

THE RIGHT MINDSET

TRAINING EN INBEELDING COMBINEREN

Er zijn heel wat vechtsporters die denken dat je door het herhalen van fysieke handelingen ook echt kunt leren vechten. Het in een echt gevecht kalm blijven en goed functioneren vereist ten eerste mentale controle. Wanneer je tijdens training gemakkelijk bent en 'te weinig denkt', moet je in een werkelijke gevecht als het ware het wiel uit vinden terwijl je leven op het spel staat. In Ving Tsun is training net zoveel mentaal als fysiek. Door tijdens trainen meer na te denken, hoeft je tijdens een gevecht minder na te denken.

- Het denken tijdens een gevecht kan daardoor abstracter zijn en meer afgaan op het gevoel dat in training is ontwikkeld. Gedurende een echt gevecht, dat meestal over is voor je het weet, is zeer weinig tijd om na te denken. Als je wel hebt kunnen nadenken, heb je niet echt gevochten. Voor je het beseft sta je er al midden in en is er geen moment waarop je jezelf kan voorbereiden. De adrenaline veroorzaakt ook nog anatomische reacties zoals het hart dat sneller gaat kloppen, benen die gaan trillen, buikpijn, etc. waardoor controle houden moeilijker wordt. Wat het functioneren van de hersenen aangaat zijn er zelfs voor de wetenschap nog veel vragen. Mensen zijn soms instaat om ongelofelijke dingen te doen. We horen wel eens dat mensen in noodsituaties dingen doen die onmogelijk lijken. Bijvoorbeeld iemand die een veel zwaarder persoon optilt dan zichzelf wanneer deze zich op een levensgevaarlijke plaats bevindt of iemand die een zeer zwaar object verplaatst om een kind te bevrijden. De geest is op die momenten compleet gericht op één taak. Wanneer je iets van deze energie ook in het vechten zou willen hebben, zal je het leren focussen en vasthouden van concentratie moeten trainen. Concentratie is één van de belangrijkste eigenschappen die je moet hebben. Geen concentratie betekend het gevecht verliezen.

Hoe groot is de invloed van je gedachten op je fysieke prestaties?

Je kunt jezelf voorstellen dat je een succesvolle training, wedstrijd of gevecht doet. Hierdoor worden delen in het geheugen van een persoon geactiveerd waarin de gedachten over bewegen en sporten worden opgeslagen. Het is mogelijk dat er ook gedachten bij je opkomen dat je vroeger ook graag sport deed. Als gedachten als deze opkomen, vormen deze de basis voor 'Self-Inference' ofwel

'gevolgtrekkingen over jezelf', zoals bijvoorbeeld 'Ik ben goed ik sport.' Interessant, het voorstellen van relevante gedachtesporen verhoogt niet alleen je zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en inspanning, maar ook de werkelijke prestatie van de taak die je uitvoert. Dit is bevestigd door atleten en sportpsychologen die deze bevinden hebben getest in training routines waarin verbeelding in verwerkt is. Door sterke inbeelding is de verwerking van de ervaringen dieper. Het gaat soms zover dat het tijdens de slaap nog doorgaat. Wanneer je slaapt worden motorische handelingen herhaald en doorgenomen. Lichte slaap schijnt volgens een recent onderzoek van wetenschappers belangrijk te zijn bij het aanleren van motorische vaardigheden. We zien onszelf wel eens tijdens dromen nieuw aangeleerde handelingen herhalen. Verondersteld wordt zelfs dat de dromen zich mogelijk ook nog concentreren op de momenten dat je fouten maakte, zodat je tijdens je slaap van die fouten leert. Vergeet dus niet tussen alle keiharde trainingen door je 'slaapje' te doen.

Wong Shun Leung (1935-1997) leerde al kort nadat hij met zijn Ving Tsun training was begonnen, hoe je op de stootzak traint. Zijn leraar Yip Man zei destijds: "Kijk naar de manier waarop deze jongen naar de stootzak kijkt terwijl hij ertegenaan stoot. Het is alsof hij een persoon raakt, niet slechts een stootzak. Ik denk dat hij binnen een jaar voor een hoop problemen zal zorgen in Hong Kong." Yip Man kreeg hierin gelijk, behalve dat Wong door zijn uitdaginggevechten al na slechts drie maanden een behoorlijke indruk begon achter te laten op de Martial Arts wereld in Hong Kong.

