

<http://www.hln.be/hln/nl/957/Binnenland/article/detail/3222042/2017/08/01/Sportpsychologen-zijn-een-puzzelstukje-voor-de-topsport.dhtml>

"Sportpsychologen zijn een puzzelstukje voor de topsport"

Door: ESA



1/08/17 - 14u54 - Archiefbeeld © photo news.

Wanneer men aan topsport denkt, denken we meestal aan atleten die hard trainen met hun coaches, aan de wedstrijden die ze doen en in het algemeen aan hun fysieke gezondheid. Wat veel mensen niet weten, is dat veel atleten in de topsport ook door sportpsychologen begeleid worden. We vroegen ons af wat zo'n sportpsycholoog precies doet.

Hebben atleten eigenlijk wel nood aan psychologische ondersteuning? Volgens sportpsycholoog Cedric Arijs van de psychologische praktijk Psy4Sport en het multidisciplinair sportcentrum Mensana hebben atleten meer nodig dan pure fysieke training. "We zijn een puzzelstukje voor de topsport", aldus de psycholoog. "Als een atleet ideaal getraind is en diens conditionele en technische voorbereiding perfect is, kunnen er nog steeds moeilijke momenten optreden. Dan is het vaak de atleet die mentaal sterk is, die het verschil kan maken op het hoogste niveau: wanneer het gaat om fracties van een seconde of volhouden tot het einde, dan kan het mentale daar de

doorslag geven. Psychologie heeft zeker een plaats in de topsportwerking, maar ook in de ruimere, algemene sport."

Sportpsychologen zijn er niet alleen voor mensen die het mentaal moeilijk hebben. De atleten worden mentaal getraind, waardoor hun prestaties verbeterd worden. Op het hoogste niveau hebben ze vaak een sportpsycholoog waar ze op vaste basis mee samenwerken, maar atleten kunnen ook op eigen houtje een psycholoog bezoeken. "We werken rond allerlei topics zoals concentratie, motivatie, zelfvertrouwen... Anderzijds worden we ook ingeschakeld wanneer er wel degelijk problemen zijn. Daarbij wil ik zeker opmerken dat een atleet die bij ons komt voor een probleem dat hij of zij ervaart dit in een veilige omgeving van vertrouwen kan delen. Als psycholoog ben ik immers gebonden aan beroepsgeheim."

Topsport is ook mentaal niet altijd gemakkelijk. "Topsport kan zeer zwaar zijn", aldus Arijs. "Mensen offeren veel op en hebben een onzekere toekomst, waarbij ondersteuning kan helpen om alles in perspectief te houden. De atleet is ook meer dan enkel een sporter: die is ook een student, moet vaak ook nog werken, ze zijn ook partner, enzovoort. We proberen hen te helpen daar een balans in te brengen."

Indien een samenwerking met de coach van de atleet mogelijk is, zijn de resultaten vaak beter aldus Arijs. "De coach beschouwen we nog steeds als de expert van de sport: hij kent het best de tactiek, techniek en dergelijke meer. Een goede coach kent ook wat van het mentale, maar hij kan uiteraard niet in alles gespecialiseerd zijn. Ik beschouw de sportpsycholoog als een puzzelstukje naast de coach, we zijn een schakel in een groter geheel. We willen de coach zeker niet vervangen, en als we kunnen samenwerken kan ons werk beter geïntegreerd worden in de training en de aanpak naar de atleten."

Een mentale training is vergelijkbaar met fysieke training. "We gaan aan de slag met de sterktes en de werkpunten van de atleet, dat kan gaan van concrete trainbare mentale vaardigheden zoals concentratie of visualisatie, tot meer fundamentele zaken zoals de atleet zijn kijk op uitdagingen en het constant moeten leveren van prestaties. Daarna geven we tips en richtlijnen hoe ze het kunnen integreren en uitproberen op het terrein. Het is natuurlijk belangrijk dat ons werk niet tussen de vier muren van de gespreksruimte blijft, we willen ook resultaat hebben op het terrein. Stap voor stap raakt de atleet vertrouwd met de techniek, langzaam wordt dat ook geïntegreerd zodat dat ook iets kan tonen op het terrein en op de wedstrijden. Het is een kwestie van automatisering. Eigenlijk net zoals dat zou lopen bij een technische training. Techniek wordt eerst geoefend op de training en pas later wordt het een automatisering op het

veld en in de wedstrijden. Eigenlijk is dat ook een beetje hetzelfde principe voor de mentale trainingen."

Onlangs werd bekend dat minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD) psychologische hulp wil laten terugbetalen. Arijs weet niet of sportpsychologie terugbetaald zal worden, maar hij vindt het alvast positief dat er een terugbetaling komt. Hij houdt echter niet van het woord 'patiënt' voor de atleten die hij begeleidt. "We gaan niet over patiënten spreken omdat in dat woord nog altijd het ziektemodel doorklinkt, terwijl de meeste atleten die we begeleiden absoluut niet ziek zijn. Misschien hebben ze af en toe wat moeilijkheden, maar om te spreken van een patiënt vind ik dat zo'n zwaar woord. En daarmee denk ik dat het ook betekent dat sportpsychologie wel uit de boot gaat vallen: de terugbetaling zoals die momenteel staat gaat over behandelen, terwijl wij ook vaak preventief aan het werk gaan. Maar het is zeker een belangrijke eerste stap! Het gaat de drempel verlagen om psychologische ondersteuning een kans te geven. Dat is nog steeds een stap dat vaak als laatste in het rijtje wordt gezet omdat het duur is en er geen terugbetaling mogelijk is, terwijl dat bij medische behandeling wel het geval is. Het kan gewoon ontzettend drempelverlagend zijn, die terugbetaling. Maar het is nu een beetje afwachten welke plaats de sportpsychologie zal krijgen."