieuw plan. En hier is het waar de mentale vaardigheid zo belangrijk is. Op dit punt aangekomen moet de schutter geraffineerde mentale vaardigheden leren.

Naarmate de schutter verder stijgt van het niveau van beginner via training naar het niveau van topschutter worden de mentale vaardigheden steeds belangrijker terwijl de fitness en de technische training een onderdeel van het mentale doorzettingsvermogen worden.

Het andere aspect van deze evolutie om een topschutter te worden is dat geen enkel mentaal of emotioneel probleem van het schieten van een wedstrijd ooit verdwijnt. Ze bestaan bij de beginnende en de topschutter. Op het lagere niveau zijn deze problemen niet zo belangrijk als het ontwikkelen van een goede techniek en conditie. De training moet dan ook hierop gericht zijn. De prestatie op een gemiddeld niveau is vaak wisselvallig door slechte technische uitvoering of wedstrijdspanning. Deel van de mentale training is dit te onderkennen en proberen om de prestatie te verbeteren onder andere door het vinden van oplossingen om de wedstrijdspanning te verminderen. Vaak leidt dit in het begin tot slechtere prestaties omdat zowel lichaam als geest alles opnieuw moeten leren. Als je besluit dat je niet dit risico wilt lopen, zul je nooit beter worden. Maar wanneer je de moeite neemt om het mentale spel in je training op te nemen en je schiettechniek/prestatie verbetert, zul je meer de nadruk gaan leggen op de mentale aspecten van het schieten en zal je methodes ontwikkelen om met de diverse onderdelen af te rekenen, waardoor je optimaal zal presteren.

Overwinningen in het innerlijk spel leveren misschien geen bekens en medailles op maar men houdt er toch wat aan over. De beloningen zijn blijvend; ze dragen bij tot latere successen op de schietbaan en daarbuiten. Als speler van het innerlijke spel ga je de kunst van het ontspannen concentratie boven andere kundigheden stellen, je ontdekt een ware basis van zelfvertrouwen en je leert dat het geheim om welk spel dan ook te winnen zit in 'niet te hard proberen'. Je stelt je in op een echt spontaan optreden dat ontstaat door een geest die kalm is en een lijkt met het lichaam. Een geest die verrassende manieren ontdekt om telkens weer zijn eigen grenzen te doorbreken.

Denk eens aan de manier waarop een goede speler tennist. Denkt hij er over na hoe hij elke bal moet slaan? Van een goede speler zegt men dat hij intuïtief het goede doet, zonder er bij na te denken. Het lijkt of hij in een toestand komt waarin hij zijn hoofd uitschakelt. Dat men speelt zonder er bij na te denken wil niet zeggen dat men zich nergens van bewust is, integendeel! Zo iemand is zich juist bewust van de bal, zijn baan, zijn tegenstander. De meesterlijke slagen die daarvan het gevolg zijn kunnen doorgaan tot het moment dat men er over na begint te denken. Zodra men bewust probeert het in de hand te houden raakt men uit zijn spel. Je kunt deze theorie zelf uittesten, als je niet opziet tegen slinkse manieren (psychologische oorlogsvoering op de schietbaan). Wanneer je concurrent goed staat te schieten zeg hem dan tijdens een pauze: "Zeg Theo, wat doe je eigenlijk anders dan normaal dat je je wapen zo goed stilhoud?" Als Theo in het aas bijt (95% kans) en over zijn techniek gaat nadenken is het zeker afgelopen met de hoogtepunten in zijn schietserie.

### **Wat is mentale training?**

Mentale training is - net als gewone training voor het lichaam - het systematisch leren en oefenen van psychologische vaardigheden, met als doel de prestaties te verbeteren. Het gaat hierbij om het jezelf eigen maken van technieken die het gewenste gedrag versterken, of het ongewenste gedrag afzwakt. Je moet daarbij denken aan zaken als omgaan met spanningen, vasthouden van concentratie, sturen van emoties en controleren van gedachten.

Deze doelen kunnen worden bereikt door middel van technieken als:

- Het stellen van doelen (goal-setting)
- Zelfspraak
- Mentale voorstellingen / Visualisatie
- Ontspanning

### **Motivatie**

Iedere schutter die wat wil bereiken in zijn sport, moet beschikken over motivatie. Topatleten redden het niet met talent alleen. Maar ook de recreatieve atleet zal zonder de juiste instelling niet het maximale uit zichzelf kunnen halen.

De motivatie moet in principe vanuit jezelf komen, en blijkt ondermeer uit:

- zelfstandig kunnen trainen
- willen winnen, willen presteren
- karakter tonen
- hard willen werken
- lef tonen
- af kunnen zien
- de strijd willen aangaan
- doorzettingsvermogen
- wilskracht
- verantwoordelijkheidsgevoel
- stressbestendigheid
- zelfreflectie

### **Zelfvertrouwen**

Een atleet zal moeten beschikken over voldoende zelfvertrouwen om goed te kunnen presteren. Dit heeft alles te maken met je zelfbeeld: hoe kijk je tegen jezelf aan, en hoe denk je dat anderen tegen je aankijken. Belangrijk is of je 'lekker in je vel zit'.

*Kenmerken van gebrek aan zelfvertrouwen zijn:*

niet accepteren van eigen tekortkomingen  
nederlagen op jezelf betrekken  
bang zijn om anderen teleur te stellen  
afname van doorzettingsvermogen  
bij de eerste de beste tegenslag het idee al hebben de wedstrijd te verliezen  
na een mindere wedstrijd jezelf extra eisen opleggen in de training  
tijdens een belangrijke wedstrijd je topvorm niet kunnen halen

*Kenmerken van een teveel aan zelfvertrouwen zijn:*

teveel fantaseren over resultaten  
te beperkte zelfkennis  
jezelf consequent overschatten  
moeilijk coachbaar zijn

*Kenmerken van een optimaal zelfvertrouwen zijn:*

geloof in eigen kunnen  
het vermogen om haalbare, realistische doelen te stellen  
groot doorzettingsvermogen en vastberadenheid  
het vermogen om tijdens een belangrijke wedstrijd je topvorm te kunnen halen  
emoties onder controle kunnen houden  
snel kunnen herstellen van een tegenvallende prestatie  
kunnen relativiseren

### **Stressbestendigheid**

Over stress zijn al vele boeken geschreven. Het gaat om factoren, van binnenuit of van buitenaf, die zorgen voor een toename van druk op of bij een persoon. Dit kan de prestaties en het gedrag negatief beïnvloeden.

Druk van buitenaf kan van verschillende kanten komen, zoals:

druk van de omgeving: ambitieuze ouders, pers, etc.  
druk van het talent: moeten presteren  
druk van de trainer

Voorbeelden van interne druk zijn:

te hoge eisen aan jezelf stellen  
niet-realistische doelen nastreven  
geforceerd willen terugkomen na een blessure  
angst voor falen of voor commentaar van anderen

### **Hoe kneedbaar is het brein?**

Om een leven lang te kunnen leren, zijn de hersenen voortdurend in ontwikkeling. Om steeds weer nieuwe ervaringen op te slaan zijn de 100 miljard zenuwcellen in de hersenen onafgebroken in beweging: ze passen hun drempelwaarden om signalen door te geven aan en leggen voortdurend nieuwe verbindingen. En hoe meer je de hersenkwabben gebruikt, hoe meer nieuwe synapsen, bloedvaten en astrocyten er ontstaan. De laatste zijn cellen die in de hersenen overbodig materiaal opruimen.

De hersenen groeien niet alleen, ze moeten ook gesnoeid: voortdurend worden er verbindingen verbroken en sterven er hersencellen af. Ook dat snoeien is van groot belang voor een goed en efficiënt brein. Hoe hoger de gevolgde opleiding, hoe voortvarender het brein hersencellen wegnipt, zo blijkt. Het hersenvolume van de directeur neemt sneller af dan dat van de productiemedewerker aan de lopende band. De tuinman kan vertellen waarom: als je oude dorre takjes wegnipt krijgt het fijne frisse groen meer kans. Mensen die hun brein intensief en afwisselend gebruiken, ontwikkelen dichter en effectiever vervlochten hersenweefsel.

Bij dit proces van groeien en snoeien lijkt het brein uit te gaan van de basisregel: wat gebruikt wordt overleefd, wat niet gebruikt wordt, moet verdwijnen. Nieuwe hersencellen sterven weer af wanneer ze niet tijdig of nuttig in de hersenen worden opgenomen.

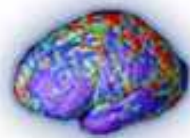
Ook oude hersencellen en verbindingen die niet meer gebruikt worden, verdwijnen. Hoe langer je een netwerk van hersenverbindingen niet aanspreekt hoe dunner het web. Vervlogen herinneringen worden zo steeds minder gedetailleerd. Dergelijke herinneringen zijn ook steeds moeilijker op te roepen doordat de neuronen op den duur de drempel verhogen om het netwerk opnieuw te activeren. Omgekeerd geldt: hoe vaker je een bestaande verbinding gebruikt, hoe lager de drempel wordt om die opnieuw te activeren.

### **Cognitieve oefeningen**

Hersentraining, zo is de gedachte, levert eenvoudigweg meer op. Dit is in ieder geval een feit: ratten die hun leven slijten in een hok vol wc-rollen, bruggetjes en schommeltjes, tonen op de snijtafel aanzienlijk rijker vervlochten hersenweefsel dan soortgenoten die zich al die tijd stierlijk hebben zitten vervelen. Dergelijke mentaal gestimuleerde knaagdieren bleken ook over vijftien procent meer hersenschors te beschikken. En dat maakt ze slimmer: de gestimuleerde muizen leerden sneller de weg door een doolhof te vinden dan hun verveelde soortgenoten.

Cognitieve oefeningen bestaan uit zelf suggestie (positieve gesprekken met jezelf); beelden (beeld je in dat je in een vredige ontspannen omgeving verkeert); herhalingen (beeld je in dat je een moeilijke opgave onder druk en spanning foutloos uitvoert); en meditatie (maak je geest leeg van alle overbodige gedachten en gevoelens door je volledig te concentreren op je ademhaling en in gedachten een woord of zin te herhalen). Deze technieken behelzen creatieve positieve beelden die de

effecten van stressvolle omgevingen reduceren, het sturen van mentale concentratie en het leren zich te ontlasten van spanning.



### **Het Brein heeft een groot regeneratievermogen...**

Nog maar een paar jaar geleden was breintraining een malle gedachte. De hersenen waren volgens de hersenwetenschap immers statisch en onveranderlijk, hulpeloos overgeleverd aan het verval. Zeker als je veel sigaretten rookte en bedrijfsborrels afliep (schade: 10 duizend hersencellen per dag). En die cellen kwamen nooit meer terug. Medewerkers werden dus steeds dommer en liepen op den duur steeds vaker te zoeken naar briefjes met telefoonnummers en naar autosleutels.

Sinds 1998 weten we dat de hersenen wel degelijk nieuwe cellen aanmaken. Duitse onderzoekers ontdekten dat in de hippocampus, het belangrijkste centrum voor de opslag van herinneringen, voortdurend nieuwe cellen ontstaan. De ontdekking kwam als een grote verrassing. Steeds meer onderzoek getuigt sindsdien van een ongekend vermogen tot regeneratie van het brein.

Onderzoekers van de universiteit van het Duitse Jena deelden proefpersonen met eenzelfde hoeveelheid grijze stof in het brein in twee groepen in. De eerste groep kreeg drie maanden jongleerles, de andere mocht ondertussen gewoon naar kantoor, koffiedrinken. Bij de proefpersonen in de eerste groep had het hersengebied dat complexe visuele bewegingen verwerkt duidelijk meer grijze stof aangemaakt. Nog een spraakmakend onderzoeksresultaat: mri-scans van ervaren Londense taxichauffeurs tonen een opvallend grote hippocampus, het centrale hersenorgaan van het geheugen. Taxichauffeurs moeten de stadplattegrond van de City in hun hoofd stampen: zo'n veertigduizend straten.

