

RUGBY is een denksport: Een sportpsychologische benadering voor prestatieverbetering

drs. Jan Sleijfer

Auteur Jan Sleijfer is eigenaar van het trainingsbureau 'KEIKO Performance Consultancy' en een expert op gebied van presteren onder druk. Hij studeerde na de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (1991) cum laude af als sociaal psycholoog aan de universiteit van Amsterdam en behaalde daar tevens de doctoraalaantekening sportpsychologie. Hij is geregistreerd lid bij de Vereniging voor Sport Psychologie in Nederland (VSPN).
Meer informatie: www.keiko.nl

Inleiding

Het is 17 november 2007. De Nederlandse Rugby Bond (NRB) bestaat 75 jaar. Op sportpark de Eendracht worden ereleden gehuldigd en dassen uitgereikt. Ik kom voor de laatste interlandwedstrijd Nederland-Moldavië. Op uitnodiging van de kracht- en conditietrainer John Kenbeek loop ik de hele dag mee met het nationale team. Vanaf het moment van voorbereiding (in hotel en kleedkamer) tot en met het eindsignaal van de wedstrijd, kijk ik geboeid om me heen. Als buitenstaander en sportpsycholoog maak ik dankbaar gebruik van de unieke mogelijkheid achter de schermen te kijken van de rugbysport op Nederlands topniveau.

Wedstrijdvoorbereiding Nederland versus Moldavië

Holiday-Inn Lijnden, 12.00 uur verzamelen. Een strakke 'time-table' is per email naar iedereen verstuurd en hangt later in de kleedkamer. Het Nederlands rugbyteam komt vier uur voor de kick-off bij elkaar. Ondanks een beperkt financieel budget hecht de NRB veel waarde aan een goede (mentale) voorbereiding op locatie. De hotellobby

is echter publiek en creëert weinig thuisgevoel voor het team. Enkele spelers arriveren te laat, waaronder een routinier met vele interlands. Laatstgenoemde is zijn paspoort vergeten en haalt het later op. Een voorovernachting met het team had wellicht een betere optie geweest maar was te duur.

De lunch bestaat uit een koolhydraatrijke maaltijd van spaghetti, geserveerd met saus. Een paar spelers lusten geen saus of willen de saus om andere reden niet. Zij krijgen alsnog 'kale' spaghetti. Er wordt gegeten aan verschillende losse tafels en niet aan één lange tafel. Na afloop van het eten ontstaat wat onduidelijkheid over de reis naar het stadion. De tijd van aankomst staat vast, maar het vertrek rond 13.30 uur is afzonderlijk en met eigen vervoer. Een rit van ongeveer 15 minuten. Een spelersbus behoort niet tot de financiële mogelijkheden.

Stipt om 14.50 uur is iedereen volgens schema in de kleedkamer. De meeste spelers waren al langer binnen. Op de deur hangen uitgeprinte emails met succeswensen. Er klinkt tot ongeveer 15.00 uur opzweepende

hardrock muziek. De scheidsrechter komt langs om noppen te controleren, afspraken te maken over de scrum, etc. Hij spreekt af dat hij het Nederlandse team aanspreekt met 'Orange'.

Het is bijna 15.15 uur en tijd voor de warming-up. Spelers bereiden zich individueel voor. Men plast, snuit de neus, smeert vaseline boven de wenkbrauwen, gooit een balletje tegen de muur, eet nog een banaantje, klapt met gestrekte armen in de handen, draait met de nek, maakt zijn tape in orde, doet kniebuigingen, ademt hard uit naar plafond of zit gebogen op de kleedkamerbank met hoofd tussen de benen. John Kenbeek roept: *'Laatste minuut'. 'Mij volgen'. 'Water en ballen mee'*.

De warming-up vindt plaats in de hoek van het veld bij de tribune. De tegenstanders benutten de speelhelft aan de overzijde. John heeft met plastic hoedjes vakken uitgezet. Er wordt gestart in een gesloten kring met een 'groepshug'. John benoemt onder andere: *'Je zult jezelf moeten overtreffen'* en *'Wie wat wil zeggen, zeg wat'*. Daarna volgen vaste (sprint-) oefeningen op lijn. Naast John, geeft vooral de aanvoerder duidelijke instructies en maakt stimulerende opmerkingen. Luid klinkt: *'Hold-hold-press!'*, *'Hier gaat het gebeuren jongens!'*, *'Kom op jongens, 80 minuten lang!'* en *'Ik heb vertrouwen in jullie en iedereen om me heen!'*. Eén van de spelers doet zijn eigen oefeningen buiten de groep. Ondertussen heeft de bondsarts contact met het ambulancepersoneel, dat hun wagen naast het veld parkeert. De warming-up eindigt een kwartier voor aanvang met enkele sportspecifieke oefeningen, met en zonder stootkussens.

