

# LEARN FROM THE BEST

*Focus als een Olympisch atleet*



**TOUGH MINDS**

# Hoe doen die Olympische atleten dat toch?

Zo super gefocust zijn op het moment suprême? Ook als het even niet lukt, of anders gaat dan je verwacht, toch weer weten te herfocussen en het om weten te draaien naar hun beste modus?

Dat is waar de sportpsychologie uit is ontstaan: leren van wat de beste van de besten anders doen dan de rest, dit vertalen naar vaardigheden en deze aanleren aan iedereen die de top wil bereiken. Het zijn dus trainbare skills. Dit ebook is ook een training: iedere tip is toepasbaar op jouw sport en/of werk. Wij dagen je uit om iedere tip uit te testen als een nieuwsgierige wetenschapper, op verschillende manieren toe te passen en te ontdekken op welke manier hij voor jou werkt. Hierdoor krijg jij meer controle over jouw focus en leer je steeds beter wat er voor JOU werkt.

Let's go!

Petra & Jorrit

Tip: print dit ebook uit óf open een nieuwe notitie in je notitie-app en werk daar alle opdrachten in uit.



# I

## Routines

De allerbeste topsporters blijken de beste focus te hebben doordat zij verschillende (mentale) routines hebben die zij altijd op exact dezelfde manier uitvoeren, waardoor hun brein & lichaam exact weet wat er gaat gebeuren en hoe ze dat tot in perfectie kunnen uitvoeren.

Een golfer bijvoorbeeld die voor iedere afslag, exact dezelfde handelingen uitvoert: van zijn houding tot waar hij de bal wil hebben, van een bewuste ademhaling tot een aanmoedigende instructie; iedere keer in dezelfde volgorde, ongeacht of het een training of een toernooi is. Door 100.000x exact hetzelfde te doen, weet je lichaam en hoofd exact wat het volgende is dat het moet doen. Daardoor stabiliseren je prestaties en wordt het steeds makkelijker om de juiste focus te verkrijgen.

*Hoe kun jij gebruik gaan maken van routines? Wat doe jij altijd voorafgaand aan een moment waarop je gefocust wilt zijn? Schrijf het eens op en maak er een optimale volgorde van. Door iedere keer exact hetzelfde te doen, maak je het je hoofd makkelijker om gefocust te raken.*

## II

# Clear intentions

Voordat je iets gaat doen wat je focust vraagt: bedenk je met welke intentie je dit wilt gaan doen. Of het nu een wedstrijd is, of een presentatie, of een gesprek: hoe wil jij dit moment in gaan? Hoe wil jij gezien worden? Wat wil je uitdragen?

*Bijvoorbeeld: doorzetten, rust, energie, kop op, op safe, vertrouwen, win-win, ik ben sterk.*

**Mijn intentie:**

*Neem vlak voor je dit moment instapt 20 sec de tijd om deze intentie echt even bewust tegen jezelf te zeggen en het liefst ook te voelen. Doe je ogen dicht, herhaal het een aantal keren voor jezelf, adem nog een keer diep in & uit en je bent er klaar voor!*

### III

# What you see is what you get

Als je voor je ziet hoe er van alles fout gaat of hoe je weer chaotisch die dag doorkomt, dan gaat het vaak ook zo. Toch? Het omgekeerde is ook waar. Als je jezelf al 100x hebt voorgesteld hoe je dit moment gaat knallen en alles lukt: dan gebeurt dat vaak ook! Dit

is de kracht van visualisatie. Letterlijk: “What you see is what you get”.

*Hoe kun jij dit benutten? Op welk moment zou jij een top-focus kunnen gebruiken en wat gebeurt er dan als je die hebt? Schrijf dit scenario 1x uit op de volgende pagina (ja, het liefst met pen & papier, maar typen mag ook). Optimaliseer het scenario door steeds meer details*

*aan te vullen, o.a. vanuit je zintuigen (wat hoor ik, wat zie ik,*

*wat voel ik, enz).*

Bepaal nu voor jezelf op welke momenten jij dit scenario gaat inbeelden, in voorbereiding op dat focus-moment. In het begin zul je het aan jezelf moeten voorlezen, maar op een gegeven moment kun je zonder dat spiekbriefje en heb je aan een paar minuten per dag voldoende.