Het brein is geen langzaam afkalvende zoutpilaar, maar een plastisch orgaan dat zichzelf voortdurend herschept. Dagelijks komen er nieuwe cellen en verbindingen bij en worden er oude opgeruimd. De vernieuwingshonger is zelfs zo groot dat onderdelen van het brein werkloze hersenfuncties kannibaliseren. Na de amputatie van een arm of been worden de cellen van de bijhorende motorische centra ontbonden en voor andere taken ingeschakeld.

In de plasticiteit van het brein spelen neurotrofinen een belangrijke rol. Dat zijn eiwitten die de zenuwcellen aanzetten tot ontwikkeling. Ze komen in de hersenen vrij als we die gebruiken, als we ze oefenen, uitdaging bieden. Hersenprestaties stimuleren de aanmaak van neurotrofinen, neurotrofinen stimuleren de hersenenontwikkeling, en de hersenenontwikkeling stimuleert weer de hersenprestatie. Zie daar, de weg tot genialiteit die hersenonderzoekers als Katz ons voorhouden. Een fit brein en een goed geheugen is een kwestie van hersentraining. Net zoals je een fit lijf en een goede conditie overhoudt aan joggen. Tijdens een dag op het werk gebruiken we afwisselend verschillende delen van de hersenen. Afhankelijk van de uit te voeren taak werken verschillende delen samen.



### **Stress**

Een belangrijk kenmerk van het beoefenen van sport is het omgaan met stress. Voor zowel de coach als voor de sporter is omgaan met stress onontbeerlijk om tot goede prestaties te komen. Wat is het, hoe kun je het herkennen en hoe kun je ermee omgaan?

Noot: sporters en trainers willen graag meteen praktische middelen hebben om problemen op te lossen. Dat geldt ook voor het onderwerp stress. Echter, uit een boekje kun je dat niet leren. Een artikel kan je erop wijzen wat belangrijk is en je begrip bijbrengen over het onderwerp. Als je erin geïnteresseerd bent, zul je hard moeten oefenen zodat je zelf leert hoe je met stress moet omgaan.



### **Wat is stress?**

Stress is het waargenomen verschil tussen eisen en capaciteiten. In verschillende situaties schatten sporters in wat ze kunnen en wat er van hen verwacht wordt. Als er een verschil ervaren wordt, is er sprake van stress. Dit treedt vooral op bij zaken die als moeilijk worden ervaren of zaken die voor de sporter belangrijk zijn.

Belangrijk om te weten is dat stress niet altijd negatief is, je hebt stress nodig om te presteren. Echter indien je teveel stress hebt, heeft dit een negatieve invloed op je presteren. Als je te weinig stress hebt, kun je ook niet optimaal presteren, omdat je

dan te sloom bent. Het omgaan met stress is niet alleen van belang voor sporters, maar ook voor de trainer en coach. Stress is één van de belangrijkste mentale prestatiebeïnvloedende factoren. Stress is van oorsprong een aanpassingsreactie van de mens op een bedreiging van zijn omgeving. Na de eerste schrik van de situatie ('fright') resteerde de mens in de oudheid bij een aanval door een leeuw (of een andere bedreiging) de keuze uit twee reacties: vluchten ('flight') of vechten ('fight').

In feite gebeurt hetzelfde bij een sporter in een situatie waarin 'het er werkelijk op aankomt'. Dit levert zoveel spanning op, dat er nog steeds slechts twee keuzes resteren: vluchten of vechten.

'Vluchten' is: geen risico's nemen, zich verstoppen, zich onttrekken e.d. 'Vechten' is aanpakken, risico nemen e.d. De topsporters hebben de vechthouding. Als dat het er echt op aan komt presteren zij juist beter. Zij presteren beter onder druk, maar als niets op het spel staat presteren zij iets minder.



### **Herkennen van stress**

Stress kun je herkennen aan vier soorten kenmerken: fysiologische (lichamelijke), psychologische, gedragsmatige en wedstrijdgedrag.

#### Fysiologische kenmerken

Voorbeelden hiervan zijn een verhoging van: de hartslag, de bloeddruk, de bloedsuikerspiegel, de spierspanning en het adrenalineniveau. Verder kunnen voorkomen: zweten, veranderde EEG-activiteit (hersenactiviteit), pupilverwijding in de ogen en een droge mond.

#### Psychologische kenmerken

Voorbeelden van psychologische kenmerken zijn een vermindering van: de concentratie, de aandacht en het controlegevoel. Verder kunnen voorkomen: het zich zorgen maken, besluiteloosheid, verward zijn, onzekerheid, angst, zwartgalligheid, en overweldigd voelen.

#### Gedrag in het algemeen

Voorbeelden van gedragsmatige kenmerken zijn: sneller praten, nagelbijten, knipperen, trillen, ijsberen, roken, drinken, eten en prikkelbaarder zijn.

#### Wedstrijdgedrag

Voorbeelden van wedstrijdgedrag zijn: verkeerde tactische beslissingen nemen, geen goede teamsporter meer zijn (egoïstisch of juist te onzelfzuchtig), het roepen van zinnen als 'niet naar mij spelen'.

#### • Lichamelijke aanwijzingen:

- Stijging hartfrequentie
- Versnelling en verdieping ademhaling
- Maag- en darmklachten
- Slaapstoornissen

#### • Motorische aanwijzingen:

- trillen
- bewegingsonrust
- bewegingsritme
- ademhalingsritme
- afwijkende passes
- afwijkende techniek

#### • Psychische aanwijzingen:

- Gevoel van onrust/ gejaagdheid
- Gevoel het niet meer aan te kunnen
- Niet lekker in je vel zitten
- Ongeconcentreerd/ overgeconcentreerd/afwezig
- Prikkelbaar
- In jezelf gekeerd raken

#### • Wedstrijdresultaten:

- structureel slechter spelen dan op trainingen
- falen op cruciale momenten

Stress doorloopt een aantal stadia: de alarmfase, de defensieve fase en de pathologische eindtoestand.

#### De alarmfase

Dit is een fase van levensbelang. Deze zorgt ervoor dat we in het dagelijks leven kunnen functioneren, bijvoorbeeld het reageren op de remlichten van een voertuig. Kenmerken van deze fase zijn: hartkloppingen, zweten, vaak urineren, angst, misselijkheid, versnelde ademhaling en eventueel hyperventilatie.

### De defensieve fase

Deze wordt gekenmerkt door: geen concentratie, fysiek slap, lusteloos, agressief gedrag, schelden, onredelijkheid, trillen en slaapproblemen.

### De pathologische eindtoestand

Kenmerken hiervan zijn: gevaarlijk en bedreigend gedrag, ernstig geheugenverlies, niet reageren op de omgeving en verlies van fysieke functies.

De laatste, de pathologische eindtoestand, komt niet zo vaak voor in de sport. Als de alarmfase lang duurt en er is geen oplossing voor de sporter dan kan deze in de defensieve fase komen. Het is moeilijker om uit de defensieve fase te komen dan uit de alarmfase.

### **Stress en blessures**

Stress tast de weerstand van het lichaam aan. Door langdurige stress wordt het lichaam zwakker. Uiteindelijk zal de zwakste schakel binnen het geheel van lichaam en geest op een bepaald moment aangeven dat het genoeg is, en er volgt een blessure. Vanwege het kenmerk van stress dat de spierspanning verhoogd, is het goed denkbaar dat redelijk veel spierblessures wellicht hun oorsprong vinden in het stressniveau van die sporter in de wedstrijd dat hij de blessure opliep. Daarnaast (en wellicht vaker dan trainers zouden willen geloven) worden blessures gebruikt als 'vlucht' uit de stresssituatie. Als een sporter het even niet meer aan kan, is de meest logische manier om niet te hoeven sporten om een blessure te krijgen. Dit gebeurt allemaal niet erg bewust, maar het speelt zeker mee. Om duidelijkheid te scheppen in deze, moet de communicatie met de sporters goed zijn. Een trainer die niet met zijn sporters praat, weet niet wat er in ze omgaat, en komt dan soms voor vervelende verrassingen te staan.

### **Omgaan met stress**

Er zijn drie verschillende manieren om met stress om te gaan. Ten eerste door stress te voorkomen. Ten tweede, door de lichamelijke uitingen van stress te beïnvloeden. En ten derde, door denkbeelden, meningen en houding te veranderen.

1. Stress kan worden voorkomen door:

- a. het aanpassen van de eisen (reëel of vermeend)
- b. het aanpassen van de capaciteiten
- c. het waarnemen van de eisen en capaciteiten veranderen

### **Het veranderen van houding en denkbeelden, de 3 G's**

Een bepaalde gebeurtenis wekt een gevoel op. Dit gevoel start een bepaalde reactie. Deze reactie veroorzaakt op zijn beurt weer een bepaald gedrag, en het gedrag veroorzaakt op zijn beurt een gebeurtenis. Zo is de cirkel rond. Leer dus de cirkel te onderbreken en te sturen.

Gedachten kunnen een mens stapelgek maken. Piekeren, vooral 's nachts als alles er nog donkerder uitziet, leidt tot slaapproblemen, moeheid en allerlei ander ongemak.

Het bedenken van allerlei rampscenario's en het invullen van de gedachten van anderen, zorgen er voor dat het blijft bij denken:

*"Wat als...X gebeurt, dan....."* in plaats van ACTIE te ondernemen!

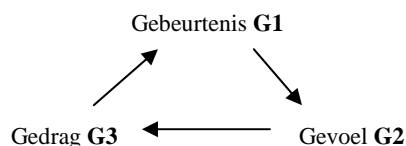
Iedereen heeft door zijn opvoeding, cultuur, religie, afkomst, school en werk een behoorlijk aantal "HET HOORT ZO'S" meegekregen. Vaak ongemerkt worden we daardoor enorm belemmerd in ons denken en doen.

Wat is waarheid? (jouw waarheid, mijn waarheid, dé waarheid?)

Iedereen reageert op een gebeurtenis of feit anders en kijkt met zijn eigen "gekleurde bril" met zijn/haar eigen gedachten (G1) daarbij. Die gedachten kleuren situaties en gebeurtenissen in en worden gevormd door zijn/haar eigen omgevingswaarden, zoals school, werk, opvoeding, cultuur, religie, afkomst. Hierdoor reageert de een anders dan de ander en kleurt daarmee zijn eigen werkelijkheid, zijn eigen waarheid in.

De gedachten over een gebeurtenis of feit bepalen ons gevoel (G2) Wat voel je bij een bepaalde gebeurtenis hoe heb je die ervaren?

Hoe je over een gebeurtenis denkt en voelt, bepaald je gedrag (G3).



Om anders naar feiten te kijken, zullen belemmerende gedachten (G2) worden uitgedaagd.

Er zijn heel veel G2's die automatische gedachten zijn en die een bepaald gevoel oproepen, zoals bij angst, boosheid, schuld/schaamte, verdriet, afgunst en walging (onze basisemoties).

Van belang is uzelf af te vragen wat uw gedachten zijn die dat gevoel oproepen, bijvoorbeeld bij:

*Angst:* Waarvoor ben ik precies bang, waarvoor heb ik angst?

*Boosheid:* Waarover ben ik zo boos en kwaad?

*Schuld/schaamte*: Waarover voel ik mij schuldig? Waarvoor schaam ik mij?

*Verdriet*: Waarover ben ik verdrietig?

*Afgunst*: Waarop ben ik afgunstig, jaloers?

*Walging*: Waarvan walg ik?

### **Ongewenst optredende gedachten en het ‘ironisch effect’ tijdens het pogen te ontspannen gedurende stress**

De theorie van het ‘ironisch effect’ suggereert dat mentale controle lukt of mislukt als resultaat van twee mentale processen die fluctueren in hun invloed op de geest.

