

Robin Joostens

IN THE WINNING MOOD

Mentale kracht voor
optimale sportprestaties



Uitgeverij Nelissen

Copyright: © Uitgeverij Nelissen, 2010
Omslag: Boekhorst design, Culemborg
ISBN: 978 90 244 1861 9
NUR: 488
1e druk: 2010

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

www.uitgeverijnelissen.nl

Uitgeverij Nelissen maakt deel uit van Boom uitgevers Amsterdam

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 13

Voor wie is dit boek bedoeld? 13

Wat doen we in dit boek? 14

Hoe pakken we het aan? 15

Kom ook in 'the winning mood!' 16

1 De opbouw van je missie: je bezieling 17

Inleiding 17

Je bezieling 17

Ontdekken van je bezieling 19

Je bezieling als brandstof voor je succes 23

Je bezieling formuleren in je missie 23

Het vervolg 24

2 De opbouw van je missie: je onderscheidende instrumenten 27

Inleiding 27

Vaststellen van je specifieke onderscheidende instrumenten 28

Karakter 28

Het ontdekken van je onderscheidende kwaliteiten 31

Je uiteindelijke missie 34

Het vervolg 35

3 Doelen waar je echt voor wilt gaan 37

Inleiding 37

Kiezen van je bestemming 37

Doelen stellen 38

Je bezieling in je doelen 40

De formulering van je doelen 41

Krachtig herschrijven van je doel 44

Het vervolg 45

- 4 Je stemming als aantrekkingskracht 47**
Inleiding 47
Een kennismaking met aantrekkingskracht 47
 Hoe beter je stemming, hoe mooier dat wat je aantrekt 48
 Aantrekkingskracht met een groep stemmingsverhogende mensen om je heen 50
 Aantrekkingskracht door stemmingsverhogende rolmodellen 51
 Aantrekkingskracht door stemmingsverhogende activiteiten, objecten en omgeving 52
 Je stemming tijdens de start van je dag beïnvloeden 54
Het vervolg 56
- 5 Stappen zetten met doekracht: de kracht van pijn en plezier 59**
Inleiding 59
Pijn en plezier: de twee belangrijkste drijfveren van de mens 60
Je doekracht versterken door controle te krijgen over pijn- en plezierbeleving 62
 De volgende uitdaging uitstellen levert je wellicht meer pijn dan plezier op 64
 Ontwerp je pijn- en pleziercontroleschema 64
Het vervolg 68
- 6 Ontdekken van associaties 69**
Inleiding 69
Het ontstaan van associaties door conditionering 69
Het ontdekken van je associaties 70
Sleutelassociatie 74
Het vervolg 75
- 7 Herprogrammeren van je associaties 77**
Inleiding 77
Drie stappen die je helpen de door jou gewenste actie te realiseren 77
 Stap 1: Je bewust zijn dat je de associatie móét veranderen 78

Stap 2: Je oude, ingesleten patroon doorbreken om nieuwe resultaten te verkrijgen 80

Jouw patroondoorbraak 81

Stap 3: Nieuwe energieversterkende associaties maken 82

Maak nu je eigen nieuwe associatie 83

De kracht is herhaling 85

Het vervolg 86

8 Beïnvloeden van je emoties met je focus 87

Inleiding 87

Beïnvloeden van je emoties met je fysieke focus, mentale focus en nu-gerichte focus 88

Beïnvloeden van je emoties met je fysieke focus 88

Je fysieke focus: gebruikmaken van je lichaam 89

Beïnvloeden van je emoties met je mentale focus 94

Je mentale focus: denken in aanwezigheid 94

Je mentale focus: constructieve vragen stellen 98

Vergeet de goede gebeurtenissen niet 99

Je mentale focus: dagstart en dagafsluiting 100

Verbinding fysieke focus en mentale focus 102

Je nu-gerichte focus: volledig opgaan in het moment door ont-denken 104

Afleidende gedachten gaan ten koste van je prestaties in het nu 104

Denken in psychologische tijd 105

Angst, wens en beschrijvende gedachten 105

De intensiteit van het huidige moment 106

De NU-beleving beoefenen 106

Belangrijke ingrediënten voor je nu-gerichte focus 108

Het vervolg 113

9 Creëren met aantrekkingskracht: visualisatie en zelfsuggestie 115

Inleiding 115

Visualisatie als creërende kracht 115

Vier oefeningen in visualisatie 116

Zelfsuggestie 123

<i>Bepalen van de boodschap aan je onderbewustzijn</i>	124
<i>Adviezen voor het beoefenen van zelfsuggestie</i>	126
Het vervolg	127

