(Sport)psychologie over winnen en verliezen Bob Lodder, 2026

Samenvatting

Competitief winnen is “De beste zijn in een spel “. Persoonlijk winnen is” je volledig potentieel realiseren”. Dit laatste is niet zo makkelijk als je wellicht zou denken. Enerzijds niet door het TOESCI-effect, anderzijds niet door zelfsabotage van “sterke (primaire) ikken”. Competitief winnen en persoonlijk winnen kunnen naast elkaar bestaan. Competitief winnen is het doel IN het spel, persoonlijk winnen is het doel VAN het spel.

De sleutel tot verandering is het leren richten van aandacht. Behulpzaam hierbij zijn de Aandachtscirkels van Eberspracher. Bezit je vaardigheid om je helemaal op je taak te richten, dan kun je tijdelijk de identificatie met de sterke ikken opheffen en je richten op wat je behoeften zijnen in het hier en nu daarnaar handelen. Concrete procesdoelen en acties zoals (auto)feedback, lichaamsbewustzijn (bijv. met Alexander techniek), het gebruik van affirmaties om emoties een plek te geven, helpen je op weg. Net als de koning in het schaakspel maak je maar kleine stapjes, in tegenstelling tot de koningin (sterke ikken), die machtig is en de boventoon voert. In een wat bredere context is het verwerven van zelfkennis relevant, omdat deze je helpt je vaste denkpatronen onder de loep te nemen en te doorbreken.

Inleiding

Een veelgebruikte definitie van winnen is: “de beste zijn in een spel of wedstrijd”. Van Yperen stelt echter (Van Yperen, p. 217), met de matrix van Eliot en McGregor en het Achievement Goal Framework in gedachten, dat “jezelf verbeteren” een veel beter uitgangspunt is voor een speler dan “willen winnen van anderen”. Ik definieer vervolgens persoonlijk winnen als: “je volledige potentieel benutten”. Als je dat lukt dan ben je tevreden over jezelf, ongeacht of je wint of verliest. Als je je daar op richt krijgt spelen ook een ander karakter. Je bent meer gefocust op jezelf dan op je omgeving. “We can only lose to ourselves”zei Bruce Ferguson (geciteerd door Joris Lankveld, 2026). Hoewel je dus enerzijds minder afhankelijk bent van wat anderen doen door je op jezelf te richten, is het niet zomaar evident dat het je lukt om je volledige potentieel te benutten.

Obstakels bij persoonlijk winnen

Allereerst hebben we te maken met het feit dat we geneigd zijn om ons voortdurend met andere te vergelijken, ook wel het TOESCI-effect genoemd. ”. The Overpowering Effect of Social Comparison Information: TOESCI (Van Yperen, p. 210). Om de reikwijdte van dit fenomeen te begrijpen is het zinvol om eerst de matrix van het Achievement Goal Framework te bekijken:

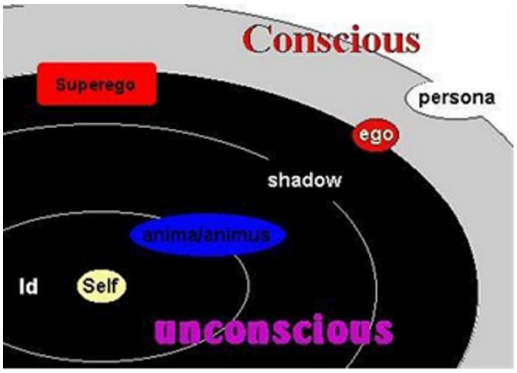
	Mastery (focus op jezelf)	Performance (focus op prestatie)
Approach (willen bereiken)	jezelf verbeteren	winnen van anderen
Avoid (vermijden)	niet onder je niveau presteren	niet verliezen van anderen

Mensen kunnen hun sport op verschillende manieren benaderen (motivatie). Uit empirisch onderzoek (Van Yperen, Leander, 2014) blijkt dat zelfs sporters die de benadering Mastery Approach hebben (zichzelf willen verbeteren) zich sterker richten op prestaties van anderen, dan op hun eigen prestaties in het verleden. Vandaar de term TOESCI.

