



Afke van de Wouw: „Als sporters vertellen dat vijftig procent van hun prestatie te wijten is aan het mentale vlak, waarom trainen ze er dan niet meer op?“ FOTO KOEN VERHEIJDEN

# De psyche van olympiërs

**COLUMNISTE** ‘Mental coach’  
 Afke van de Wouw belicht  
 de andere kant van de sport.

ARIEN VAN DOMMELEN  
 UTRECHT

**Z**e is een coach voor coaches. Als sportpsychologe begeleidt ze de staf van VVV Venlo en geeft ze regelmatig workshops over mentale training en begeleiding. Daarnaast adviseert ze ook individuele sporters op het mentale vlak. Voor AD Sportwereld Pro gaat Afke van de Wouw naar Peking met een ander doel: columns schrijven.

Drie weken lang schrijft ze twee keer per week over het mentale aspect van de sport. Over wat er in de koppies omgaat zult u denken, maar dat weerlegt ze: „Ik weet natuurlijk helemaal niet wat mensen denken, al is dat een idee dat veel mensen hebben. Ik zal in mijn columns proberen uit te leggen hoe het gedrag van sporters invloed kan hebben op hun prestaties. Gedrag tijdens een wedstrijd of bij een interview. Er zit allemaal wat achter.“

Ze gaat verder: „Wat beweegt mensen zowel letterlijk als figuurlijk? Dat intrigeert mij. In de tijd dat ik als fysiotherapeut werkte, was ik

bij veel sportwedstrijden aanwezig. Daar zag ik dat het mentale aspect een hele grote rol speelde bij het ontstaan van blessures en ook überhaupt bij het leveren van prestaties.“

Met de Olympische Spelen is ze zeker niet onbekend. Ze deed meerdere keren onderzoek voor NOC\*NSF naar de mentale voorbereiding van olympiërs op eerdere Spelen. Nu zal ze het evenement voor het eerst zelf meemaken: „Ik ga genieten van de Spelen op zich, maar ik ga ook voor de wedstrijden. Echt heerlijk om naar te kijken.“

Alleen voor haar plezier naar een wedstrijd kijken, lukt haar echter niet. Automatisch kijkt ze als sportpsycholoog of fysiotherapeut. „Als er iemand geblesseerd raakt, zit je toch te kijken wat iemand zou kunnen hebben. En automatisch let ik ook op het mentale aspect, bijvoorbeeld of iemand extreem zenuwachtig is voor een wed-

strijd.“

Volgens Van de Wouw is er bij veel sporters nog te weinig aandacht voor het mentale vlak. „Ik vraag wel eens aan sporters: ‘hoeveel procent van je prestatie is nu te wijten aan het mentale vlak?’ Meer dan de helft van de sporters zegt dat dat meer dan vijftig procent is. Dan vraag ik me af waarom ze daar dan niet meer op trainen. Als het bij een sport voor vijftig procent om kracht gaat, ga je toch ook krachttraining doen?“

**De ‘mental coach’ vertelt dat zelfs alle topmanagers in de zakenwereld een eigen coach hebben die ze van tips voorziet, puur om nog beter te worden.** „Je kunt sporters ook veel

praktische instrumenten geven om mentaal sterker te worden. Zo kun je ze een doel laten formuleren of ze leren hoe ze zich kunnen ontspannen voor een wedstrijd. Sporters zijn al een heel eind als ze zich bewust worden van ze

wat er tijdens een wedstrijd met ze gebeurt.“

Ze vindt dat het gewoon een vast onderdeel van de training zou moeten zijn. „Ik wil mensen en vooral sporters laten inzien dat lichaam en geest een geheel vormen. Dat je je op beide vlakken kunt verbeteren.

Pas als die twee goed op elkaar zijn afgestemd, kun je topprestaties leveren.“

Bij veel sporten is de hulp van een sportpsycholoog al wel de normaalste zaak van de wereld. In de wat conservatieve voetbalwereld is dat nog niet het geval. Van de Wouw: „Je ziet ze wel steeds meer in het voetbal. Vaak worden sportpsychologen ingezet op het moment dat er problemen zijn. Bij VVV werken we preventief en proberen we de problemen voor te zijn.“

Zo werd Van de Wouw ingeschakeld toen er bij VVV een nieuwe trainer moest komen. „Op het moment dat bekend werd dat André Wetzel naar ADO Den Haag zou vertrekken, heb ik met alle spelers een gesprek gevoerd over wat zij zoeken in een trainer.“

Naar aanleiding van die gesprekken heeft ze een profielschets gemaakt waaraan de nieuwe hoofdtrainer zou moeten voldoen. „En daar kwam de nieuwe hoofdtrainer Jan van Dijk uit. VVV is een van de weinige clubs die op deze manier een hoofdtrainer zoekt. Veel clubs kijken gewoon zo: Jantje is bij ons vertrokken, Pietje is vrij. Laten we

die maar eens benaderen.“

Voetballers zijn nog wel eens argwanend over het trainen op het psychische vlak: „Onbekend maakt nog wel eens onbemind. Maar als ik ze uitleg wat het voor nut kan hebben, vinden ze het vaak erg interessant.“

*Afke van de Wouw staat de komende weken elke woensdag en zaterdag met een column in deze krant.*



„Jan van Dijk past goed bij de wensen van de VVV-spelers.“ FOTO PRO SHOTS