10 Zelfsturend naar 'the winning mood' 129

Wat heb je gedaan?	129
Fases van zelfsturing	130
De kracht van de herhaling	131
Plan je ritme	132
Volledige aandacht	132
Wil niet te veel en wil niet te snel	133
Maak het leuk	133
Samen scoren	133
Houd je successen bij	134
Maak jouw succes	134

Voorwoord

Het verschil tussen ‘net niet’ en ‘net wel’ in de sport intrigeert me enorm. Het moment dat je als sporter óf als absolute winnaar tevoorschijn komt, of het moet doen met wéér die tweede plek... Die momenten, waarop uitzinnige vreugde en verdriet zo intens dicht bij elkaar liggen, vind ik fascinerend. Want als sporters elkaar qua kwaliteit, talent en fysieke kracht zo dicht naderen, wat maakt dan uiteindelijk het verschil?

De sleutel tot de overwinning schuilt in je mentale vermogens. Succes is een denkwijze, een bewustwording van het feit dat je met je denkkracht over een geweldig instrument beschikt, waarmee je in staat bent om de absolute nummer één te worden. De ongekende mogelijkheden van dit (eigenlijk al eeuwenoude) principe worden in de sport nog steeds verbazingwekkend weinig benut. En dat is voor mij de belangrijkste aanleiding geweest om het boek te schrijven dat je nu in handen hebt.

En daarbij... ik houd gewoon erg van de sport. Sport is meer dan alleen succes. Zij is een universele taal die iedereen begrijpt, en die mensen de kans biedt om helemaal uit hun dak te gaan van vreugde. Zij krijgt ons soms zelfs zover dat we tijdens het feest alle regels overtreden en polonaises dansen op de snelweg. Sport biedt geweldige mogelijkheden om mensen te binden, om samen vreugde te beleven. Sport brengt saamhorigheid. Uiteindelijk willen we niet alleen de punten of het eremetaal, maar willen we volledig uit ons dak gaan van vreugde en met elkaar genieten van het feest na het behaalde succes.

Tijdens het schrijfproces heb ik regelmatig momenten ervaren dat mijn laptop op de nominatie stond om in een tienvoudige salto door het raam gekegeld te worden. Op deze momenten ging het NIET zoals ik wilde – frustrerend, maar het bood me wel mooie kansen om de inhoud van het boek op mezelf toe te passen. Bijvoorbeeld door bewust een omgeving te creëren om me in een

optimale stemming te brengen. De ene keer door mijn iPod te grijpen om me te laten bedwelmen door de klanken van DJ Kewlaid, DJ Melo en onze eigen DJ Tiësto, de andere keer door met laptop en al naar mijn luie maar o zo inspirerende Griekse strandstoel te rennen voor een passieve, zonovergoten brainsession. Om nog maar niet te spreken over de legendarische koffie van het Atheense Costa Coffee. De Mocca Flake zou je echt eens moeten proberen... Daarnaast verzamelde ik inspirerende mensen om me heen die me hielpen om mijn focus te bewaken. Soms zat ik dan nog vast, maar dan kwam er ineens een herinnering aan een geweldig sportmoment. Zo vergeet ik bijvoorbeeld nooit meer hoe ik tijdens de officiële huldiging van de landskampioenen van FC Twente/Heracles A1 in een moment van uitzinnige vreugde bedolven werd onder de spelers. Door dit moment onlosmakelijk aan het boek te verbinden, bracht het me telkens razendsnel weer *in the winning mood*, de stemming die nodig was om dit boek tot een goed einde te brengen.