Een proces is het bewuste sturingsproces dat zoekt naar mentale zaken die overeenkomen met de gewenste mentale toestand. Bijvoorbeeld: de persoon die zich wil ontspannen kan denken aan ontspannende beelden of gedachten. Dit sturingsproces is bewust, kost inspanning en kan daardoor ook onderbroken worden. Een tegelijkertijd op de ‘achtergrond’ meedraaiend proces

is het ironisch monitorende proces dat op zoek is naar mentale zaken die controleren of de gewenste geestelijke staat wordt bereikt. Dit proces is onbewust, kost zeer weinig moeite, maar niet te onderbreken zolang het bewuste proces bezig is.

Beide processen werken samen om een bepaald niveau van mentale controle te bereiken. Wanneer echter bij het bewuste sturingsproces afleidende situaties optreden, blijft het controlerende proces juist zoeken naar zo’n situatie. Wanneer een terugval van bewuste activering optreedt, springt het controleproces naar de voorgrond om het sturingsproces opnieuw op te starten of in de goede richting te sturen. Daardoor wordt de mentale toestand die je juist niet wilde ervaren, extra sterk waargenomen en gevoeld!

Dat betekent dat ongewenste afleiding, gevoelens of gedachten niet enkel het mentale stuurproces reduceren maar juist de ongewenste mentale toestand oproepen en versterken.

Als je je bewust wilt ontspannen zal het nutteloos zijn in het geval van afleiding, angst of spanning. Bewuste ontspanning roept de ongewenste toestand juist op.

Het is dus veel beter om een situatie in de training op te nemen en deze te leren ervaren als ‘normaal’. Dan probeer je hem niet te onderdrukken en kan het ook niet opgeroepen of versterkt worden.

(Bron: *Ironic effects of trying to relax under stress*. Daniel M. Wegner, A. Broome, Stephen J. Blumberg, Department of Psychology University of Virginia, 1996)

Om ongewenste gewoontes te veranderen moet je aan drie voorwaarden voldoen:

Je moet overtuigd zijn hoe slecht de gewoonte is en hoeveel ‘schade’ de gewoonte berokkend.

Je moet een afkeer hebben van het resultaat van de gewoonte.

Je moet overtuigd zijn van de voordelen van een nieuwe of andere gewoonte.

Het is echter niet voldoende deze dingen te ‘weten’, je moet ze in je hart voelen en er werkelijk van overtuigd zijn. Autogene visualisatie en suggestie kan behulpzaam zijn in het veranderen van ongewenste handelingen en patronen.

Hier is hoe je het doet;

Ten eerste, ontspan je eerst volledig door middel van je gecomprimeerde Autogene Oefening. Dit is belangrijk omdat de volgende twee stappen spanning zullen oproepen, maar die moet je met je autogene oefeningen onderdrukken.

Ten tweede, creëer een negatief gevoel waarbij je visualiseert hoe slecht het effect van de ongewenste gewoonte is.

Bijvoorbeeld: als je op je nagels bijt voel je hoe onprettig je jezelf voelt. Je ziet de vieze afgescheurde en misvormde nagels.

Als je rookt, ruik je de stank van de rook in je kleren en op je lichaam, zie je de vlekken op je tanden en vingers en visualiseer je hoe de binnenkant van je longen met een vieze stroperig gif wordt bedekt.

Ten derde, denk er over na hoe miserabel en triest je leven of het resultaat is als je de gewoonte niet verandert.

Bijvoorbeeld: als je op je nagels bijt, zie je jezelf eenzaam, verstoten, je handen voor iedereen verbergend.

Ten vierde, creëer een positieve staat van gevoel waarin je visualiseert wat de voordelen van een nieuwe, goede gewoonte zijn, waarbij de spanning van de vorige stap begint te vervagen. Bijvoorbeeld: als je op je nagels bijt, zie je jezelf met prachtige nagels, je handen vol zelfvertrouwen gracieus bewegend. Als je rookt, zie je jezelf kalm en zelfverzekerd, ontspannen vrij van frustratie.

Ten vijfde, versterk je positief gevoel met positieve uitdrukkingen. Herhaal ze meerdere malen. Bedenk ze zelf of kies ze uit de volgende voorbeelden. Pas daarbij wel op dat je jezelf geen leugens vertelt of dingen stelt die niet haalbaar zijn. De uitdrukkingen moeten eerlijke eenvoudige weerspiegelingen zijn van de handelingen die de training benodigd.

“Mijn zelfvertrouwen is sterk en continu. Ik kan alles aan”.

“Mijn [ ] is een belangrijk deel van mijn lichaam, dus zal ik er goed voor zorgen. Ik zal het geen schade toebrengen”.

“ik ondervind geen noodzaak me te haasten. Ik doe alles rustig en beheerst”.

“Ik werk rustig en beheerst. Mijn gedachten zullen niet afdwalen. Mijn zelfvertrouwen zal niet verminderen als ik kleine vergissingen bega. Ik zie alle obstakels met vertrouwen tegemoet”.

“Ik benader alle problemen kalm en gefocust. Ik verlies mijn concentratie niet, ook al wordt ik afgeleid. Ik handel gedisciplineerd en voortvarend”.

“Ik respecteer mijn lichaam en luister er goed naar. Ik kan mijzelf aan andere tonen met respect en waardigheid. Ik luister en respecteer anderen”.

“Ik blijf in iedere situatie kalm, ontspannen en beheerst”.

“Ik kan spanning en onrust laten wegvloeien voordat het zich opbouwt”.

“Ik kan met iedereen opschieten. Ik beantwoord iedere belediging met vriendelijkheid”.

“Ik heb geen behoefte aan rivaliteit of jaloersheid. Ik wens iedereen alle goeds”.

“Er zijn geen goede of slechte dagen. Ik kan op ieder moment doen wat gedaan moet worden. Ik voldoe aan mijn beloftes en houd mijn woord. Door mijn ontspanning heb ik een onbepaalde bron voor goede ideeën”.

Ten zesde, besluit met een simpele ontspanning oefening. Adem enkele malen diep in en uit en bevestig jezelf: “Ik voel totale kalmte”.

### *Reacties op pijn*

Ontstijf jezelf. Gebruik de kracht van je geest om de ultieme prestatie neer te zetten: ontwapen de pijn. De eerste tekenen van vermoeidheid gaan over in pijn. Dit is een signaal van het lichaam om de strijd te staken. Er zijn twee manieren om hiermee om te gaan:

- 1 dissociatie (de aandacht van de pijn afleiden en verleggen naar iets heel anders bijvoorbeeld een staartdeling)
- 2 associëren (de pijn koppelen aan beter presteren). Richt in de training de aandacht op de pijn en koppel deze aan de techniek om minder pijn te ervaren en beter te blijven presteren. Leer pijn als 'normaal' te ervaren.

### *Het gebruik van je verbeelding*

"What you see is what you get". Ben je bij het fietsen bang voor een hindernis? Dan heb je grote kans dat je er bovenop knalt omdat je je juist op de hindernis gaat focussen! Het werkt echter ook andersom. Als je je mentaal voorbereid op ontwijken lukt dat ook.

Gebruik daarbij je verbeelding door te visualiseren. Gebruik daarbij al je zintuigen, zie alles zo gedetailleerd mogelijk, ruik alles (ook de kruitdamp) hoor alle geluiden die bij die momenten belangrijk zijn (het afgaan van het schot, het geluid van de inslag, het openen en sluiten van de grendel, het glijden van de patroon in de kamer etc.

### *Reacties op wedstrijdspanning*

"Tijd voor strijd". De personen die op hoog niveau winnen zijn mensen die goed met zichzelf om kunnen gaan, met hun stress en hun capaciteiten. Die weten wat ze moeten doen en wat ze juist moeten laten wanneer de zenuwen toeslaan.

Blijf ontspannen. Bij het optreden van spanning heeft het lichaam de neiging om te gaan verkrampen. Je techniek zal verslechteren en je vermoeidheid zal toenemen.

In dat soort situaties pas je ontspanningstechnieken toe. Bijvoorbeeld: Jacobson Progressieve Spier Ontspanningstechniek. Door 10 maal je spieren aan te spannen en weer te ontspannen ontwikkel je een beter gevoel voor de heersende spanning niveaus in je lichaam. Begin bij je nek en schouders en ga dan steeds verder omlaag. Tafeltennissers bijvoorbeeld zijn op deze wijze in staat om in 1 seconde hun spieren los te maken.

### *Reacties op slechte schoten*

Het juiste antwoord op een slecht schot is het direct te vergeten. Bij het volgende schot voer je weer je normale pre-shot routine uit. Schiet op de 'automatische piloot'. Heb vertrouwen. Er kunnen maar twee dingen gebeuren: je raakt of je mist. In beide gevallen valt de hemel niet op je neer en wordt je niet door de aarde verzwolgen.

### *Twijfelen of vertrouwen hebben*

"Als je denkt dat je het niet kan, dan kan je het ook niet". Als je de geest kunt trainen, volgt het lichaam vanzelf. Vertrouwen in jezelf en je technische vaardigheden is een 'must'. Als je een goed schot wilt lossen moet je zorgen dat je onderbewuste de regie voert. Het menselijk organisme werkt in de sport het beste als het bewuste deel is uitgeschakeld. Noem het maar instinct of intuïtie. Om het onbewuste te laten spelen moet je een rotsvast vertrouwen in jezelf hebben.

### *Afleidende gedachten/zorgen*

Heb je tijdens de wedstrijd en training altijd last van afdwalende gedachten of maak je je vaak zorgen? Maak schoon schip. Maak een lijst van de meest belangrijke klussen die als een spreekwoordelijk blok aan je been hangen, grote tegenzin oproepen of ergens in je achterhoofd blijven knagen. Maak van al deze dingen een lijst en vraag jezelf: moet dit echt? Misschien staan er op deze lijst dingen die best over een tijdje gedaan kunnen worden of die je kunt laten zitten. Denk hier vanaf nu ook niet meer over na! Kies uit de overgebleven dingen nu één ding dat je na afloop van de wedstrijd kunt doen, of waar je een begin mee kunt maken. Doe het dan en beloof jezelf met een borrel, een bonbon of een rondedansje, het doet er niet toe. Na verloop van tijd zal het onderbewuste ervan overtuigd gaan raken dat na de training of wedstrijd alle problemen daadwerkelijk één voor één opgelost zullen worden en je zal tijdens de wedstrijd niet langer lastig gevallen worden door die knagende gedachten in je achterhoofd.

- 1 Schiet om fantastisch te schieten, schiet niet om slecht te schieten.
- 2 Hou van de uitdaging, wat die ook mag zijn.
- 3 Stap uit het resultaat en stap in de handeling.
- 4 Wees er van overtuigd dat niets op het schietpunt je zal beïnvloeden of kwaad maken, en je zult bij ieder schot in de juiste gemoedstoestand zijn.
- 5 Schieten met het gevoel dat de uitkomst er niet toe doet is bijna altijd te verkiezen boven er te veel mee bezig zijn.
- 6 geloof volledig in jezelf, zodat je vrijuit kunt schieten.
- 7 Wees besluitvaardig, betrokken en duidelijk.
- 8 Wees je eigen beste vriend.
- 9 Hou van je geweer en je uitrusting.

### *Luister naar je lichaam*

We negeren vaak onze lichamelijke signalen. Vooral omdat we 'te druk' zijn met van alles. Daardoor raken we oververmoeid, gestrest en eten we te laat. Bent u moe? Ga dan lekker liggen, doe een dutje. Eet als u honger heeft, Drik als u dorst heeft.



