

Eeuwige discussie?

Drs. Martin Pet, bewegingswetenschapper & mentaal trainer.

contact@martinpet.nl en www.martinpet.nl

Het is weer bijna zo ver! Wat voor de één een spannende maand is met veel voor televisie zitten, is voor de ander een vervelende, saaie periode met nergens een ontsnappingsmogelijkheid. Ik ben één van de mensen die er juist naar uit kijkt, maar niet alleen naar het voetbal zelf. Ik kijk vooral uit naar de penalty's. En het oplaaieren van iedere keer dezelfde discussie: Zijn ze te trainen of niet? Zoals altijd zal het ook dit jaar weer volgens veel voetballers hier op neerkomen: "het is een loterij!". En ook al zijn er mensen die stellig geloven dat je kunt trainen op gokken in casino's, deze voetballers denken er anders over. Er is al veel over geschreven, maar voor mij blijft het een interessante kwestie. Want als je voor een betrekkelijk eenvoudige taak als een penalty niet zou kunnen trainen, waarom zou je dat bij moeilijkere taken zoals een corner, vrije trap of een ingewikkelde spelsituatie wél kunnen, en doen?

Professionele voetballers kunnen volgens eigen zeggen altijd en overal de bal precies neerleggen waar ze willen. Dus eigenlijk hoeft daar het probleem niet te liggen. Toch lijkt het mij zinvol voor een voetballer om er in ieder geval zeker van te zijn dat je een bal van elf meter op één centimeter van de doelpaal kan schieten. En dan met zo'n snelheid dat het voor de keeper onhoudbaar is. Ik denk dat dát een hele belangrijke basis is voor het scoren van een penalty. Voordat je daar als sporter helemaal zeker van zult zijn, zal je deze specifieke taak oneindig vaak moeten oefenen. Pas als je die basis hebt kun je volgens mij verder kijken.

Wat kan er dan namelijk nog roet in het eten gooien voor een voetballer die een penalty neemt? Uiteraard de druk die er op dat moment gevoeld wordt, de angst om te missen en het daarmee gepaarde dalende zelfvertrouwen. Het blijkt uit zeer recente onderzoeken dat sporters tijdens angstige momenten meer in zichzelf keren en zelfbewuster worden. Hierbij wordt een sporter zich heel bewust van wat hij doet en hoe hij dit doet. Ook is er een groter besef van wat de belangen zijn van zijn acties. Als een sporter niet gewend is aan deze vergroting van het zelfbewustzijn, zorgt dit onder andere voor een onzeker gevoel, negatieve gedachten en uiteindelijk een slechte bewegingsuitvoering.

Met mentale training wordt het zelfbewustzijn vergroot wat er voor zorgt dat de sporter hier tijdens angstige momenten niet meer van schrikt. Ook wordt er onder andere geleerd met negatieve gedachten om te gaan. Een sporter kan zich met behulp van mentale training voorbereiden op wat er met lichaam en geest gebeurt in zo'n specifieke situatie als het nemen van een penalty tijdens een belangrijk toernooi. Mentale training is ideaal te combineren met specifieke trainingvormen waarbij de spanning kunstmatig hoog gemaakt wordt. Zo wordt het nemen van penalty's op belangrijke momenten heel goed trainbaar! Een goed voorbeeld zijn de mannen hockeyers, die in de aanloop naar de Olympische Spelen in Sydney (2000) langdurig specifiek getraind hebben op het nemen van penalty's. Zij wonnen dat toernooi met penalty's in de halve finale en in de finale! Helaas is het voetbal (nog) te conservatief om zoiets dergelijks in te voeren, of doen ze gewoon liever mee aan loterij?