



# ZELFVERTROUWEN ALS HOOGSTE DOEL

LUCS LEMMA

Bij iedere sport spelen zowel lichamelijke factoren, zoals techniek en fysieke conditie, als geestelijke factoren, zoals tactiek en mentaal, een rol. Als je een speler analyseert heb je met alle factoren rekening te houden. Een forehandtopspin kan verkeerd worden uitgevoerd, omdat de betreffende speler de techniek niet beheerst, maar het kan ook zijn dat de fout wordt veroorzaakt door te veel wedstrijdspanning (mentaal) of te weinig kracht (fysiek). Toen ik als trainer begon had ik wellicht te veel aandacht voor de techniek. Nu benader ik veel zaken (ook) vanuit een mentaal perspectief.

Het belangrijkste onderdeel van de mentale conditie van een persoon is voor mij het zelfvertrouwen. De invloed van de trainer op het zelfvertrouwen van zijn spelers is groot en het vraagt van de trainer een positieve benadering, ook als het gaat om het verbeteren van zwakke punten. Zeker jonge spelers hebben - vooral in de eerste fase van hun carrière - veel succeservaringen nodig, want die zorgen ook voor plezier. Met succeservaringen wordt in dit verband vooral bedoeld dat het lukt om de oefening correct uit te voeren, bijvoorbeeld bij een mik oefening wordt het doel geraakt. Het hebben van plezier is wat mij betreft dan ook het belangrijkste mentale doel van die hele fase. Zorg dat je als trainer hier vooral leuke oefenstof geeft. Samen met de succeservaringen van de speler en de passie en uitstraling van de trainer zorgen zij voor dat plezier.

Als een speler ouder wordt krijgen succeservaringen een hele andere rol. Ik zie vaak dat er in deze fase te eenvoudige oefenstof wordt gegeven. De speler lijkt door succeservaringen op de trainingen meer zelfvertrouwen te krijgen, maar dit 'nepvertrouwen' verdwijnt in wedstrijden als sneeuw voor de zon. Ik probeer mijn oefenstof daarom zo wedstrijdgericht en moeilijk mogelijk te maken, zodat mijn spelers juist in wedstrijden nog meer vertrouwen kunnen krijgen. Het gaat er in deze fase om dat je speler mentale vaardigheden aanleert. Ik plaats dat aanleren van die vaardigheden ook zo veel mogelijk in de speelzaal. Denk bijvoorbeeld aan de volgende vaardigheden:

- Aandachtvaardigheden: het uitvoeren van een moeilijke opdracht gaat beter als de

aandacht volledig daarop is gericht. Als het de spelers is gelukt zonder afleidingen, kun je daarna afleidingen "organiseren". Het is dan uiteraard de bedoeling dat de speler zich niet laat afleiden. Een afleiding zou bijvoorbeeld opvallende aanmoediging van de tegenspeler kunnen zijn.

- Doorzettingsvermogen: in de eerste fase hebben de spelers plezier ervaren door veel succeservaringen. In deze fase is het goed als de speler leert met teleurstellingen om te gaan. De trainer stimuleert dat door juist complimenten te geven voor het doorgaan na een teleurstelling.
- Spanningscontrole: iedereen heeft een bepaald spanningsniveau nodig voor goede prestaties. Met ademhalingsoefeningen kun je de spanning opvoeren (sneller ademen) of juist laten zakken (rustiger ademen). In de trainingen kun je de spelers hiermee laten kennismaken.

In de voetbalsport wordt veel gesproken over de zin of onzin van het trainen op strafschoppenseries. Ik denk dat je de druk die dat soort momenten met zich meebrengt nooit helemaal kunt nabootsen. Je kunt wel zo dicht mogelijk in de buurt komen. Als spelers een bepaald niveau hebben bereikt (bijvoorbeeld landelijke jeugdcompetitie) dienen alle oefeningen zo veel mogelijk wedstrijdgericht (en dus druk) worden gespeeld. Een voorbeeld daarvan is dat als de oefening een korte service voorschrijft, dat de tegenspeler het moet afstraffen als de service te lang wordt gespeeld. De trainer moet daar ook fanatiek op toezien. Op een bepaald niveau is een te lange service bijna hetzelfde als het punt inleveren. Het allerbelangrijkste op mentaal gebied kost vooral veel tijd. Dat zijn de vele gesprekken die je met je speler hebt, vooral over de wedstrijden want daar gaat het tenslotte om bij een spelsport. Die gesprekken gaan er vooral om die wedstrijden met een goed gevoel te kunnen spelen. Ik heb ongeveer vijf jaar Koen Hageraats intensief begeleid (tot en met de kadettenleeftijd). Hij zegt over die begeleiding: Ik herinner mij vooral dat Luc op mentaal en tactisch vlak extra aandacht had voor de spelers. Hij wist me te prikkelen tijdens zware trainingsweken en wist mij rustig te krijgen voor spannende wedstrijden.