

‘Een turnhal ontدooit mensen’

Lang was mentale training in de sport, en ook in het dagelijks leven trouwens, een taboe. Iets voor “gekkies”. Niet meer gelukkig. Berber van den Berg (28), zelf voormalig topturnster, begeleidt tientallen (top)sporters als mentale trainer. Dat doet ze niet vanaf de klassieke sofa, maar actief in de turnhal in Heerenveen. ‘Ik breng sporters letterlijk uit hun evenwicht’.

TEKST: TESSA DE WEKKER

FOTOGRAFIE: DE FILMPOEG

Na haar turncarrière ging Berber psychologie studeren. Zelf had ze als topsporter wel eens last van mentale blokkades. Die waren lastig, maar tegelijkertijd intrigeerden ze haar ook. Ze wilde meer weten van de psychologie bij de mens. Inmiddels combineert ze wat ze tijdens haar studie geleerd heeft met haar eigen ervaringen als topsporter en helpt daarmee anderen. ‘Er is geen hoge drempel meer voor mentale training. Vroeger werd gedacht dat er iets mis was met je als je hulp zocht bij een psycholoog. Nu is mental coaching een onderdeel van de totale training, net als fysieke training, voeding en medische verzorging. Dat geldt voor niet-sporters trouwens ook. Ik begeleid ook mensen die zijn vastgelopen in hun werk.’

GESTREKT ACHTEROVER

Als turnster liep Berber zelf ook wel eens vast. Zo heeft ze een periode gehad dat ze bij alle onderdelen waarbij ze gestrekt achterover moest, zoals een streksalto of een flikflak, ging schroeven. Ook als dat niet de bedoeling was. ‘Dat was hartstikke eng’, herinnert ze zich. ‘Ik vertrouwde mijn eigen lichaam niet meer.’ Daar kwam haar hoofd nog eens bij. Immers, ze kon al een simpele streksalto sinds ze een jaar of zeven was. Tien jaar later had ze er opeens problemen mee. Ze verklaarde zichzelf voor gek. ‘Ik zat vast.’ Ze bezocht een sportpsycholoog. ‘Dat hielp me enorm. Maar ik vond het erg lastig om het gevoel dat ik had als ik op

de balk stond en niet verder durfde, te vertalen naar het gesprek op de bank bij de psycholoog.’ Omgekeerd was het ook niet eenvoudig om dat wat ze van de psycholoog leerde toe te passen tijdens de training in de zaal. Berber pakt haar mentale trainingen daarom anders aan. Ze neemt sporters mee de turnhal in.

“Ik druk sporters op het hart te genieten. Ik heb dat zelf te weinig gedaan”

Niet alleen turners, maar ook schaatser, ruiters, voetballers en zwemmers. ‘De oefeningen die we doen lijken fysiek, maar zijn mentaal’, zegt Berber.

OGEN DICHT OVER DE BALK

Zo laat ze iemand bijvoorbeeld met zijn of haar ogen dicht over de balk lopen. Maar dat is toch hartstikke eng? ‘En dat is precies de bedoeling’, zegt Berber lachend. ‘Ik wil zien hoe het lichaam reageert op die spanning. Vaak gaan de schouders omhoog. De ademhaling stopt of gaat juist extra snel. De aandacht gaat zo uit naar de bovenkant van het lichaam, terwijl die eigenlijk naar je voeten moet gaan. Daar wil je op zo’n moment de controle heb-

ben. Dat zie je bij ruiters bijvoorbeeld. Als ze gespannen zijn, zit de spanning in de schouders. Daardoor kunnen ze hun heupen niet meer controleren. En daar moeten ze nou juist hun paard mee aansturen.’

De oefening op de balk leert sporters hoe ze hun gedachten en lichaam kunnen controleren in een stresssituatie. En zo heeft Berber nog vele andere oefeningen waarbij ze de atleten uit hun comfortzone haalt. ‘Dat kan best confronterend zijn. Sporters moeten zichzelf leren kennen. Als je niet weet hoe je reageert in een bepaalde situatie, kun je er ook niets aan doen. Vaak herkennen ze hun reactie trouwens wel.’ Dan hoort ze: “hé, dat heb ik ook als ik aan de start sta”. Of: “zo voel ik me als ik een grote kans mis, of als er veel publiek is waar ik me door laat afleiden”. ‘Daar wil ik ze hebben. Met die oefeningen kunnen we de vinger op de zere plek leggen.’

Berber merkt dat veel sporters het geweldig vinden in de turnhal. ‘Als turner vergeet je dat wel eens, maar voor veel mensen is zo’n zaal één grote speeltuin. Bovendien is het een prettige omgeving om aan jezelf te werken. Het ruikt er naar zweet. “Hier ga je hard werken”, straalt zo’n zaal uit. Een turnhal ontدooit mensen op de een of andere manier.’

WEINIG GENOTEN

Zelf geniet Berber, die onlangs met haar vader Tjalling het boek “ECO-coachen: a way of life” schreef, met volle teugen van



Berber in actie met op balk schaatser Jesper Hospes

haar werk. Ze vindt het ontzettend leuk om weer in de zaal te staan, en samen met de sporters doelen te stellen. Dat genieten heeft ze tijdens haar eigen carrière te weinig gedaan, zegt ze zelf. ‘Ik druk sporters op het hart te genieten. Van de successen,

hoe klein ook, en van de dingen die je onderweg leert. Ik heb zelf veel te weinig genoten van dat goede gevoel na een perfecte balkoefening, ook al was dat tijdens een training. Ik was alleen maar bezig met dat het beter moest en ook tijdens de wedstrijden

moest lukken.’ Ze vertelt haar sporters om hun carrière vooral te beleven, in plaats van geleefd te worden. ‘Je mag best even stil staan bij de mooie dingen. Dan kun je daarna weer hard verder werken.’

**BERBER VAN
DEN BERG**

31

Berber als turnster

Berber van den Berg (31 oktober 1987) deed tijdens haar turncarrière twee keer meer aan een WK. In 2003 werd ze met het Nederlands team 16de, in 2006 15de. Individueel werd de Friese turnster toen 52ste. Als junior was Berber op haar best. Ze deed twee keer mee aan een Europees kampioenschap. In 2000 werd Berber als twaalfjarige derde met het team. Twee jaar later werd het Nederlands team vijfde. In de meerkampfinale werd Berber ook vijfde. In 2003 won ze brons met het Nederlandse juniorenteam tijdens het

Europees Jeugd Olympisch Festival. In 2002 won de Friezin het NK voor junioren. Vanaf haar vijftiende had de turnster veel blessures. Hamstring, rug, schouders en enkels, alles kwam voorbij. Elke keer knokte ze zich terug. In 2007 stond ze na lang blessureleed weer op het podium tijdens een NK. Op de meerkamp won Berber brons en bovendien sprong ze naar goud. Niet lang daarna stopte Berber met turnen en ging ze psychologie studeren in Maastricht.