Terug in de kleedkamer worden de wedstrijdshirts ceremonieel uitge-

reikt. Onder applaus ontvangt iedere selectiespeler afzonderlijk zijn Oranjeshirt (en nummer). Daarna houdt eerst de aanvoerder een korte peptalk van ongeveer 3 minuten. Hij verkondigt zijn medespelers: *'Vandaag is de dag van de ommekeer!'*. Hij doelt hiermee vooral op de stand in de ranglijst. Moldavië staat eerste in de poule, Nederland bijna laatste. Winst kan degradatie voorkomen. De bondscoach heeft het laatste woord en meldt onder andere: *'Als je vanmiddag het veld afloopt moet je het gevoel hebben ALLES te hebben gegeven'*. Tenslotte is de laatste minuut voor het team. Dat wil zeggen dat iedereen (!) met uitzondering van de spelers, de kleedkamer verlaat en de deur dicht gaat.

De spelers betreden omstreeks 15.55 uur het veld. De tribunes zijn – mede door het 75-jarig bestaan van de rugbybond – aardig volgelopen. Ook de media is vertegenwoordigd. Fans van Moldavië laten zich luidruchtig horen. Met hun gezicht naar de toeschouwers luisteren de spelers naar de volksliederen. Stipt 16.00 uur start de wedstrijd.

Tachtig minuten fysieke en mentale strijd. Nederland neemt continu de leiding en verrast de tegenstander. Emoties spelen hoog op. Bij Moldavië wordt eerst een speler weggestuurd wegens het plaatsen van zijn schoen in het gezicht van een liggende Nederlandse speler. Maar ook bij Nederland moet later een speler het veld verlaten wegens een te hoog uitgevoerde tackle. De climax wordt bereikt wanneer vlak voor tijd Nederland leidt met 13 – 10. Toch weet Moldavië in de slotseconden de score in haar voordeel om te buigen tot 13 – 15. De teleurstelling aan Nederlandse kant is groot. Verslagen liggen spelers op de

grond, de aanvoerder roept iedereen bij elkaar voor een afsluitende ‘groepshug’. Verschillende spelers hebben tranen in hun ogen. Een onvergetelijke wedstrijd zit erop. Ook voor mij. In gedachte stel ik mijzelf de vraag: ‘*Hoe zou ik vanuit sportpsychologische invalshoek dit team kunnen ondersteunen?*’. Eerst maar een korte toelichting over sportpsychologie in het algemeen en mentale vaardigheden binnen rugby in het bijzonder.

Sportpsychologie

Binnen de sportpsychologie wordt bestudeerd welke psychologische kenmerken van invloed zijn op sportprestaties. Het trainen van zogenaamde mentale vaardigheden kan fysieke training echter onmogelijk vervangen. Sportprestaties zijn in eerste instantie afhankelijk van het fysieke, technische en tactische inspanningen van de sporter (Blumenstein, Lidor & Tenenbaum, 2005). Wanneer een trainingsprogramma zich uitsluitend richt op slechts deze drie onderdelen, zal menig sporttalent of team zijn potentieel niet volledig kunnen ontplooiën. Bekende voorbeelden hiervan zijn sporters of teams die in een wedstrijd het niveau van de trainingen niet halen en / of verliezen van een zwakkere tegenstander. Aanvullende mentale training en begeleiding bieden uitkomst voor het verbeteren van psychologische kenmerken.

Onderzoeksresultaten laten zien dat mentale trainingsprogramma's effectief zijn voor het verbeteren van sportprestaties (Schuijers, 2004). Hierbij geldt dat hoe hoger het niveau van bekwaamheid, hoe belangrijker de mentale aspecten worden. Als de grenzen van kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en snelheid bij een topsporter in zicht zijn,

valt er vaak nog genoeg winst te boeken op het mentale vlak. Wat betekent dit nu voor rugby?

Rugby en kracht

Bij rugby denkt menigeen vooral aan ruige mannen en veel fysieke kracht. Een sport met veel ‘paardenkracht’ en minder ‘mentale kracht’. Niets is echter minder waar (Hodge & McKenzie, 1999). Toegegeven, spelers moeten – afhankelijk van hun veldpositie – de noodzakelijke PK's bezitten! Echter, het individuele en teamvermogen moet wel worden gecontroleerd en in goede banen worden geleid. Presteren op het rugbyveld wordt daarmee in belangrijke mate (ook) een mentale aangelegenheid. De Nieuw Zeelandse rugbylegende en mogelijk beste nummer 8 ooit van de All Blacks (1987-1997) Zinzan Brooke, formuleerde het als volgt:

... Some people are physically tough, but they might not be emotionally or mentally tough. Some people have it all, but others are mentally babies. They can go and smash someone, but if they get smashed, they back down. I think toughness is really a mindset where you react in game situation... (Uit Dosil, 2006).

Ter illustratie nog twee andere voorbeelden met rugbyspecifieke mentale vaardigheden en het belang er van.

