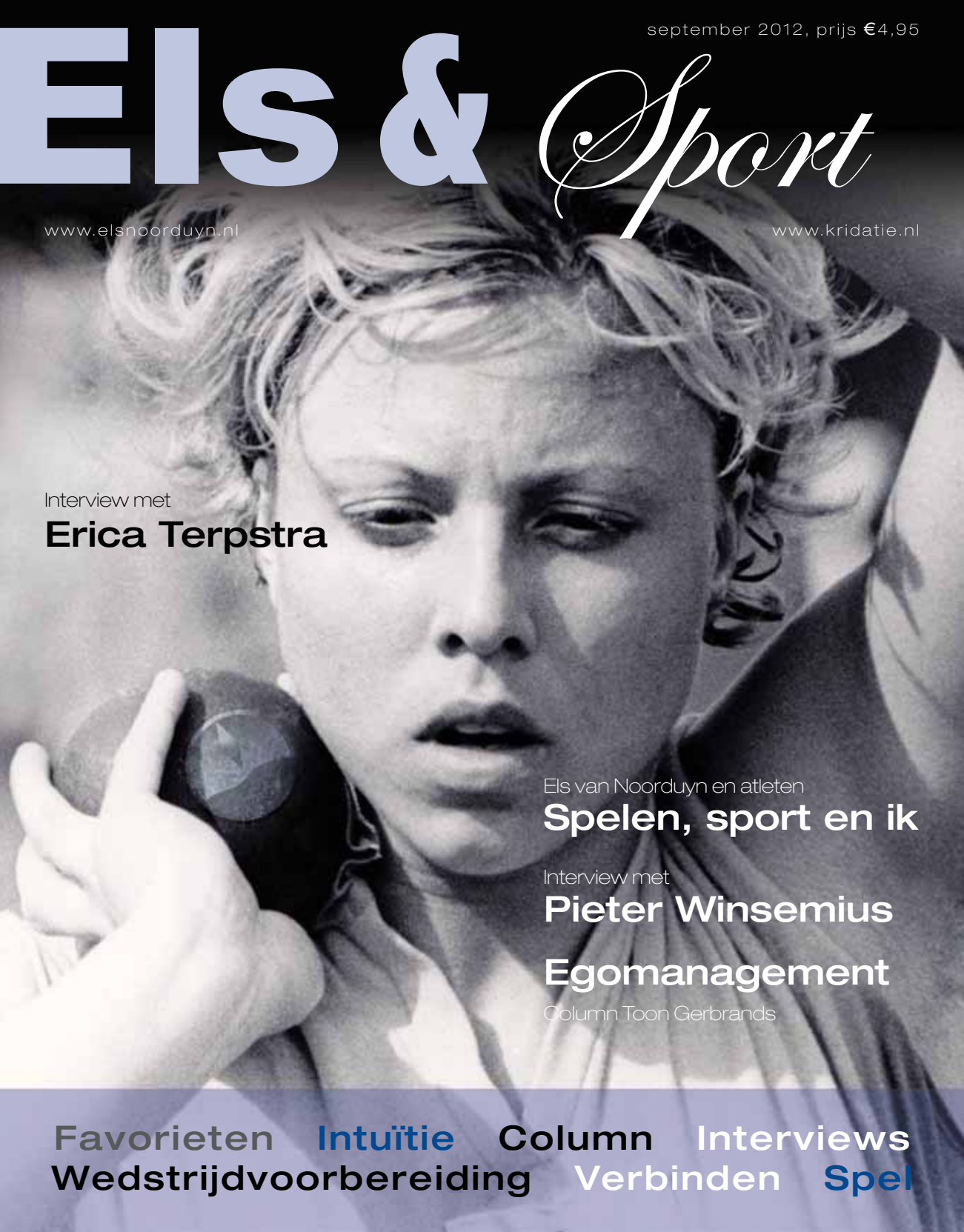
september 2012, prijs €4,95

Els & Sport

www.elsnoorduyn.nl

www.kridatie.nl



Interview met
Erica Terpstra

Els van Noorduyn en atleten
Spelen, sport en ik

Interview met
Pieter Winsemius

Egomanagement
Column Toon Gerbrands

Favorieten Intuïtie Column Interviews
Wedstrijdvoorbereiding Verbinden Spel

Maakt jouw talent, jouw footprint het verschil?

Bruggen bouwen...

KriDaTie: sanskriet voor bewegen van mens, wind en water

Maakt uw bedrijf de beweging die nodig is voor de toekomst?

