

Wat doe je als een sporter vastloopt?

Een praktische gids voor coaches: acuut resetten én op langere termijn begeleiden.

Niet alles wat je ziet, is op te lossen met een aanwijzing.
Soms moet je eerst herkennen wat er onder gedrag gebeurt.

Als coach zie je vaak snel wanneer een sporter vastloopt.

Iemand wordt boos, valt stil, lijkt afwezig, gaat forceren, klapt dicht of lijkt niet bereikbaar.

Aan de buitenkant zie je gedrag.

Maar onder dat gedrag zit vaak iets anders:
spanning, twijfel, druk, controle, angst om fouten te maken. Of een sporter die zelf nog niet goed begrijpt wat er vanbinnen gebeurt.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen twee momenten:

1. Acuut: tijdens een wedstrijd of training

Dan is er meestal geen tijd voor een groot gesprek, je moet snel schakelen.

2. Lange termijn: buiten de druk van het moment

Dan kun je meer ruimte maken om te begrijpen wat er gebeurt.

Deze twee momenten vragen om iets anders.



1. Acut: eerst iemand terughalen naar het moment

Vaak geen tijd voor een groot gesprek.

De sporter hoeft het op dat moment niet volledig te begrijpen.
Hij of zij moet vooral terug naar het hier en nu.

Dat kan op verschillende manieren.

1a. Verleg de focus

Geef de sporter iets anders om de aandacht op te richten.

Voorbeelden:

- “Kijk even naar dat punt daar.”
- “Maak je blik breed. Zie ook wat er links en rechts van je gebeurt, zonder je hoofd te draaien.”
- “Noem 3 dingen die je ziet, 2 dingen die je hoort en 1 ding dat je voelt.”

Dat klinkt simpel, en daarom werkt het.

Door de focus te verleggen, haal je de sporter weg bij dat wat op dat moment blokkeert.

1b. Breng de aandacht naar het lichaam

Als iemand vastzit in het hoofd, helpt het vaak om terug te gaan naar het lijf (weg van het hoofd).

Voorbeelden – verplaatsen naar specifiek lichaamsdeel:

- “Voel je voeten.”
- “Voel de grond onder je.”
- “Zijn je voeten warm of koud?”
- “Wat voel je in je benen?”

Voorbeelden – verplaatsen via ademhaling:

- “Adem rustig in door je neus.”
- “Voel waar je adem naartoe gaat.”
- “Merk op dat de lucht kouder naar binnen gaat dan naar buiten.”
- “Adem rustig uit via je mond.”

Maak het niet ingewikkelder dan dit.

Het doel is niet om alles op te lossen.

Het doel is: terug naar aanwezigheid, naar nu.



1c. Fysieke reset

Soms helpt iets lichamelijks doen. Geef de sporter een korte instructie, help de sporter letterlijk uit de freeze:

- In de handen klappen.
- Op de bovenbenen slaan.
- Even stevig uitademen.
- Schouders laten zakken.
- De afstand tussen schouders en oren groter maken.
- Borstkas openen.
- Schouderbladen iets naar achteren brengen.
- Of zeg gewoon “reset” of “locked in” of een woord dat je samen afspreekt

Niet als trucje om gevoel weg te drukken.

Maar als signaal aan het lichaam:

ik ben hier,
ik kom terug,
ik kan de volgende actie overzien.

1d. Maak de taak klein

Onder druk kan een sporter vaak niet veel informatie verwerken.

Geef dus geen lange uitleg.

Geef één korte, concrete taak.

Bijvoorbeeld:

- “Eerst verdedigen.”
- “Positie pakken.”
- “Volgende actie.”
- “Sprint terug.”
- “Voeten stevig in de grond.”
- “Adem uit. Kijk op. Ga.”

Hij of zij moet vooral weer één stap kunnen zetten.

Kort. Concreet. Taakgericht.



2. Lange termijn: ondertitelen en normaliseren

Buiten het acute moment is er meer ruimte.

Dan gaat het niet alleen om resetten, maar om begrijpen.

Om te begrijpen:

- Wat gebeurt er steeds?
- Wanneer gebeurt het?
- Wat denkt de sporter dan?
- Wat voelt hij of zij?
- En wat is er op dat moment nodig?

Dan helpt het om een paar basisprincipes te begrijpen en simpele tools te hebben die je kunt meegeven.

2a. Ondertitelen

Ondertitelen betekent dat je rustig benoemt wat je ziet, zonder oordeel en zonder meteen te willen repareren.

