

De sportpsychologie biedt veel kennis over de mentale aspecten van presteren. Doel van dit artikel is deze theorie te beleven vanuit de topsportpraktijk. Met Sanne Wevers en Daniel Knibbeler blikken we terug op de Olympische Spelen van Rio de Janeiro en gaan daarbij in op de thema's 'omgaan met spanning' en 'teamontwikkeling'.

‘Anything you set your mind to’ Sportpsychologische theorie in de Olympische praktijk

Berber van den Berg

Het is maandagavond 15 augustus 2016. Acht turnsters maken zich op voor de Olympische balkfinale. Op een 5 meter lange, 10 cm brede en 1,25 meter hoge balk wordt zo meteen bepaald wie er met goud, zilver en brons vandoor gaat. In een balkfinale kan alles gebeuren. Wie anderhalve minuut haar zenuwen in bedwang houdt, zich maximaal kan focussen en het hoogste risico durft te nemen, wint het waarschijnlijk. Maar één foutje en je ligt eraf. Weg medaillekansen!

Druk

De 24-jarige Sanne Wevers weet dit als geen ander: ‘Een paar dagen eerder, tijdens de teamfinale, voelde ik de *druk* als laatste Nederlandse op balk. Het hele team was *foutloos* geweest en we hadden afgesproken dat ik de moeilijkste balkoefening zou turnen. Ik voelde de druk van het team en van mijzelf. Maar toen die oefening lukte, dacht ik: “Als ik

het nu kan, dan kan ik het maandag ook!”

‘De podiumtraining op de finaledag was spannend! Ik besepte dat dit de laatste keer was dat ik op de balk stond voordat de finale zou starten.

Eenmaal in de catacomben kwamen de *zenuwen*.

Gek dat ik daar zo stond en dat het zo dadelijk zou beginnen. Iets wat ik al maanden aan het *visualiseren* was.

Bij het voorstellen aan de jury *voelde* ik de energie van het publiek. Ik moest als

vierde starten. Vooraf had ik besloten dat ik na het begin

van de wedstrijd niet terug zou gaan naar de warming-up hal om mij af te zonderen, iets wat ik voorheen soms wel deed. Maar dan zou ik bezig zijn met op tijd terugkeren naar de wedstrijdhal in plaats van mij te focussen op mijn oefening.’

Niet gepland

‘Nadat de eerste twee turnsters waren geweest deed ik mijn oefening op



de grond, in het tempo zoals ik dat ook op de balk doe. Normaal zie ik niks van de concurrentie. Ik zie alleen het cijfer van degene voor mij. Gek genoeg kreeg ik deze finale wel mee dat mijn grootste concurrente (Simone Biles) een fout maakte. Ik stond toevallig met mijn gezicht naar de balk en *hoorde* het publiek roepen. Het was niet zo gepland, maar toch was het fijn om te weten dat ze een fout had gemaakt. Daardoor hoefde ik niet zo *all-in* als dat ik anders zou zijn gegaan. Ik was *voorbereid* om met verschillende scenario's de strijd voor goud aan te gaan en ik was zo *overtuigd* dat het goed zou gaan!

Thuis in de arena

'In april waren we al een keer in Rio geweest voor het test-event en hadden we opnames gemaakt van de hal en de looproutes. Daardoor voelde ik me *thuis in de arena*. Ik had niet het besef dat dit de grote Olympische Spelen waren. Het was een wedstrijd zoals alle andere wedstrijden.' 'Tijdens het test-event was ik mijn oefening bijna te laat gestart, dus ik hield de tijd nu wél goed in de gaten. Maar natuurlijk kun je niet op alles voorbereid zijn. Normaal gesproken blijft mijn coach en vader (Vincent Wevers) in de buurt van de balk.

