

Mentaliteit is te trainen

Merijn de Bruin (35) is tafeltennisser en sportpsycholoog. Hij paste de inzichten van sportpsychologie op zichzelf toe en werd in de herfst van zijn carrière wederom geselecteerd voor de nationale ploeg, die dit weekeinde in Belgrado begint aan de EK.

ROBERT-JAN FRIELE

VROEGER kreeg ik te horen: zorg dat je mentaal sterker wordt. Maar veel mensen kunnen je niet vertellen hoe je dat doet. Ik zocht veelal oplossingen in verkeerde richtingen. Blijkbaar had ik betere sparringpartners nodig, moest ik meer hardlopen of meer kracht ontwikkelen.

Op een gegeven moment begon ik boeken te lezen over sportpsychologie en heb ik een studie sportpsychologie gedaan. Hoewel ik psychologie gestudeerd had, geloofde ik aanvankelijk niet zo in sportpsychologie. Ik dacht dat tafeltennis te snel was, dat er geen tijd was om je gedachten te sturen.

Maar de sportpsychologie bleek veel wetenschappelijker dan ik dacht. Er zijn concrete handvatten die aantoonbaar werken en de kans vergroten dat je in de buurt komt van je beste spel. Daar gaat het natuurlijk om: hoe moet je zijn om op je best te zijn, hoe kun je het beste uit jezelf halen? En dat is heeft niks te maken met hocuspocus, maar met systematische training van mentale vaardigheden.

De meeste sporters die bij mij komen, hebben twijfels en moeite in wedstrijden hun beste niveau te halen. Dat heeft soms te maken met een perfectionistische inslag. Het is nooit goed. Sporters hebben vaak weinig zelfvertrouwen en het probleem is dat je met gevoelens van ontevredenheid moeilijk constant je beste spel kan laten zien.

Je kunt geloven dat je een *loser* bent. Met mentale training kun je geloven dat je een winnaar bent. Men heeft veelal de neiging te denken aan wat je liever hebt dat niet gebeurt. Sporters voelen zich vaak ongemakkelijk omdat veel afhangt van hun prestatie. Dan gaan ze denken: wat als ik het niet haal?



Merijn de Bruin is mentaal sterker geworden, hij hoeft zich niet langer te verschuilen.

FOTO BASTIAAN HEUS

Om de kans te vergroten dat je wint, moet je niet bezig zijn met winnen. Resultaten zijn een uitkomst van een heleboel variabelen. Die moeten eerst een bepaalde kwaliteit hebben. Door bezig te zijn met het resultaat, besteed je minder aandacht aan de dingen die je in

het hier en nu goed moet doen. Logisch dat je dan minder presteert.

Natuurlijk moet een sporter zijn doelen stellen en bijvoorbeeld zeggen: ik wil wereldkampioen worden. Maar hoe meer de wedstrijd nadert, hoe meer hij bezig moet zijn met 'hier en nu'. Als je te resul-

taatgericht bezig bent tijdens wedstrijden, zul je nooit zo goed worden als je zou kunnen zijn. Ik merk dat zelf ook nog steeds. Als ik even bezig ben met het resultaat, speel ik de bal net uit of te hoog. Of ik neem de verkeerde beslissing en speel te veel op kracht. Dan doe ik

PASPOORT

Merijn de Bruin (Amsterdam, 1971) is sinds 1988 toptafeltennisser. Hoewel hij bronzen medailles won op de NK's van 1994 en 1996, werd hij begin jaren negentig voor het laatst geselecteerd voor de nationale ploeg. De Bruin speelt competitie in de *Regionalliga* in Duitsland en is daarnaast consultant voor bedrijven op het gebied van personeelsbeleid. Sinds twee jaar is hij ook werkzaam als zelfstandig sportpsycholoog.

dingen minder goed dan ik wel eens heb gedaan.

Ik weet nu wat ik moet denken en hoe ik me moet voelen om goed te spelen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik de laatste twee jaar geen wedstrijden meer onnodig verlies. Ik speel constanter. Het plezier in de sport is ook groter geworden. Als dat gebeurt, ga je beter spelen. Daardoor verloopt een wedstrijd evenwichtiger: je hebt wat geluk, je hebt wat pech, in plaats van alleen maar pech. Geluk dwing je af door alleen maar bezig te zijn met dingen die je kunt beïnvloeden.

