

'Het gaat niet om wat er op het spel staat, maar om het spelletje!'

Serious gaming als hulpmiddel voor de mentale gezondheid van (top)sporters

Wouter Keuning, 16-6-2023

Ze kijkt op de klok in de kleedkamer, nog vijf minuten. Ze zwaait de tas over haar schouder en loopt door de gang richting de trap naar het Centre Court. Het geluid zwelt op met elke trede die ze afloopt, net als de spanning die ze voelt. Wimbledon, haar droom! Maar met elke trede wordt de spanning ondragelijker. "Game, set and match for Kvitova!" 38 minuten later is de openingspartij voorbij, zonder dat ze daar ook maar één herinnering aan heeft.

In de podcast 'DRUK: In het hoofd van kampioenen' [1] vertelt tennisster Kiki Bertens over hoe ze de openingswedstrijd van Wimbledon in 2015 verloor door een paniekaanval. Tot haar 24e moest ze voor elke wedstrijd die ze speelde overgeven. Druk; het is iets wat veel topsporters ervaren [1, 2]. Sommigen leren er uiteindelijk mee omgaan, anderen bezwijken eronder. Er is de laatste jaren steeds meer aandacht in de media voor de mentale gezondheid van topsporters. Tennisster Naomi Osaka [3], turnster Simone Biles [4] en wielrenner Tom Dumoulin [5] hebben openlijk hun eigen ervaring in de media gedeeld. Alle drie vragen aandacht voor dit onderwerp.

Factoren die het risico op mentale gezondheidsproblemen bij topsporters vergroten zijn onder andere: het taboe rondom dit onderwerp in de topsport, lage mentale gezondheidsvaardigheden van de topsporter, eerdere negatieve ervaringen met mentale hulpverlening, een autoritaire trainer en sociale druk [2]. Bij sociale druk kan gedacht worden aan druk van trainers (die veel tijd in de sporter investeren), van sponsors (die veel geld in de sporter investeren) en wat te denken van fans die via social media laten blijken wat ze van de topsporter en zijn/haar prestaties vinden. Daarnaast mag de druk van ouders, die soms sinds de jeugd veel tijd en geld geïnvesteerd hebben, niet vergeten worden. In het interview waarin tennisster Osaka aankondigt een pauze te gaan nemen, vertelt ze dat ze na een gewonnen wedstrijd geen blijdschap meer voelt, maar opluchting [3]. Ook BMX'er Niek Kimmann vertelt in de podcast DRUK [1] dat hij bang was dat familie en vrienden niet meer van hem zouden houden als hij zou verliezen.

Ook ikzelf heb deze druk ervaren. Na het winnen van vijf survivalwedstrijden op rij op nationaal niveau in 2016 gingen mensen verwachten dat ik 'wel weer even zou winnen'. Toen ik de zesde wedstrijd 2e werd vroegen mensen me wat er was gebeurd. Met andere woorden: 'Waarom heb je niet gewonnen?'. Er was niets 'gebeurd'. Ik liep één van de mooiste wedstrijden uit mijn carrière tot nu toe, maar er was gewoon iemand anders beter. Onlangs ervaarde ik de druk weer toenemen voor een survivalwedstrijd begin juni 2023. 'Heb ik de voorbereiding wel goed aangepakt? Had ik eerder moeten beginnen met intensievere intervaltrainingen? Had ik langere klimtrainingen moeten doen?' Maar ook gedachten als 'Ik wil mijn trainer en clubgenoten niet teleurstellen' schieten voorbij. Voor de zoveelste keer herinner ik mezelf eraan dat het niet gaat om wat er op het spel staat, maar om het spelletje, de survivalrun-sport, waar ik zo ontzettend van kan genieten, de mooie strijd tegen de hindernissen, de elementen en ja, vaak ook tegen mezelf.

