

Vorm, ongrijpbaar fenomeen?

Drs. Martin Pet, bewegingswetenschapper & mentaal trainer (martinpet@casema.nl)

Ik ben al meer dan drie maanden in de ban van de naderende Olympische Spelen. Ik maak geen enkele kans op deelname en toch houdt het mij al dagen bezig! Hoe zal dat zijn bij sporters die nog een kans hebben op deelname? Een sporter die voorgeselecteerd is, maar nog één keer vormbehoud moet tonen. Hoe zal hij zijn dagen doorkomen? Of een sporter die al weet dat hij op 'de Spelen' mag acteren, kan hij nog met iets anders bezig zijn?

Wie is er in vorm en wie niet? En niet alleen ik ben er mee bezig. De kranten staan er vol mee. Ook worden er hele televisieprogramma's mee gevuld. In één van mijn favoriete tv-programma's, 'Holland Sport', stelde Wilfried de Jong dat 'vorm' een volledig ongrijpbaar fenomeen is. Hij staat niet alleen in deze stelling, maar ik vraag mij af of dat zo is. Een sporter is in vorm wanneer hij een voor hem ideale prestatie kan neerzetten. Is het moment waarop dat gebeurt echt volledig ongrijpbaar?

Op fysiek gebied zijn trainers en wetenschappers er toch redelijk in geslaagd uit te vinden hoe een trainingsprogramma opgesteld moet worden om op een bepaald moment fysiek op je top te zijn. De sporter dient het juiste te doen, op het juiste moment, op de juiste manier. Op fysiek gebied is 'vorm' dus niet ongrijpbaar. Het andere gedeelte van 'vorm' is dan de mate waarin de sporter mentaal klaar is om zijn prestatie op dát moment te leveren. Ook dit gedeelte is niet volledig ongrijpbaar. Integendeel, een sporter heeft invloed op zijn eigen mentale toestand.

Als je invloed wilt hebben op je vorm en het moment van vorm niet wilt laten afhangen van toeval, zal je met een aantal zaken bewust bezig moeten zijn. Een sporter in vorm weet waar hij voor gaat strijden en wat hij van zichzelf kan verwachten (mate van zelfkennis en doelen stellen). Een sporter in vorm heeft zich mentaal voorbereid op alle mogelijke scenario's die tijdens de wedstrijd voor kunnen komen en heeft controle over zijn spanning. Daarnaast weet een sporter in vorm waar hij tijdens zijn wedstrijd op moet letten (aandacht) en heeft hij controle over zijn gedachten. Dit alles is te trainen en is daarom volgens mij ook niet ongrijpbaar.

Een op dit gebied bekende Hongaarse wetenschapper geeft aan dat het bereiken van vorm op het moment dat jij het wilt enorm moeilijk is, maar zeker niet onmogelijk. Ik sluit mij hier helemaal bij aan. Ik wil niet zeggen dat het een makkie is om op het juiste moment in vorm te zijn, maar ik ben van mening dat je er wel degelijk invloed op kan uitoefenen. Met dit in mijn achterhoofd vind ik het nóg leuker om me bezig te houden met de vraag wie er in Turijn in (top)vorm zal zijn.