

Fysiek sterk? Waarom nog trainen?

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

Laatst volgde ik een gesprek tussen een topsporter en een aantal medesporters. Ze spraken over techniek, tactiek, levenswijze, kracht, snelheid, geldzaken, sponsors, tv-aandacht en voeding. Zelfs het onderwerp ‘sex voor de wedstrijd’ werd nog even naar voren gebracht. De topper dacht dat hij alles besproken had wat belangrijk is in het leven van een topsporter. Het gesprek liep ten einde en ze lieten mij achter met een rotgevoel.....

Totdat een jong talentje opstond en durfde te vragen of de topper iets aan mentale training deed. De topsporter beantwoorde deze vraag met een verbaasde en zelfs verontwaardigde blik, gevolgd door het antwoord „*dat hij dát niet nodig had!*”. Gelukkig betrof het hier een dapper ventje en vroeg hij wáárom de topper dat niet nodig had. „*Ik ben mentaal al sterk*” antwoordde de topper. Het talentje begon te lachen en wees hem op zijn sterke body, zijn goede conditie, zijn goede techniek en vroeg zich hardop af waarom de topper dan überhaupt nog trainde omdat hij ook “fysiek al sterk” was.....
Mijn dag kon niet meer stuk!

Waarom is het toch zo dat veel sporters bij het horen van de woorden “mentaal” en “psychologie” gaan steigeren, of zich op zijn minst aangevallen of in hun eer aangetast voelen. Is dat omdat (sport)psychologische hulp nog steeds voor de zwakkere wordt gezien? Vaak blijkt in gesprekken met sporters dat ze niet goed weten wat mentale training inhoudt. Veel sporters kennen de sportpsychologie alleen van de sporters met motivatieproblemen, of van sporters die bezwijken onder druk. Mentale training bestaat uit veel meer dan alleen het oplossen van deze (speciale) probleemgevallen. Mentale training gaat onder andere over het aanleren of verbeteren van mentale vaardigheden zoals het stellen van doelen, gedachtecontrole en aandachtsturing.

Steeds meer (top)sporters laten zich begeleiden door mentale trainers en DURVEN hier ook open in te zijn. Maar net als andere vormen van training is het niet iets wat alleen bij de top hoeft te horen. Durf te erkennen dat “dat wat goed is, nog beter moet kunnen”! En dat geldt ook op mentaal gebied! Mentale training is voor alle sporters die nóg beter willen!