

de toekomst

Heerenveen-jeugd mentaal sterk dankzij Berber van den Berg

Het mentale aspect wordt binnen de topsport, en ook zeker binnen het hedendaagse voetbal steeds belangrijker. Als onderdeel van het ECO-coaching programma is oud-topturnster Berber van den Berg al enkele jaren bezig om de jeugd van sc Heerenveen op het mentale vlak klaar te stomen voor een carrière in de spotlights van het profvoetbal. Doormiddel van de meest uiteenlopende oefeningen daagt ze de jeugdige voetballers wekelijks uit om tot het uiterste te gaan om zo mentale knelpunten bloot te leggen. “We maken het de voetballers in de turnhal zo lastig mogelijk zodat ze daar profijt van hebben op het veld”.



Acteren op het hoogste niveau

Als oud topsportster kent Berber natuurlijk het klappen van de zweep. Zo behaalde ze onder andere een Olympische nominatie (2004), een derde plek met het Nederlands team op de Jeugd Olympische Spelen, NK-goud en nam ze deel aan meerdere EK's en

WK's. De ervaringen uit haar eigen actieve carrière vormden voor haar een grote drijfveer om met het mentale aspect binnen de sport aan de slag te gaan. “Ik merkte dat als ik mentaal niet al te sterk was, dat ik in het turnen niet kon presteren en ook niet gelukkig was. Dit fascineerde mij zo dat ik daarom heb besloten om psychologie te gaan studeren zodat ik die kennis en ervaringen met de hulp van wetenschappelijke onderbouwing terug kon brengen in de sport”.

Door haar ruime ervaring binnen de topsport weet Berber erg goed wat er van een sporter gevraagd wordt om op het hoogste niveau te acteren. Ze ziet dit dan ook als een enorm voordeel in haar huidige werk. “Ik herken sommige situaties snel vanwege mijn ervaring als topsporter. Daardoor kan ik me ook gemakkelijker in zo'n sporter verplaatsen, wat zeker helpt in de communicatie en ook in de aanpak van sommige situaties. Hoe raar het misschien ook klinkt, want we spreken allemaal dezelfde taal, maar je zou kunnen zeggen dat we 'dezelfde taal' spreken en daardoor sneller tot de kern van bepaalde problemen of situaties kunnen komen”. Ze maakt het dan ook absoluut niet mooier dan het is voor de sporters die ze onder haar

hoe de heeft. "Soms is iets gewoon super spannend, of juist even heel erg balen. Die momenten die zijn er voor elke topsporter. Dan kun je iets wel mooier voorspiegelen dan het daadwerkelijk is, maar op zo'n moment is het dat gewoon even niet. Een sporter heeft er op dat soort momenten veel meer aan dat er gezegd wordt waar het op staat. Zo leren ze beter om te gaan met vergelijkbare situaties in de toekomst".

Turnen vs. Voetbal

Als je Berber rond ziet lopen op de club dan zie je iemand die passie heeft voor haar vak en liefde voelt voor het voetbalspelletje. Die liefde is er echter niet altijd geweest. "Toen ik zelf nog turnde hadden wij als turnsters best wel een negatief beeld van voetbal, maar vooral van voetballers. We vonden het vaak maar wat verwende jongens met machogedrag en hadden eigenlijk geen contact met ze. Sinds ik bij de club betrokken ben is dat beeld echt veranderd. Nu zie ik hoe hard ook zij er elke dag voor werken. Zij willen net als alle andere topsporters het hoogste bereiken in hun sport. Voor deze jongens is het doel natuurlijk om profvoetballer te worden en te slagen binnen deze sport. Ik heb echt heel veel respect voor ze gekregen, waar dat vroeger denk ik minder was. Je kunt ook wel merken dat de turnsters in de turnhal nu ook vol respect kijken naar het gedisciplineerde werken van de voetballers. Ik zie toch wel een bepaalde ommezwaai in het beeld dat er heerst over voetballers".



Een grote familie

Berber is nu al een aantal jaren onderdeel van sc Heerenveen en heeft het enorm naar haar zin bij de club. "Het is voor mij natuurlijk één van de vele onderdelen of opdrachten binnen mijn werk, maar ik moet zeggen dat Heerenveen wel voelt als thuis komen. Het is een warme en gezellige club. Elke dag zijn we met een kleine groep gepassioneerde mensen bezig om uit elk facet van de club het maximale te halen. En dat maximale najagen herken ik vanuit mijn eigen carrière natuurlijk erg goed. Ik denk dat ik me mede daardoor ook zo thuis voel bij de club."

Samen met haar vader Tjalling schreef Berber het boek ECO-Coachen: "A way of life". In dit boek voor coaches en leidinggevend worden de drie fasen om topprestaties te bereiken beschreven.

Björn Sinnema

