



Paula de Man op het trainingsveld

Paula de Man heeft nog een uur voor de wedstrijd. Eerst eten, dan een rustige warming-up en eventueel nog inspelen. Dan nog de mentale voorbereiding. Wat wordt de tactiek? Waar leg je de focus op? Het Mental Training & Coaching Center begeleidt de sporter bij dit soort vragen.

Door Jan-Willem van Cappellen en Ilse van Hoorn
Fotografie Heyko Schuring

Het MTCC, of het Mental Training & Coaching Center, helpt sporters mentaal sterker te worden om prestaties te bevorderen. Sterk zijn op mentaal gebied is één van de facetten waarbij een atleet voordeel kan halen ten opzichte van zijn of haar concurrenten. Sportpsycholoog Mitchel Kevenaer, die namens het MTCC sporters begeleidt, vertelt dat een atleet goed moet zijn op vier gebieden. "Als je een topprestatie wil leveren moet je technisch, fysiek, tactisch en mentaal goed zijn. Als sportpsycholoog richt ik me op het mentale vlak waarin vier factoren een rol spelen: zelfvertrouwen, motivatie, concentratie en omgaan met druk."

Persoonlijke klik

Mitchel legt uit dat elk begeleidingstraject begint met een kennismakingsgesprek met de sporter. "De wijze waarop sporters bij ons aankloppen verschilt. In de meest ideale situatie komt een sporter op eigen initiatief, maar er zijn ook

situaties dat een trainer of familie de sporter aanspoort om langs te komen voor een kennismakingsgesprek." Dit gesprek is puur voor het gevoel tussen sporter en psycholoog. Er moet een persoonlijke klik zijn om vertrouwen op te kunnen bouwen. Het gaat erom dat je met iemand samenwerkt waar je je prettig bij voelt. "Na het eerste gesprek plannen we met opzet geen vervolgspraak, we laten het gesprek eerst bezinken, en hebben daarna nog even contact om te beslissen of we samen doorgaan of niet. Als een sporter besluit door te gaan, kijken we samen hoe we het meest geschikte trainingsschema kunnen opstellen."

Kwaliteit

Volgens Mitchel moeten sporters vooral kiezen voor iets waar ze zich prettig bij voelen. Het MTCC heeft een team met veel ervaring en beschikt over geaccrediteerde sportpsychologen die waarde hechten aan kwaliteit.



Mitchel Kevenaer



Door het uitgebreide nationale netwerk kan het MTCC op veel plekken binnen Nederland mentale training aanbieden. Maar het belangrijkste voor Mitchel en zijn collega's is de sporter. Werken vanuit een persoonlijke klik, het vertrouwen opbouwen. "Uiteindelijk gaat het mij om het belang van de sporter."

Mentale aspecten

Aanstormende talenten hebben met veel spannende, leuke en vooral ook nieuwe situaties te maken. Je staat voor het eerst in een finale of er is ineens veel aandacht voor jou vanuit de media. Talenten kunnen vooral bij hun Sporttop-mentor terecht om vragen te stellen over sportbeleving. "Over de mentale aspecten als vertrouwen en zenuwen, kunnen we goed praten. Dat is in elke sport bijna hetzelfde", aldus Paula, zeventienjarig tennistalent, over haar gesprekken met mentor Marcella Boerma, ex-snowboardster.

Paula heeft nog niet veel ervaring met mentale training: "Ik heb een aantal workshops gehad en ik heb net mijn eerste afspraken gehad bij een sportpsycholoog van het MTCC. Dit was alleen een kennismaking en hoelang het traject zal duren weet ik niet." Volgens Marcella hebben de meeste sporters tussen de vijf en tien trainingen nodig en hebben ze daarna alleen nog contact met hun sportpsycholoog wanneer hier behoefte aan is.

TALENT



Naam Paula de Man
Geboortedatum 20/08/1993
Sport Tennis
 Krijg alleen spijt van dingen die je niet doet

SPORTOP

MENTOR



Naam Marcella Boerma
Geboortedatum 2/3/1970
Sport Snowboarden
 Geniet van het leven, je bent er maar even

SPORTOP

Wat mentale sterkte betreft, heeft Paula een goede mentor aan Marcella. "Ik ben mentaal vrij sterk. De trucjes die ik heb geleerd van mijn sportpsycholoog gebruik ik af en toe nog steeds. Vooral na drukke dagen, om me lekker te ontspannen."



Verder is Marcella blij dat mentale training steeds minder een taboe wordt. Als je naar een sportpsycholoog gaat hoeft je niet gek te zijn, het is goed gebleken voor de prestaties. "Mentale training is even belangrijk als fysieke training. Je geest moet net zo sterk zijn als je lijf."

Paula heeft geen grote problemen, maar wil zich graag mentaal wat verder ontwikkelen. "Vroeger was ik heel erg bijgelovig. De manier waarop ik de kraan van de douche dichtdraaide bepaalde of ik zou winnen of verliezen. Nu heb ik die belachelijke rituelen niet meer." Verder werd ze bij de jeugd vaak tweede op toernooien, waaronder NK's. Ze had veel last van zenuwen en werd snel afgeleid door de mensen op de tribunes. "Door de zenuwen sla ik dan niets meer binnen de lijnen en daar schaam ik me voor." Door meer toernooien te spelen en ervaring op te doen is dit al wel wat verbeterd, maar nu ze sinds dit jaar bij de senioren speelt, is extra mentale weerbaarheid wel handig.

Volgens Marcella kan Paula verder nog beter leren omgaan met achterstand in een wedstrijd. "Als Paula achterstaat, laat ze te snel haar hoofd hangen. Ze moet meer leren focussen op het eerst volgende punt, niet op het vorige en niet op het latere. De actie van nu telt." Paula staat in het begin van het traject en zal zich met hulp van het MTCC verder gaan ontwikkelen. 🙌



Mentale situaties

Situatie: De favorietenrol

Je staat op een toernooi en bent goed in vorm. Mensen wijzen jou aan als favoriet, hoe ga je met de druk om?

Paula: "Favoriet zijn zie ik niet als druk. Ik gebruik het als steuntje in de rug, het geeft vertrouwen dat je kunt winnen."

Marcella: "Ik was vaak favoriet maar zag het steeds weer gewoon als een volgende wedstrijd."

Situatie: Onsportiviteit

Je staat met je tegenstander te wachten tot het begin van de wedstrijd. Ze maakt een onsportieve opmerking tegen je. Wat doe je?

Paula: "Ik heb het nog nooit meegemaakt, maar ik zou het negeren. Ik ben niet iemand die dan het gevecht aangaat."

Marcella: "Bij bijvoorbeeld World Cups was er altijd mentale

oorlogsvoering aan de start. Je kende elkaar goed en wist precies wat je tegen wie moest zeggen om diegene uit zijn concentratie te halen. Ik vind wel dat het netjes moet blijven, je moet niet over lijken gaan. Mijn sportpsycholoog zei: 'stop alleen energie in dingen waar je invloed op hebt'. Je kunt je eigen reacties veranderen maar die van anderen niet."

Situatie: Geen optimale voorbereiding

Je bent net een week ziek geweest en moet dit weekend toch een wedstrijd spelen. Hoe ga je de wedstrijd in en kun je dit mentaal compenseren?

Paula: "Ik zou wel meer tijd nemen om mezelf moed in te spreken en proberen toch met een zo goed mogelijk gevoel de baan op te gaan."

Marcella: "Je moet er het beste van maken met wat je die dag hebt. Je kunt er toch niets aan veranderen."