Dit keer voelde ik dat het goed was en zei ik: "Ik red het wel, laat me maar alleen." Dit was voor hem heel gek, maar hij deed het wel. Ik had ook besloten dat ik dit keer niet mijn moeder zou zoeken in het publiek, omdat ik daar geen tijd voor had. Maar vlak voor mijn afsprong hoorde ik mijn moeder schreeuwen: "Kom op Sanne!". Ik dacht nog "Hé, daar zit mama". Dat was een heel vreemd moment, maar ik *ging gewoon door* en turnde een geweldige oefening.'

Op alles voorbereid

In het verhaal van Sanne lees je een groot aantal mentale leermomenten, die zij met haar coach en staf bijzonder goed had voorbereid. Ja, ze was gespannen en ja, er gebeurde van alles om haar heen, maar ze bleef overtuigd van haar eigen kunnen. Ze deed 'gewoon' wat ze altijd moest doen. Haar ogen straalden toen ze begon te vertellen over haar voorbereiding. Ze had zich op elke denkbare situatie voorbereid, zodat ze niet zou schrikken als er iets zou gebeuren en ze in het moment kon 'schakelen'. Daardoor had ze meer 'grip op de Olympische Spelen'. In haar hoofd hield ze zelfs rekening met het uitvallen van het licht tijdens haar balkoefening. Bij het test-event was dit namelijk ook gebeurd!

Veel sporters willen graag weten wat hun te wachten staat. Hoe ziet het terrein, de zaal, de omgeving er uit?



Sanne Wevers focust voor de Olympische balkfinale.

Wanneer kan ik trainen? Met wie slaap ik op de kamer? Kom ik Usain Bolt ook tegen? Allemaal vragen die bij onduidelijkheid onnodige stress kunnen opleveren. Met sporters kun je ter voorbereiding op een belangrijk evenement allerlei 'wat nou als...' scenario's opschrijven en deze meenemen naar de wedstrijd. Je hebt dan altijd oplossingen bij de hand. Ook

to-do lijstjes kunnen rust geven als men bang is iets te vergeten. Vooraf nadenken over deze dingen geeft vaak kriebels in de buik. Mooi, dan heb je die ook al vast gevoeld.

Verwacht het onverwachte

Maar let op: je kunt niet alles voorbereiden. Er zijn dingen waar zelfs de grootste control freak niet over na heeft gedacht. En dan? Leer sporters daarom het onverwachte te verwachten. Verras hen in trainingen en wedstrijden regelmatig met andere omstandigheden, tijdstippen, ondergronden et cetera, zodat ze soepel leren omgaan met verandering. Toen ik zelf nog turnde zette mijn trainer voor mij op zondag een keer een heel zwaar programma neer, terwijl ik mij had voorbereid op een rustige sessie. Ik was totaal in de war, gefrustreerd en kon niet schakelen. Het was een waardeloze training én ik heb er veel

van geleerd. Soms gaat het anders ...

Visualiseer

Sanne Wevers had beelden van de wedstrijdhal en de looproutes door het gebouw. Hierdoor wist ze hoe alles eruit zag en voelde ze zich thuis in de arena, ook al zat deze vol met enthousiaste Braziliaanse supporters. Vlak voor haar optreden in de finale nam ze op de

grond in 'real time' haar balkoefening door, met in gedachten de moeilijke elementen. Dit visualiseren, het inbeelden van situaties en oefeningen, wordt door veel sporters als mentale voorbereiding gebruikt. Daarbij is het belangrijk om je een zo echt mogelijke situatie in te beelden en daarbij al je zintuigen (dus niet alleen je 'ogen') te gebruiken; wat zie, hoor, voel, ruik en proef je? Kom je in een arena waar je nog niet zo vaak bent geweest, dan is

het slim om videobeelden te hebben van de omgeving. Ook is het goed om de arena van tevoren te bezoeken, zodat coach en sporter weten hoe het er uitziet.

Onderzoek¹ toont aan dat er een positief verband is tussen visualisatie en het verhogen van zelfvertrouwen. Vooral het inbeelden van verbetering van een oefening wordt veel gebruikt. Ook het visualiseren van positieve wedstrijdspanning en zin hebben in het uitvoeren van de oefening wordt vaak gebruikt om in de juiste sfeer te komen.

