

In elke uitgave van Schaats Inside magazine geeft schaatscoach Johan de Wit als columnist zijn eigenzinnige kijk op alles wat er op en rondom de schaatsbaan gebeurt.

Tussen de oren

In deze editie van Schaats Inside wordt uitgebreid stilgestaan bij de mentale ondersteuning zoals ze bij Team IKO aanbieden.

Mentale ondersteuning, wat is dat nou precies? Moet je een beetje 'gek' zijn om mentale ondersteuning te krijgen of vragen, of ben je juist heel gezond als je met een mental coach aan de slag gaat? Op 23 oktober las ik het bericht dat Jordy van Workum vanwege fysieke en mentale gezondheidsproblemen niet van start zou gaan op het WCKT. Dit bericht heeft mij geraakt, omdat het leek alsof alles de goede kant op ging met hem. Zo plaatste hij zich vorig seizoen voor het eerst voor World Cups bij de senioren en heeft hij net een nieuw tweejarig contract ondertekend. Wat is er dan precies gebeurd? Had het voorkomen kunnen worden? Licht hier de verantwoordelijkheid bij Jordy zelf of eventueel bij zijn omgeving?

Zelf werk ik al jaren met een mental coach. In mijn visie als coach ga ik een verplichting aan naar schaatsers die bij mij komen trainen. Hun hulpvraag is simpel: kun je mij beter maken? Als je als coach ja zegt, dan moet je je belofte nakomen. Deze belofte brengt een bepaalde druk met zich mee en om die druk goed te kanaliseren vind ik het fijn om met een absolute specialist te werken. Het helpt mij, maar het verbetert ook mijn skills als coach. En dat heb ik nodig. In het geval van Jordy kan ik absoluut niet zeggen of dit voorkomen had kunnen worden. Het is echter wel een moment om stil te staan bij het feit dat niet alleen het lichaam getraind moet worden om een topprestatie te leveren. Ooit las ik een quote van een shorttrackcoach die ik heel hoog heb zitten: 'Een topprestatie is voor 50 procent mentaal en de andere 50 procent zit tussen je oren'.

De verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn ligt in eerste instantie bij jezelf. Er staat maar één iemand aan het roer van je eigen gedachten. Dat een omgeving hier invloed op heeft lijkt me aannemelijk. Als je gedachten om wat voor reden dan ook een loopje met je nemen en er specialisten zijn die je op het juiste spoor kunnen zetten, doe dat dan! Er bestaat geen goede reden om niet goed voor jezelf te zorgen.

Johan de Wit
Coach team Gold

FOTO TORU YAGUCHI