### Zelfvertrouwen en motivatie

De vaardigheid om mentale en emotionele elementen te controleren en sturen helpt bij het correct uitvoeren van taken en legt een psychologische fundatie voor zelfvertrouwen en een gevoel van welzijn. Als iemand een gevoel heeft van zelfvertrouwen helpt dit om voortdurend een hoger peil van prestatie te bereiken. Echter, als de controle over mentale elementen verminderd ontstaat een achteruitgang van zelfvertrouwen, het gevoel van welzijn en toekomstige prestaties. Net als met alle andere vormen van training kost het ontwikkelen van zelfkennis veel tijd en duidelijke, haalbare doelen. Het vereist geduld en vertrouwen in de toegepaste middelen omdat het resultaat niet direct zichtbaar hoeft te zijn.

Er bestaan twee vormen van motivatie die aan het verlangen van een schutter om zich te verbeteren ten grondslag kunnen liggen. Dit zijn extrinsieke beloningen en intrinsieke motivatie.

Extrinsieke beloningen zijn de motivaties voor de schutter die van buitenaf komen. Dit zijn o.a. de meer materiele aspecten van competitie, zoals prijzen, grote bekercups of trofees, geld, maar ook de meer egocentrische aspecten zoals de erkenning en waardering door anderen.

Intrinsieke motivatie komt voornamelijk voort uit een verlangen van zelfontwikkeling en om zichzelf te overtreffen.

Schutters moeten aangemoedigd worden om zich te verbeteren en hun specifieke doel te bereiken vanuit een intrinsieke in plaats van een extrinsieke motivatie. Dit is noodzakelijk omdat extrinsieke beloningen de grootte van het zelfvertrouwen en het prestatieniveau sturen en bepalen. Zaken, waar de schutter geen controle over kan uitoefenen.

*Bijvoorbeeld:* als een schutter een goed resultaat behaalt, zelfs wanneer onder zijn persoonlijke verwachting heeft gepresteerd, kan er een gevoel van bevrediging over zijn prestatie optreden. Als dezelfde schutter slecht presteert, kan hij kritisch over zichzelf worden en een depressief gevoel over zichzelf afroepen, die een volgende prestatie nadelig kan beïnvloeden.

In beide gevallen, wanneer het resultaat geëvalueerd wordt door externe factoren, zoals wat anderen over hem zullen denken, of welke materiele voordelen hem ten deel zullen vallen, zal een egocentrische houding ontstaan. Dit kan op zijn beurt de objectieve houding om te leren van zijn fouten verminderen.

Motivatie verkregen door externe beloningen is de grondslag voor aangeleerde hulpeloosheid in sport, of het voortdurend falen hoewel er geen externe oorzaak aangegeven kan worden. Dat komt omdat deze personen door middel van zelf-leugens de schuld altijd op anderen of externe factoren afschuiven, en de successen altijd aan hen zelf toewijzen. Er zullen veel meer slechte prestaties voorkomen dan overwinningen.

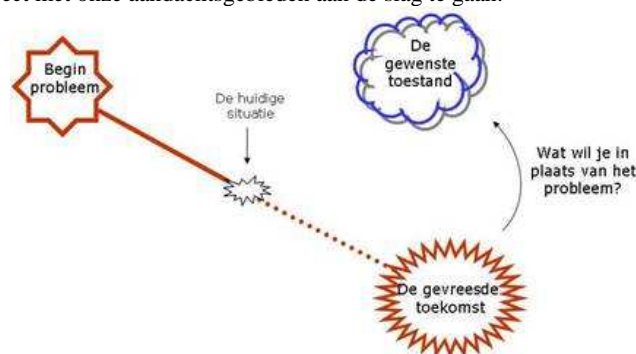
Het leren van fouten wordt succesvol als uitgegaan wordt van een intrinsieke motivatie van zelfoverwinning.

Intrinsieke motivatie ontleent zijn kracht van de wil om zich te verbeteren om het verbeteren zelf. De schutter vergelijkt zich met zichzelf, succes wordt vergeleken ten opzichte van vorige prestaties, ongeacht de externe beloningen. Intrinsieke motivatie geeft de schutter de mogelijkheid een meer objectief beeld van zichzelf te scheppen en prestatie te zien als een middel naar zelfontwikkeling. Met dit als basis ligt het zwaartepunt op het belang van het volhouden van en tijdens de fysieke en mentale training. De schutter heeft geen limiet die bepaald wordt door de externe beloning, maar heeft een onbeperkt plafond dat ruimte laat voor een veel hoger doel.

Voordat begonnen kan worden met het trainen van de mentale ontwikkeling, moet dus eerst vastgesteld worden wat de onderliggende motivatie is.

### Visualisatie

De kracht van visualisatie dringt steeds verder door in o.a. de sportpsychologie. Onze gedachten en onze verbeelding heeft een sterke invloed op onze fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welbevinden. D.m.v. visualisatie - het mentaal creëren van beelden - kunnen we direct met onze aandachtsgebieden aan de slag te gaan.



D.m.v. visualisatie kunnen we ons onderbewustzijn beïnvloeden en onderliggende overtuigingen veranderen. We zetten bovendien de wetten van de natuur aan het werk om onze doelstellingen moeiteloos te bereiken. Sleutelwoorden voor succesvol visualiseren zijn motivatie, ontspanning, concentratie, verbeelding, overtuiging en zelsuggestie (affirmeren).

## **Toepassingen van visualisatie**

We kunnen visualisatietechnieken werkelijk voor bijna alle facetten van ons leven toepassen. Om een goede indruk te geven van wat allemaal mogelijk is en hoe visualiseren werkt hebben we de belangrijkste vijf toepassingen op een rij gezet.

Visualiseren om te ontspannen

Visualiseren om prestaties te beïnvloeden

Visualiseren om de gezondheid te ondersteunen

Visualiseren om je intuïtie te raadplegen

Visualiseren om je stoutste dromen te realiseren

Visualiseren om te ontspannen.

Lichaam en geest reageren sterk op mentale beelden. Wanneer we ontspanning, rust en orde waarnemen zien we ook vaak dat het lichaam en onze gedachten activiteit tot rust komt. In deze categorie van visualisatieoefeningen creëren we een mentaal beeld waarin we ons in een omgeving van totale rust en ontspanning bevinden. We zijn in dat mentale beeld ook zelf helemaal ontspannen, gelukkig en ervaren een diep gevoel van tevredenheid en innerlijke rust. Het gevolg is dat door de mentale beelden er een ontspanningsreactie optreedt en dat we tot een diepe rust komen. Tegelijkertijd zijn we onszelf aan het mentaal herprogrammeren zodat we deze ontspanning steeds vaker als vanzelfsprekend gaan ervaren. Als je in het dagelijks leven een moment van stress ervaart en je hebt niet de mogelijkheid om reguliere ontspanningsoefeningen of meditaties te doen, dan kan je aan de rustgevende omgeving van de visualisatie terug te denken. De geest associeert de verbeelding met ontspanning met als gevolg dat lichaam en geest snel naar een ontspannen toestand terugkeren.

### *Visualiseren om prestaties te beïnvloeden*

Visualiseren is mental training. Sla een sportpsychologie of personal-development boek open en je leest dat je moet visualiseren om tot betere prestaties te komen. Vergeet niet dat elke prestatie en creatie altijd in ons hoofd begint met een gedachte! D.m.v. visualisatie kunnen bijvoorbeeld schutters zowel de spieren als de geest als het ware voorprogrammeren en afstemmen op de te leveren prestaties. Tijdens de visualisaties beleven we in onze verbeelding de sportprestatie als een groot succes. We visualiseren onze voorbereiding, de werkelijke actie en de afloop tot in de diepste details. Alles lukt, we winnen, we schieten altijd raak en er is geen sprake van enige twijfel over de te leveren prestatie. Hoe sterk visualisatie jouw prestaties kan stimuleren toont het volgende voorbeeld. J. Nesmeth zat jarenlang gevangen in Vietnam. In een kleine ruimte, afgesneden van ieder contact en fysieke activiteit bracht hij zijn tijd door met het tot in de diepste details visualiseren van fictieve golfpartijen. Nesmeth had voor zijn gevangenschap een golfhandicap van 22 (matig) en toen hij na zeven jaar gevangenschap in een matige conditie weer ging golven bleek dat het zonder fysieke training zijn handicap te verlagen naar 2!!! In de literatuur zijn talloze vergelijkbare voorbeelden te vinden.

### *Visualiseren om de gezondheid te ondersteunen*

Visualiseren is een prachtige techniek om onze gezondheid een steuntje in de rug te geven. We creëren een mentaal beeld waarin we onszelf helemaal geheeld, gezond en vitaal zien en voelen. We kunnen ook het proces van de genezing zelf visualiseren. We visualiseren dan bijvoorbeeld dat de plek van de ziekte en elke cel weer gezond wordt en doordrongen raakt met kracht en vitaliteit. Je zult verbaasd staan van de reacties die tijdens de visualisatie in je lichaam kunnen optreden (denk aan bijvoorbeeld tintelingen, neiging tot stretchen etc.) Denk aan de kracht van het bekende placebo effect en je weet wat de kracht van onze geest en zijn gedachten allemaal tot stand kunnen brengen!

### *Visualiseren om je intuïtie te raadplegen*

Bij deze categorie van visualisaties proberen we in contact te komen met onze innerlijke wijsheden. Vaak liggen de antwoorden op de vragen die ons bezighouden al in ons onderbewuste opgeslagen. Door een constante gedachtestroom hebben we vaak een rookgordijn gecreëerd die het moeilijk maakt om de zaken nog helder te kunnen bekijken en de juiste beslissingen te nemen. Bij deze vorm van visualiseren gaan we het ons onderbewuste gewoon vragen. We creëren een beeld van een prachtige omgeving waarin we vragen gaan stellen aan een innerlijke gids. Deze gids is een fictief persoon, dier, gevoel, stem etc. De gids roepen we op om te verschijnen in onze visualisatie. Als de gids op de achterkant van ons netvlies verschijnt, stellen we de gids een vraag en wachten we af. De antwoorden kunnen op alle mogelijke manieren tot ons komen. Het kan in de vorm van een gedachte die je te binnen schiet gebeuren of een gevoel, stem, soort van droom die je de boodschap brengt. Vaak zijn de antwoorden verrassend simpel, raak, scherp, logisch en voor de hand liggend. Je moest er alleen maar wel even opkomen...

### *Visualiseren om je stoutste dromen te realiseren*

Volgens Dr. Joseph Murphy, Dr. Wayne Dyer, Willem de Ridder, Louise Hay, Roy Martina, Deepak Chopra, Shakti Gawain, Napoleon Hill en vele andere succesvolle mensen kunnen we geluk afdwingen en onze dromen realiseren door visualisatie. Deze categorie van visualisaties helpt je zelfs zaken die je op het eerste gezicht zelf niet kan beïnvloeden naar je hand kan zetten. Het winnen van de loterij, vinden van een mooi huis, een nieuwe vriendin, rijkdom, gelukjes, toevallige ontmoetingen zijn voorbeelden die je zou kunnen visualiseren. 'Where intention goes, Energy flows. Where energy flows, Life grows'. 'Doe net of je je droom gerealiseerd hebt en het universum begint je te steunen en dromen worden werkelijk gerealiseerd' aldus Willem de Ridder in zijn boek Spiegellogie. Het is net als je gefrustreerd op zoek bent naar een nieuwe vriendin of vriend. Als je het wilt krijg je het niet omdat het willen gaat groeien en niet het krijgen. Als je er van uit gaat dat het wel goed komt, dan gebeurt het ook. Met de juiste intentie is alles mogelijk, binnen bereik en realiseerbaar!

## **Positieve mentale inbeelding**

Je kan je dit voorstellen als een levendige dagdroom. Deze vorm van inbeelding wordt ook imigary genoemd en is heel goede vorm om je mentaal voor te bereiden op de ergste situaties die kunnen voorkomen. Het kan zelf zo ver gaan dat je je

zintuigen gaat gebruiken zodat je een gevoel gaat krijgen van wat je je aan het inbeelden bent . Als je alles wilt halen uit deze techniek is dit zeker nodig dat je al je zintuigen gebruikt.