Signalen

Visualiseren heeft niet alleen effect op het zelfvertrouwen. Vanuit de psychoneuromusculaire theorie is bekend dat bij het visualiseren van een beweging dezelfde hersengebieden en spieren actief zijn als bij de echte beweging. Hierdoor worden je lichaam en geest 'herinnerd' aan de beweging terwijl je rustig op de bank zit. De signalen die in zo'n situatie naar je spieren gaan zijn zwakker dan normaal, maar sterk genoeg om bijvoorbeeld een kraal met een touwtje precies te laten doen wat jij je inbeeldt. Sporters kun je met deze oefening het effect van visualiseren laten ervaren. Nieuwsgierig geworden? Doe het zelf ook eens en kijk wat er gebeurt. In het kader vind je de instructies.

Geloof in eigen kunnen

Als laatste lees je heel duidelijk in haar verhaal dat Sanne ervan overtuigd was dat ze haar oefening goed ging doen. Ze had meerdere keren onder druk geoefend (test-event, teamfinale) en had daar steeds van geleerd. De literatuur² over dit geloof in eigen kunnen, ook wel self-efficacy genoemd, geeft aan dat succeservaringen ('mastery experiences') heel belangrijk zijn in aanloop naar dit soort momenten. Hoe vaker je een oefening in verschillende moeilijke scenario's

Beweging door inbeelding

Pak het touwtje met de kraal vast met duim en wijsvinger en concentreer je op de kraal. Zonder bewust je hand te bewegen, denk je nu aan rondjes draaien. Herhaal dit in je hoofd en zie de kraal rondjes draaien. Blijf je concentreren en de kraal zal doen waar jij aan denkt. Je kunt de kraal ook andere bewegingen laten maken, zoals voor-achterwaarts en links-rechts. Probeer het maar eens.

goed doet, hoe zekerder je op de finaledag zelf zult zijn. Voor coaches is het dus heel belangrijk om veel succeservaringen in oplopende moeilijkheidsgraad (technisch, tactisch en fysiek) aan te bieden aan sporters. Daarnaast is het goed om hen veel te laten oefenen onder druk, zodat ze hier enigszins aan gewend raken.

Omgaan met spanning

Dat omgaan met spanning belangrijk was in Rio blijkt ook uit het interview van de NOS met handboogschutter Sjef van den Berg:

'Ik heb veel mentale training gedaan en dat heeft mij zeker geholpen om bij de top 4 te komen. Ik heb geleerd heel erg taakgericht te blijven, maar misschien is de druk die op mijn schouders kwam te liggen, als laatste Nederlander in het toernooi en zó dichtbij een medaille, toch teveel geweest. Ik beloof dat ik in Tokio sterker ben.'

Deze quote laat zien hoe 'mentaal' dergelijke situaties zijn. Steeds meer sporters en teams worden dan ook bijgestaan door een sportpsycholoog of mental coach. Niet omdat ze 'ziek' zijn, maar om nog beter te leren presteren. Onderzoek van Ungerleider³ liet destijds al zien dat het verschil tussen Olympische sporters en niet-gekwificeerde sporters vooral zit in het toepassen van mentale aspecten (zoals visualisatie, positieve zelf-spraak en ademhaling) in trainingen.



Met een kraal aan een touwtje kun je een sporter het effect van visualisatie laten ervaren.