Trainen met de juiste gedachtegang als bij het aanvallen van een echte tegenstander moet je tijdens zoveel mogelijk trainingsonderdelen doen: bij de stootzak, vormen, partneroefeningen, sparring en wapentraining. Het levert gegarandeerd meer re-

sultaat op. De invloed van gedachten zijn heel belangrijk tijdens trainen. De geest moet actief blijven tijdens het gevecht (en dus ook in training), maar te veel denken kan allicht problemen geven. Wanneer dit gebeurt, vergeet dan alles en probeer natuurlijk te bewegen. Denk tijdens trainen niet aan problemen zoals blessures die je hebt, geldzorgen, relatie-moeilijkheden, werk, familie, vorige week was ik ziek of zo. Deze negatieve gedachten weerhouden je van goed te kunnen functioneren. Kom niet te snel met excuses. Bepaalde studenten zeggen voor iedere training dingen als 'ik ben eigenlijk nog moe' of 'ik heb hier of daar pijn'. Alles wat je zegt tegen een trainer of medestudent voor een training op dit vlak, zijn uitvluchten naar jezelf en anderen om het niet goed te hoeven presteren te legaliseren. Maak er een gewoonte van zodra je één voet over de drempel van de school zet, dit als het ware een 'uitknop' is voor het denken aan problemen en alles wat een negatief effect heeft op de training. Behoudt mentale controle en train gedachten die je voorbereiden om te kunnen vechten.

Een gevecht wordt niet alleen fysiek gewonnen, misschien wel 50% ervan is psychologie.

Een goed inbeeldingsvermogen tijdens het trainen zorgt ervoor dat alle gedragingen die je wilt aanleren beter kunt inzetten als het echt moet. Het voorstellen van de realiteit verhoogt de toegankelijkheid van de gerelateerde persoonlijke eigenschappen. 'De knop omzetten in praktijk' wordt daardoor eenvoudiger. Ook nog buiten de trainingen om in detail over de handelingen van je vechtsysteem nadenken, draagt zelfs bij de motoriek en uiteindelijk de prestaties te verbeteren. Trainen met 'the right mindset' heeft invloed op je hele uitstraling tijdens een confrontatie. Wanneer je jezelf niet kan overtuigen van je vastberadenheid, is de kans dat je tegenstander



niet overtuigt is van jou, erg groot. Jezelf 'voor de gek' houden en gedachten hebben van 'ik kan dit' en 'ik ga winnen' werken ook en vergroten je resultaat enorm. Door goede training te doen en vaardigheden te hebben ontwikkeld zijn dit bovendien geen ongegronde gedachten. Wanneer je vaardigheden minder zijn dan die van je tegenstander kan 'liegen' tegen jezelf helpen deze te intimideren en te beïnvloeden. Een gevecht wordt niet alleen fysiek gewonnen, misschien wel 50% ervan is psychologie. Wanneer je zegt (of denkt) het niet te kunnen, niet te halen, niet goed genoeg te zijn etc. zul je hoogstwaarschijnlijk wel verliezen. Dit wordt ook wel de 'Self-Fulfilling Prophecy' genoemd: een voorspelling die bijdraagt tot haar eigen vervulling. Dit komt voor een groot deel omdat jij al een bepaalde rol aanneemt. Wat houdt dit praktisch gezien in voor onze vechtcapaciteiten? Wanneer je denkt dat een tegenstander te 'sterk' voor je is, val je vermoedelijk minder goed aan. Je verwachting komt uit en je verliest het gevecht. Maar in positieve zin is dit ook het geval. Wanneer je 'echt denkt' of 'besluit te denken' dat je tegenstander 'zwakker' is dan jij, is je inzet groter omdat je denkt te kunnen winnen. Daarbovenop neemt een tegenstander ook jou gezichtsuitdrukking en lichaamstaal waar. Jouw gedachte en het gedrag dat daaruit voortvloeit, beïnvloed het gedrag van de tegenstander.