KriDaTie

www.kridatie.nl

Inhoud

September 2012

Colofon 4

Geen zwart gat 5

Column Ewald Engelen 8

Els en intuïtie 10

Interview Pieter Winsemius 13

De kracht van het beeld Theo Danes 16

Favorieten Els 18

Wedstrijdvoorbereiding 20

22 **Interview** Thierry Schmitter

25 **Column** Natasha Smit

26 **Interview** Erica Terpstra

29 **Interview** Michel Boels

31 **Spel**

34 **Column** Toon Gerbrands

36 **Maximale fragmentatie**

38 **Slotwoord**

Colofon

Hoofdredactie Els van Noorduyn

Redactie Marcelle van de Leur, Wies Enthoven

Vormgeving Angeline Taal, Artee Grafische Vormgeving

Drukwerk Drukkerij Roelofs

Fotografie Justclick, Katinka Bos, Jeroen Oerlemans, Thom Touw

Els van Noorduyn

KriDaTie

Rijksstraatweg 188

3956 CV Leersum

www.kridatie.nl

www.elsnoorduyn.nl

Copyright © 2012 Els van Noorduyn. Niets van deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave. De uitgever is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uigave. De uitgever behoudt zich het recht voor ingezonden materiaal zonder kennisgeving vooraf geheel of gedeeltelijk te publiceren.

Geen zwart gat

Fragment uit een interview in Elegance 2008

Op mijn zesentwintigste ben ik gestopt met topsport. Ik was inmiddels getrouwd, kreeg kinderen en wilde alle kennis en ervaring die ik had opgedaan ergens anders voor gebruiken. Zo kwam ik terecht bij een onderwijsstichting voor kinderen die in moeilijke omstandigheden opgroeien. Denk aan drugsmoeders, incest, vuurwapengevaarlijke vaders. Die kinderen verkeerden in de meest onvoorstelbare situaties en ik maakte ze door middel van beweging weerbaarder. Dat ging verder dan alleen met ze sporten, ik keek ook naar het mentale deel. Sport is bij uitstek een middel om te leren hoe je met emoties om kunt gaan, denk alleen al aan wat er gebeurt bij 'winnen' en bij 'verliezen'. Maar op een goed moment was ik er klaar mee. Ik ben toen mijn eigen organisatie-adviesbureau begonnen. Zonder geld, zonder netwerk, zelfs zonder auto.

Inmiddels werk ik als organisatie-adviseur voor grote klanten als Philips, DSM, brandweer Emmen en ook voor kleinere bedrijven, want dat vind ik even interessant. De kracht van mijn verhaal is dat ik mensen hun eigen weg laat vinden. Ik zeg dus niet: ik weet hoe het moet. Ik nodig ze uit om te experimenteren en als we dan bespreken hoe ze het anders kunnen doen, hebben ze het eigenlijk al anders gedaan. In de activiteit zelf zit de verandering. Mijn opdrachtgevers zeggen vaak: als Els binnen komt weten we nooit precies wat er gaat gebeuren, maar als ze weer vertrekt, is het voor elkaar.

Ik ben iemand die steeds naar nieuwe mogelijkheden zoekt. Daarom ben ik ook met veel verschillende dingen tegelijk bezig. Er moet van alles om me heen gebeuren. De rode draad die door mijn leven loopt, is dat ik nooit opgeef. Ik weet heel goed wat ik wil en kies voor mijn eigen weg, maar dat betekent wel dat het soms met vallen en opstaan gebeurt. Ik ben gefascineerd door de ontwikkeling die mensen doormaken. Wat kan iemand en hoe haal je er het beste uit. Op die manier ben ik in mijn vrije tijd bezig met het begeleiden van de top van de Nederlandse atletiek en we halen gouden medailles. Er moeten genoeg resultaten zijn, anders vind ik er geen lol aan. Tegelijkertijd doe ik onderzoek dat ook weer te maken heeft met het kijken naar hoe sporters zich succesvol ontwikkelen. Ik onderzoek bijvoorbeeld wat er precies in de hersenen en het centrale zenuwstelsel als je in een situatie verkeert waarin je moet veranderen. Het uitgangspunt voor mijn onderzoek is puur gebaseerd op wat ik zelf heb meegemaakt, al heb ik wel een wetenschappelijk toelatingsexamen afgelegd omdat ze in Nederland mijn buitenlandse Universitaire opleiding niet accepteren. Waar ze mij woedend mee kunnen krijgen, is als ze kinderen en jongeren vooral aanspreken op alles wat ze níet kunnen. Bij mij draait juist alles om de vraag: wat ga je doen met wat je wél kan?!'

Els van Noorduyn ging in 1968 naar de Olympische Spelen van Mexico. De kogelstootster was op haar vijftiende Nederlands jeugdkampioen kogelstoten, op haar zeventiende was ze de beste van de senioren. Els kreeg haar opleiding tot atlete in het voormalige Oost-Duitsland. Tegenwoordig runt ze twee verschillende bedrijven, voor haar nieuwste bedrijf Kridatie zoekt en screent zij toptalent voor het Nederlandse bedrijfsleven.

Fragment uit een artikel uit de Margriet 1972

Nederland stuurt Els

Straks, tijdens de Olympische Spelen in München, gaat Els van Noorduyn kogelstoten. Voor de vaderlandse eer en om te winnen. Want met het stoten van de kogel gooit ze hoge ogen, volgens ingewijden.