Het is dus van belang dat het mentale aspect niet pas op de wedstrijd een rol gaat spelen, maar vooral in de trainingen. Elke fysieke opdracht en alles wat een coach zegt, kan een mentale lading hebben. Voorbeelden hiervan zijn oefeningen onder afleiding of tijdsdruk en trainen in een andere omgeving (zaal, veld) dan de sporter gewend is. Zelf moest ik als turnster op de training regelmatig een balkoefening turnen terwijl de hele zaal stil werd gelegd en iedereen naar je keek. Ook werd er regelmatig een jurylid uitgenodigd om je te beoordelen. Op die manier leerde je onder druk te presteren en met afleiding om te gaan. Sporters kunnen over het algemeen niet tegen onrecht. Neem daarom (als 'scheidsrechter' tijdens een oefenvorm) regelmatig bewust een foute beslissing: een score afkeuren, voordeel geven aan het andere team, de spelregels tussentijds veranderen. In de wedstrijd kunnen sporters ook onrecht ervaren en dit is een krachtige afleider, dus train hier op.

‘Choken’ voorkomen

Natuurlijk is de spanning die je in een training kunt simuleren niet dezelfde spanning als die van een Olympische finale, beslissende penalty of match-point. Onderzoeken van Oudejans & Pijpers⁴ laten echter zien, dat door trainen met milde druk (zie boven) kan worden voorkomen dat prestaties in echte stressvolle situaties minder worden. Vooral ego-stressor methodes als camera-opnames, weddenschappen, winnen-verliezen of jurybeoordelingen kunnen tijdens een training al voor voldoende stress zorgen. Voor een positief effect is het dus niet nodig om de echte wedstrijddruk na te bootsen.

‘One Team One Goal’

De Nederlandse turnmannen plaatsen zich voor het eerst in de historie als team voor de Olympische Spelen. Coach Daniel Knibbeler vertelt over een bijzondere periode, met de Engelse bondscoach Mitch Fenner aan het roer.

‘Mitch stapte als bondscoach voor de periode 2012-2016 in een unieke situatie. Een generatie turners die met elkaar echt de potentie hadden om het Nederlandse mannenturnen op de wereldkaart te zetten. Wat was daar voor nodig? Een gevoel van gezamenlijk belang, geloof en een volgende stap in voorbereidingsprocessen. De mindset “One Team One Goal” gaf iedereen een enorme boost. Niet alleen de turners,

maar ook het hele team er omheen.’

‘Mitch heeft van het begin af aan de lat hoog gelegd en dat naar iedereen vol vertrouwen en positiviteit uitgedragen. In het eerste jaar ontstond er structuur, in het tweede jaar werd er over drempels gestapt, in het derde jaar ontstond er stabiliteit en breedte in de selectie. Het niveau van de nummer vijf tot en met tien in onze selectie steeg dusdanig, dat het team minder afhankelijk werd van de fitheid van bepaalde sporters. De sportieve druk om in het team te komen was enorm. Dit gaf het team zelfvertrouwen en een stabiele basis voor prestaties. In het vierde jaar was er het geloof en werden de dromen waargemaakt. Van eigenaarschap en verantwoordelijkheid naar inspiratie en zelfvertrouwen.’

Teamontwikkeling

Uit het verhaal van Daniel kunnen we een aantal belangrijke punten aanhalen. Mitch Fenner streefde naar een gevoel van gezamenlijk belang bij een groep individuele turners. Daarbij werd de lat hoog gelegd en lag de verantwoordelijkheid uiteindelijk bij de sporters. Deze ontwikkeling kostte vier jaar. De wetenschap vertelt ons, dat de ontwikkeling van een team een aantal fasen doorloopt (zie tabel 1). De theorie van Tuckman⁵ is duidelijk te herkennen in het verhaal van Daniel. In het eerste jaar zie je ‘forming’ met het neerzetten van de mindset. In

het tweede jaar werd er over drempels gestapt (‘storming’). In deze fase was het heel belangrijk dat conflicten werden opgeruimd en dat het teambelang boven het eigen belang kwam te staan. Mitch Fenner stimuleerde dit met behulp van de slogan ‘*Individuals can not tick every box, but as a team we can.*’

In het derde jaar kwam er breedte in de selectie en werd er gestreden voor een eigen rol (‘norming’). In het vierde jaar kwam er zelfvertrouwen en nog meer geloof in het doel (‘performing’). Na de Olympische Spelen volgt het afscheid (‘adjourning’): iedereen gaat weer zijn eigen weg en hopelijk begint het proces opnieuw. Elke coach doorloopt deze fasen met zijn team op zijn eigen manier. Belangrijk is te herkennen waar je zit in de ontwikkeling van het team en wat in iedere fase je primaire taak is (zie tabel 1).

