



De schijf van vijf

Mentale begeleiding nog steeds het stiefkind van de coach

Peter Murphy werkt al dertig jaar in de begeleiding van sporters die vooral mentale vaardigheden dienen te bezitten om hun kwaliteiten te benutten. De meestercoach uit Uden heeft in al die jaren nog nooit het gevoel gehad dat Nederland dat braakliggende terrein nu eens goed heeft omgeploegd en ingezaaid. Dat pijnlijke gemis vat hij op als een nagel aan de kist waarin hij eens, voorgoed, zal rusten.

We werken er al zoveel jaren aan. Maar we zijn er in Nederland in al die tijd - met goede, sterke mensen zoals coaches, sportpsychologen en andere mentale begeleiders - niet in geslaagd een doorbraak in het denken en doen te forceren. We zijn al twintig, dertig jaar op deze basis bezig, met volledige inzet, maar mentale begeleiding bezit nog steeds geen volwassen rol in de Nederlandse sport. Het is wel een beetje gênant,' vindt Murphy. 'We denken in Nederland bij mentale begeleiding aan oefeningetjes doorneemen, wat vaardigheden aanleren en een beetje visualiseren, en dan is het wel in orde. Maar zo zit het niet in elkaar. Mentale begeleiding moet - niet alleen in mijn ogen - een volwaardige plek krijgen in de gedachten over hoe we onze topsporters gereedmaken voor een grote prestatie.'

Luxe

'Het is een gegeven dat tachtig procent van je functioneren wordt bepaald door je mentale kracht. Alle onderzoeken en ervaringscijfers wijzen daarop. Toch krijgen we het maar

'Tachtig procent van je functioneren wordt bepaald door je mentale kracht'

niet voor elkaar om dat belangrijke facet een vaste plaats te geven, op een manier dat iedereen denkt: zo iets hoort er echt bij en is onmisbaar. Wij vinden in Nederland mentale begeleiding eigenlijk een luxe. Maar het moet en hoort een vast bestanddeel

van de training te zijn.'

Peter Murphy vindt dat het team de mission van NOC*NSF - onder de bezielende leiding van technisch directeur Joop Alberda - de laatste jaren belangrijke stappen aan het zetten is in de bewustwording van dat gemis en van de planning om op dat vlak definitieve verbeteringen aan te brengen. 'NOC*NSF heeft nu een eerste grote stap gezet door de Reis van de Held te creëren. Daarmee is nu twee jaar vóór de Olympische Zomerspelen van Athene begonnen, maar dat wordt voortaan een *ongoing* proces. Dat doe je niet omdat het nu toevallig twee jaar voor de Spelen is. Dat doe je omdat het hoort en nodig is.'

Taboedoorbrekend

'De boodschap van de Reis van de Held is: mentale begeleiding is een vast en onvervangbaar onderdeel van je opleiding als topsporter. De Reis van de Held helpt een taboe te doorbreken. Het wordt bij de sporter, de sportwereld, maar ook in de gewone maatschappij als weinig serieus beschouwd. Er is dus nog veel terrein te winnen, zeker zolang je van serieuze topcoaches nog het gevoel krijgt dat ze denken: mentale begeleiding is onzin. Je leest het nog altijd in de kranten, soms tussen de regels door. Sinds Joris van den Bergh en zijn magische krachten in de sport, mogen we dat nooit meer vinden.'

'Alle werk van mensen als Peter Blitz, Frank Bakker, Rico Schuijers en Jan Huijbers is erop gericht dat mentale training een plaats krijgt in de voorbereiding op een sportprestatie en dat het een algemeen gegeven is. Het gaat erom dat je sportmensen, die verder goed in hun vel steken, de mentale vaardigheden aanleert waarmee wedstrijden kunnen worden gewonnen.'