Ook dit is weer een shortcut naar een super focus: hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt om goed gefocust te zijn op dat moment dat jij dat wilt.



## IV

# Keywords

Ons brein kan maar één ding (bewust) tegelijk doen. Daarom moeten we het onszelf zo simpel mogelijk maken, vooral als je wilt presteren. Dat is waarom keywords (sleutelwoorden) zo goed werken. Met één woord vertel je je lichaam wat je wilt dat het doet. Rondom dat ene woord zit namelijk een heel plaatje opgeslagen van bijvoorbeeld de ideale modus waarin jij het beste presteert (“Calm & collected”), hoe jij technisch een beweging het beste uitvoert (“Sterke armen”), of hoe jij ergens wilt staan (“met overtuiging”).

*Wat is dat ene woord dat jouw beste prestatiemodus omschrijft?! Op de volgende pagina kun je brainstormen met jezelf over dat ene woord, of er meerdere opschrijven voor verschillende situaties. Het kan een woord zijn dat je al vaker tegen jezelf zegt, of te horen krijgt van een coach of collega bijvoorbeeld, maar het mag ook een nieuw woord zijn. Pik er één tegelijk uit en ga deze bewust tegen jezelf zeggen in voorbereiding op die prestatie momenten (dat kan een belangrijk moment zijn, maar ook gewoon een gesprek dat je aangaat). Herhaal het zo vaak dat je brein niet anders kan dan dat optimale plaatje te activeren wanneer het dat woord weer hoort. En tadaa: je hebt je brein getraind!*



# Keywords

What are yours?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Go time Calm and collected  
Overtuiging I can do this  
FOCUS Laat het los We gaan ervoor  
Ontspan Doen koppie erbij  
Spanning Knallen Reset  
Winnen Ademhalen Neem je tijd  
Doorzetten Rustig blijven Jouw moment  
blijven kijken

V

# Refocus

Heb jij het door als je afgeleid bent?

Ja? Mooi, dan leer je zo hoe je weer terug kunt schakelen naar de juiste focus.

Nee? Top, dan gaan we eerst eens even inventariseren wat je afleidingen dan zijn.

Stiekem weten wij dat er voor iedereen nog winst te behalen valt namelijk. Het is namelijk onmogelijk om altijd 100% focus te behouden op het juiste. Ons brein raakt heel makkelijk afgeleid en dat is nu precies waar de grootste winst te behalen valt: doorhebben dat je afgeleid bent om vervolgens terug te kunnen schakelen naar waar je wél wilt zijn met je aandacht.

Vul in de cirkels op de volgende pagina jouw antwoorden op onderstaande vragen in:

## Taak

Wat is jouw taak?

Waar is jouw aandacht op gericht als het goed gaat?

Wat is er in de eerstvolgende 2 sec. belangrijk?

## Afleidingen

Wat zijn dingen/mensen/situaties die jou afleiden?

Als het niet gaat zoals je wilt, waar ben je dan mee bezig?

Ben je bezig met wat het resultaat gaat zijn van wat je aan het doen bent?  
En wat de gevolgen daar van gaan zijn?

Gedachten als:

"OMG, wat doe ik hier nog?!"

"Haal me hier weg!"

"Wat ga ik hierna ook alweer doen..?"

# Refocus



**Afleiding**

**Taak**

# Refocus

Re-focussen doe je door je bewust te zijn van het feit dat je bent afgeleid en jezelf vervolgens met één woord en één beweging terug te helpen naar je taakgerichte focus (de binnenste cirkel). Bijvoorbeeld het woord "focus", met daarbij de beweging van het knippen in je vingers (nee, niet met een schaar). Door dit iedere keer te doen als je door hebt dat je afgeleid was, leert je brein bij deze re-focus techniek dat het weer terug gaat naar waar je mee bezig wil zijn.