Imigary is een heel sterk wapen. Bij deze oefeningen krijg je een overzicht van je gehele beweging. Het is zo een sterk wapen dat het zelf kan gebruikt worden tijdens blessures. Dit zal er voor zorgen dat je veel sneller terug op je oude niveau geraakt.

De wetenschap heeft vastgesteld dat deze techniek aan iedereen is aan te leren. Mentale inbeelding of imigery kan als instrument gebruikt worden om jezelf te verbeteren, jezelf een meer positieve gesteldheid geven op de baan en je energie op te krikken.

Er zijn 2 soorten van imigery :

- Doel gerichte imigery : Dit houdt in dat je je inbeeld dat je een heel groot succes hebt gehaald. Je beeld je in dat je een perfecte 10.9 scoort of je beeld je in dat je een perfecte serie van 100 aan het schieten bent.

- Vordering georiënteerde imigery : Dit houdt in dat je je inbeeld hoe je vorderingen maakt in je sport. Dit is een goede manier om je praktijk sessies aan te vullen en te verbeteren.

### **Waarom imigery werkt**

Er zijn 4 redenen die aantonen dat het beoefenen van imigery een hulp kan zijn bij je schieten.

Op een moment dat je jezelf opgelucht voelt of wanneer je dagdroomt zenden je hersenen impulsen naar je spieren. Deze impulsen noemen we neuromusculaire impulsen, het zijn de zwakke broertjes van de impulsen die je spieren doen werken.

Als je je inbeeldt dat je perfecte uitgevoerde schoten afvuurt, versterk je dus je zenuwstelsel.

Het beoefenen van de mentale inbeelding programmeert je hersenen met een hele reeks instructies. Tijdens het schieten met scherp zal je je bewegingen makkelijker en vloeiender uitvoeren en zal je dus natuurlijker schieten.

Mentale inbeelding helpt je om op je beste niveau te blijven spelen. Tijdens de oefeningen beeld je jezelf in dat je alle bewegingen perfect uitvoert en dat je zo successen boekt. Dit helpt je om een positieve mentale gesteldheid op te bouwen die enkel gericht is op het willen bereiken van iets. Het zorgt er ook voor dat je stressgevoelens en negatieve gedachten verdwijnen.

Als je mentale inbeelding gebruikt juist voor de competitie zal dit je geest en je lichaam voor bereiden op de uit te voeren taak. Het zal tevens je negatieve gedachten wegnemen. Het bevordert eveneens je zelfcontrole en je concentratie zodat je minder afgeleid zal worden door externe omstandigheden. Het vervangt dus je zorgen door positieve mentale indrukken, die jouw moraal opkrikken.



### **Het aanleren van de mentale inbeelding**

Het aanleren van de mentale inbeelding is een kunst die zich moet ontwikkelen door te trainen. Hoe meer je je erop toelegt hoe eenvoudiger het wordt. De inbeeldingen zullen ook levendiger worden. Visualiseren werkt het best als je diep ontspannen bent. In een staat van diepe ontspanning sta je meer open voor suggestie en word je minder gehinderd door afleidende gedachten.

Herhaal de visualisatie regelmatig en zo vaak als je kunt!

Visualisaties hebben een krachtigere uitwerking als we ze combineren met positieve affirmaties. Voor affirmaties gelden dezelfde regels als voor visualiseren.

Vertrouw 100% op je onderbewustzijn en laat na iedere visualisatie de wens los. Gedachten en gevoelens lopen synchroon als het verstand en onderwustzijn het met elkaar eens zijn, waardoor de energie ongeremd met je wensen aan de slag kan gaan.

Hier zijn een paar tips die je kunnen helpen:

- Beoefen de mentale inbeelding op een rustige plaats, bij voorkeur een plaats waar je vrij bent van storingen van buitenaf. Bij een storing zal het effect verminderen.

- Beoefen mentale inbeelding bij voorkeur met behulp van zelfhypnose, ontspanningsoefeningen en meditatie. Dit zal enorm helpen om je aandacht op de oefening te houden, het helpt je ook om de inbeelding levendiger te maken.

- We raden je aan om een cassette voor jezelf op te nemen of een mp3 te gebruiken. Zet hierop muziek waarbij je je goed voelt. Spreek dan tot jezelf. Herhaal dat je nog steeds aan het verbeteren bent, geef een overzicht van de prestaties waar je trots op bent en fantaseer over wat je in de toekomst nog zal verbeteren en bereiken.

- Visualiseer altijd in de tegenwoordige tijd. Ons onderbewuste en het universum neemt alles letterlijk. Als je jezelf over een jaar als gezond visualiseert, blijf je in de toekomst gezond worden i.p.v. NU!

- Visualiseer tot in de diepste details. Kleur de mentale voorstelling in vanuit meerdere invalshoeken met alle mogelijke details. Voorbeelden hiervan kunnen zijn; de natuur, een strand, bomen, golven, dieren, zonneschijn, wind, lekker weer, vrienden, reacties van anderen, rust en het ervaren van je eigen gevoelens die je in een dergelijke situatie normaliter zou ervaren.

- Visualiseer niet te letterlijk. Als je wens niet meteen of maar gedeeltelijk uitkomt werkt te letterlijk visualiseren averechts. Laat het tijdstip en de details aan het universum over en vertrouw op het resultaat. Voorbeelden van te letterlijk visualiseren is dat je visualiseert dat je op 31/12/2004 miljonair of over een maand genezen bent. Beter is om te visualiseren dat je elke dag nog rijker of gezonder wordt i.p.v. op een meetbaar moment.

- Combineer de mentale inbeelding met je fysieke training. Zij hebben een stimulerende werking op elkaar.

### **Relaxatie en ademhaling**

De technieken die we hierboven hebben beschreven zijn effectiever als zij gecombineerd worden met relaxatie en ademhalingsoefeningen. De ontspanningsoefeningen helpen je om je geest te focussen op wat je aan het doen bent. Bijkomend zal ontspanning, uitgevoerd juist voor een wedstrijd, je stress en opwinding verminderen. Zo zal je je beste spel kunnen spelen. Er zijn veel verschillende ontspanning technieken, elkeen kan gebruikt worden. Wij stellen je er 1 voor.

#### *Oefening:*

- Zoek je een plaats waar je gedurende 10 à 15 min. kunt afzonderen.
- Ga op je rug liggen. Leg je handen naast je dijen. Hou je benen gestrekt, kruis ze niet. Sluit je ogen.
- Haal langzaam en diep adem. Maak gebruik van je middenrif (buikademhaling). Adem diep in, tel tot 4. hou je adem in en tel tot 4. Adem langzaam uit en tel tot 4. De uitademing gebeurt bij voorkeur door je mond. Na een paar minuten zul je merken dat je lichaam en je geest zich hebben aangepast aan dit ritme.
- Probeer nu met je geest je voeten te zien. Als je zicht hebt, concentreer je dan op het ontspannen van al je spieren in je voeten. Spreek in stilte tegen jezelf (laat je geest werken) bijvoorbeeld "mijn voeten voelen zwaar aan door de ontspanning, ik voel dat de spieren zich ontspannen." Concentreer je echter niet te hard. De kans bestaat erin dat je te hard probeert en dat je zo meer spanning oproept dan ontspanning.
- Doe nu het zelfde met de andere voet, de benen, de dijen,... en werk langzaam naar boven toe. Je zult voelen dat je spieren zich meer gaan ontspannen.
- Als je het hele lichaam hebt afgewerkt, zal je zeer ontspannen zijn. Pas nu de visualisatie en de mentale inbeelding toe. Een paar minuten per dag volstaan om een goede opbouw te krijgen. Zelfs tijdens het spel kan je deze techniek toepassen. De volgende keer dat je een gevoel krijgt van onmacht, dat je stress voelt opkomen of je je machteloos voelt. Adem dan een paar maal zeer diep in en uit en laat je geest terug helder worden.

*'Where intention goes, Energy flows. Where energy flows, Life grows'.*

### **De kunst van concentratie**

Over de afgelopen decennia is er een groeiende interesse onder sporters, coaches en sportpsychologen in het ontwerpen van een mentale vaardigheids training. Aangezien concentratie een belangrijk thema is geworden in de sportwereld, is het niet verwonderlijk dat de meeste onderzoeken gericht zijn op het verbeteren van concentratie technieken van sporters (Moran, 1996). Zo komt uit een onderzoek van Nideffer, Sagal, Lowry & Bond (2001, aangehaald in Morris & Summers, 2004) naar voren dat topsporters met behulp van de juiste psychologische coaching en juiste trainingsprogramma's na verloop van tijd hun vaardigheid betreffende concentratie verbeteren. Ook concludeerden zij dat topsporters hun aandacht veel beter weten te focussen, onder zware stress (inclusief vermoeidheid of competitie) hun focus weten te behouden en zowel interne als externe stimuli te kunnen negeren.

De vaardigheid van een schutter, om zijn aandacht te focussen op een taak die voorhanden ligt, is een essentieel onderdeel van een optimale prestatie. Een optimale prestatie die indirect beïnvloed kan worden door zowel interne als externe stimuli omdat beiden van invloed zijn op de concentratie van de sporter. Het 'boe' geroep van het publiek of de flitser van een fotocamera zijn voorbeelden van externe stimuli die de schutter in zijn prestatie kunnen aantasten. Storende interne stimuli zoals het hebben van een vermoeid lichaam of het voelen van pijn zijn afleidende lichamelijke sensaties, maar ook het hebben van negatieve gevoelens en gedachten zijn zaken die de schutter uit zijn concentratie kunnen halen. Als we concentratie accepteren als een vaardigheid, hoe kunnen concentratie vaardigheden verbeterd worden?

### **Vijf technieken ter bevordering van concentratie**

In competitieve situaties worden verschillende concentratie technieken aanbevolen. Deze technieken zijn: preprestatie routines, relaxatie technieken, visualisering technieken, het stellen van doelen en positieve zelfpraat.

#### *Preprestatie routines*

Preprestatie routines zijn systematische fysieke patronen en een geplande reeks van gedachten die een schutter gebruikt ter voorbereiding van een wedstrijd. Routines helpen sporters hun concentratie te verwisselen van taakirrelevante gedachten naar taakrelevante gedachten. Tennissers vinden het bijvoorbeeld prettig een aantal keren de bal te stuiten voordat ze beginnen aan de opslag. Maar zo zijn er ook individuele routines zoals een sporter die zijn veters drie keer moet strikken voor aanvang van een wedstrijd.

#### *Relaxatie technieken*

Relaxatie technieken zijn vooraanstaande technieken die gebruikt worden om de angst en druk die sporters ondervinden onder controle te houden. De meeste schutters zullen op zijn minst enige vorm van angst voelen tijdens een wedstrijd. Het is het controleren van deze angst en het als voordeel te gebruiken die de topschutters van non-topschutters doet onderscheiden. Hierbij worden veelal meditatie technieken en ademhaling technieken beoefend die ervoor zorgen dat sporters rustig worden en weinig opwinding ondervinden. Door tijdens deze oefeningen angstige en stressvolle stimuli toe te voegen kunnen de sporters leren hier rustig mee om te gaan en zich er niet door te laten afleiden.

#### *Visualiserings technieken*

Visualisatie is een vorm van mentale preparatie voor een wedstrijd. Getrainde topschutters hebben de vaardigheid om voor aanvang van een wedstrijd beelden te vormen en deze te controleren. Zij visualiseren bepaalde belangrijke momenten in de

wedstrijd bijvoorbeeld de afsprong bij de start van zwemmers, of het zien en voelen van het perfecte schot. Dit om irrelevante gedachten en gevoelens te zuiveren en om de aandacht te focussen op het moment waarop een perfecte prestatie geleverd moet worden. De schaatser Erben Wennemars is hier zo getraind in dat hij zijn hele 500-meter race tot op de seconde kan visualiseren.

