

Valkuil nr 4.

“Gebrek aan concentratie tijdens de wedstrijd”

Hardlopen is een ideale sport om bezig te zijn met je concentratie. Tijdens het lopen kan je de aandacht namelijk op veel verschillende zaken richten en kan je ook door evenveel zaken afgeleid worden. Zo kan je bijvoorbeeld letten op de manier waarop je voeten de grond raken, op de nekharen van de hardloper voor je, of op alles wat er om je een gebeurt. Het is de kunst om gedurende de wedstrijd de aandacht zoveel mogelijk te richten op de zaken die je prestatie of plezier bevorderen.

Het is ontzettend persoonlijk waar iemand op moet letten voor het leveren van de beste prestatie. De ene persoon presteert het beste wanneer hij zijn aandacht richt op iets wat om hem heen gebeurt, terwijl de ander juist op zijn techniek moet letten. Als je een ideale prestatie wilt neerzetten is het dus belangrijk dat je voor jezelf uitzoekt welke aandacht daarbij past. Maar ook als je lekker ontspannen een wedstrijdje wilt lopen, zonder de best mogelijke prestatie na te streven (kan ook een uitdagend doel zijn), is het handig om te weten waar je het beste op kunt letten. De aandachtsfocus voor een ontspannen loopje is overigens totaal anders dan de focus voor de ideale prestatie. Het is dus belangrijk om te weten met welk doel je de aandachtsfocus voor jezelf gaat bepalen.

Als je eenmaal hebt bepaald waar je op gaat letten tijdens de wedstrijd, is het zaak hier vanaf de start de aandacht op te richten. Schrik niet als de aandacht halverwege de wedstrijd veranderd is, maar richt het rustig terug op de vooraf bepaalde focus. Net als met de looptechniek, wordt ook de concentratie beter naarmate je het vaker oefent. Mijn advies is dan ook om hiermee aan de slag te gaan tijdens de training.

Sportpsycholoog Martin Pet
www.martinpet.nl