Het taboe rondom de mentale gezondheid van topsporters helpt niet. Veel topsporters geven aan dat het ze zou helpen als dit onderwerp bespreekbaar wordt gemaakt [1]. Maar hoe maak je dit bespreekbaar voor de sporter? Ik denk dat Serious Gaming hier een goed middel voor is. Serious Gaming is een proces waarbij een spel wordt gebruikt om verandering teweeg te brengen. Dit kan bijvoorbeeld verandering in kennis, vaardigheden of gedrag zijn. Het gebruik van Serious Gaming in de sport is niet nieuw. Zo wordt het gebruikt om specifieke vaardigheden te oefenen en te verbeteren; voetbalteams gebruiken bijvoorbeeld virtual reality-spellen om te oefenen met het nemen van penalty's en vrije trappen [6]. Daarnaast gebruiken producten als de BlazePod¹ en Snipes² spelementen voor het verbeteren van sportspecifieke reactiesnelheden. En wat te denken van motorsporten zoals de Formule 1, waarin coureurs vele malen meer kilometers afleggen in simulatoren dan op het echte asfalt [7].

¹ www.blazepod.eu

² www.boltsports.ca/products/snipes

Ook op het gebied van mentale gezondheid wordt steeds vaker gebruik gemaakt van Serious Gaming. Zo wordt het spel SPARX gebruikt voor jongvolwassenen met een depressie [8] en helpt het spel KanaVR (voorheen bekend onder de naam 'Stressjam') je om grip te krijgen op je persoonlijke stresssysteem [9]. Daarnaast wordt Virtual Reality Exposure Therapie (VRET) steeds vaker gebruikt voor de behandeling van angststoornissen en posttraumatische stressstoornissen [10].

Serious Gaming kan helpen om lastige onderwerpen bespreekbaar te maken en taboes te doorbreken [11]. Daarnaast kan het zorgen voor een (psychologisch) veilige omgeving om te experimenteren met (nieuw) gedrag. Een voorbeeld hiervan is de serious game 'Om Tafel' [12]. In dit bordspel wordt bedrijfsopvolging van een agrarisch bedrijf bespreekbaar gemaakt binnen een gezin waarin dit speelt. Spelers nemen de rol aan van een fictieve familie waarbij een overname op de planning staat. Door middel van het spel ontstaat er de gewenste interactie tussen de spelers, waardoor de juiste gesprekken plaatsvinden [13]. Ik denk dat een serious game als hulpmiddel voor de mentale gezondheid van topsporters dit ook zou moeten bewerkstelligen. Ik denk dat het daarbij cruciaal is dat de belangrijke mensen die om de (top)sporters heen staan (familie, vrienden, trainers, managers) een rol hebben in het spel, net zoals bij 'Om Tafel'. Daarnaast zou het mooi zijn als het spel bij kan dragen aan het verminderen van de lage gezondheidsvaardigheden op het gebied van mentale gezondheid die sommige topsporters ervaren [2]. Rahayuni [14] stelt een taxonomie voor waarin de aspecten van mentale gezondheid zijn onderverdeeld in drie hoofdcategorieën: 'persoonlijke kenmerken', 'prestatiegerelateerde verwachtingen' en 'sociaal-dynamisch systeem'. Onder deze laatste categorie valt: familie, vrienden, fans, trainer, teamgenoten, de media, een sportbond en de gehele sportsector. Deze taxonomie zou een goede onderlegger kunnen zijn om atleten kennis bij te brengen over welke factoren allemaal een rol kunnen spelen bij mentale gezondheid. De exacte inhoud en mechanismen van zo'n spel moeten blijken uit meer onderzoek én in co-creatie met de stakeholders worden vastgesteld.

Kiki Bertens is inmiddels gestopt met tennis. Mede door de coronapandemie ontdekte ze dat ze enorm kon genieten van een leven zonder tennis en zonder stress. Nou ja, niet helemaal zonder tennis; inmiddels is ze tenniscoach en hoopt ze jonge speelsters te kunnen helpen bij het omgaan met de stress die bij topsport komt kijken. Hierbij denkt ze vooral haar eigen ervaringen goed te kunnen gebruiken [15]. Mijn eigen survivalwedstrijd ging goed. Ik behaalde mijn eerste podiumplaats (3e) op de langste afstand binnen de survivalrunning. Trotse familie, clubgenoten, een tevreden trainer en zelf een ontzettend voldaan gevoel bij het behalen van dit doel! Toch had ik graag minder druk van tevoren ervaren. Wie weet kan ik in de toekomst als speler van zo'n soort beoogde serious game deze druk bespreekbaar maken met de mensen om mij heen en kan Kiki Bertens dit inzetten om jonge speelsters en toekomstige topsporters te behoeden voor mentale gezondheidsproblemen.