#### *Doelen stellen*

De onderzoeker Burton onderscheid drie verschillende doelen. Hij gaat uit van resultaat doelen (winnen/verliezen), prestatie doelen (individuele prestatie) en proces doelen (beheersing of verbetering van een vaardigheid). Het stellen van deze doelen helpt schutters hun concentratie te focussen op het hier en nu. Hierbij zijn prestatie doelen en proces doelen vooral effectief omdat deze duidelijk, specifiek en controleerbaar zijn. Dit in tegenstelling tot resultaat doelen waarbij de sporter afhankelijk is van de kwaliteiten van de tegenstander.

#### *Positieve zelfpraat*

Sporters praten vaak tegen zichzelf tijdens trainingen en wedstrijden. Dit kunnen zowel zinnen als losstaande woorden zijn die hardop of in gedachten bijvoorbeeld gebruikt worden als aanwijzing of om zichzelf op te peppen. Deze positieve zelfpraat helpt de sporter hun aandacht op de voorhand liggende taken te focussen en niet relevante zaken hiermee te negeren. John McEnroe is een bekend voorbeeld van iemand die veel met zichzelf sprak. Of het altijd in zijn voordeel is geweest valt te betwijfelen maar duidelijk is wel dat het van invloed was op zijn spel. Nu duidelijk is geworden dat bovenstaande vijf technieken bevorderlijk kunnen zijn voor de concentratie van sporters zullen in de volgende paragraaf een aantal oefeningen en strategieën aan bod komen.

### **Oefeningen en strategieën ter bevordering van concentratie**

#### *Simulatie oefening*

De competitieve omgeving kent verscheidene factoren die verschillend zijn van de training omgeving. Fysieke factoren zoals de aanwezigheid van een tegenstander, een rumoerig publiek en de aanwezigheid van een baancommissaris zijn anders dan die tijdens de training. Tevens zijn er verschillen op het gebied van psychologische factoren, zoals de gevoelde niveaus van stress, angst, motivatie en zelfvertrouwen. Duidelijk is dat het van cruciaal belang is dat een schutter zich niet laat afleiden door deze verschillen. Door deze factoren te simuleren in trainingen kan bijvoorbeeld een tennisser met behulp van een relaxatie training leren zijn concentratie te behouden bij een onterecht '9.9' gewaardeerd schot.

#### *Object focussen*

Een oefening om de aandacht van de sporter te trainen is een taak waarbij de sporter een specifiek object van zijn sport, bijvoorbeeld een bal of racket, zo nauwkeurig mogelijk in gedachten moet nemen terwijl afleidende interne en externe stimuli deze concentratie niet in de weg zitten. Als afleidende stimuli het bewustzijn binnen dringen, probeer deze dan niet uit te zetten maar de aandacht dan weer rustig naar het object te brengen. Deze oefening kan in het begin als moeilijk ervaren worden en het kan dan noodzakelijk zijn de oefening rustig op te bouwen van dertig seconden tot uiteindelijk vijf minuten. Eenmaal bekend met deze oefening, kan getracht worden de concentratie te verbreden en meerdere objecten in het visuele veld te betrekken. Door verschillende afleidende stimuli toe te voegen, kan de moeilijkheidsgraad veranderd worden.

#### *Mislukking omzetten in succes*

Een schutter kan zijn concentratie kwijt raken na het maken van een fout. Een manier om hier mee om te gaan is door een schutter te trainen een mislukking om te zetten in succes. Het gaat hierbij om een cognitieve gewoonte waarbij een schutter leert direct na het maken van een fout dezelfde oefening mentaal succesvol te herhalen in plaats van zijn aandacht op de gemaakte fout te richten. Door deze oefening uit te voeren zal de mentale succesvolle herhaling een geconditioneerde respons worden in het bewustzijn van de schutter in plaats van de fout die iedere keer de schutter uit zijn concentratie zal halen.

#### *Gedachten parkeren*

Een andere effectieve manier om te gaan met het maken van een fout is door de gedachten die hier bij rijzen als het ware te parkeren. Hiermee wordt bedoeld dat deze gedachten opzij worden gezet om na afloop van de wedstrijd hier mee om te gaan. Dit kan gerealiseerd worden door gebruik te maken van visualisatie technieken waarbij de gedachte bijvoorbeeld achter een deur wordt gezet of in een doos wordt gelegd om die vervolgens na de wedstrijd te openen. Deze strategie zorgt ervoor dat onbelangrijke gedachten de schutter niet uit zijn concentratie halen.



***'De geest bestuurt het lichaam, en de geest kent geen grenzen.'***

***Craig Townsend***

Een aantal van de hieronder besproken tips zijn aangepast naar de schietsport en afkomstig van:



### **Hoe een kampioen denkt**

Wat gaat er door het hoofd van een kampioen voor en tijdens een wedstrijd, vergeleken met een andere schutter? Wanneer twee schutters hetzelfde niveau van vaardigheid, talent en ervaring bezitten is dit wat de twee van elkaar onderscheidt.

Gedachten processen worden tegenwoordig als zulke krachtige middelen beschouwd dat aangenomen wordt dat de ene geest de andere kan beïnvloeden. Dat wil zeggen dat wanneer een goede schutter lang genoeg optrekt met een kampioen, hij na een tijdje de gewoonten, training methodes, gedachten processen etc. zal gaan overnemen. Grote schutters lijken een bijna aangeboren vaardigheid te bezitten om te kunnen presteren onder druk, hun twijfel en negatieve gedachten te kunnen controleren, en obstakels te kunnen overwinnen wanneer alles tegen lijkt te zitten. Sommige van deze vaardigheden zijn aangeboren, maar ze kunnen allemaal geleerd worden.

Het zijn eigenschappen die iedere schutter wil bezitten – de inmateriele kwaliteiten die een echte kampioen maken. Wanneer je voelt dat je door nerveusiteit verstrikt begint te raken in een web van twijfels, kan je afleiding creëren door je geest bezig te houden met een breed scala aan activiteiten. Het soort activiteit hangt af van de tijd die je moet overbruggen. Een boek lezen, naar buiten gaan en even uit de wedstrijd sfeer raken, luisteren naar muziek (mp3 o.i.d.), praten en dollen met vrienden, een computerspelletje spelen, of ontspanningsoefeningen uitvoeren zoals meditatie of visualisatie zijn veel gebruikte middelen.

Het in gedachten visualiseren van de perfecte handelingen en het in een mentale toestand van “flow” komen door de geest vrij te maken van alle gedachten en het lichaam op puur instinct te laten werken, zijn de kenmerken van echte kampioenen en van krachtige technieken.

Een van de manieren om een kampioen te worden is het kopiëren van de gewoonten van een kampioen en dan uitvinden welke gewoonte ook voor jou werkt. Bestudeer en leer van kampioenen, zij zijn het levende bewijs van de dingen die ook voor jou kunnen werken.



### **De tien minuten voor het begin van de wedstrijd**

De meest belangrijke (en beangstigende) periode voor een schutter is de laatste 10 minuten voor aanvang van de wedstrijdserie. Dit is het moment die een schutter maakt of breekt. Gedurende deze tien minuten wordt de geest ‘geprogrammeerd’ voor een bepaald resultaat door positieve gedachten of gebroken. Door negatieve gedachten en gevoelens. Het is bepalend voor het verdere verloop van de wedstrijd.

De gedachten kunnen in allerlei vormen opduiken – sommigen zullen mentale beelden (plaatjes) zijn die door de geest rondwalen, fysieke gevoelens en ook een constante stroom van innerlijke dialogen (woorden) die als stemmen in je hoofd klinken. Het is heel belangrijk dat je je geest gedurende deze hele periode vult met positieve en versterkende gedachten en gevoelens, want het bewuste deel van de geest zal altijd proberen twijfel, angst, zorgen en nerveusiteit te zaaien.

Iedere keer dat deze negatieve gedachten optreden moeten ze volledig uitgewist, vernietigd worden en vervangen worden door iets positiefs. Dit is heel belangrijk, want twijfels die niet onmiddellijk geëlimineerd worden, versterken elkaar en worden steeds sterker en intimiderender.

De eerste stap in het overwinnen van negatieve gedachten is ze te herkennen. Dan moet je ze uitwissen. Daarna moet je ze vervangen. Bijvoorbeeld: vlak voor het begin van een wedstrijd begin je te denken “ik ben niet goed genoeg om deze wedstrijd te winnen” als je je tegenstanders herkent. Zodra je je realiseert dat dit een negatieve gedachte is laat je hem verdwijnen, net zoals je een potloodlijn uitgumt. Dat kan je succesvol doen door jezelf in gedachten direct tegen iedere negatieve gedachte te zeggen: “straks heb ik tijd voor je, nu niet”. Dit zal op den duur een automatisme of ‘trigger’ worden waardoor de gedachte vernietigd wordt. Je vervolgt door een positieve gedachte te herhalen, iets dat je je goed laat voelen, bijvoorbeeld: “ik wordt iedere keer beter”.

Doe dit iedere keer, zodra je bestookt wordt door twijfel of angst, en uiteindelijk zullen deze gedachten oplossen en verdwijnen. Bedenk, niet alleen de gedachten zijn belangrijk, maar ook je reactie. Wanneer je eenmaal je geest beheerst, beheers je ook je lichaam.



### **Onbewuste saboteurs**

Een van de meest frustrerende en krachtige negatieve invloeden (die je moet vermijden) is onbewuste sabotage. Het leidt een schutter tot ‘zelfvernietiging’ handelingen als de spanning tijdens een wedstrijd toeneemt, door een scala aan ernstige en onverwachte fouten te maken. Fouten die tijdens een training nooit voorkomen. Omdat het proces zich in het onbewuste afspeelt kan je er bewust niets aan doen.

Het enige wat je er aan kunt doen, is het niet te laten ontstaan. Zelfvernietiging ontstaat wanneer in je onbewuste een sterke negatieve gedachte is ontstaan die een ‘mentaal computerprogramma’ laat starten dat je lichaam gaat besturen. Bijvoorbeeld: een mentaal programma als “ik kan Willem nooit verslaan” of “op die baan schiet ik altijd slecht” kan je ritme totaal verstoren en je net die ene extra tienden van punten voor de overwinning kosten. Dit is onbewuste sabotage en als je er niets aan doet kan het uitgroeien tot een vast terugkerende gewoonte.



Klassieke tekenen hiervoor kunnen ook zijn: een groot tekort aan zelfvertrouwen, een obsessie voor het zich zorgen maken om dingen die je niet kunt beïnvloeden, en natuurlijk verliezen als de overwinning zo goed als zeker is. De sabotage treedt meestal op als je je gedachten te lang laat focussen op falen en alle dingen die fout kunnen gaan. Je kunt echter je onbewuste programmeren door alledaagse bewuste gedachten – dat betekent dat je controle hebt over wat er in je onbewuste gebeurt. Je hebt het recht om te kiezen of je gaat nadenken over succes en het slagen van een opdracht of over het falen en verliezen. Dit proces scheidt de winnaars van de rest.

Als je zelf-sabotage waarneemt heb je een regelmatig dieet van dagelijkse visualisatie, positieve bevestigingen en gedachten nodig voordat je de lijn van denken kunt ombuigen. De beste manier om negatieve gedachten te voorkomen is door ze totaal niet te denken. Negeer twijfels en negatieve opmerkingen van anderen en focus je alleen maar op de dingen die jij gaat doen. Kies gedachten over kracht, sterkte, vertrouwen, energie, plezier en motivatie. Je gedachten worden je gewoontes, en je gewoontes worden je resultaten.



### **Concentreer je nooit op je tegenstanders**

Wat motiveert je om goed te schieten? Een vaak voorkomende val, waar veel schutters intrappen, is zich vastbijten in het idee de tegenstander(s) te verslaan in plaats van een persoonlijk record te behalen. Deze benadering leidt je concentratie weg van het werkelijke doel (uitblinken door een hoge score) richting een “persoonlijke vendetta”.

