

MENTALITEIT EN MENTALE BEGELEIDING

Een aantal weken terug keek ik toevallig naar het televisieprogramma van Barend en Van Dorp. Te gast in het programma was olympisch en wereldkampioen Jochum Uytdehaage. Op een gegeven moment ontstond ertussen hem en Jan Mulder een aardige discussie over het feit waarom Jochum dit seizoen de beste was. Volgens Jan Mulder kwam dit omdat Jochum over de beste techniek beschikt. Uytdehaage vertelde dat zijn coach Gerard Kemkers denkt dat het komt omdat hij de beste mentaliteit heeft van alle schaatsers. De beide mannen kwamen er niet uit. Het geeft aan dat zowel techniek (coördinatie) als mentaliteit beide onontbeerlijk zijn voor een goede sportprestatie. Techniek kan niet zonder de juiste mentaliteit of omgekeerd. De combinatie van beiden geeft waarschijnlijk de optimale sportprestatie.

Mentale of psychologische begeleiding van sporters richt zich op bewuste en systematische beïnvloeding van mentale processen als denken, voelen, waarnemen en beslissen. In mentaliteit zit het woord mentaal, en dit begrip mentaal heeft betrekking op gedachten en gevoelens, zoals stemmingen, emoties, redeneringen en drijfveren. Deze gedachten en gevoelens spelen ook bij sporters een belangrijke rol. In dit verband spreken we over 'de mentale aspecten van sportbeoefening'. Je moet dan denken aan zelfvertrouwen, concentratie, motivatie, (faal)angst en dergelijke. Bij iedere sporter en dus ook bij iedere kaatser verlopen al deze processen volgens een bepaalde regelmaat. Wanneer je als trainer, fysiotherapeut of begeleider weet hoe iedere individuele kaatser in bepaalde situaties reageert, kun je hiervan gebruik maken in je begeleiding. Wanneer je hiervan gebruik maakt spreek je van mentale begeleiding van een sporter. Het doel van mentale begeleiding is dus om bij een sporter bovengenoemde mentale aspecten zodanig systematisch te beïnvloeden dat er door de sporter een optimale prestatie geleverd kan worden.

Waar je als begeleider veel invloed op uit kunt oefenen is de mentale voorbereiding op een wedstrijd. Als die voorbereiding optimaal is kan de sporter een topprestatie leveren. Je kunt dus ook wel spreken van een 'psychologische warming-up'. Iedereen bereidt zich op een bepaalde manier voor op een wedstrijd. De ene wil zich in stilte concentreren op een wedstrijd, een ander moet juist 'even sfeer proeven'. De ene moet een uitgebreide warming-up doen waarbij alle handelingen in een bepaalde volgorde moeten verlopen, de ander moet beslist eerst zijn linker sok aantrekken en daarna pas zijn rechter sok. Dit laatste is een duidelijke vorm van bijgeloof, waarvan er vele voorbeelden bekend zijn in de sportwereld. Op zich weet iedereen dat je van dit soort voorbereidingen op zich absoluut niet beter gaat spelen, maar mentaliteit en mentale begeleiding hebben heel sterk te maken met leerprocessen. Als je in het verleden meerdere keren succes hebt gehad met een bepaalde manier van voorbereiden of juist omgekeerd, dat je juist slecht presteerde als je op een bepaalde manier je voorbereidde, dan moet je dit een sporter nooit afnemen. Ze zorgen juist voor zelfvertrouwen wat een van de belangrijkste mentale aspecten was. Als begeleider moet je er juist voor zorgen dat je zo'n situatie creëert waarin de sporter zich zo optimaal mogelijk kan voorbereiden op een wedstrijd en zo weinig mogelijk wordt afgeleid door andere zaken, want

dit gaat ten koste van de concentratie. Maar ook tijdens wedstrijden moet je als sporter leren om te gaan met stresssituaties, je moet jezelf onder controle kunnen houden, je niet af laten leiden door randzaken, en je vooral ook niet laten intimideren door tegenstanders. Er zijn heel veel toeschouwers, ook bij het kaatsen die een hekel hebben aan intimidaties van tegenstanders. Toch is dit een geoorloofd en op zich een van de boeiendste onderdelen van de sport, waarbij de scheidsrechter ten allen tijde de grenzen van de tolerantie bepaald. Vooral bij een sport als kaatsen met zijn vele dode spelmomenten, waarbij je je iedere keer opnieuw weer moet concentreren voor een nieuwe slag, is de verbale, maar veel meer nog de non-verbale 'intimidatie' of 'psychologische oorlogvoering' een van de fraaiste aspecten om op te letten. Je gebruikt het als sporter om jezelf te concentreren of juist om de tegenstander uit zijn concentratie te halen. Voorbeelden zijn er ook bij het kaatsen, als het net nog even nemen van een slokje drinken voor een bepaalde slag, het opnieuw even vastbinden van de veters van je schoenen of je want, het sneller of juist langzamer 'fergean'. Een aantal kaatsers beheersen deze 'foefjes' tot in de perfectie. Probeer er eens tijdens wedstrijden op te letten, het is een genot om ernaar te kijken.

Ook in de medische begeleiding is de mentale begeleiding belangrijk. Wanneer een sporter geblesseerd raakt, kan hij in een keer zijn zelfvertrouwen kwijt zijn, vooral als het vlak voor een belangrijke wedstrijd is. Ben ik op tijd fit, en ben ik dan nog wel even goed als voor mijn blessure, want ik heb immers in de training niet kunnen ervaren dat het goed ging? Daarom is het goed om juiste informatie te verstrekken over de duur van een behandeling, het perspectief tot herstel e.d., en de mogelijkheden om met hulpmiddelen (braces, tape enz.) te sporten. Daarom eisen sportblessures zowel een goede behandeling als een goede begeleiding.