Twee voorbeelden

Ten eerste is kenmerkend voor rugbyspelers dat zij continu moeten omschakelen van aanval naar verdediging en andersom. Daarbij wordt telkens een beroep gedaan op hun *concentratie* met betrekking tot de veldpositie en hun bijbehorende rol. In balbezit bijvoorbeeld kan een speler onder andere kiezen uit ‘rennen’, ‘passen’ of ‘trappen’. Een tactische

beslissing die – onder *dreiging* van instormende tegenstanders – binnen luttele seconden genomen dient te worden. Time-outs zijn er niet binnen het rugby en coaches mogen vanaf de zijlijn geen aanwijzingen geven. Logisch dat All Blacks-coach Jack Gleeson in 1978 al stelde:

The whole game is thought, gone is the day of brute strength and ignorance. Rugby is a game of thought. Play the game at pace and be a thinker. (Uit Dosit, 2006).

Een tweede voorbeeld dat het nut en gebruik van mentale vaardigheden binnen rugby typeert betreft een beschrijving van de ‘goalkicker’ Grant Fox (All Blacks, 1984-1993):

I have in my mind a picture of the ball going through the posts (*visualisatie / verbeelding*). The deep breathing, the shaking of the hands, are to rid the body of tension (*ontspanning*), so that all is crystal-clear and unperturbed in the mind – the picture is in focus (*aandacht richten*). I command myself: ‘Head down. Follow through’ (*zelfspraak*). (Uit Dosit, 2006).

Terug naar Nederland. Past sportpsychologie of Mentale Training & Begeleiding binnen het rugby?

Conclusie

De sportpsychologie begint in Nederland langzaam terrein te winnen. Steeds meer coaches zien de meerwaarde van een sportpsycholoog in hun begeleidings-team. De tijd dat sporters bang waren voor een ‘zielenknijper’ en mentale begeleiding als zwakte zagen, is voorbij. Een belangrijke stap vooruit is de erkenning door het NOC*NSF. Het NOC*NSF en de VSPN (Vereniging voor Sport Psychologie in Nederland) gaan vanaf oktober 2008 - na de

olympische spelen in Beijing - een samenwerkingsverband aan. Aangesloten bonden kunnen hier straks van profiteren. Zowel prestatief als financieel.

Met de wedstrijd(-voorbereiding) Nederland vs. Moldavië nog op het netvlies lijkt het zinvol dat de NRB de bondscoach en het (technisch) begeleidingsteam, mentale training integreert binnen het technisch-, tactisch- en fysiek programma. Hetzij in de periode van voorbereiding, competitie en/of na de competitie. Op *individueel niveau* kan bijvoorbeeld van elke speler een Mentaal Profiel worden opgemaakt. Hieruit kan worden afgeleid waar de meeste vooruitgang kan worden geboekt op mentaal gebied, waarna prestaties onder druk verbeteren. Mentale vaardigheden als gedachten sturen of visualisatietechnieken, stellen een speler in staat geconcentreerd de juiste beslissingen op het juiste moment te nemen. Maar ook effectief omgaan met winst of verlies en met gezonde spanning het veld in (en uit) stappen, valt aan te leren.

Een mentaal sterke groep spelers vormt nog geen mentaal sterk *team*. Bij een team levert het geheel der spelers meer op dan de som der delen. Voor een mentaal sterk team heb je teamspirit, commitment en gemotiveerde spelers nodig. De kans op succesvolle teamprestaties neemt aanzienlijk toe wanneer (mentale) processen en groepsdynamica inzichtelijk worden gemaakt. Dit kun je onder andere bereiken door verschillende soorten doelen te stellen, teamrollen en onderlinge verwachtingen duidelijk uit te spreken, elkaar durven aan te spreken, open te staan voor kritiek en elkaars (mentale) kwaliteiten kennen en accepteren. Een taak die vooral is

weggelegd voor de coach en het begeleidingsteam, die talloze uren met het team doorbrengen. Maar waarvan de uitvoering meer rendement oplevert wanneer de expertise van een sportpsycholoog wordt benut.

Concluderend, mentale vaardigheden zijn niet belangrijker dan fysieke, technische en tactische vaardigheden. Ze zijn allemaal belangrijk en maken onderdeel uit van het presteren. De ontwikkeling van 'mentale kracht' vergt net zoals het verbeteren van fysiek, techniek en tactiek veel tijd en inzet. Toegepaste sportpsychologie betekent geen los kunstje aanleren maar een integraal en systematisch maatwerktraject. Eerder te vergelijken met een marathon dan met een sprint. Met afwisselend succes en falen, bepaald door de optelsom van duizenden (onbewuste) factoren.

Leer jezelf, als rugbyspeler, en het team mentaal beter kennen. Dit kan net het verschil uitmaken tussen eerste of derde worden. Rugby is niet alleen een contactsport maar zeker ook een denksport: *'Losers work hard, winners work smart'* (Kraaijenhof, 2005).

Literatuur

Blumenstein, B., Lidor, R., Tenenbaum, G. (2005). *Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo*. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3(1), 7-25.

Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. England, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.

Hodge, K. & McKenzie, A. (1999). *Thinking Rugby: Training Your Mind for Peak Performance*. Auckland, NZ: Reed.

Kraaijenhof, H. (2005). *De kunst van het presteren: Over talent, motivatie, voeding en inspiratie*. Van Maastricht en Verhoeven.

Schuijers, R. (2004). *Mentale training in de sport: Toepassing en effecten*. Maarssen: Elsevier.