Bijvoorbeeld:

- “Ik zie dat je worstelt.”
- “Volgens mij gebeurt er op dat soort momenten veel vanbinnen.”
- “Ik merk dat je na een fout heel hard voor jezelf wordt.”
- “Het lijkt alsof je hoofd nu heel hard aan het werk is.”

Veel sporters (en mensen in het algemeen) hebben niet echt geleerd *wat* ze voelen, *hoe* ze dat herkennen en *hoe* ze er vervolgens mee om kunnen gaan.

Je hoeft het niet perfect te hebben.

Je bent geen gedachtenlezer.

Je kijkt als het ware naar een film en beschrijft wat je ziet.

Als de sporter zegt: “Nee, dat is het niet”, is dat prima.

Dan kun je zeggen:

“Oké, helder. Wat is het dan wel?”

Het belangrijkste is dat je laat merken:
hier mag over gepraat worden.

2b. Gevoelens zijn normaal

Een belangrijke boodschap aan sporters is:

Het is oké om dingen te voelen.

- Spanning is normaal.
- Twijfel is normaal.
- Frustratie is normaal.



- Onzekerheid is normaal.

Niet fijn, maar wel menselijk.

Veel sporters denken dat ze de enige zijn.

- Dat ze zwak zijn.
- Dat anderen dit niet hebben.
- Dat ze harder moeten zijn.
- Dat ze moeten kunnen negeren wat ze voelen of denken.
- Dat ze hun hoofd gewoon moeten overrulen.

Maar bijna ieder mens kent dit.

Ook topsporters.

Ook coaches.

Ook jij en ik.

De vraag is niet of je gedachten en gevoelens hebt.

De vraag is: hoe ga je ermee om?

2c. Je bent niet je gedachten

Een sporter kan onder druk ineens van alles gaan geloven.

- “Ik ben niet goed genoeg.”
- “Ik hoor hier niet.”
- “Ik ga dit verpesten.”
- “Iedereen ziet dat ik dat fout heb gedaan.”

Maar een gedachte is geen feit.

Een simpele manier om afstand te creëren is deze:

Niet:

“Ik ben niet goed genoeg.”

Maar:

“Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben.”

En nog iets verder:

“Ik merk dat ik de gedachte heb dat ik niet goed genoeg ben.”

Dat geeft ruimte.

De sporter is de gedachte niet meer.

Hij of zij kijkt naar de gedachte.

En vanuit daar ontstaat vaak weer keuze.

ga ik deze gedachte geloven of laat ik gewoon even voor wat het is?



2d. Je hoeft het niet alleen te doen

Misschien is dit wel de belangrijkste boodschap.

Niet:

“Het zit in jouw hoofd, dus het is jouw verantwoordelijkheid.”

Maar:

“Dit gebeurt in jouw hoofd, maar je hoeft het niet alleen op te lossen.”

Voorbeelden van wat je als coach kunt zeggen:

- **“Ik vertrouw erop dat je hier zelf stappen in kunt zetten. En ik vertrouw er ook op dat jij kunt aanvoelen wanneer je daar hulp bij nodig hebt.”**
- **“Als ik daarin iets voor je kan betekenen, weet je me te vinden. En als je merkt dat iemand anders beter bij je past, geef dat ook aan. Ik ben niet beledigd. Ik wil vooral dat jij de steun krijgt die bij jou past.”**

Dat geeft autonomie én veiligheid.

Voor jonge sporters is dat belangrijk.

Zo ervaren jonge sporters dat hier ruimte voor is. Dat ze hulp mogen vragen. En dat ze het niet alleen hoeven te doen.

2e. Praten maakt het lichter

Waar niet over gepraat wordt, voelt vaak groter.

Niet omdat het probleem per se groter wordt.

Maar omdat de sporter er alleen mee blijft rondlopen.

Door iets te benoemen, komt er lucht bij.

Dan hoeft het niet meer verstopt te worden.

Dan hoeft het niet meer weggeduwd te worden.



Wat jij als coach kunt onthouden

In het **acute moment** help je een sporter terug naar het hier en nu.

- Kort.
- Concreet.
- Lichamelijk.
- Taakgericht.

Op de **lange termijn** help je een sporter begrijpen wat er gebeurt.

- Rustig.
- Menselijk.
- Zonder oordeel.
- Zonder alles meteen te willen oplossen.

Soms begint dat met één zin:

“Ik zie dat je worstelt.”

Niet om het groter te maken.

Maar om het zichtbaar te maken.

Want wat zichtbaar wordt, wordt vaak hanteerbaarder.

En wat hanteerbaar wordt, hoeft niet meer alles over te nemen.

Succes! En laat me vooral weten wat werkt en wat niet!

