

## INSPIRATIE – WINNEN MET PSYCHOLOGIE

**Nico van Yperen**, hoogleraar sportpsychologie aan de RUG

Ik ben nu enkele maanden hoogleraar Sportpsychologie. Mijn interesses komen hierin echt samen. Ik heb altijd veel gesport – van golf tot tennis, volleybal en waterpolo in mijn jeugd – en maakte carrière in de psychologie. Een van de mooiste voorbeelden van het belang van psychologie in de sport is misschien wel het verhaal over de Britse atleet Rodger Bannister. Hij was de eerste die de Engelse mijl onder de vier minuten liep. In de jaren daarvoor kon niemand onder de vier minuten komen en men ging ervan uit dat het onmogelijk was en dat de menselijke limiet was bereikt. Maar in de twee maanden na Bannisters record hebben vijf of zes atleten de mijl onder de vier minuten gelopen. Hier was letterlijk een psychologische grens overschreden.

Voor mijn carrière had ik geen vooropgezet plan. Twee jaar geleden zijn we aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) begonnen met de nieuwe master Talent Development and Creativity. Als een soort opstapje ging ik de derdejaarscursus Sport and Performance Psychology geven. Ik maakte veel werk van de cursus en gebruikte er illustraties en filmpjes bij. Omdat de stof me leuk leek voor een breder publiek, ben ik een blog gaan bijhouden, op [www.sportscience.blog](http://www.sportscience.blog).

### STOKPAARDJES

Ik heb een paar stokpaardjes die daarin regelmatig terugkomen. In hoeverre talent is aangeboren, bijvoorbeeld.

Natuurlijk hebben de toppers in de sport een gunstig genenpakketje, maar ze hebben vaak ook heel veel getraind. Mijn eerste blog ging over de autocoureur Max Verstappen die een natuurtalent zou zijn. Ik leg in de blog uit dat het feit dat hij als zeventienjarige al zo goed kon racen, ook te maken heeft met de faciliterende omgeving waarin hij opgroeide. Zijn vader Jos was coureur, zijn moeder succesvol karter. Hij had als zeventienjarige domweg al veel meer trainingsuren gemaakt dan de gemiddelde coureur van zijn leeftijd.

Een ander thema waarover ik graag schrijf is winnen. Binnen sportpsychologie is er een spanningsveld tussen wat topatleten willen – winnen – en wat sportpsychologen weten dat je het beste kunt doen: niet te veel met winnen bezig zijn. Als je tijdens een wedstrijd denkt aan winnen, rem je jezelf. De gedachte roept spanningen op en je focust jezelf op iets waarover je niet alle controle hebt. Winnen is het einddoel, daarbinnen heb je allerlei subdoelen waarop je je beter kunt focussen, dingen die je moet doen om zo goed mogelijk te presteren. Een sterke wil om te winnen kan je tijdens een wedstrijd op het laatste rechte stuk helpen, als je alles moet geven. En trouwens ook in de voorbereiding, als het regent en je moet gaan trainen, terwijl je graag lekker thuis zou willen blijven.

Mijn derde stokpaardje gaat over het trainen van mentale vaardigheden. De meeste atleten weten het allemaal wel: niet aan winnen denken, niet boos worden tijdens de wedstrijd, opperste concentratie. Maar weten is niet hetzelfde als kunnen. We noemen het niet voor



FOTO: DONALD VAN TOL

niets mentale vaardigheden. En vaardigheden moet je aanleren en oefenen, net als een forehand en backhand bij tennis. Je moet het niet alleen *weten*, je moet het ook *kunnen*. En dan moet je het ook nog eens *doen*.

### PRESTATIEMOTIVATIE

Je moet niet proberen nooit meer boos te worden als je tijdens een tenniswedstrijd iets fout doet, want die boosheid kun je niet bedwingen. Je kunt beter een strategie ontwikkelen voor als je boos bent. Wat ga je doen, zodat je snel weer klaar bent voor het volgende punt? Dat kan per persoon verschillen: naar je coach kijken, iets met je racket doen of voor het serveren een paar keer de bal stuiteren. En dat kun je wel trainen.

Voordat ik hoogleraar Sportpsychologie was, was ik in mijn werk ook al veel met sport bezig. In 1990, het jaar dat ik promoveerde, begon ik met een onderzoek bij Ajax, ik ging jeugdspelers volgen en keek of we konden voorspellen wie succesvol zou worden en wie niet. Ik deed dat soort sportprojecten er altijd een beetje bij. Binnen de arbeids- en organisatiepsychologie was mijn onderwerp prestatiemotivatie en dat speelt in het onderwijs, het bedrijfsleven en de sport.

Maar soms komt alles mooi bij elkaar. Binnen de universiteit was een aantal mensen veel met sport bezig en dat resulteerde in de oprichting van het Sport Science Institute Groningen. Binnen de faculteit ontstond de

mogelijkheid om de Master Talent Development & Creativity te beginnen. En ik kreeg de kans om de cursus Sport & Performance Psychology te geven en te coördineren. Daarbij manifesteert de stad Groningen zich als City of Talent, en de RUG als een sportvriendelijke universiteit, waar we veel sportonderzoek doen en faciliteiten hebben voor studenten die naast hun studie een sportcarrière nastreven. Het was dus een vruchtbare bodem voor de nieuwe leerstoel Sportpsychologie, het is de

eerste in Nederland die zich uitsluitend richt op de sportpsychologie.

Omdat de Master Talent Development & Creativity nu twee jaar draait en prestatiemotivatie altijd al speerpunt van mijn onderzoek is geweest, blijft mijn werk inhoudelijk hetzelfde nu de nieuwe leerstoel is ingesteld. Maar er is wel degelijk iets veranderd. Want de buitenwereld kijkt anders naar me, spreekt me anders aan. Als het over sport moet gaan, komen ze nu nog sneller bij me terecht.'

*Wat ga je doen als je boos bent, zodat je snel weer klaar bent voor het volgende punt?*