



Mentale training als verlengstuk

Wat heeft sportpsychologie te maken met voetbal?

Johan Derksen zal waarschijnlijk zeggen: 'Weinig, alleen voor voetballers die labiel zijn.' Zijn beeld van mentale training dateert nog uit de vorige eeuw en is achterhaald. Verschillende voetbalclubs uit de Haarlemmermeer hebben dit ook begrepen. SV Hoofddorp en FC VVC zien het trainen van sportpsychologische vaardigheden als onmisbaar onderdeel van talentontwikkeling en prestatieverbetering van hun spelers. Niet alleen voor hun eerste elftallen, maar juist bij de jeugd.

De KNVB is sinds seizoen 2012-2013 begonnen met een nieuw certificeringsmodel voor jeugdopleidingen van BVO's en amateurverenigingen: Kwaliteit & Performance Programma voor jeugdopleidingen in Nederland. Geheel terecht dient een gecertificeerde vereniging in haar opleidingsprogramma ook aandacht te besteden aan mentale training en haar trainers te scholen in sportpsychologische kennis. In het KNVB kwaliteitsdomein (30) staat hierover beschreven: Trainers worden minimaal 1 x per jaar geschoold op het gebied van sport-psychologische thema's zoals presteren onder druk, doelen stellen, etc. via themabijeenkomsten, (interne/externe) training, cursus, gastspreekers en/of intervisie.

Met NLsportpsycholoog® ben ik daarom steeds vaker in gesprek met voetbalclubs over hoe je sportpsychologische kennis en vaardigheden écht borgt in je vereniging. Een losse mentale workshop van mij als expert heeft net zoveel effect als één behandeling van een fysiotherapeut. Het is de kunst dat trainer-coaches, spelers en ouders dezelfde taal leren

spreken op mentaal gebied. Want wat moet je als speler nou DOEN als er wordt geroepen: 'Concentratie!' of 'Blijf rustig!?' Anno 2016 zijn er genoeg mogelijkheden om naast face-to-face gesprekken, via de computer en mobiel te werken aan je mentale vaardigheden. In mijn praktijk werk ik volgens de Drie Batterijen® methode. Hierbij wordt gebruik gemaakt van E-learning en een speciale app^[1].

De resultaten zijn indrukwekkend, gebaseerd op de reacties van ouders die zowel de voetbalprestaties als de leerprestaties op school zien verbeteren van hun kind. Maar ook de positieve reacties van werknemers die werkstress ervaren en topsporters die zich nu keihard voorbereiden op de Olympische Spelen in Rio. Johan Derksen zie ik geen app downloaden en dagelijks vragen beantwoorden over zijn mentale conditie, maar de jongere generaties gelukkig wel. Kijk nog eens naar de oude voetbalbeelden waar werd gespeeld met een bal met een leren veter, houten noppen en kranten onder het shirt tegen de kou. Hilarisch. Het voetbal gaat tegenwoordig sneller en vraagt fysiek en mentaal veel meer van spelers dan vroeger. Mentale training is daarom een verlengstuk voor elke speler en trainer-coach die zijn sport serieus neemt.

^[1] Drie Batterijen® app is te downloaden via Android Google Play Store en Apple iTunes Store.

Drs. Jan Sleijfer
 NLsportpsycholoog®
 www.NLsportpsycholoog.nl