Inspirator

Daniel Knibbeler: ‘De absolute kracht van Mitch Fenner lag in zijn presentaties en peptalks waar hij al zijn energie in stopte. Op die momenten kreeg hij iedereen mee in zijn geloof en dat is een enorme bijdrage geweest aan het uiteindelijke resultaat.’

Helaas maakte Mitch Fenner de successen van zijn ploeg in Rio niet meer mee. Een maand voor de Spelen overleed hij op 70-jarige leeftijd aan de gevolgen van kanker. Zijn route van

Tabel 1. Ontwikkelingsfasen van een team volgens Tuckman.⁵

Teamfase	Kenmerk	Taak van de coach
Forming	Formeren van de groep	Kernwaarden benoemen, focus op taak en drive van het individu. Sterke punten team benoemen.
Storming	Conflicten opruimen en gezamenlijk doel vinden	Luisteren, problemen bespreken, initiatieven belonen en vasthouden aan kernwaarden.
Norming	Normen en waarden neerzetten binnen team	Rollen in team duidelijk maken, problemen zelf laten oplossen, vragen stellen en initiatief bij sporters belonen.
Performing	Prestaties	Individueel en teamzelfvertrouwen bouwen, taken delegeren en doelen scherp houden, coachen op verantwoordelijkheid sporters, meer dan voorheen ‘naast’ het team staan.
Adjourning	Afsluiten, einde van de groep	Op het juiste moment afscheid nemen. Met nieuwe teamleden erbij begin je opnieuw aan het formeren van een groep.



Mitch Fenner (1946-2016)
Foto: KNGU / Jan de Koning

teambuilding was uniek. Symbolisch voor zijn inspiratie was het optreden van Epke Zonderland in de rekstokfinale. Na zijn 'doodsmak' stond hij op

en maakte hij zijn oefening goed af. Alles gegeven, aanvallend geturnd. Verloren, maar met opgeheven hoofd.

Referenties

1. Ross-Stewart L & Short SE (2009). The frequency and perceived effectiveness of images used to build, maintain and regain confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 34-47.
2. Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
3. Ungerleider S (2005). *Mental training for peak performance*. Emmaus, Pennsylvania (USA): Rodale Press.
4. Oudejans RD & Pijpers JR (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 44-50.
5. Tuckman BW & Jensen MAC (1977). Stages of small group development revisited. *Group and Organizational Studies*, 2, 419-427.

Over de auteur

Berber van den Berg bedreef als turnster vijftien jaar topsport, met een Olympische nominatie (2004), een derde plek met het Nederlands Team op de Jeugd Olympische Spelen, NK-goud en deelname aan verscheidene Wereld- en Europese Kampioenschappen als belangrijkste prestaties. Ze is als psycholoog afgestudeerd aan de Universiteit van Maastricht en deed in 2012 een minor sportpsychologie aan de Bangor University (Wales). Dagelijks helpt ze (top)sporters om mentaal nog sterker te worden (www.mentaalsterk.com). Ze begeleidt de voetballers van SC Heerenveen en is onderdeel van het ECO-Coach team. Samen met haar vader Tjalling schreef ze het boek *ECO-Coachen: A way of life*. Haar mindset is: 'You can do anything you set your mind to'.

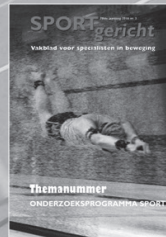
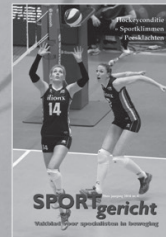
(Advertentie)

brain

No pain, no gain





SPORTgericht

www.sport-gericht.nl

Vakblad voor specialisten in beweging