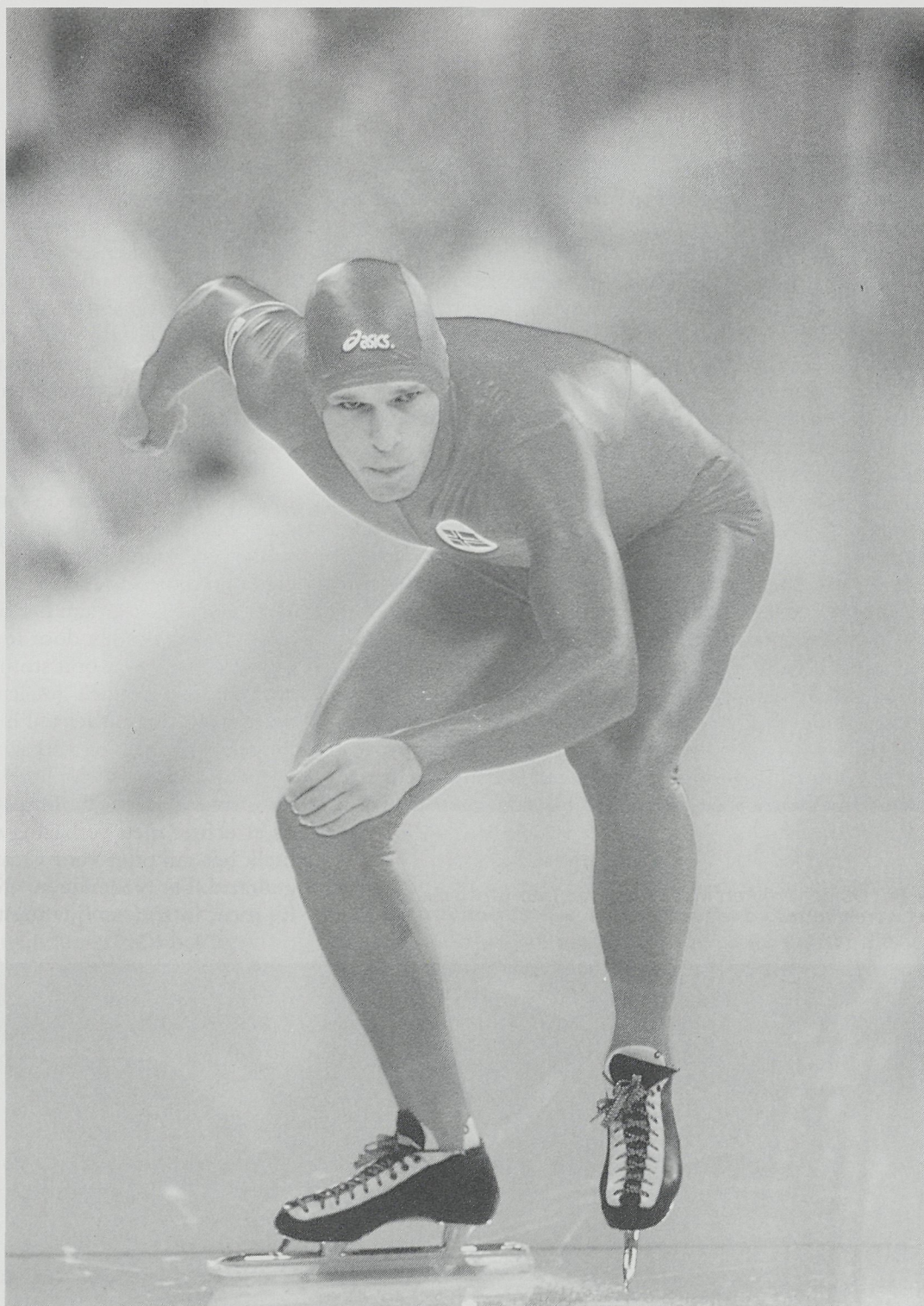


Johann Olav Koss:
 "Kom op, één rondje erbij
 lukt nog wel."

RICHARD MARTIN/ONNIPRESS



vaardigde conclusie was dit niet. Sportprestaties worden verbeterd wanneer de atleet zich ergens op richt, zich een duidelijk doel stelt. Dit heeft Zoetemelk overigens allerm minst verhinderd imponerende prestaties te blijven leveren. Misschien wel omdat zijn wielerpraktijk volstrekt verschilde van zijn trainingstheorie: hij had de reputatie een wieltesplakker bij uitstek te zijn, iemand die zich altijd en overal op een ander richtte.

Er is ook een verschijnsel dat visualisering heet: een sprinter die zich een voorstelling maakt van de manier waarop hij uit de blokken vandaan schiet of een zwemmer die in gedachten de vlinderslag oefent. Die voorstelling blijf je in het hoofd telkens herhalen. Er is wetenschappelijk aangetoond dat zulke visualisering de vaardigheid kan vergroten.

Over de verklaring van het succes van het visualiserings-effect zijn de geleerden het echter nog niet eens. De een zegt dat degene die in de geest een beweging uitvoert, alle onderdelen daarvan in het geheugen inprent en dat zoiets profijtelijk is. De ander zegt dat de visualisering van een beweging tot een volledige concentratie leidt, de sporter laat zich door niets meer afleiden en dat is bevoor-

derlijk voor de prestatie. Hoe het ook zij: het werkt. De psychologische verklaringen voor succes of falen lijken de boventoon te voeren. De Nederlandse topsport heet in verval te zijn, en als oorzaak wordt veelal op een gebrekkige wedstrijdmentaliteit gewezen. Er schijnt in Nederland geen goede topsportcultuur te zijn; alles wat boven het maaiveld uitsteekt, wordt een kopje kleiner gemaakt. Wie de beste wil zijn wordt in de Nederlandse cultuur al snel een *streber* genoemd, zeggen degenen die betere tijden hebben meegemaakt.

Nu is het allerm minst zeker of er daadwerkelijk sprake is van verval. In bepaalde takken van sport als atletiek, zwemmen en wielrennen bestaat, als we enig chauvinistisch gevoel toelaten, inderdaad weinig reden tot juichen. Of het evenwel gaat om een tijdelijke, toevallige inzinking of een onomkeerbare trend, staat nog allerm minst vast.

Patatgeneratie

De sportpsycholoog Dr. Frank Bakker, heeft zijn twijfels over verklaringen waarin de mentaliteit van de jeugd - de patatgeneratie - geheeld wordt. "Zulke klaagzangen zijn