

Spierkracht of denkkraft?

Het eindsignaal heeft geklonken. Feyenoord is kampioen. Ajax wordt tweede in de competitie en verliest de finale van de Europa League. PSV eindigt met lege handen op de derde plaats. Voetbalanalisten geven na afloop de meest uiteenlopende verklaringen. Urenlang wordt er nagepraat over verschillen in budget tussen clubs, in- en verkoopbeleid van spelers of de door de technische staf gekozen speelstijl. Er worden vooral factoren benadrukt die buiten de persoon liggen. Op belangrijke momenten zijn het echter juist de factoren binnen de persoon die doorslaggevend zijn voor succes. Hieronder valt de mentale veerkracht van de spelers en het team.

Oké, dat Go Ahead Eagles dit seizoen geen kampioen van de eredivisie is geworden, heeft weinig te maken met hun mentale veerkracht. Het feit dat ze zijn gedegradeerd, echter weer alles. We hebben allemaal kunnen zien dat één man het verschil kan maken. Kuyt, 36 jaar, scoort driemaal en bezorgt Rotterdam na 18 jaar weer de titel. Het eerste doelpunt ligt er al na 40 seconden in. Terwijl onze Dirk zijn basisplaats dankte aan de

opgelopen gele kaart van medespeler Tony Vilhena. Toeval? Ik geloof niet in toeval, dingen 'vallen je toe' wanneer je mentaal sterk bent.

Een kampioenschap gaat altijd naar het mentaal sterkste team. Niet per se naar het beste team. Keer op keer blijkt dat een hoog budget en dure spelers geen garantie zijn voor succes. Ook fysieke fitheid geeft niet de doorslag. Nogmaals, Kuyt maakt het verschil tussen de oren en niet met zijn benen. Jammer genoeg heerst nog steeds de overtuiging in het voetbal dat mentale training geen zin heeft. In het programma Voetbal Inside noemde Johan Derksen mijn commentaar op de radio over Feyenoord 'praten voor eigen parochie.' Mentale ongetraindheid kost BVO's (Betaald Voetbal Organisaties, red.) miljoenen euro's, maar de voetbalprofessor adviseert dat 'je mouwen opstropen' genoeg is om te winnen.

Hoe laat je individuen en teams excelleren? In de sport en in het bedrijfsleven? In ieder geval niet door last-minute een mental coach als wonderdokter in te schakelen. Of

mentale training alleen aan te bieden aan zogenaamd 'psychisch' zwakkeren. Prestatiepsychologie is onmisbaar voor elke professional. Bezoek eens www.mindset2020.nl. Een maatschappelijk project waarbij talentvolle topsporters drie jaar lang te volgen zijn. Kosteloos houden zij een eigen tijdlijn bij. Kijk hoe zij omgaan met teleurstellingen en overwinningen. Leer van hun 'road to success' en kijk daarna in de spiegel.

Heb jij meer spierkracht nodig of meer denkkraft? Ga jij liever naar de sportschool of naar NLsportpsycholoog? Besluit je als bestuur om je selectie te laten ondersteunen door een fysiotherapeut of een mental coach? Een oud gezegde luidt: 'Als je blijft doen wat je altijd al deed, krijg je wat je altijd al kreeg'. Gebruik de zomermaanden voor reflectie. Hoe haal jij volgend seizoen het beste uit jezelf en/of je spelersgroep?

Drs. Jan Sleijfer
 NLsportpsycholoog@
www.NLsportpsycholoog.nl
 en www.mindset2020.nl