

MENTALITEIT

Onlangs had ik het genoeg om met Bill Beswick, sportpsycholoog bij onder meer FC Twente, Manchester United en het Engelse nationale team, te spreken. Een van de onderwerpen waarover we het hadden was 'mentaliteit'. Wat is dat eigenlijk en is het te beïnvloeden?

Stel je voor: je hebt als coach de keuze uit een drietal spelers. De eerste speler heeft een enorm talent en ook nog eens een goede mentaliteit. De tweede speler heeft ook een enorm talent maar een slechte mentaliteit. En tot slot heeft de derde matig talent maar een geweldige mentaliteit. Van deze drie spelers moet je er twee kiezen. De eerste keuze is niet zo moeilijk, maar wie kies je als tweede?

Waarschijnlijk zullen de meesten toch voor de derde speler kiezen, maar waarom? Wanneer je spelers en coaches vraagt: 'Hoe worden wedstrijden gewonnen?', dan geeft (ongeveer) 50% aan dat een winnende houding/mentaliteit de doorslag geeft om een wedstrijd te winnen, 10% van de coaches of spelers vindt dat hun defensieve organisatie de wedstrijd heeft doen winnen, 10% denkt dan vooral aan de aanvallende organisatie, 10% aan de omschakelmomenten, 10% aan de spelhervattingen, 5% noemt de individuele kwaliteit, en 5% van de ondervraagden noemt geluk als factor, bijvoorbeeld een beslissing van de scheidsrechter. Vanuit dit perspectief is het dan ook logisch dat de meeste spelers/coaches eerder zullen kiezen voor iemand met een goede mentaliteit, dan iemand met alleen maar een goed talent.



Nu kunnen we ons afvragen: 'Wat is een goede mentaliteit?' Om dit te beantwoorden is de volgende stelling een aardig begin: 'Ik kan niet kiezen wat er om mij heen gebeurt, maar ik kan wel kiezen hoe ik erop zal reageren!' Dit geeft volgens mij perfect weer waar het bij een goede mentaliteit op aan komt; de zelfbewustheid van een speler (of coach), die weet hoe te reageren op verwachte en onverwachte situaties.

Dit betekent dan ook dat deze persoon zeer goed weet waar zijn sterktes en zwaktes liggen en dat hij zich zeer goed bewust is wat zijn kwaliteiten en houding betekenen voor het team. De speler weet dat hij een belangrijk onderdeel is in het team en zal derhalve nooit minder inzet tonen dan 100%. Tijdens wedstrijden en trainingen zal hij nooit opgeven. Want deze sporters of coaches weten ook dat wanneer ze wel opgeven, ze eigenlijk hun teamgenoten in de steek laten. En de belangrijkste teamrol die je hebt, is om je teamgenoten te laten winnen.

Op papier lijkt het zo eenvoudig, maar toch vergt dit een enorme zelfdiscipline van de sporter of coach. Wetende dat veel sporters het lastig vinden om elke dag zeer gedisciplineerd te zijn, helpt het wanneer de omgeving een steentje bijdraagt. Zowel de coach als het team kunnen zorgen voor een omgeving waardoor het voor elke sporter net iets makkelijker wordt om elke training weer net iets beter te presteren.

Is zo'n (sport)mentaliteit aan te leren? Elke speler heeft zijn unieke gedragingen en daarbij ook een passende mentaliteit. Daarbij komt dat een speler beïnvloed wordt door zijn leefomgeving (ouders, leraren, school, buurt) maar ook door de coach en zijn team.

Voor diegene die willen werken aan hun eigen (sport)mentaliteit hierbij een aantal aandachtspunten: je bent altijd verantwoordelijk voor je eigen gedrag, oefen met positief denken, zeg nooit: 'Ik kan het niet', blijf in het heden en concentreer je op de volgende actie, gebruik fouten om een betere speler te worden!

Voor diegene die hier meer over willen weten, raad ik het boek 'Focused for Soccer' aan van Bill Beswick.

Succes!

TripleWinSport ondersteunt bij FC Groningen coaches en teams in het teamproces. Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl