

Nieuwsbrief december 2016

Philip begeleidt binnen zijn praktijk als sportpsycholoog jaarlijks meerdere sporters. Sporters van alle leeftijden en niveau's met verschillende vragen melden zich aan. Meer over wat een sportpsycholoog doet leest u in [dit artikel](#).

Hoe herken je jong talent?



Artikel over sportpsychologie

Philip richt zich binnen zijn praktijk Psy-Motion als sportpsycholoog zowel op jonge sporters, jong talent, recreatieve sporters en sporters die op hoger niveau sport bedrijven. De diversiteit van sporten is groot (individueel, teamsport, duursport, balsport, racketsport, watersport, paardensport en vechtsport).

Het 'mentale'

Als fanatiek sporter, tennistrainer en sportliefhebber is er altijd veel te beleven als het gaat om sportevenementen zowel op club- of verenigingsniveau en op nationaal, Europees en internationaalniveau. En als je dan luistert naar alle commentaren van sporters, trainers, commentatoren, sportouders, supporters en toeschouwers dan blijkt het toch heel vaak om het 'mentale' te gaan. Je kan dan opmerkingen horen zoals: 'ik heb de eerste set alleen maar 'tegen mezelf gespeeld', of als reactie op een blessure: 'mentaal is dat een hele harde klap geweest', het niet 'scherp' aan de wedstrijd beginnen of dat het niveau tijdens trainingen meestal veel hoger ligt dan in wedstrijden. Er wordt dus veelvuldig over het 'mentale' in de sport gesproken en men is het er over eens dat het een prestatiebepalende factor is.

Sportpsychologie

Over het mentale hangt echter nog altijd iets geheimzinnigs, iets ongrijpbaars, iets engs. Wat is het nou eigenlijk 'het mentale'? Simpel gezegd zou je kunnen zeggen dat het te maken heeft met alles wat we voelen, denken en doen in een sportsituatie. Het gaat dus om gevoel, gedachten en gedrag. Welke gedachten en emoties gaan er in je om en welk gedrag wordt zichtbaar als het er echt toe

doet? In de sportpsychologie wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mentale processen in de sport. Middels onderzoek wordt geprobeerd meer zicht te krijgen op bewuste en onbewuste processen die ten grondslag liggen aan ons gedrag in een sportsituatie.

Naar een sportpsycholoog? Ik ben toch niet gek!

Sportpsychologische begeleiding en mentale training winnen steeds meer terrein in de huidige sportwereld. Steeds vaker wordt ingezien dat naast technische, tactische, fysieke aspecten ook mentale aspecten van grote invloed zijn op het leveren van topprestaties. Zowel in de topsport als in de breedte sport wordt gezien dat in toenemende mate sporters, coaches en sportbonden willen investeren in mentale training.

Het doel van ieder sporter en performer is in een prestatiesituatie het juiste te doen, op het juiste moment en op de juiste manier. Dit geldt zowel voor topsporters als voor recreanten sporters. Om dit doel te kunnen bereiken gebruikt Psy-Motion methoden en technieken vanuit onder anderen de sportpsychologie, psychologie en mindfulness.

Wanneer kom je in aanmerking voor mentale training?

Dat bepaald de sporter zelf. Hij of zij kan daar op elk moment behoefte aan hebben.

Een sportpsychologisch traject bij praktijk Psy-Motion kan gericht zijn op:

- Het begeleiden van (jong)talent
- Stabieler prestaties kunnen neerzetten
- Het vergroten en vasthouden van de motivatie
- Effectievere concentratie strategieën kunnen toepassen
- Het vergroten van zelfvertrouwen
- Beter kunnen omgaan met twijfels, teleurstelling, frustraties of fouten
- Meer balans tussen thuis (privé), school (werk) en 'je passie'
- Effectievere teamcommunicatie
- Verminderen van angst voor pijn, blessures of om te vallen
- De 'pijn' (fysieke en daarbij komende emotionele 'pijn') verdraagzamer maken
- Blessures en revalidatietraject beter kunnen verdragen

Drs. Philip Thuring

Gezondheidszorgpsycholoog en sportpsycholoog

Praktijk Psy-Motion gevestigd in het gezondheidscentrum Haarlem Noord