

Een gezonde geest in een gezond lichaam: een noodzaak?

Jonge wielrenners en psychologische begeleiding. Het lijkt een combinatie dat op de dag van vandaag heel wat mensen binnen het wielermilieu afschrikt. Maar wat is de mening hierover van de jonge renners zelf, hebben ze hier een mening over en ervaren ze soms een nood aan professionele begeleiding? Vanuit deze invalshoek vertrok mijn onderzoek die zich focuste op jonge, mannelijke wielrenners die actief zijn op de weg binnen de categorieën nieuwelingen en junioren.

Situering van het verhaal

Doorheen dit artikel zal een schets gemaakt worden over een drietal onderwerpen. Via een vragenlijst werd de mening van verschillende jonge renners bevestigd in verband met hun mening over psychologische begeleiding, hun eigen noden en behoeften in verband met psychologische begeleiding en hun omgang met stressoren. Alle cijfergegevens die doorheen dit artikel aangehaald zullen worden, zijn verkregen op basis van een beperkte steekproef en mogen dus niet veralgemeend worden naar alle jonge wielrenners binnen Vlaanderen. Deze resultaten zijn een richtlijn die ons, mensen die in nauw contact staan met jonge wielrenners, een duidelijk beeld kunnen geven van hetgeen de jonge wielrenners zelf denken.

Hun mening

Tegenwoordig hebben jongeren over heel wat zaken een uitgesproken mening, dus waarom zouden ze geen mening kunnen vormen over psychologische begeleiding.

De betekenis van psychologische begeleiding blijkt voor heel wat jonge renners nog onduidelijk. De link naar mentale ondersteuning wordt vlug gelegd, maar daar blijft het vaak bij. Jonge wielrenners hebben

dus geen duidelijk beeld van wat psychologische begeleiding precies inhoudt.

Uit onderzoek werd wel duidelijk dat jonge wielrenners psychologische begeleiding over het algemeen belangrijk vinden. Zowel psychologische begeleiding in het persoonlijk leven, als in het sportief leven, is voor de jonge renners van belang. Hoewel de inhoud van dit soort begeleiding voor velen nog vaag is, zien ze er wel het belang van in. Jonge wielrenners zijn zich er van bewust dat psychologische begeleiding een grote meerwaarde kan zijn gedurende periodes van stress, angst, ondermaats presteren, ...

Hun noden & behoeften

Een klein deel van de respondenten gaf aan geen idee te hebben welke noden of behoeften ze ervaren in verband met psychologische begeleiding. Het overgrote deel van de jonge wielrenners gaf aan vooral nood te hebben aan een goed gesprek met iemand die ze vertrouwen. Vooral tijdens periodes waarin het minder goed gaat op persoonlijk of sportief vlak. De inhoud van deze gesprekken mag volgens hen vooral bestaan uit motiverende woorden en manieren om te leren omgaan met prestatiedruk. De vertrouwenspersoon waarmee ze aangaven deze gesprekken te willen voeren kan zich zowel buiten als binnen de wielerploeg bevinden. Veel jonge renners gaven aan verschillende vertrouwenspersonen te hebben. 75% gaf zijn moeder aan als vertrouwenspersoon buiten de ploeg. Daarnaast blijken ook de vader (67%) en vriend(in) (29%) een belangrijke vertrouwenspersoon buiten de ploeg te zijn. Vertrouwenspersonen binnen de ploeg zijn vooral de ploegleider (59%), de trainer (41%) en de verzorger (18%).

Uit de navraag werd duidelijk dat sommige jonge renners al gebruik gemaakt hadden van psychologische begeleiding (12%). Deze

begeleiding werd als positief ervaren. De overige 88% van de ondervraagden had nog geen gebruik gemaakt van dit soort begeleiding om verschillende redenen. De opvallendste reden was dat men zich niet bewust was dat dit mogelijk is voor jonge renners zoals hen. Jonge renners vinden het de gedeelde verantwoordelijkheid van de ploeg en ouders om de renner er zich van bewust te maken dat er mogelijkheden zijn tot psychologische begeleiding wanneer dit nodig zou zijn.

Omgang met stress

Het laatste onderdeel van het onderzoek bracht in kaart hoe jonge renners tegenwoordig omgaan met stress. Jonge renners zijn zich ervan bewust dat ze zowel moeten omgaan met verwachtingen van zichzelf als van de omgeving. Toch vinden ze hun eigen verwachtingen belangrijker. 75% van de ondervraagde renners gaf aan ooit stress ervaren te hebben. Renners ondervinden het vaakst stress vlak voor een wedstrijd of in de aanloop naar een wedstrijd. Daarnaast zorgt de combinatie school-sport ook voor heel wat stress bij jonge wielrenners.

De stress waarmee jonge renners moeten omgaan kan verschillende gevolgen hebben. Zo gaven de ondervraagde aan dat ze vooral cognitieve gevolgen ondervinden door stress. Maar ondanks de negatieve gevolgen van stress, gaven heel wat jonge renners aan dat ze stress ook positief ervaren. Door een gezonde dosis stress zijn jonge renners beter gefocust tijdens de wedstrijd.

De manier waarop ze de gevolgen van stress proberen te reduceren vindt op verschillende manieren plaats. 25% van de jonge renners maakt gebruik van relaxatieoefeningen. 37% praat over de stresservaring met anderen. Een minderheid gaf aan extra te trainen om met de stress te leren omgaan (14%). De overige ondervraagden proberen de stress te reduceren op een andere manier. Zo zonderen ze zich af, luisteren naar muziek, ...

Conclusie

Uit voorgaande informatie kan besloten worden dat jonge renners vaak in contact komen met verwachtingen, stress en moeilijke omstandigheden. Iedere renner heeft zijn eigen manier om met moeilijke momenten om te gaan. Toch blijkt de nood aan psychologische begeleiding steeds groter te worden. Heel wat jonge renners waren zich niet bewust van de mogelijkheden van psychologische begeleiding. Aangezien heel wat ploegen niet inzetten op psychologische begeleiding, kan dit artikel een motivatie zijn om hier toch meer op in te zetten. Een sportpsycholoog betrekken in je ploeg of een vertrouwenspersoon aanstellen kan een eerste stap zijn richting het mentaal ondersteunen van jonge wielrenners. Een gezonde geest in een gezond lichaam is noodzakelijk om optimaal te presteren en ook aan de gezonde geest moet aandacht besteed worden!

Charlotte Poelvoorde

Student Toegepaste Psychologie

Assistent-secretaris Molensporters Meulebeke