Ik heb er ook minder last van als mensen mij beoordelen, iets wat

SPORTERS HEBBEN VAAK WEINIG ZELFVERTROUWEN'

sporters vaak overkomt omdat coaches ze kunnen selecteren voor bepaalde teams of toernooien. Bij de NK werd ik derde. Dan speel je cruciale wedstrijden en wordt er op je gelet. Nu kan ik daar goed mee omgaan. Ik weet wat mij helpt om op niveau te spelen.

Zo moet je de tijd nemen om waardering te hebben voor eigen prestaties. Dat druipt misschien in tegen de normale Nederlandse opvoeding. Je mag jezelf niet op de borst slaan en zeggen dat je goed bent. Maar als jij je goed inzet, zijn er altijd dingen om met trots op terug te kijken. Voor een sporter is het belangrijk minstens zoveel aandacht te besteden aan dingen die goed gaan als aan dingen die beter moeten. Het is lastig. Ik heb jarenlang gesport en heb deze kennis pas twee, drie jaar. Maar het is mentale training. En training vergt herhalen, net als techniek ontwikkelen of spieren versterken."

Keen is de tijd te slim af

Tafeltennisser handhaaft zich op topniveau, maar doseert krachten

KOEN DE VRIES

ARNHEM - Op zijn eerste Europese kampioenschap tafeltennis, zeventien jaar geleden in Göttingen, deed Trinko Keen mee op alle onderdelen. Op zijn tiende EK, dat zondag in Belgrado begint, zal hij zijn krachten moeten doseren om het beste resultaat te bereiken.

De toen achttienjarige Keen speelde acht landenwedstrijden in vier dagen, met vaak drie enkelspellen per wedstrijd. Pas daarna begon het individuele toernooi. Die onvermoeibaarheid is verdwenen. In Belgrado zal hij zorgvuldig met zijn krachten moeten omgaan.

Afgelopen weekeinde tekende Keen een contract dat hem voor twee jaar bindt aan Bundesligaclub Werder Bremen. Want hoewel de jaren gaan tellen, heeft hij nooit getwijfeld over stoppen of doorgaan.

Keen wil op het hoogste niveau blijven tafeltennissen, maar wel anders dan vroeger.

"Begin vorig jaar kreeg ik last van mijn been. Uit onderzoek bleek dat sprake is van slijtage. Ik ben gedwongen anders te spelen en anders te trainen. Wat ik doe moet nog steeds honderd procent zijn, maar niet meer dagen nacht. Ik doe wat ik kan en laat het verder allemaal op me afkomen."

De 35-jarige nummer 34 van de wereld maakt kortere slagen, loopt minder en profiteert bijvoorbeeld meer van de snelheid die zijn tegenstander maakt. "Vroeger moest ik na elke game een droog shirt aantrekken. Nu gebruik ik er één of twee per wedstrijd."

Met minder inspanning blijft hij goede resultaten boeken. Vorige maand in Qatar versloeg Keen de olympisch kampioen en had hij ook bijna de nummer 11 van de wereld te pakken. "Voor mijn gevoel kan ik

nog steeds alles uit een wedstrijd halen. De beste spelers van de wereld hebben nog steeds moeite met me."

Zijn beste EK speelde Keen negen jaar geleden in Eindhoven, met twee keer brons als resultaat. In het landentoernooi bleef hij ongeslagen, in het enkelspel verloor hij pas in de halve finales. Daarin bracht hij de Wit-Rus Samsonov, toen de nummer een van de wereld, aan het wankelen.

Keen denkt met een positief gevoel aan die verloren partij terug. "Ik was de enige die het hele toernooi op topniveau speelde. Degegen die in het landentoernooi goed waren, vlogen er in het individuele toernooi vroeg uit. En wie in het individuele toernooi ver kwam, hoefde in het landentoernooi niet op zijn top te spelen. Ik was elke dag goed. Dat was heel bijzonder."

In Belgrado hoopt Keen enkele landenwedstrijden vanaf de bank



Trinko Keen

FOTO GPD

te kunnen bekijken. "We spelen vier wedstrijden in drie dagen. Als de belasting te hoog wordt, krijg ik problemen."

Het betekent ook dat Keen in Belgrado niet zal dubbelen. Zijn vaste maatje Danny Heister, met wie hij een gevreesd koppel vorm-

de, zal met Barry Wijers moeten spelen. Heister (35) kondigde aan na deze zomer nog slechts sporadisch op internationaal niveau uit te komen. De 29-voudig Nederlands kampioen heeft al geruime tijd last van zijn achillespezen. Belgrado wordt zijn laatste EK.