Referenties

- [1] E. Dijkstra, "DRUK: In het hoofd van kampioenen (podcast)," in *#1 - Druk*, E. Dijkstra, Ed., ed. <https://www.nporadio1.nl/podcasts/druk>: NPO Radio 1, 2023.
- [2] J. M. Castaldelli-Maia *et al.*, "Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment," *British Journal of Sports Medicine*, vol. 53, no. 11, pp. 707-721, 2019.
- [3] "Osaka verliest in derde ronde van 18-jarige Canadese en overweegt tennispauze." NOS. <https://nos.nl/artikel/2396430-osaka-verliest-in-derde-ronde-van-18-jarige-canadese-en-overweegt-tennispauze> (accessed 05-30, 2023).
- [4] G. Ramsay, J. Sinnott, and R. Wright. "'I have to focus on my mental health,' says Simone Biles after withdrawing from gold medal event." CNN. <https://edition.cnn.com/2021/07/27/sport/simone-biles-tokyo-2020-olympics/index.html> (accessed 05-30, 2023).
- [5] "Dumoulin stopt voor onbepaalde tijd met wielrennen: 'Mezelf beetje vergeten'." NOS. <https://nos.nl/artikel/2365600-dumoulin-stopt-voor-onbepaalde-tijd-met-wielrennen-mezelf-beetje-vergeten> (accessed 05-30, 2023).
- [6] K. Harrison, E. Potts, A. C. King, and R. Braun-Trocchio, "The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female Soccer players," *Sports*, vol. 9, no. 12, p. 167, 2021.
- [7] J. Benyon. "The story behind the simulator used by five F1 drivers including Lando Norris." ThePodiumLife. <https://podiumlife.com/the-story-behind-the-simulator-used-by-five-f1-drivers-including-lando-norris/> (accessed 06-01, 2023).
- [8] S. N. Merry, K. Stasiak, M. Shepherd, C. Frampton, T. Fleming, and M. F. Lucassen, "The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial," *Bmj*, vol. 344, 2012.
- [9] B. M. Maarsingh, J. Bos, C. F. Van Tuijn, and S. B. Renard, "Changing stress mindset through stressjam: a virtual reality game using biofeedback," *Games for health journal*, vol. 8, no. 5, pp. 326-331, 2019.
- [10] L. Eshuis *et al.*, "Efficacy of immersive PTSD treatments: A systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy," *Journal of psychiatric research*, vol. 143, pp. 516-527, 2021.
- [11] S. Parusnath. "Getting serious about gaming." Wits University. https://issuu.com/witscommunications/docs/curiosity_issue_12/s/13007193 (accessed 06-03, 2023).
- [12] J. Slager. "Bordspel Om Tafel maakt bedrijfsopvolging bespreekbaar." Nieuwe Oogst. <https://www.nieuweoogst.nl/nieuws/2022/06/02/bordspel-om-tafel-maakt-bedrijfsopvolging-bespreekbaar> (accessed 06-03, 2023).
- [13] "Spelenderwijs in gesprek over bedrijfsopvolging." 8DGames. <https://8d-games.nl/bordspel-om-tafel-spelenderwijs-in-gesprek-over-bedrijfsopvolging/> (accessed 06-03, 2023).
- [14] K. Rahayuni, "Developing a taxonomy of psychosocial demands of elite athletes in a highly diverse culture," *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 22, no. 12, pp. 3023-3031, 2022.
- [15] G. Peters. "Kiki Bertens: 'Tennis zit in mijn hart, maar ik moet er niet aan denken om weer elke dag te trainen'." Volkskrant. <https://www.volkskrant.nl/sport/kiki-bertens-tennis-zit-in-mijn-hart-maar-ik-moet-er-niet-aan-denken-om-weer-elke-dag-te-trainen~bd154922> (accessed 06-03, 2023).



Deze publicatie van Windesheim valt onder een Creative Commons Naamsvermelding 4.0 Internationaal-licentie. Dit betekent dat de kennis uit deze publicatie hergebruikt mag worden als basis voor de ontwikkeling van nieuwe kennis mits de naam van de auteur en/of Windesheim hierbij vermeld wordt.