Een ander obstakel vormt onze innerlijke verdeeldheid. We identificeren ons snel met “primaire ikken” in ons zelf: met name de drammer, perfectionist en de criticus. Dat behoeft enige toelichting. Psychologen weten al heel lang dat we als mens verschillende delen (of stemmen, Stone en Winkelman, 1984) in ons hebben. Zo hebben we bijvoorbeeld een deel (stem) die wil dat we afvallen, en een deel dat houdt van overvloedig eten. Psychologen maken gebruik van eenvoudige schema’s om delen weer te geven. De transactionele analyse (TA) gebruikt de indeling van ouder-volwassene-kind. Deze indeling lijkt sterk op die van Freud: superego – ego – id. Jung stelt dat we een “zelf” hebben dat weer lijkt op het veel gebruikte woord “ziel”. Ik vat deze indeling samen in: We *zijn* ons zelf (ziel) en *hebben* sterke (primaire) ikken (superego), een spelend kind (soms angstig) en een volwassen deel dat bemiddelt tussen alle delen.

Metafoor van het schaakspel

Ons zelf kunnen we vergelijken met de koning van het schaakspel. Kwetsbaar, kan alleen kleine stappen doen. De sterke ikken (superego) kunnen we vergelijken met de koningin van het schaakspel: sterk, machtig, maar alleen betekenisvol als zij de koning dient. Dat is helaas niet altijd het geval en de sterke ikken (criticus, drammer en perfectionist) keren zich tegen onszelf. We spreken in dat geval ook wel van *zelfsabotage*. Het spelende kind kunnen we vergelijken met het paard van het schaakspel, en de volwassene met de loper. In deze metafoor is weergegeven dat de sterke ikken zeer machtig zijn en de volwassene minder machtig. Daarom is zelfsabotage ook een realistisch scenario. De kunst is dat we ons zelf toestaan het kind in ons ruimte te geven, die met een “gekke”paardensprong je helpt jezelf te zijn en de Koningin aanmoedigt de koning te dienen. Als dat lukt gebruik je je volledige potentieel.



Met zoveel innerlijke (primaire ikken) en uiterlijke (TOESCI) weerstand is het de vraag hoe het ons gaat lukken om ons volledig potentieel te benutten. Allereerst moeten we beseffen dat we dit alleen kunnen bereiken door kleine stapjes, net als de koning in het schaakspel alleen maar kleine stapjes kan nemen.

Paradox van zelfcoaching/controle

Het besef dat de koning van het schaakspel veel kwetsbaarder is dan de koningin kan ons helpen te beseffen dat we een andere route moeten kiezen om ons volledige potentieel te realiseren. De koningin kan immers niet door kracht gedwongen worden om de koning te dienen! Dat die andere route bestaat is weergegeven in de paradox van zelfcoaching/controle (Lodder, 2014). Op het moment dat er een besef is dat “(sterke/primaire) ik het niet kan”, kunnen we ons openstellen voor impulsen vanuit het kwetsbare zelf, we voelen dan mededogen en beseffen dat we een kleine stap kunnen zetten, die anders is dan we gewend zijn, wat vreemd aanvoelt, maar tegelijkertijd een dieperliggende behoefte van ons vervult. Deze paradox is verwant met de paradox van zachtheid uit het taoïsme: het zachte overwint altijd het harde (zoals water door een rots heen slijt).

Van gevangen aandacht naar het richten van aandacht

De belangrijkste (kleine) stap die we kunnen doen is te beseffen dat onze aandacht vaak gevangen is door iets buiten ons (sociale vergelijking) of door iets binnen ons (sterke ikken). Dat kan leiden tot een *obsessieve* passie (Van Iperen, 192) terwijl we beter af zijn met een *harmonieuze* passie. Door onze aandacht bewust te richten (zie mindfullness, aandachtstraining, Van Sichem) kunnen we uit onze "gevangenis" stappen. Daarbij is belangrijk om te beseffen dat het om een kleine stap gaat. Bijvoorbeeld door je aandacht te richten op je adem, je voeten op de vloer, of je billen op de stoel. Als dat lukt kun je je beter focussen op de taak (zie de cirkels van Eberspracher, Van Yperen, p. 153, vergelijkbaar met de cirkels van Stanislavski).

Verwacht geen explosie na een dergelijke actie! Toch kan een dergelijke stap als een *stepping stone* gaan werken omdat je daarna een volgende (kleine) stap kan zetten. Hieronder volgt een kort overzicht van kleine vervolgstappen. Een meer uitgebreide lijst kan gemaakt worden op basis van het model van de logische niveaus van Bateson (Dilts, 2012), maar overstijgt het doel van dit artikel.