Dit wordt vaak een negatieve motivatie genoemd, een houding waardoor je alleen maar matige resultaten behaalt, omdat negatieve motivatie op emoties gebaseerd is, en negatieve emoties veroorzaken negatieve handelingen. Het is een duidelijk geval van concentreren op het ‘obstakel’ in plaats van op het doel.

Sommige schutters kunnen je emoties bewust tegen jezelf, en in hun eigen voordeel gaan gebruiken door je vlak voor de wedstrijd emotioneel opgefokt te laten raken. Als je gevangen wordt in de spiraal van emotioneel denken, zoals “ik moet winnen van die #@#”, ben je verstrikt geraakt in hun emotionele web van deceptie en raakt je anders zo helder denkend onbewuste vertroebeld.

Trap hier nooit in! Je kan de uitvoering van een ander zijn schoten toch niet bepalen. Een goede schutter lacht om de opmerkingen van een ander, negeert ze volkomen en gaat dan aan de slag met het ‘echte werk’, zijn eigen handelingen die hij wel kan controleren. Concentreer je alleen maar op je eigen techniek en uitvoering, laat je gedachten niet buiten je schietpunt wegdwalen. Anders zal je na de wedstrijd ondervinden dat je slechts 4<sup>e</sup> werd en verslagen werd door een schutter waar je normaal van kan winnen. En verliezen van je aartsrivaal is nooit leuk. Als je jezelf echter puur op je eigen schiettechniek concentreert, schiet je misschien wel een persoonlijk record, win je de wedstrijd en geef je alle anderen het nakijken. Dat is pas een win/win situatie.

Handel als een winnaar en hou je gedachten bij je werk. Bedenk dat niemand jou kan tegenhouden tenzij jij jezelf tegenhoudt.



### **Omgaan met kritiek**

Spanning kan tot vreemde en onverwachte reacties leiden. Schutters uit hetzelfde team of van dezelfde vereniging kunnen openlijk elkaar afvallen, elkaar beledigen of vernederen, ongepaste kritiek leveren en elkaar het leven zuur maken. Er zijn schutters die alles zullen doen om van hun rivalen te winnen.

In zo’n situatie is er nooit een winnaar. Beide partijen verliezen hun concentratie en motivatie. De kunst is om dan nooit in discussie te gaan, omdat je hem toch nooit zal winnen. Dit zal niet voorkomen dat anderen je verbaal zullen proberen te vernederen of zullen proberen je uit je concentratie te halen, dus moet je mentaal sterk in je schoenen staan en leren kalm te blijven wanneer je verbaal aangevallen wordt.

OK, ben je er klaar voor? De truc om je succesvol te verdedigen is: de derde persoon te blijven! Wat houdt dat in? Dat wanneer iemand jou verbaal aanvalt je simpelweg observeert wat hij probeert te doen, in plaats van je betrokken te gaan voelen en jezelf gaan verdedigen. Probeer precies te bepalen wat ze proberen te bereiken en dat zoiets niet lukt, tenzij jij het zelf toelaat. De kracht schuilt aan jouw kant, niet aan hun kant – maar de meeste mensen realiseren zich dit niet en laten zich meesleuren in de stroom van psychologische oorlogsvoering.

Door jezelf te plaatsen in de rol van toeschouwer of getuige van de ‘aanval’ in plaats van het slachtoffer, behoudt je je eigen kalmte en zie je langzaam hun eigen kreupele pogingen terugkaatsen waardoor ze zelf steeds meer van hun stuk raken en hun concentratie verliezen. Bedenk dat het slechts hun mening is en dat nergens in de wet staat dat het werkelijk zo is. Het is hun probleem – laat ze het zelf maar oplossen bij hun psychiater.

Zo, van nu af aan heb jij een ondoordringbaar pantser, waar alles van af kaatst en waar niemand meer doorheen kan dringen.



### **Omgaan met psychologische oorlogsvoering**

Heb je ooit het gevoel gehad dat een andere schutter je intimideerde, angstig maakte of je lastig viel? Heb je altijd het gevoel dat je het gewoon niet in je hebt om die ander te verslaan? Welkom bij de club! Heel veel schutters ervaren dit regelmatig.

Het kan ook in veel verschillende vormen voorkomen. Intimidatie kan met opzet gebeuren (zoals treiteren, verbaal of vernederen en zelfs beledigen, of het kunnen gewoon iemands eigen negatieve gedachten zijn die tot een mentaal monster uitgegroeid zijn. Hoe dan ook, het kan je weerhouden van op je best te presteren. Je moet het dan ook zo snel mogelijk ongedaan zien te maken.

Wedstrijden worden soms gewonnen en verloren, zelfs voordat ze begonnen zijn. Schutters die hiervan op de hoogte zijn proberen vaak subtiele (en minder subtiele) trucs op hun tegenstander toe te passen. Deze trucs geven hen een mentaal voordeel en overzicht op het slachtoffer, vaak zelfs zonder dat het slachtoffer het zelf in de gaten heeft!. Dit kan soms echter terugkaatsen naar de diezelfde schutter omdat hij zo hard bezig is met de ander te intimideren, dat hij zijn eigen concentratie verliest. Het is echter belangrijk bestand te zijn tegen deze onverwachte 'aanvallen'.

Deze aanvallen kunnen alleen effect hebben als: a) je het toestaat en b) als je niet beseft wat de ander aan het doen is. Natuurlijk moet je nooit mentale energie verspillen aan je zorgen maken over anderen, want dat is precies wat ze willen. Concentreer je alleen op de strijd samen met jezelf in plaats van op de strijd tegen een ander. Je moet echter wel waakzaam zijn om te voorkomen dat een ander je mentaal probeert te beïnvloeden zonder dat je het in de gaten hebt.

Wat voor subtiele trucjes kan je verwachten? Als eerste zijn er schutters die je vertellen dat ze de laatste tijd nauwelijks getraind hebben en dus niet hoog zullen scoren. Ze kunnen zelfs vervolgen met de opmerking: "maar jij moet het vast wel heel goed doen want jij hebt heel veel getraind". Dit is een subtiele manier om de mentale druk van hun eigen schouders af te halen en stevig op de jouwe te plaatsen. Trap er nooit in - negeer de opmerking volledig of plaats de druk terug bij hun door bijvoorbeeld te antwoorden: "maar jij bent de specialist op dit onderdeel, ik ben er van overtuigd dat je weinig missers zal hebben".

Lichaamstaal is een andere subtiele manier om anderen onzeker te maken. Als je merkt dat een ander je op die manier probeert te misleiden, kijk dan helemaal niet naar hem. Je kan de situatie zelfs omdraaien door je in te beelden dat jij het bent die hem intimideert. Je kunt er ook voor kiezen om zelf een sterk taaltje lichaamstaal ten toon te spreiden. Het beïnvloedt niet alleen de andere schutters, maar het verstevigt ook je eigen vertrouwen.

Dan is er ook nog de meer opvallende benadering. Een schutter die jou vlak voor het begin van de serie toesnauwt dat je toch geen schijn van kans hebt. De reactie hierop is breed te lachen, je om te draaien en je volledig op je eigen schiethandelingen te concentreren. Je kan ook reageren door te doen alsof je de opmerking helemaal niet gehoord hebt en je gezicht totaal uitdrukingsloos te laten. Het is een krachtige reactie, want vanaf dat moment is de ander in verwarring en zal hij zich de hele tijd blijven afvragen of je hem echt niet gehoord hebt, of dat je hem simpelweg totaal negeert – wat voor hem kleinerend en vernederend overkomt. Je kunt ook reageren met een kort "misschien". Dat zal hem aan het twijfelen brengen en hem laten twijfelen of je misschien toch mentaal heel sterk bent of een 'geheim wapen' bezit. Hou het antwoord echter altijd heel kort, zodat je niet geëmotioneerd raakt.

Dan is er nog de 'omgekeerde psychologie' tactiek naar degene die tegen je zegt dat je geen schijn van kans hebt. Dat houdt in dat je antwoordt met "je hebt volkomen gelijk". Dit haalt de druk van jouw schouders en plaatst het terug bij de ander. Je hebt hem daarmee volkomen geblokkeerd, want er is niets wat hij daarop nog kan zeggen. Zorg er wel voor dat als je deze tactiek gebruikt, je jezelf mentaal weer versterkt door jezelf te bevestigen dat je hem op een zijspoor hebt gerangeerd en dat jezelf gewoon geconcentreerd bent en in je normale ritme doorgaat.



### **Behoud van concentratie gedurende meerdere series en een finale**

Hoe kan een schutter gedurende vier tot vijf uur achter elkaar geconcentreerd zijn? Hoe kan je zelfvertrouwen hebben voor een finale over anderhalf uur, als in de kwalificatie als vierde bent geëindigd? Het antwoord op deze vragen is simpel: schakel aan, schakel daarna uit.

Schutters hebben een speciale mentale benadering nodig die je de "schakel concentratie aan en uit" methode kunt noemen. Dat betekent dat je je concentratie 'aanschakelt' vlak voor de wedstrijdserie of finale, en weer uitschakelt zodra de serie verschoten is. Schakel aan, schakel uit. Wanneer het dan tijd is voor de volgende serie of de finale, doe je hetzelfde opnieuw. Hoe moet je dat doen? Voor de wedstrijdserie moet je je op de wedstrijd focussen, jezelf in de juiste mentale stemming of gesteldheid brengen. Maar wat de meeste mensen niet weten is dat je na de serie jezelf weer mentaal moet uitschakelen en jezelf moet 'losmaken' van de wedstrijd, ongeacht hoe succesvol de serie voor jou verliep.

Als je echter gedurende de tijd tussen de series en/of de finale maar terug blijft denken en peïnen over je verschoten serie ben je mentaal uitgeput op het moment dat de beslissende finale begint. Geloof het of niet, maar je geest houdt er niet van om de halve of hele dag continu maar over een onderwerp na te denken. Dus als je je de halve dag zorgen blijft maken over je kansen in de finale, ben je uitgeput als de finale eindelijk begint. Waarom? De geest stuurt het lichaam, en als de geest moe is zal het lichaam zich ook moe voelen. Als je tijdens de finale voldoende energie wilt hebben, moet je zowel geest als lichaam laten uitrusten. Een uitgeruste geest laat het lichaam ook uitgerust voelen. Nadat je voor de wedstrijdserie je geest hebt aangeschakeld, schakel je hem na de serie uit en zorg je dat je afleiding en plezier hebt. Praat met vrienden of kennissen, lees een boek, praat met je trainer/coach, vertel grappen, ga buiten een wandeling maken..... denk aan andere dingen om je geestelijke batterij weer op te laden. Als dan de finale nadert, neem je weer de tijd om jezelf aan te schakelen – visualiseer je hoe je de finale gaat schieten, praat je positief op jezelf in, en dan ga je weer mentaal fris en fysiek uitgerust, opgeladen en vernieuwd de strijd aan.

### **Psychologische oorlogsvoering – de andere zijde**

De wedstrijd-schietsport kan een uitdagende sport zijn. Er zijn beslist prijzen voor diegenen die gemotiveerd zijn en hard werken om hun doel te bereiken. Sportiviteit en tactiek gaan in de topsport echter niet altijd hand in hand. Af en toe moet men zijn toevlucht nemen tot manieren die op het randje balanceren van wat gewoon beleefd is en geen invloed heeft, en wat zó beleefd is dat het een enorm voordeel met zich meebrengt.



Natuurlijk getuigt het van een zeer slechte, of eigenlijk helemaal géén, sportiviteit om in de schietsport een ‘tegenstander’ fysiek te hinderen of met zijn materiaal te knoeien. Liederen die dit soort streken uithalen creëren letterlijk een levensgevaarlijke situatie voor iedereen en dienen direct geschorst te worden. Er zijn echter vele mogelijkheden om je tegenstander mentaal op het ‘verkeerde been’ te zetten.

### ‘Manipuleren kan je leren’

Schietsport is voor 98% een mentale sport. Diegenen die alles kunnen negeren wat om hen heen gebeurt en zich volledig op hun eigen prestatie kunnen concentreren zullen zeker maximaal presteren. Maar schieten is een sport waarbij je schouder aan schouder tegen anderen strijdt. Dus wat kan jij doen om er zeker van te zijn dat je ‘tegenstanders’ voldoende afleiding hebben?

Een mooi voorbeeld daarvan werd gegeven door Gaby Bühlmann tijdens de finale luchtgeweer op Intershoot in Den Haag, vele jaren geleden.

Met slechts één punt achterstand begon zij aan de finale en ging met vrijwel ieder schot gelijk op met een Française. Met nog drie schoten te gaan schoot Gaby een negen terwijl de Franse deelneemster niet hoger scoorde dan een acht. De Française, die vroeger op school goed had opgelet tijdens rekenles, realiseerde zich maar al te goed wat dit betekende toen de scores luid werden omgeroepen. Toen maakte zij een fatale vergissing door met een onzekere blik in de richting van Gaby te kijken. Onmiddellijk boog Gaby naar voren zodat zij vol in het gezichtsveld van de Française kwam te staan, keek de Française recht in de ogen en trok de meest spottende grijns die je je maar kunt voorstellen. Dit was te veel voor de Française die zich nu persoonlijk aangevallen voelde. Met de twee volgende schoten scoorde deze niet hoger dan een acht en een zeven terwijl Gaby, gesterkt door de onzekere houding van de Française, een negen en vervolgens nog eens een tien schoot.

Tijdens de finale voor luchtpistool was tevens een mooi voorbeeld te zien. Ragnar Skanaker, internationaal succesvol pistoolschutter ging op de eerste plaats de finale in met vlak achter hem een Duitse schutter. Beide schutters stonden, zoals dat volgens de ISSF regels is vastgesteld naast elkaar opgesteld – Ragnar links en de Duitser rechts van hem - en beide schutters waren rechtshandig. De reglementen schrijven tevens voor dat er achter iedere schutter een stoel is opgesteld, zodat de schutters tussen de finale schoten kunnen rusten. Voor de tijd, bestemd voor het afvuren van proefschoten, begon pakte Ragnar met een weids gebaar zijn stoel op, draaide hem negentig graden linksom en ging vervolgens theatraal met over elkaar geslagen armen en gestrekt bovenlichaam met zijn rug naar de Duitser gekeerd in de stoel zitten. Iedereen die dit gadesloeg moest wel aanvoelen hoeveel minachting Ragnar voor zijn directe tegenstander uitstraalde. Je kunt je voorstellen hoe de Duitse schutter zich gevoeld moet hebben.

Zo zijn er nog veel voorbeelden waarvan we er enkelen zullen noemen.



Blikken zeggen alles, Intershoot (Den Haag) 2008



Psychologische oorlogvoering, Intershoot (Den Haag) 2008



### Koffer of schietsteun als afscheiding

In de ISSF reglementen is de volgende regel opgenomen:

#### 7.4.7.12.3 Shooting box or bag

*The shooting box or bag must not be placed forward of the shooter's forward shoulder on the firing line*, except that in the standing position a shooting box or bag, table, or stand may be used as a rifle rest between shots. The shooting box or bag, table or stand must not be of such size or construction as to interfere with shooters on adjacent points or to constitute a wind break.



Je kunt dus een grote tas, geweerkoffer o.i.d. gebruiken om een afscheiding te maken tussen jou en je buurman.



#### **De invloed op concurrenten bij het afvuren van proefschoten**

Veel schutters zijn zich er van bewust dat ze tijdens de trainingsdag voor een wedstrijd en zelfs tijdens de proefschoten vooraf aan de wedstrijd opletend gadegeslagen worden door hun directe concurrenten. Je kunt er zeker van zijn dat deze schutters bewust op deze momenten proberen de anderen om de tuin te leiden. Hierbij kunnen zij (en jij) twee totaal verschillende technieken toepassen.

De ene methode is door te laten zien hoe waanzinnig goed je bent en daardoor de ander de indruk te geven dat hij bij voorbaat al geen kans meer maakt om te winnen. Bij de andere methode doe je het omgekeerde, je verbergt je kwaliteiten en doet voor alsof je op dat moment een slechte technische conditie bezit. Tijdens de wedstrijdsschoten verras je dan iedereen.



#### **Invloed op schotkwaliteit van concurrenten door ritme verandering gedurende finales**

Bij het schieten van een wedstrijdserie worden de schoten meestal gelost volgens een, voor iedere schutter, eigen vast ritme. Gemiddeld is dit ongeveer een schot per minuut. Wanneer een schutter een zeer goede technische, fysieke en mentale techniek bezit kan een tactische zet bestaan uit het lossen van het eigen schot vlak voor het schot van de naaste concurrent. Je concurrent zal hierdoor op twee manieren kunnen reageren. Of hij gaat zich hieraan ergeren waardoor hij onbewust zijn eigen tempo zal gaan versnellen, of hij zal extra lang wachten voor hij zijn schot lost. Beide situaties brengen hem uit zijn eigen ritme en veroorzaken verstoringen in zijn techniek.



#### **Kleding**

Laat je fantasie maar de vrije loop. Wees niet conventioneel maar draag iets wat zoveel mogelijk opvalt. Wie zegt dat gifgroen en fel oranje niet prachtig bij elkaar passen? Hoe giftiger de kleuren, hoe meer je tegenstanders er aan moeten denken. Als je het goed genoeg doet beginnen ze zich misschien wel misselijk te voelen! Of draag kleding die totaal lachwekkend is. Grote kans dat tijdens de wedstrijd bij de anderen spontaan het beeld van jouw vreemdsoortig kledingstuk de kop op steekt. Gegarandeerd dat hun concentratie direct verdwenen is en zij een slecht schot lossen. Ze zullen zeker weten dat je er bent als je heen en weer langs de schietpunten loopt om een inschatting van de concurrentie te maken. Wees controversieel.



#### **Stel vragen**

De baancommissaris is er om je te helpen. Dat is zijn werk. Maak dus gebruik van hem. Als hij een mededeling doet en je denkt dat iemand hem niet goed verstaan heeft, vraag hem dan om het luider te herhalen. Als hulzen van een concurrent 'hinderlijk' om je heen vallen, vraag hem dan de schutter hierop te attenderen en het te voorkomen.



#### **Schep verwarring**

Kijk bij ieder slecht schot triomfantelijk om je heen en trek een brede grijns die voldoening uitstraalt. Doe alsof dit een onderdeel van één of ander snode plan was.

Praat tijdens de voorbereiding op de serie luid en duidelijk. Laar merken dat je er bent en neem de underdog positie in door luid te verkondigen hoe desastreus de afgelopen trainingen verlopen zijn.

Als je samen met je directe concurrent traint, schiet dan expres grote groepen die regelmatig afzwaaiers bevatten.



### **Maak gebruik van je rechten**

Als je concurrent slechts weinig proefschoten afvuurt en bijna direct met zijn wedstrijdserie begint, maak dan optimaal gebruik van je recht om een onbeperkt aantal proefschoten te lossen. Bestudeer het schietritme van je concurrent en vuur ieder van jouw proefschoten een fractie van een seconde voor het schot van je concurrent af.

Bovendien is in de reglementen niet vermeld hoe snel of hoe langzaam je de schoten moet lossen. Je kunt je voorstellen hoe je buurman zich voelt als je de eerste vijf proefschoten gebruikt om in tien seconden je loop op temperatuur te brengen. Bij het afvuren van de proefschoten tijdens een finale zal dit je concurrent of buurman in de hoogste staat van 'opgejaagdheid' en stress brengen.

Natuurlijk maak je gebruik van een baankijker. Toch staat het je vrij om je schijf terug te halen om deze van dichtbij te bestuderen. Het is voor je buurman vreselijk irritant om vanuit zijn ooghoeken bewegende schijven waar te nemen terwijl hij aan het richten is en op het punt staat een perfect schot te lossen.

Het is gebleken dat vooral op 50m banen de kogel van de schutter naast je beïnvloedt wordt als hij langs jouw schijf vliegt die op dat moment net van of naar het schietpunt beweegt.

Natuurlijk krijg je op kritieke momenten, opvallend genoeg *nét* wanneer je concurrent de ene na de andere goede serie schiet, tijdens de knielende houding last van een slapende en stekende voet zodat je moet opstaan en rondlopen of gaan zitten. In de staande schiethouding krijg je last van stijve benen en gewrichten zodat je wat rek bewegingen moet maken om de zaak weer soepel te laten worden, en in de liggende houding krijg je natuurlijk last van je rug zodat je even moet opstaan. Deze handelingen veroorzaken natuurlijk de nodige bewegingen die ongetwijfeld zullen opvallen.



### **Aanmoediging**

Vertel beleefd aan je concurrent hoe geïmponeerd je bent als hij een goede score heeft gemaakt. Of vraag je concurrent 'geïnteresseerd' wat hij veranderd heeft aan zijn schiettechniek waardoor hij zulke fantastische groepen schiet. Er is niets wat zo afleid en onzeker maakt, als wanneer je gezegd wordt dat je als een kampioen scoort en je zeker zal winnen als je op die wijze doorschiet.



### **Wees beleefd**

Verontschuldig je voor ieder klein voorvalletje dat je concurrent mogelijk geïrriteerd kan hebben. Maar wees er zeker van dat hij begrijpt hoe verschrikkelijk veel spijt je hebt dat je hem afgeleid hebt. En als hij je verzekert dat het niets voorstelde, zorg dan dat je nogmaals verontschuldigt voor het feit dat je hem aansprak om je te verontschuldigen.

Natuurlijk is het niet verboden om je concurrent 'vriendelijk' toe te lachen. Wees oprecht.



### **Wees oplettend**

Help je medeschutters voor het begin van de wedstrijd door het geven van opbouwende kritiek of aanwijzingen voordat ze zelfs maar een schot hebben gelost. Je kunt dit doen voordat je serie plaatsneemt op het schietpunt. Je hebt er geen idee van hoe het gewaardeerd zal worden.

## **Coaching en Coaches**

Een coach of trainer heeft in de begeleiding van individuele sporters of teams naast technische en tactische factoren ook te maken met mentale factoren. Een goede coach weet wanneer wat te zeggen, hoe te motiveren, conflictsituaties op te lossen en sporters op de juiste manier op een wedstrijd voor te bereiden. Door in trainingen aandacht te besteden aan de mentale vaardigheden levert de coach een grotere bijdrage aan een betere prestatie.

Een coach of trainer heeft in de begeleiding van individuele sporters of teams naast technische en tactische factoren ook te maken met mentale factoren. Een goede coach weet wanneer wat te zeggen, hoe te motiveren, conflictsituaties op te lossen en sporters op de juiste manier op een wedstrijd voor te bereiden. Door in trainingen aandacht te besteden aan de mentale vaardigheden levert de coach een grotere bijdrage aan een betere prestatie.

Een team is een groep van meerdere individuen die invloed op elkaar hebben. De prestatie van een team is dan ook afhankelijk van de verhoudingen en interactie tussen de verschillende teamleden. In een effectief team zijn deze sociale en mentale factoren goed op elkaar afgestemd. De teamleden hebben gezamenlijke doelen, communiceren op een juiste manier, spreken af wat ze van elkaar verwachten en hebben blindelings vertrouwen.

Blijf bij je plan, schiet je serie zoals je die geoefend en gepland hebt, want je tegenstanders proberen je van de wijs te brengen wanneer ze ervaren dat je leuke scores kunt schieten.



Alle rechten voorbehouden