

Mentaal sterker op de baan

tv Epe

11-03-2026

Rico Schuijers



Presteren onder
druk!

Opkijken tegen
en uitkijken
naar.....



Prestatie en Resultaat Ontwikkeling voor
Talenten in Arbeid Sport en Kunst.

36 jaar ervaring met:
(top)sporters, musici,
leidinggevenden bij
defensie, politie, brandweer,
onderwijs en zorg.

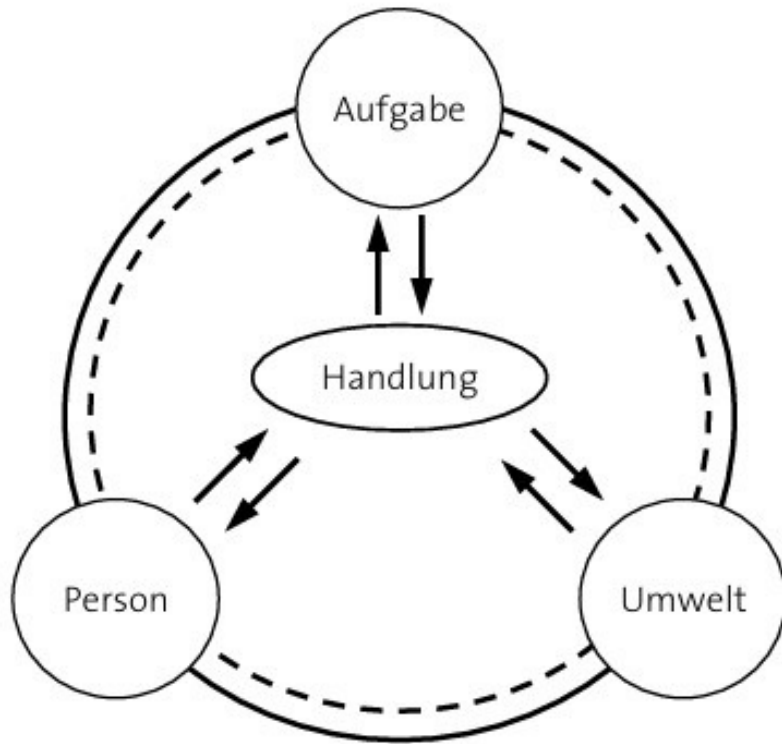
Mentaal sterk / zwak?

Hoe je omgaat met:

- fouten
- druk / spanning
- vermoeidheid
- tegenslagen
- vernederingen
- angst / twijfel
- veranderingen



Handelingstheorie



Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie
Nitsch & Hackfort (1984)

Onder druk de handeling anders uitvoeren,
minder presteren:

- er niet 'alles' uithalen, taken niet naar behoren uitvoeren,
- juist heel erg je best doen,
- niet normale lichamelijke reacties of motoriek,
- verandering van gewoonten
- uitblijvende acties, foute acties,
- te late of te vroege acties,
- twijfel,
- onder het normale niveau blijven