In Ving Tsun gebruiken we vormen die we zelfstandig uitvoeren om de bewegingen te trainen waaruit de structuur van het systeem is opgebouwd. Eerst moet een beoefenaar natuurlijk de volgorde van de bewegingen van de vormen leren om later deze bewegingen te kunnen perfectioneren. In de volgende fase gaat het om het bewustzijn van de acties die je doet, het aan elkaar koppelen van 'doen en denken'. Wanneer je een stoot maakt, dan denk je niet aan het strekken van je arm in een bepaalde richting of de technische uitvoering van de beweging, maar aan het raken van een echte tegenstander. Je moet er als het ware een gezicht bij zien. Dit wordt vooral bereikt door zelfstandig te leren trainen. Op deze

wijze trainen bevordert ook het zelfvertrouwen van een persoon. Het trainen van de bewegingsvormen wordt ook regelmatig voor de spiegel gedaan in Ving Tsun. Daardoor kan een beoefenaar bestuderen wat er verbeterd kan worden aan zijn of haar lichaamsmechanica tijdens het bewegen. Er is ook een reden om niet altijd voor een spiegel te trainen. Je kunt je te veel op je spiegelbeeld concentreren en kijken naar de vuist die van het spiegelbeeld naar je toe komt. Terwijl je eigenlijk bij je stoot moet denken en aan de kracht die van je af gaat. Ook kan het zien van je eigen reflectie in de spiegel je afleiden en je voorstelling van het stoten van een werkelijke tegenstander onmogelijk maken. Wanneer je niet afgeleid wil worden door je eigen gezicht in de spiegel, is het beter je ogen te richten op de borst(hoogte) van jezelf. Daarmee houd je het overzicht van het hele lichaam en blijft je eigen houding rechtop. Het richten van de ogen op de borst van een tegenstander is ook in de praktijk een goed plan, voor concentratie of wanneer je denkt dat je tegenstander beter is dan jijzelf. Deze tegenstander kan daardoor niet via een interactie door oogcontact inschatten wat jij denkt of voelt. Wanneer je denkt sterker te zijn dan je tegenstander, kan je dit andersom gebruiken. In het laatste geval kun je eventueel veroorzaken dat een tegenstander zich zwakker voelt of zelfs van een confrontatie afziet. Wanneer je tegenstander contact vermijdt en wegwijkt, weet je dat je in principe al gewonnen heb.

Trainen wordt door veel mensen gezien als een puur fysieke aangelegenheid. Sommigen zeggen: 'Ik train alleen maar voor mijn conditie!' Dat kan, maar mensen zeggen dit soms ook uit onzekerheid of omdat het niet sociaal correct is om te zeggen dat je graag zo goed mogelijk wil leren vechten. Alleen voor conditie? Waarom train je dan een vechtsysteem en niet één of andere sport waarbij het alleen om spel/conditie gaat? Of je 'het' ooit in praktijk zal gebruiken of niet, vechtraining is bedoeld om een betere vechter te worden. Vechten is nu eenmaal niet hetzelfde als een partijtje tafeltennis, atletiek, voetbal of golf.

Wanneer je verliest staat er meer op het spel dan de eer alleen. De kans op blauwe pekken, krassen, breuken en andere blessures zijn groot, worden moedwillig gedaan en zijn zeker geen toeval. Wanneer er veel training in groepsverband wordt gedaan kan een sporter 'meedoen'. Hij of zij hoeft dan minder na te denken en doet dit waarschijnlijk dan ook niet. Zoals we weten zijn mensen van nature gemakzuchtig. Tijdens bijvoorbeeld fitness denken de meeste mensen vaak aan heel andere dingen dan aan hetgeen ze aan het doen zijn. Misschien proberen mensen tijdens fitness wel express aan andere dingen te denken om zich van de repetitieve handelingen van het trekken aan de gewichten af te leiden. Maar ook in de vechtkunst wordt er sommigen tijdens het trainen aan andere dingen gedacht. 'Het is maar training' of 'wanneer het om een echt gevecht gaat is het anders' zijn excuses of onbewuste houdingen van mensen. Weer anderen zeggen: 'Ik train niet om het te gebruiken in de praktijk.' Het gaat er niet om of je het wil gebruiken in de praktijk, maar trainen met: 'The Right Mindset' ofwel dezelfde gedachtegang als bij een wedstrijd of echt gevecht, levert een hoger trainingsresultaat op.

Gert-Jan Ketelaar
trainer van de United Ving Tsun Kung Fu Society <