*Wat wordt jouw woord? En welke (onopvallende) beweging ga jij er bij maken?*

**Write it down!**

## VI

# Control the controllables

Oké, wees eerlijk: het liefst zou je alles willen controleren toch? I know, het voelt ook heerlijk als je het gevoel hebt dat je alles onder controle hebt!

Maar geef ook dit toe: je kunt niet alles controleren. Je gedachten, je gevoel, andere mensen, het weer, etc. Er is ook zoveel waar we geen controle over hebben. Vandaar de tip: control the controllables. Alles waar je wel invloed op hebt, daar mag je alles aan doen om er controle over te hebben.

*Vandaar de volgende opdracht: beschrijf naast de drie cirkels op de volgende pagina alle dingen die je bezig houden (betrokkenheid), de dingen waar je wel invloed op hebt (maar geen controle) en de dingen waar je daadwerkelijk controle over hebt.*

Als je ze zo bekijkt: Wat wil je dan doen met de inhoud van deze cirkels? Wat neem je je voor? Waar wil je je vooral mee bezig zijn?

# Control the controllables

Betrokkenheid

---

---

---

---

---

Invloed

---

---

---

---

---

Controle

---

---

---

---

---

## VII

# Train, train, train

Deze tip klinkt als een inkoppertje...en dat is het ook: als je het maar bewust doet. En daarmee betekent het toch net iets meer dan gewoon blijven doen.

Hoe kun jij alles - wat je in dit ebook hebt gedaan en wilt blijven toepassen - blijven doen?

Maak een soort trainingsschema voor jezelf, door op vaste momenten in de week hier tijd voor te maken. Zet het nu gelijk in je agenda, op een logisch moment, zodat jij even de tijd neemt om deze skills in te trainen en te blijven trainen. Want:

**“If you don’t use it, you lose it!”**

Je hebt in dit ebook je awareness over je eigen focus flink verhoogt. Wil je hier nog beter in worden, dan is de grootste vorm van aandachtstraining die je kunt doen: leren mediteren. Huh? Ja, echt: mediteren. Als er namelijk iets is wat je bewust maakt van waar je aandacht is en hoe jij je bewuster kunt worden van je aandacht, dan is het wel mediteren. Dit kun je ook op een niet-zweverige manier aanleren, waarmee er voor iedereen wel een goede variant is. Onze persoonlijke favoriet, die door veel topsporters wordt gebruikt, is Headspace (non-spon, we zijn gewoon fan). Tegenwoordig zelfs op Netflix beschikbaar om de sfeer eens te proeven en een indruk te krijgen van wat het is. Gun jezelf een abonnement en je krijgt er veel awareness-training voor terug.

**Trainen maar!**

IN THE END

# Dare to grow

Wij dagen je uit om met deze trainingen aan de slag te gaan en als een nieuwsgierige wetenschapper te observeren wat er dan gebeurt!

Wil je meer weten, of heb je vragen? Weet ons dan te vinden, we zijn online en offline beschikbaar voor je.

Ben je enthousiast en wil je meer? Gun jezelf dan onze 'Sportmindset Mini Course'.

Met de code 'DareToGrow' krijg jij 10% extra korting omdat je dit ebook hebt uitgespeeld.

Je vindt hem terug op onze website onder Tarieven.

Meer info over Tough Minds vind je op onze website en socials.

Laat ons weten wat je ervan vond en wat er is veranderd sinds je met dit ebook bent begonnen!

Dat kan via een Google-review of stuur ons een mailtje!



[info@toughminds.nl](mailto:info@toughminds.nl)

[@toughminds\\_nl](https://www.instagram.com/toughminds_nl)



[toughminds.nl](https://www.toughminds.nl)

[@toughminds](https://www.linkedin.com/company/toughminds)