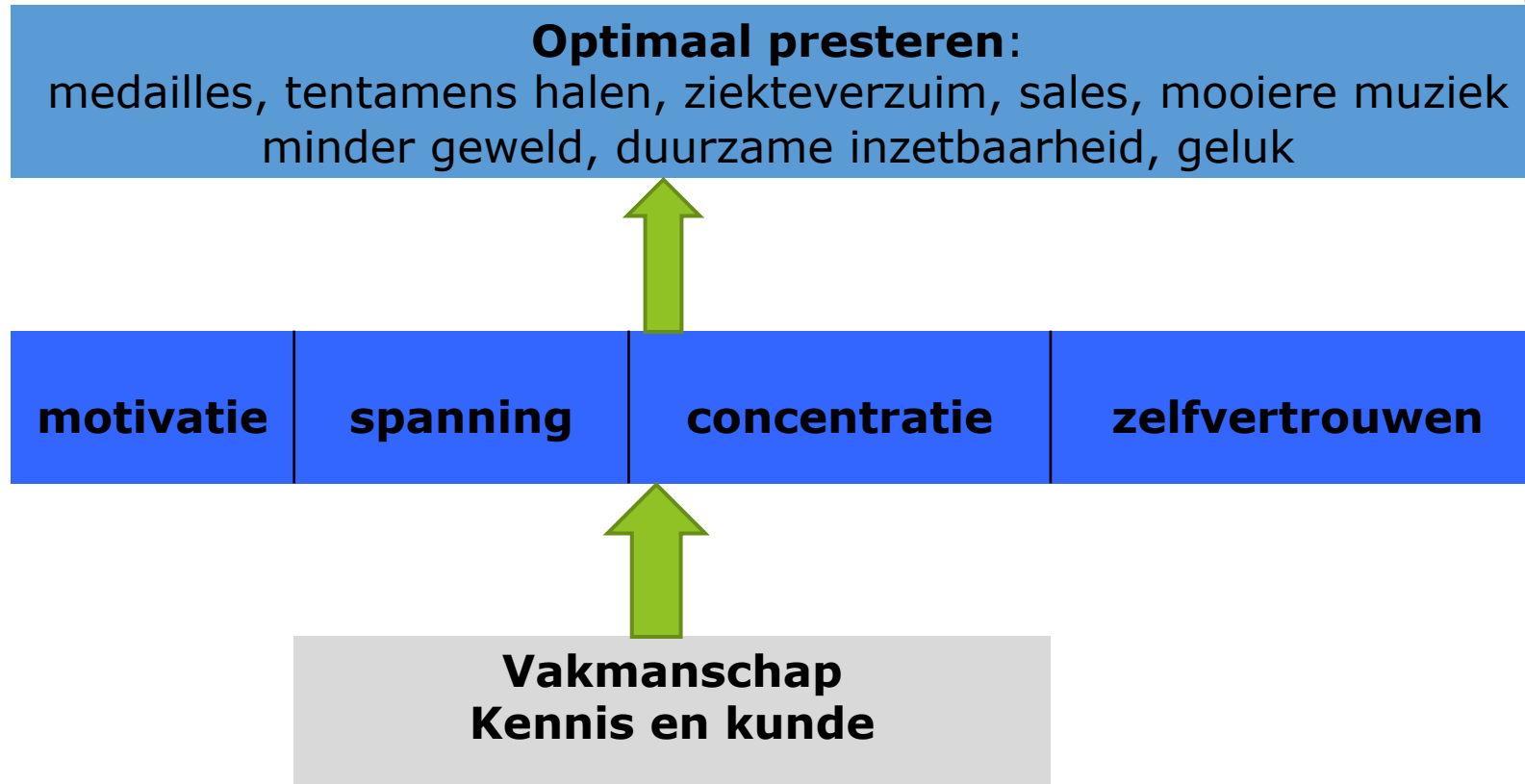
Wat is mentaal?

Alles wat met je geest, gedachten en gevoelens te maken heeft.

Dit wordt beïnvloed door:

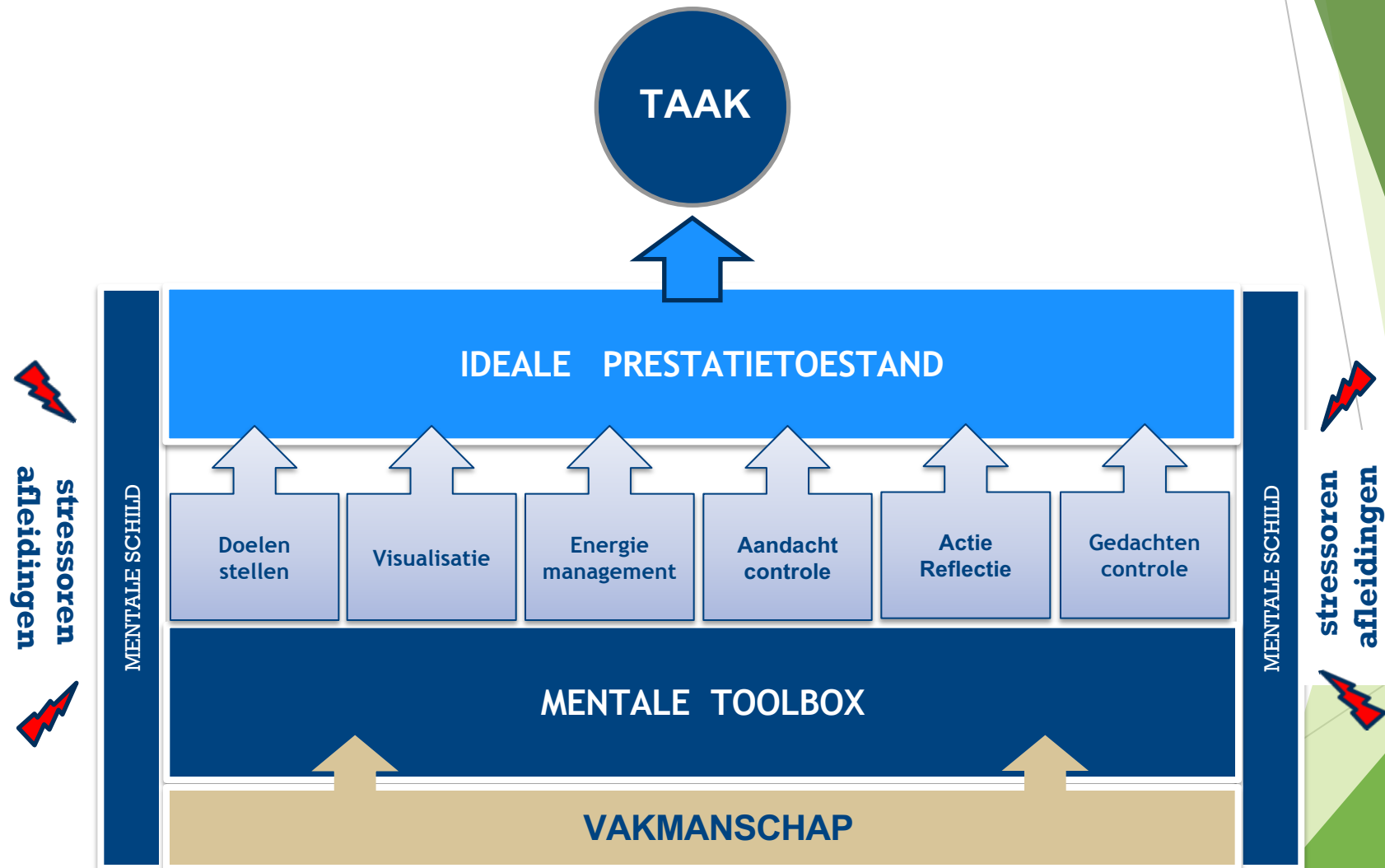
- Motivatie
- Spanning
- Concentratie
- Zelfvertrouwen

Onder kritische en uitdagende omstandigheden laten zien wat je kunt.





Model Mentale Kracht



Motivatie/doelen stellen

BHAG (Big Hairy Audigious Goal);