Stokpaardjes

Peter Murphy, geboren Canadees, is in zijn pionierswerk in Nederland - geen coach gaf in zijn loopbaan zoveel ruimte aan mentale training - geïnspireerd door zijn ex-landgenoot Terry Orlick. De Canadese sportpsycholoog is de ontwerper van het *Wheel of Excellence*. 'Orlick kwam achter een aantal vaststaande feiten voor de sportpsychologie en de mentale begeleiding door heel veel gouden-medaillewinnaars te interviewen. Hoe waren zij zo succesvol geworden? Orlick beschrijft vijf stadia en de as, waarom het in de sport allemaal draait. De kernwoorden zijn geloof, toewijding, discipline,

'Je kunt niet zomaar zeggen: nu concentreren'

plezier, zelfkennis, overtuiging en doel. Hij is daarin niet de enige. Peter Blitz heeft altijd discipline, zelfkennis en motivatie als zijn drie stokpaardjes genoemd. Doel als ultieme waarde in de core business van Orlick is ook voor mij onomstreden. Als je mentale vaardigheden wenst te trainen dan moet je allereerst naar behoren een doel kunnen formuleren. Dat zeg ik zo nadrukkelijk omdat niet goed benoemde doelen, onhaalbare doelen en rondzwevende doelen de meeste stress veroorzaken. De onbalans in de as zorgt ervoor dat het wiel niet goed ronddraait.'

Vorstellingsvermogen

De schijf van vijf van Orlick - zijn wiel is in vijven gedeeld - begint met voorstellingskracht. 'Bij Orlicks interviews kwam naar voren dat alle grote

sporters beschikken over een zeer goede imaginatie, voorstellingsvermogen. Je moet kunnen zien waar je naartoe wilt. Anders weet je niet waar je heen gaat. Belangrijk daarbij is dat je kunt voelen wat je ziet. Als ik tegen iemand zeg: pak een bezem vast, om

'Een goede chirurg heeft een noodscenario klaarliggen voor het geval hij verkeerd snijdt'

te visualiseren, dan duurt het soms even, maar zo'n beeld valt scherp op te roepen. Voelt-ie ruw of is-ie glad, kun je zelfs vragen. Daarop krijg je, als de voorstellingskracht is ingezet, antwoord. Geen probleem. Die topers kunnen dat heel goed, het is een extra kracht. Het gaat er daarbij om beelden van succes op te roepen.' 'Het tweede part is: startklaar zijn. De een heeft er moeilijkheden mee, de ander staat direct gereed. De grote winnaars uit Orlicks interviews konden dat: als ze er moesten staan, dan stonden ze er ook. Ze vielen niet te betrappen op een koude start.'

Concentratie

'De derde schijf is concentratie. Het gaat om de volledige aandacht bij wedstrijd en training. Het gaat erom de aandacht vrij te maken, te verzamelen, te richten en vast te houden. Ik gebruik in dat verband graag het concept van Jan Huijbers die heel veel aan focustraining doet. Het begint met aandacht vrijmaken, ten behoeve van de beginnergeest. Het is als het kind dat speelt, de aandacht is helemaal vrij. Dan ga je de aandacht verzamelen, het concept voor de taakacceptatie. Het gaat daarbij om faalangst overwinnen, een prepresteer routine uitvoeren die uitmond in het besluit het goed te doen. Je bent stabiel. Daarna volgt de aandacht richten. Het is als de bundel van een schijnwerper die zich richt naar een punt. Al het licht valt erop en je hebt een heldere waarneming. Ten slotte is er het vastzetten

van de aandacht ten behoeve van de concentratie. Concentratie is een passief aspect. Je kunt niet zomaar zeggen: nu concentreren. Zoals je ook niet kunt opdragen: ga slapen. Dat heeft tijd nodig. Je moet totaal opgaan in je waarnemingen, snel weer focussen na afleidende bewegingen.'