Als je iets doet, dan leer je. Mijn belangrijkste uitdaging tijdens het schrijfproces was het vasthouden van mijn focus om mijn doel daadwerkelijk te bereiken. Mezelf kennen en ontdekken waar telkens weer die afleidingen opdoken en aan me trokken. Ik wilde dit boek al zo lang schrijven, maar het besluit om dat daadwerkelijk te dóén, de benodigde discipline en focus brachten me uiteindelijk het eindresultaat. Maar dit boek is ook teamwork, mede dankzij al die mensen die ik mocht begeleiden op weg naar grensverleggende doelen. Zij die het lef hadden om te werken met de aangereikte ideeën. We deden samen ervaringen op die leidden tot steeds uitkristalliserende inzichten. Zonder jullie had dit boek niet geschreven kunnen worden. Ook gaat mijn dank uit naar hen die op een of andere manier over mijn schouder hebben meegekeken. Graag dank ik Kim Joostens voor haar geweldige inspirerende feedback. En natuurlijk Jan de Ruijter, die me tijdens inspirerende ontmoetingen fantastisch door het schrijfproces loodste en me zelfs tot in Athene achtervolgde. Ik heb genoten van de Griekse koffie en van onze gesprekken. Ook dank ik het hele team van uitgeverij Nelissen die bevlogen hebben gewerkt aan de realisatie van het boek. Nico! Je kijkt beslist

daarboven over mijn schouder mee. Je was, bent en blijft mijn inspiratiebron. Zonder mensen die van je houden is het bereiken van je dromen niet mogelijk. Jullie zijn mijn onuitputtelijke, drijvende kracht waar ik elke dag heel dankbaar voor ben.

Ik heb dit boek met heel veel passie en liefde voor de sport geschreven en ik hoop dat je er van zult genieten. Nu is het moment gekomen dat je de bladzijde omslaat en je weg naar *in the winning mood* begint. Ik wens je een geweldige reis toe, die je succes en waarde zal brengen, als mens en als sporter. Op weg naar grensverleggende mentale kracht voor optimale sportprestaties. En vergeet niet: 'Denk groot, je kunt veel meer dan je nu denkt.'

Robin Joostens

Inleiding

Wat een geweldige prestatie! Kijk eens om je heen: het publiek is helemaal in extase, gaat helemaal uit zijn dak. Wat een karakter heb je hier vandaag aan de dag gelegd. De hele wedstrijd een onverstoorbare, oppermachtige uitstraling: je zat voortdurend in 'the winning mood'. Dat maakte dat maar één iemand kon winnen vandaag: jij!

Dit boek heb je niet zomaar in handen. Je hebt een open mind op je ontdekkingstocht naar het optimaal beïnvloeden van je sportprestaties. Dit boek laat zien hoe je je eigen stemming zodanig kunt beïnvloeden dat je in 'the winning mood' raakt en de overwinning naar je toe kunt trekken.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor de grensverleggende trainer/coach of sporter die geïnteresseerd is in de invloed van mentale kracht op de sportprestatie. Voor de coach, sporter die zelfreflectie aandurft en het lef heeft om nieuwe terreinen te betreden. Het boek is voor hen die het unieke van het eigen karakter willen ontdekken en manifesteren, zodat ze daarmee hun sportprestaties naar een hoger level kunnen tillen. En voor hen die met passie willen coachen, met passie willen sporten, die bezieling aan de dag willen leggen als een belangrijke bron van energie voor ongekende topprestaties. Voor hen die alles uit de kast willen halen, het beste uit zichzelf willen halen. Voor de helden onder ons die de moed hebben om naar zichzelf te kijken en de kracht van hun unieke persoonlijkheid willen ontdekken als drijfveer achter elke topprestatie. Samen op weg naar grensverleggende topprestaties, van *net niet* naar *net wel* de overwinning.

In dit boek wordt vooral de sporter aangesproken, zodat de tekst een directere beleving oproept en de boodschap makkelijk mee-

gegeven kan worden als inspiratiebron en oefenmateriaal voor de sporter. Daarmee spreekt de tekst ook de trainer/coach aan, omdat die zelf ook sporter is – bevlogen, bezield en vastbesloten om kennis, inzicht en ervaring over te brengen vanuit een coachende rol. De voorbeelden in het boek komen uit diverse sporten, met een accent op balsporten, maar zijn ook uitstekend te gebruiken voor alle andere takken van sport.

Wat doen we in dit boek?

In the winning mood begint met het formuleren van je missie, waarin je eerst de *bezieling* ontdekt als jouw drijvende kracht. Deze bezieling kun je beschouwen als een dieper liggend verlangen en vormt de brandstof voor jouw motor achter alle successen. Zij brengt je de benodigde drive, de energie om je grenzen te verleggen. Wat geeft het omhooghouden van de beker of schaal je voor een gevoel? Naar welk gevoel verlang jij, wat is de brandstof voor *jouw* succes? Wat wil *jij* voelen op het moment dat je de beker de lucht in tilt of de medaille omhoog houdt voor tientallen klikkende en flitsende camera's?