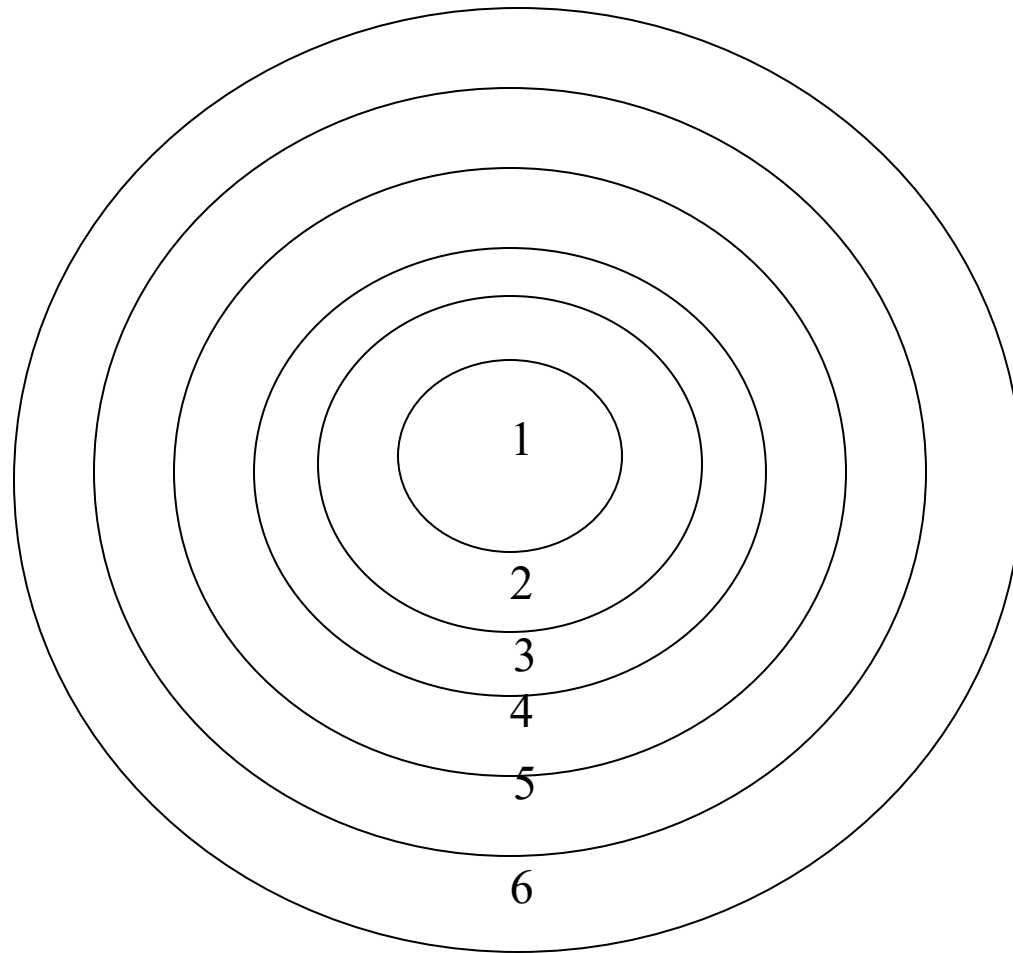
SMART;

SMOOTH (specifiek, meetbaar, onrealistisch, onacceptabel, tijdsgebonden, en hilarisch);

Tijdsdoelen: droom, lange termijn, middellange termijn, korte termijn, en dag doel;

Inhoudsdoelen: Resultaat doel, Prestatiedoel, Procesdoel.

Aandachtscirkels



Aandachtscirkels

1 = ik en mijn taak (waarnemen, beslissingen nemen, bewegingen)

2 = directe afleidingen (temperatuur, tegenstander, omstandigheden)

3 = is-behoort te zijn vergelijking

4 = winnen/verliezen

5 = gevolgen van winnen/verliezen

6 = zinsvraag (wat doe ik hier?)

Aandachtsstijlen



klein-buiten: iets kleins buiten jezelf



groot-buiten: 180 graden kijken overzicht



klein-binnen: iets kleins van binnen, gewricht



groot-binnen: totaal gevoel van binnen, hobby

Voorkeursstijl

- **Klein-binnen**
 - ▶ denkers, specialisten, **piekeren, check, check**
- **Klein-buiten**
 - ▶ scherp op details, continu aanpakken, **door de bomen het bos niet meer zien**
- **Groot-buiten**
 - ▶ gericht op omgeving, vinden alles leuk, dingen tegelijk doen, **hak op de tak, niet kunnen kiezen**
- **Groot-binnen**
 - ▶ bewust van eigen gevoel in situaties, **dagdromer en chaotisch**