Kalme vastberadenheid

Dat leidt tot de vierde schijf uit het *Wheel of Excellence*: de determinatie, de kalme vastberadenheid. 'Je moet een scenario klaar hebben voor het moment dat het niet gaat. Voor als je even de weg kwijtraakt. Ben je er dan nog? Of ben je weg? Van o jee, hoe nou? Een goede chirurg heeft een noodscenario klaarliggen voor het geval hij verkeerd snijdt. Je moet dan flexibel in je gedragsrepertoire zijn. Ben je niet voor één gat te vangen? Of ben je slechts expert in één ding? Kun je, als het misgaat, even door die

'Het is niet goed of fout. Het is anders'

bocht en dan de weg terugvinden? Mensen die zo'n scenario niet hebben, blijven de hele tijd zeuren. Potdomme, hoe kan mij dat nou overkomen? En na afloop zeggen ze altijd: dit overkomt mij niet nog eens. Of: hiervan heb ik geleerd. Natuurlijk. Maar die les hadden zij eerder bij de hand moeten hebben. Zulke scenario's leer je als sporter op grote toernooien, niet op de kleine evenementen.'

Zinvolle feedback

Orlick kwam er bij zijn interviews tot slot achter dat een vast bestanddeel van de weg naar succes wordt gevormd door 'het leermoment'. Het gaat om zinvolle feedback, het bespreken van je eigen gedrag en je eigen prestaties. 'Dit vind ik in Nederland slecht ontwikkeld. Ik noem dat de "na-proloog", de pilloog, zo je wilt. Wij vinden iets goed of fout. Een andere kleur hebben we niet. Het is niet goed of fout. Het is anders.

'Een mooi voorbeeld van de invloed van een mental coach, van mentale begeleiding, is de rol van James Loehr bij de Olympische Winterspelen van 1994 in Lillehammer. Dan Jansen, de Amerikaanse schaatser, had zeven olympische 500 en 1000 meters gereden, in 1984, '88, '92 en '94. Hij was verschillende keren gevallen en had nooit een medaille veroverd. De Amerikanen lieten voor de ultieme race van Jansen de sportpsycholoog Loehr invliegen. De kans dat hij op de 1000 meter opnieuw zou ploffen, was groter dan het tegengestelde resultaat. De beelden op Jansens netvlies van de vele mislukkingen waren vervelend en naargeestig. Loehr is erin geslaagd om Jansen in het hier en nu te krijgen. Hij mocht geen afleidende gedachten hebben, zo van: dit is mijn laatste kans. Hij mocht niet aan verleden of toekomst denken, alleen aan het nu. Hij moest niet denken, maar hij moest op zijn zintuigen koersen, in de waarnemingsstand komen. Loehr heeft Jansen wat tools gegeven. Het was pure crisisinterventie. In zo'n situatie leer je iemand focussen, bepaalde mentale vaardigheden, maar je moet wel eerder met zo'n man hebben gewerkt. Anders lukt het niet. Je kunt niet zomaar een nieuwe begeleider van buiten laten komen, want dan loopt het vast. Jansen was onbewust onbekwaam geworden. Toen was hij bewust onbekwaam. Hij was zich bewust van zijn faalangst, van zijn kans weer te vallen. Daarna heeft Loehr hem bewust bekwam gemaakt, om ten slotte te eindigen op onbewust bekwam. Jansen moest de automatische piloot weer weten te vinden. Alles viel in die laatste race op zijn plaats. Jansen won in het Vikingskipet van Hamar goud, reed een wereldrecord, zette een handje aan het ijs, maar bleef overeind. Met dank aan James Loehr.'

Waar ligt de weg om onszelf te verbeteren? We blijven nu vaak hangen in verwijten, in opvattingen over wat we goed of verkeerd hebben gedaan. Nee, zeg ik, het was de juiste keuze, want anders had je hem op dat moment niet gemaakt. Hij heeft weliswaar het ongewenste resultaat opgeleverd, maar de kunst is er lering uit te trekken.'

Volgende keer: meer over mentale begeleiding, de kunst van coachen, Grow. <<<