

De winnende denkwijze

Wat moet ik denken om te winnen?

Veel mensen staan te stressen onder hun boog. Heel veel mensen verhogen de druk en stress door dingen te denken als:

“Als ik nu een 10 schieten dan heb ik een serie van xx”

“Ik moet geen slechte pijl schieten, geen 7, geen 7...alsjeblieft geen 7”

“Tijdens de proefpijlen ging het goed, nu begint de wedstrijd en moet het ook goed gaan.”

Gedachten kunnen een schutter maken of breken. Het belangrijkste wat een schutter heeft is zelfvertrouwen en wanneer dit vervaagt zullen ook de punten dat doen. Zelfvertrouwen zit in het onderbewustzijn en daarop denken we weinig invloed te hebben. Inderdaad ‘denken we’ want wij mensen hebben daar wel degelijk invloed op, al is het op een andere manier dan veel mensen verwachten.

‘Een beeld is duizend woorden waard.’ De kern van deze uitspraak is dat een herinnering niet te vangen is in woorden alleen. Je herinnering wordt bepaald door geuren, gevoelens, beelden en een verscheidenheid aan andere sensaties waar we maar amper van bewust zijn. Je onderbewuste in het gareel houden door bewust positief te denken is daarom waarom het gaat.

Een paar voorbeelden van negatieve gedachten/uitspraken:

“Idiot! Ik kan het ook nooit goed doen.”

“Ik wist het! Ik wist dat het fout zou gaan.”

“Als ik geen misser schiet, dan wordt ik niet laatste.”

“Ik zou willen dat de wind niet zo hard waaide.”

Over het algemeen zijn deze negatieve zinnen te herkennen aan de woorden: ‘moet’, ‘niet’, ‘geen’, maar vaak kunnen met een kleine aanpassing deze zinnen positief gemaakt worden. Probeer hiervoor de werkwoorden “kunnen” of “willen” te gebruiken.

Voorbeelden van positieve zinnen:

“Ik kan beter en dat zal ik ook doen.”

“Van dat schot heb ik geleerd, nu kan ik winnen”

“Schiet gewoon een goed schot en gewoon mijn best doen.”

“Die wind is een uitdaging. Ik hou van uitdagingen, dus ik hou ik van schieten in de wind.”

“Ik weet dat ik het kan.”

Wat een schutter tegen anderen zegt is ook belangrijk. Voorbeeld: Je schiet een X en terwijl je jouw boog neerzet geeft iemand je hierover een compliment. Op dat moment kun je het volgende antwoorden:

“Was puur geluk.” Maar dit ondermijnt het onderbewustzijn, zelfs als het niet waar is.

Of:

“Tuurlijk, ik schiet alleen maar X-en.” Maar dit komt niet alleen arrogant over, het getuigt ook nog van een onderliggende onzekerheid over het eigen kunnen.

Om een positieve denkwijze te behouden een paare alternatieve antwoorden (positieve opbouw, kort, reëel en niet arrogant):

“Ik schoot lekker soepel”,
“Was een heel fijn schot om te doen”,
“Het voelde goed/lekker.”

Nog even samenvattend:

- Denk in korte zinnen, dat blijft beter hangen.
- Blijf reëel.
- Benader alles positief.