Minnen

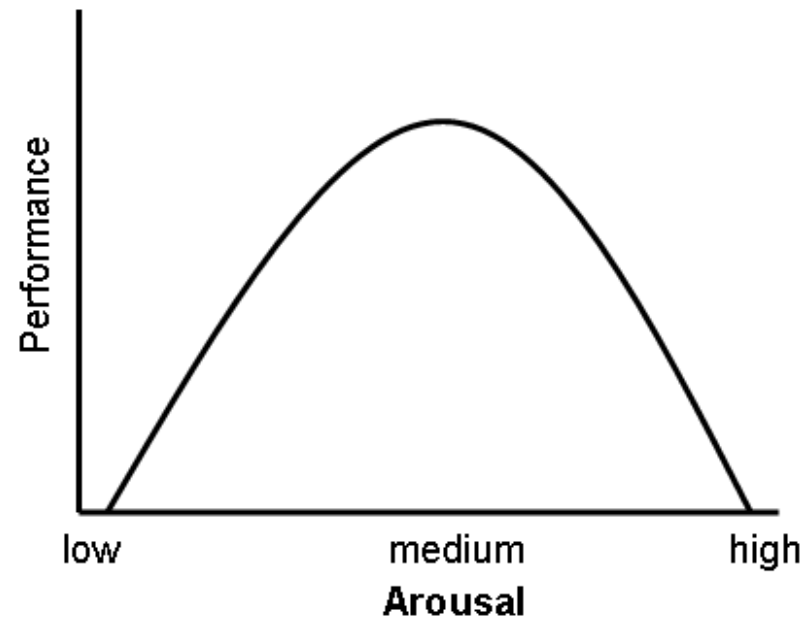
Ademhaling

Gedachtecontrole

Bijstellen doelen

Muziek

...



Plussen & Minnen

Plussen

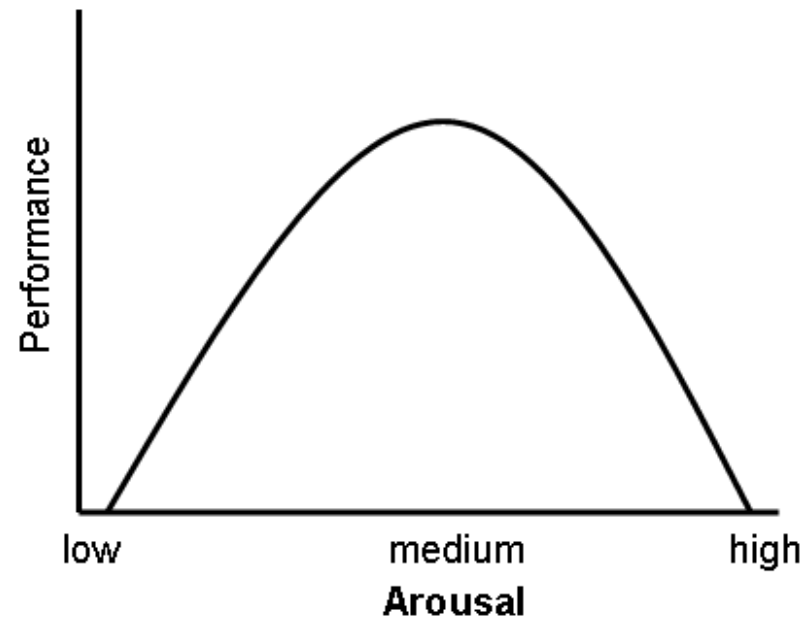
Ademhaling

Gedachtecontrole

Bijstellen doelen

Muziek

...



Taalgebruik

Moeten

- Geeft druk / dwang
- Mag niet mislukken
- Is niet leuk

Proberen

- Vrijblijvend
- Excuus van tevoren
- Lukt altijd

Als....

- Geen controle
- Angst, onzeker, twijfel

- Willen / ervoor kiezen

- Kunnen

- Durven

- Doen / Gaan

Mentale Kracht



De succestraining van Olympische sporters en de Nationale Politie

Teambuilding: forming, storming, norming, performing

1. Bewustzijn en kennis van jezelf.
2. Bewustzijn en kennis van anderen.
3. Bewustzijn en kennis van verschillen.
4. Acceptatie van jezelf.
5. Acceptatie van anderen.
6. Acceptatie van verschillen.
7. Contact.
8. Communicatie.
9. Respect.
10. Vertrouwen.
11. Teambuilding, teamgeest, synergie

Tel de getallen op (samen en hardop)

- ▶ 1000
- ▶ 40
- ▶ 1000
- ▶ 30
- ▶ 1000
- ▶ 20
- ▶ 1000
- ▶ 10