

# Een goede prestatie zit tussen de oren

---

Een onderschat onderdeel in het realiseren van je doelen is het mentale aspect. Wat doe je als het even tegen zit, hoe stel je haalbare doelen en zorg je dat je deze met plezier nastreeft?

De volgende tips helpen je richting je doelen.

---

## Stel haalbare doelen

In het begin krijgt je nieuwe 'wielproject' al je aandacht. Je maakt een trainingsplan en je doel heeft een plaats in je dagelijkse bezigheden gekregen. Misschien gaat het zo goed dat je doel na verloop van tijd niet meer uitdagend genoeg is, waardoor de scherpste en het plezier afneemt. Of misschien is er wel iets veranderd in je omgeving waardoor je doel opeens mijlenver weg is. Controleer het doel dus regelmatig; is het nog haalbaar en uitdagend genoeg? Kortom, weet wat je te wachten staat!

Bij het stellen van doelen is het aan te raden met korte en lange termijn doelstellingen te werken: maak een stappenplan om je uiteindelijke doel te bereiken met tussenstations daarin. Probeer doelen te stellen die je zelf onder controle hebt, dat geeft het meeste resultaat. Dus niet 'ik wil als eerste boven zijn, maar 'ik wil mijn persoonlijk record verbeteren met zoveel seconden'. Je bent op die manier minder afhankelijk van factoren die je niet in de hand hebt en dat levert minder stress op. Formuleer je doelen daarnaast altijd positief; richt je op datgene wat je wilt bereiken in plaats van wat je wilt vermijden. Bijvoorbeeld: Ik wil de hele tocht bij mijn vrienden blijven in plaats van ik wil niet gelost worden.

*Tip: Stel je verwachtingen tijdig bij. Te hoge verwachtingen zorgen voor stress en teleurstellingen.*



## Bouw aan je zelfvertrouwen

Eén van de belangrijkste onderdelen van de mentale voorbereiding is het krijgen van zelfvertrouwen, gebaseerd op wat je onder controle hebt en waartoe je in staat bent. Je hebt vaak geen controle op het eindresultaat, maar wel op de manier waarop je het beste uit jezelf haalt. Een rotsvast zelfvertrouwen ontstaat door - los van het resultaat - de wetenschap dat je naar vermogen gaat presteren. Je hebt een goede voorbereiding gehad en bent er klaar voor!

Omdat elke sporter zo nu en dan aan zichzelf twijfelt is het goed om aan je zelfvertrouwen te werken. Het zelfvertrouwen kun je verhogen door aan de volgende vier punten te werken:

- Positieve ervaringen in het fietsen (succes in trainingen of andere tochten verhoogt het zelfvertrouwen)
- Indirecte positieve ervaringen in het fietsen: wanneer de komende tocht al succesvol gevisualiseerd is heeft dit een positieve uitwerking op het zelfvertrouwen (zie visualisatie).
- Verbale overtuiging van anderen en van jezelf: positieve uitlatingen van belangrijke mensen om je heen bv. trainer of fietsmaatje en de manier waarop je tegen jezelf praat is van invloed op je zelfvertrouwen (zie positief denken).
- Emotionele spanning: hoge stress kan het zelfvertrouwen negatief beïnvloeden, een meer relaxte uitgangspositie werkt vaak positief (zie ontspanning).

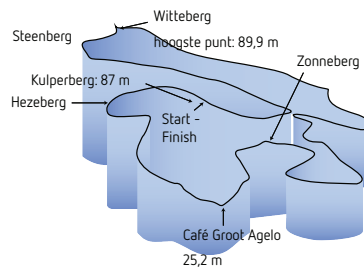
*Tip: haal eerdere successen in de sport of op het werk naar boven. Houd het gevoel dat je kreeg van deze ervaring vast (hoe trots en blij je was).*

## Visualiseer je uitdaging

Visualiseren is het voorstellen van situaties in je gedachten. Visualisatie helpt je zelfvertrouwen te krijgen door bijvoorbeeld moeilijke situaties in gedachten succesvol te overwinnen. Het is de bedoeling zoveel mogelijk zintuigen te betrekken bij de visualisatie en de situatie zo echt mogelijk voor te stellen.

Door moeilijke stukken uit het parcours te visualiseren en 'onverwachte' situaties - zoals een lekke band - voor te stellen raak je niet in paniek wanneer de situatie zich in het echt voordoet.

*Tip: Visualiseer je succesvolle sportprestaties. Houd daarbij het bijbehorende gevoel vast.*



## Denk positief

Hoe je over jezelf en je prestaties denkt vormt de realiteit. Focus daarom op je sterke punten en blijf daaraan denken om succesvol te presteren. Negatieve gedachten werken als blokkade en staan optimale prestaties in de weg. Denk positief en/of zet negatieve gedachten om in positieve gedachten

*Tip: Werk met briefjes met een stimulerende tekst daarop.*

## Blijf flexibel

Niet alles loopt altijd als gepland. Raak bij een onverwachte situatie niet in paniek, maar blijf positief en oplossend denken. Laat je niet uit het veld slaan door een onverwachte situatie, maar zie het als een uitdaging. Accepteer de situatie, negatieve energie kost je veel meer dan positieve energie.

*Tip: Zie tegenslagen als een leermoment en mogelijk als een indirecte meevaller.*

## Zorg voor ontspanning

Zenuwen voor de wedstrijd zijn helemaal niet erg, daar ga je zelfs beter van presteren. Maar als zenuwen de overhand krijgen, kan dat negatief werken. Door tijdig afstand te nemen van het resultaat van de prestatie en de zorgen erover los te laten, raak je veel meer ontspannen. Probeer kort voor het evenement in een ontspanningsmood te komen, bijvoorbeeld door ademhalings- en ontspanningsoefeningen of door het doen van routineklusjes. Neem afstand van je zorgen door je te concentreren op je plezierige ervaringen.

*Tip: Relativeer in tijden van stress. Hoe belangrijk sport ook voor je is, 'fun' is de basis.*

## Focus op het juiste moment

Tijdens je tocht is het belangrijk op één aspect gefixeerd te blijven. Dit betekent dat je jezelf moet richten en concentreren op bepaalde momenten of klimmen, niet op de hele rit. Denk niet verder dan 3 sec vooruit of 3 sec achteruit. Blijf met je aandacht bij datgene wat je op dat moment te doen hebt: de eerstvolgende bocht die eraan komt, de renner in je rug, in welke versnelling ga je de aankomende klim nemen. Blijf dus met je aandacht zoveel mogelijk in het hier en nu.

*Tip: Bedenk van tevoren aspecten die belangrijk zijn om af en toe op te fixeren, zoals de cadans, hartslag, ademhaling of eten en drinken.*

## Check, check, dubbel check

De dag voor het evenement kun je gespannen zijn en maak je je misschien zorgen over zaken die voor het evenement nog moeten gebeuren. De bezorgdheid kan nog worden versterkt door vrienden, familieleden en andere deelnemers. Concentreer je op het hoogst noodzakelijke, orden alle prikkels van buitenaf en probeer een staat van enthousiasme te bereiken.

*Tip: Stel een checklist op met dingen die nog moeten gebeuren. Zorg dat materiaal, kleding, voeding etc. klaar staan. Maak een tijdschema met dingen die moeten gebeuren tot aan de start zodat je rust in je hoofd creëert.*