

ZOMER

“Ik ken niemand die niet van de zomer houdt”, zei laatst iemand tegen mij. Een uitspraak waar je even over gaat nadenken. Om dan tot de conclusie te komen dat ook jij niet iemand kent die niet van de zomer houdt. Waarom houdt toch iedereen van de zomer? Is het de warmte, de zon? Daar houdt echt niet iedereen van. Zeker niet met temperaturen van boven de 30 graden. Het is vooral een tijd waarin we en masse naar buiten gaan. We leven meer op straat, in de tuin, in het park of aan een watertje. Vaak in gezelschap van een frisbee, racket of bal. Of met een barbecue en koelbox. De zomer brengt ons naar buiten, brengt ons in actie en doet ons bewegen. Dat is gezond, hierdoor voelen we ons lekker en smaakt een koud drankje ook beter.

Het is ook de tijd van lange tv-uitzendingen van sportevenementen. Als het ene toernooi is afgelopen begint vaak de week erop alweer het volgende. Eindeloos het Franse landschap bekijken in de Tour of lange spannende tennispartijen in de hitte. En de Johan Cruijff Schaal in een zomeravondsfeer als kick-off van een nieuw voetbalseizoen. In al dat zomerse geweld werk ik soms met sporters in een totaal andere setting. Spreek ik skiërs die zich in Noorweegse sneeuw prepareren op Korea. Of bekijk ik schaatssters met mutsen op die zich in een ijszal voorbereiden op het nieuwe seizoen. Sporters die zich willen kwalificeren voor toernooien in ver gelegen winterse oorden.

Is sport dan nog wel gezond, vraag je je af. Is het gezond om in de zomer in een winterse hal te gaan rondrijden met een ijsmuts op? Het werkt voor mij in elk geval vervreemdend om vanuit de auto met airco via de hitte van de parkeerplaats een ijskoud Thialf in te stappen. Maar het is de realiteit van hedendaagse topsport. Tegen-cyclisch trainen, om te kunnen winnen op tijden ver weg van hier. Zo zei een schaatscoach ooit tegen mij: “Kampioen word je in de zomer.” En dan bedoelde hij niet al die mooie zomerse toernooien op tv. Dan had hij het over meters maken op een hoogtestage en werken aan lactaattolerantie in koelcellen. Om straks in de winter te kunnen oogsten.

Het vergt nogal wat van sporters om zich te richten op ver weg gelegen toernooien. En om te weten dat een dag niet ten volle getraind straks het verschil kan gaan maken. De intrinsieke motivatie moet groot zijn om dergelijke inspanningen te kunnen leveren, dag in, dag uit. Sommige mensen denken dat het het werk van een sportpsycholoog is om mensen te motiveren. Verre van dat. Die motivatie moet van binnenuit komen, men moet gek van het spelletje zijn en houden van de sport. Motivatie kun je niet aanleren. Wel kan ik ze helpen als ze tijdelijk in een dipje zitten. Als ze de focus kwijt zijn of moeite hebben met het opbrengen van de maximale belasting. Soms is een stapje terug doen dan tijdelijk de beste zet. Voor veel topsporters is dat vreselijk moeilijk. Het geweten kan dan gaan knagen. ‘Rust roest’ is een gezegde dat de kop kan opsteken. Ondanks dat in augustus de winter nog ver is, wil een topsporter nu al presteren. Om straks met een goed gevoel ‘de zomer uit te komen’.

Voor u is hij gelukkig nog ver weg, die winter. Dus geniet van een hopelijk lange (na)zomer. Maar misschien is het geruststellend om te weten, als u straks weer in de tuin zit met een drankje met tinkelende ijsklontjes, dat de winterse medailles weer in de maak zijn!

“SOMMIGE MENSEN DENKEN DAT HET HET WERK VAN EEN SPORTPSYCHOLOOG IS OM MENSEN TE MOTIVEREN. VERRE VAN DAT. DIE MOTIVATIE MOET VAN BINNENUIT KOMEN”



Ivo Spanjersberg

IVO SPANJERSBERG IS SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG, COMMUNICATIETRAINER EN COACH. HIJ BEGELEIDT AL JAREN TOPSPORTERS EN PROFESSIONALS UIT DIVERSE DISCIPLINES. HIJ SCHREEF VERSCHIEDENE ARTIKELEN OVER HET MENTALE ASPECT VAN SPORT EN HET BOEK *SLAGEN, TIPS VOOR TENNISOUDEERS*.
WWW.IVOSPANJERSBERG.NL