

## Visualiseren

Op een bepaald niveau trainen alle sporters ongeveer evenveel. Dat wil zeggen dat er andere factoren een rol gaan spelen bij winnen of verliezen. Een van die factoren, en een hele grote, is de mentale ingesteldheid van de sporter. Hoe sterker je mentaal bent, hoe beter je zult presteren. Hoe sterk je mentaal bent hangt af van een aantal factoren, heel belangrijke factoren zijn: zelfvertrouwen, positief denken, doelen stellen en visualisatie.

Nog altijd wordt er in de wielersport veel te weinig gedaan aan mental coaching. Daar waar het in veel sporten, vooral in Amerika, al is ingeburgerd heeft het in de wielersport nog altijd een beetje een aureool van; niet nodig ik ben toch niet gek! Ik ben er van overtuigd ben dat er nog enorme progressie is te boeken bij renners als ze evengoed hun brein trainen als hun lichaam. Want mental coaching is in principe niets meer als breintraining. Natuurlijk ligt het iets gecompliceerder maar in de basis kun je het zo stellen. Als je het op deze manier voorstelt is het mogelijk om je zelf te trainen om mentaal sterker te worden. Veelal zijn het hele normale dingen waar je zelfs niet bij stilstaat.

### **Twee voorbeelden:**

Heel veel sporters trainen met een walkman of een ipod, lekker fietsen of lopen met een ontspannend muziekje erbij. Wordt door heel veel trainers aangeraden, juist omdat het zo ontspannend is. Maar dat is nu precies het probleem! Wetenschappers in Amerika hebben bewezen dat als je met een ipod of MP3 speler op traint 70% van de effectiviteit van de training verloren gaat! En dat is dus heel veel. Als je traint moet dat geconcentreerd gebeuren, iedere kilometer die je aflegt moet verantwoord zijn, je moet precies weten waarom je die kilometer aflegt. Tijd is tegenwoordig heilig en kostbaar, dat geldt evenzo voor je trainings tijd. Zorg er dus voor dat als je fietst, je weet waarom je fietst. Kijk naar jezelf als je fietst, wees bewust van hoe je fietst en train geconcentreerd.

Met het tweede voorbeeld komen we terecht bij de kern van dit artikel; **visualisatie**.

Wist je dat als je, bijvoorbeeld, in bed ligt en een mentale voorstelling maakt van over een boomstam springen je spieractiviteit toeneemt met precies zoveel vermogen als nodig is om over die boomstam te springen?

### **Sporten in je verbeelding**

Peter Moorman is kunstrijder geweest, schopte het tot de negende plaats op de wereldranglijst, ging psychologie studeren en promoveerde op kunstschaatsen. In zijn proefschrift onderzocht hij ondermeer het effect van inbeelding tijdens de training. Uit een laboratoriumexperiment, met studenten als proefpersonen, bleek dat het louter inbeelden van een beweging tot dezelfde resultaten leidde als het fysiek oefenen van die beweging. Ondergetekende heeft zelf veel voordeel ondervonden bij het begeleiden van renners in de trial sport. De avond voor de wedstrijden hebben we de verschillende secties verkend en heb ik ze de lijnen die ze rijden laten visualiseren. 's avonds in bed heb ik ze de opdracht gegeven om dit zo goed mogelijk te visualiseren en dan vooral op wedstrijd snelheid. De andere dag op de wedstrijd bleken veel van de renners er erg veel aan te hebben gehad en een enkele was er zelfs van overtuigd dat het geholpen had om de wedstrijd te winnen! Je kunt je misschien voorstellen dat vooral bij technische sporten het effect groter is als bij eenvoudige sporten als wielrennen. Maar toch mag je visualiseren niet onderschatten. Het zelfvertrouwen krijgt er ook een boost van en dat is weer belangrijk om je zelf mentaal op een hoger plan te tillen.

Visualiseren is natuurlijk niet moeilijk voor te stellen. In principe doe je de hele dag niet anders als denken in plaatjes. Als iemand je vraagt om een pizza voor te stellen zul je niet aan de letters pizza denken maar zie je wel voor je geestesoog een heerlijk geurende pizza Margaritha! Heel vaak zul je iets moeten verbeelden om ergens een voorstelling van te maken. Als iemand vraagt hoeveel ramen je in je huis hebt is het onmogelijk om daar een direct antwoord op te geven. Wel kun je in je verbeelding door alle vertrekken lopen en eenvoudigweg de ramen tellen. Kortom, mentale voorstellingen keren vele malen per dag terug in het dagelijks leven. Op deze manier kun je voorstellen dat het ook in de sport mogelijk moet zijn om visualisatie effectief te gebruiken. Vooral in het baanwielrennen kan het veel voordelen geven. Voor sprinters moet het mogelijk zijn om visueel je spurt te rijden en daar een positief beeld aan over te houden wat je

weer kunt gebruiken in de eigenlijke sprint.

Visualiseren is niet alleen goed om bijvoorbeeld technieken te oefenen maar ook bij spierkracht. Bij proefpersonen is onderzocht of verandering in spieractiviteit optreedt als men zich voorstelt om een gewicht te heffen van 4,5 kg dan wanneer men zich voorstelt een gewicht te heffen van 9 kg. De resultaten toonden aan dat er inderdaad een toename van spieractiviteit was bij het inbeelden van het heffen van een gewicht van 9 kg. dat groter was als de spieractiviteit bij de verbeelding van het tillen van 4,5 kg!

Verder is gebleken bij proefpersonen dat bij bijvoorbeeld een danspas de snelheid van inbeelden effect heeft op de eigenlijke uitvoering: in gedachten de beweging snel uitvoeren leidde tot een snelle uitvoering, in gedachten de beweging langzamer uitvoeren leidde tot een langzame uitvoering. Kortom het lijkt zaak een beweging tijdens de mentale training op de snelheid voor te stellen waarop men de beweging vervolgens wenst uit te voeren.

### **Tips om zelf visualisatie te gebruiken:**

- 1) gebruik visualisatie alleen bij taken waarmee je al bekend bent.
- 2) Betrek zoveel mogelijk zintuigen bij je visualisatie.
- 3) Visualiseer op ware snelheid.
- 4) Visualiseer dat wat je visualiseert slaagt. Lukt dat niet, bedenk dan welk onderdeel je moet verbeteren om het wel te laten lukken. Kortom visualiseer zo perfect mogelijk..

### **Nog een paar uitspraken van groten in de sport:**

*"Ik zie geen dambord voor me, ik denk in bewegingspatronen"*

Ton Sijbrands in Psychologie Magazine (November 200)

*"The real race is not on the hot, paved roads, the torturous off-road course or the smooth-surfaced velodrome. It is in the electrochemical pathways of your mind".*

Alexi Grewal, Olympisch kampioen op de weg.

*"Zolang als ik adem, val ik aan"*

Bernard Hinault