Vervolgens maakt het boek je bewust van de krachtige instrumenten die je mee het veld in neemt. Welke onderscheidende kwaliteiten en specifieke karaktereigenschappen zijn het, die je bij je hebt, en die je die geweldige, unieke kracht geven om de overwinning van het veld te halen? Je leert op welke instrumenten je altijd kunt terugvallen. Op elk moment, bij winst en verlies, zijn het jouw onderscheidende instrumenten die je samen met je bezieling overal doorheen slepen. Bij elke stap die je zet en elke ervaring die je opdoet, worden deze instrumenten sterker en sterker. Daardoor groeien zij meer en meer uit tot je onderscheidende kracht.

Je ontdekt hoe bepalend de stemming is voor de sportprestatie en hoe je deze met eenvoudige tools kunt beïnvloeden. Ook ontdek je hoe je diverse focusvormen kunt gebruiken om in 'the winning mood' te komen. Je wordt je bewust van je denkwijze en li-

chaamshoudingen. Hoe ontwikkel je denkkraft en hoe beïnvloed je je stemming met je lichaamshouding? Je leert baas te worden over je gedachten en fysieke houding en aanwezig te zijn in het NU.

Het boek maakt helder wat je echt wilt en helpt je gebruik te maken van het principe van aantrekkingskracht en je successen al voor je te zien door ze te visualiseren. En het leert je erop te vertrouwen dat je alles wat je echt wilt, daadwerkelijk kunt realiseren. Succes dwingt je af met je denk- en doekracht. Jouw winnende stemming brengt je de overwinning. Want wat je uitzendt, trek je aan.

Je zult je grenzen ontmoeten, maar ook de absolute doekracht ontwikkelen om alle barrières te doorbreken. Niets kan je weerhouden om de absolute top te bereiken, niemand kan je stoppen om de absolute nummer één te zijn.

Hoe pakken we het aan?

We werken met een diversiteit aan heel korte en praktische oefeningen waarvan de kracht in de herhaling zit, net zoals bij technische, tactische en fysieke training. Herhalen is patronen laten inslijten, en dat kan ook op mentaal vlak. De oefeningen zijn bedoeld om je uit te dagen en tot een keuze te bewegen, een keuze die je vrij kunt maken door te voelen wat wel of niet voor jou werkt. Je hoeft beslist niet alles perfect te kunnen. Probeer de oefeningen uit en kies die ene die op dat moment bij je past. Het is aan te bevelen om als trainer/coach de inhoud en de oefeningen ook zelf te doorlopen. Dat geeft een geweldige communicatie met de sporter. Vooral ook de durf om je open te stellen en je eigen ervaringen met de sporter te kunnen delen, werken heel krachtig. Voor de oefeningen hebben we invulschema's ontwikkeld. Deze kun je downloaden op onze website: www.inthewinningmood.nl.

Doen met aandacht

Race het boek niet door om qua leesduur de snelste tijd te halen. Zorg dat alles wat je in dit boek ontdekt, en jij voor jezelf kunt en wilt toepassen, beklijft door het met aandacht te doen. Plan in je dagelijkse ritme vaste tijden voor de training van je mentale vermogens. Net zoals je elke dag je technische, tactische en fysieke vaardigheden traint, train je vanaf nu ook je mentale vermogens. Door echt de tijd te nemen, race je uiteindelijk op de baan naar de snelste tijd. Mentale ontwikkeling draait niet alleen om het ontdekken van de mogelijkheden van denkkraft, maar vraagt ook van je om de materie herhaaldelijk te oefenen. Daarmee wordt zij een automatisme en kun je uiteindelijk zonder na te denken het geleerde toepassen op het moment waarop dat echt van je gevraagd wordt. Dan vloeit alles samen.

Kom ook in 'the winning mood'!

Om topprestaties te willen bereiken, moet je niet in 'the winning mood' komen *door* de prestatie, maar in 'the winning mood' zijn *onderweg* naar de prestatie. Ga je ook de uitdaging aan? Lees dan verder en betreed de wondere wereld van 'the winning mood', waarin we samen op weg gaan naar grensverleggende prestaties. Op weg naar veel plezier, inspiratie en uitzinnige vreugde.