Vervolgstappen na het richten van aandacht

- Procesdoelen
- Lichaamsbewustzijn verkrijgen
- Bewust worden van emoties
- Jezelf feedback geven

Formuleer ***procesdoelen*** ipv prestatiedoelen of competitiedoelen (Van Yperen, p .149). Door bijvoorbeeld te formuleren:
"als dummy richt ik mij op het uittellen van de hand van de leider gedurende het spel. Ik stel geen eis aan mezelf dat dit volledig lukt (prestatiedoel)." OF: "ik realiseer me dat ik een neiging heb tot overbieden. Als ik twijfel tussen doorbieden of passen, neem ik dat gegeven mee in mijn beslissing"

Versterk je ***lichaamsbewustzijn tijdens*** het bridgen. Doe dit bijvoorbeeld door je aandacht te richten op een rechte houding, let daarbij op je voeten op de vloer, de rug recht, en de nek recht ("lang", Alexandertechniek). In feite ben je meer aanwezig in het hier en nu, je hebt een *table presence*.

Wordt je meer bewust van je ***emoties***, door bijvoorbeeld EFT-affirmaties te gebruiken: ik accepteer mezelf met mijn emotie X, en vervang deze door een gevoel van ..(rust). Besef dat het onderdrukken van emoties niet effectief is. Die blijven onderhuids door sudderen. Erkenning van emoties is veel effectiever. Emotinal Focused Therapy (EFT) kan daarbij helpen.

Geef na elke wedstrijd ***jezelf feedback*** (self talk, Van Yperen, p.133) volgens de regelen der kunst: benoem je eigen gedrag, je gevoel en je behoefte voor de toekomst. Bijvoorbeeld:
" Ik vergat op spel 3 de laatste troef te trekken, een aftroever volgde. Ik voelde schaamte. Ik onderzoek of mijn methode van tellen goed is (zie Klinger, 1984) en oefen 3 keer met tellen."

In een wat bredere context is het zinvol om je zelfkennis te vergroten. Daardoor krijg je een betere interne communicatie tussen delen. Een nuttige handleiding is bijvoorbeeld "Kernkwaliteiten van het Enneagram"van Daniel Offman.

Realiseer je wel steeds dat het bij al deze stappen gaat om meer jezelf **zijn**, en niet om meer te **doen**. Lao Tse (Tau Teh Tsjing, XLVIII) verwoordt dit als volgt: *Aan studie doen eist dagelijks meer, aan Tao doen eist dagelijks minder. Minder en minder tot niet-doen bereikt is. Met niet-doen kan men alles doen. Met niet-doen kan men meester der wereld worden".*
Er bestaat ook een verhaal waarin leerlingen van Boeddha vroegen hoe hij leeft. Hij zei: ik eet en ik loop. De leerlingen reageerden verontwaardigd: "Dat doen wij ook! Wat doet u nog meer?" Boeddha antwoordde: "Nee, want als jullie eten, dan ben je al klaar, als je loopt dan ben je er al". De Boeddha doet dus *minder* in plaats van *meer*, is meer aanwezig in het *hier en nu*. We kunnen ook een Westerse benadering kiezen door het verkrijgen van een *stoïcijnse houding* (Tuitert, 2021). Een valkuil is echter die te verwarren met afstandelijkheid (het onderdrukken van emoties).

Conclusie

Persoonlijk winnen is mogelijk een interessanter doel dan competitief winnen. Obstakels bij persoonlijk winnen zijn het TOESCI-effect (sociale vergelijking) en innerlijke verdeeldheid in jezelf. De sleutel tot winnen is het richten van aandacht. Als dit lukt kun je kleine stappen nemen, zoals je lichaamsbewustzijn vergroten, je zelf procesdoelen stellen en bewuster om te gaan met emoties.

Literatuur

Barker, Sarah,1991, The Alexander Technique, learning to use your body for total energy
Dilts, Coachen vanuit veelzijdig perspectief, 2012
Klinger, Ron, Improve your bridge memory, 1984
Lankveld, J, Denk mee met Joris, Bridge, jrg. 94, nr. 3, mei 2026
Lau -Tse, Tau Tse Tjing, ongeveer 500 v. Chr.
Lodder, 2014, Jezelf coachen met NLP, Inzicht, 2014
Offman, D,. Van der Weck, R., De kernkwaliteiten van het Enneagram, 2003
Sichem, R. van, https://awaren.nl/blog/aandacht-trainen-als-spier/
Stone, Winkelman, Thuiskomen bij jezelf, 1984
Tuitert, Mark, Drive, Train je stoicijnse mindset, 2021
Yperen, N. Van, Leander, N, https://www.rug.nl/staff/n.van.yperen/van-yperen-leander-2014.pdf
Yperen, Nico van, Focus, vertrouwen, veerkracht, en andere mentale aspecten van sport en presteren, 2021