Els van Noorduyn is een forse, blonde vrouw die graag lacht en zich vaak laat meeslepen door haar eigen woorden. Op een onverwacht ogenblik remt ze zichzelf echter af en vervalt in een verbazingwekkende nuchterheid.
Wie haar ooit heeft zien trainen, wie weet hoe ze haar lichaam dagelijks afbeult omdat ze hoopt de stalen kogel tijdens een wedstrijd verder te stoten dan de reeds behaalde 17 meter en 87 centimeter, vergeet op slag alle vooroordelen over deze sport.
Ze zegt: "De mensen denken altijd: Kogelstoten, pfff… je neemt zo'n ding in je hand en dan gooi je het weg. Is dat nou alles? Maar ze vergeten hoe gevarieerd je training is. Ze weten ook niet wat die sport voor je lichaam en je geest kan betekenen. Ze zitten stampvol oer-Hollandse vooroordelen. Hoe vaak ik al niet heb moeten horen dat kogelstoten toch eigenlijk geen sport voor meisjes is… Heel vroeger mochten vrouwen helemaal geen sport doen. Toen begonnen ze heel schuchter ook wat te proberen. Maar kogelstoten was er nog niet bij. Dat kwam pas veel later. En nu zijn er in Nederland nog maar twee kogelstootsters; een meisje uit een andere provincie, dat ik zelden zie, en ikzelf. Het komt vooral door de mening van de mensen. Ze snappen niet dat het er alleen maar om gaat je lichaam lekker te bewegen.
Het geeft niet welke sport je kiest. Als er iemand zegt: Els, ik wil graag gaan kruipen, dan zeg ik: Okay, ga jij lekker kruipen. Als je je lichaam maar beweegt."

Oost-Duitsland

"Als klein meisje deed ik allerlei sporten, tot bleek dat ik met kogelstoten de beste was. Als ik iets doe, wil ik het goed doen, dus ik ben me gaan toeleggen op de kogel. Toen ik twintig jaar was, werd ik uitgezonden naar Leipzig om deel te nemen aan een trainingsstage. Ze zagen daar dat ik er wel aanleg voor had, maar waren perplex toen ze hoorden hoe ik in Holland moest trainen. Ze staan hier gewoon maar wat te schutteren. Daar in Oost-Duitsland pakken ze het allemaal veel grondiger aan. Daardoor komen er ook van die goeie atleten uit dat gebied. Ik ontmoette toen de trainer Karl Heinz Bauersfeld, die een goede vriend van me is geworden. Hij beloofde me te helpen. Het werd natuurlijk een moeilijke toestand, want hij moest me mijn trainingsschema's, die helemaal speciaal op mijn figuur, gewicht en bewegingsfouten waren ingesteld, per post toezenden. Als ik vragen had, moest ik hem opbellen. Maar nu ben ik er helemaal aan gewend. Het gaat best zo. Ik ga een paar keer per jaar naar Leipzig; daar kan ik dan college lopen op de sportschool, instructies vernemen en allerlei proeven ondergaan. Ze werken daar met de modernste methoden. Er wordt bijvoorbeeld een film van je gemaakt terwijl je stoot. Die film toont, langzaam afgedraaid, haarscherp je fouten. Zo ontdekten we dat de hoeken tussen mijn boven-

been en heup niet klopten. Ik moet me er nu op toeleggen iets verder door mijn knieën te zakken tijdens het stoten."

Filosofie

Voor Els van Noorduyn is het kogelstoten veel meer dan een leek kan vermoeden. Het is haar filosofie, haar ontspanning en geneesmiddel. Als ze over het kogelstoten praat, dwaalt ze af in termen die je af en toe verbaasd doen staan. Ze vertelt: "Het vereist een enorme training, je lichaam en geest gelijktijdig te laten werken. Voor het stoten van een kogel moet je je spieren bevelen het juiste te doen op het juiste ogenblik. Als je lichaam niet precies doet wat je geest beveelt, gaat het mis. Bij iedere beweging moet je nadenken. Door lang trainen gaan sommige stukken automatisch. Het is net als bij een kindje dat leert lopen. Eerst denk je nog: Ik moet staan en mijn been optillen en neerzetten en om mijn evenwicht denken. Maar later denkt het er niet meer bij, dan loopt het gewoon en vergeet de beweging van zijn benen. Bij het kogelstoten komt alle kracht uit je benen, niet uit je armen, zoals veel mensen denken. Je geest moet zich volledig concentreren op de beweging van de benen. Daardoor vergeet je de problemen van alle dag, waarover je soms lang liep te piekeren. Je spieren eisen al je aandacht op en na de training ben je al je geestelijke belasting kwijt."

Gewoon doen

Els haalt het trainingsschema voor de dag dat haar Oost-Duitse trainer haar toezond. Tussen vakjes en lijnen staat nauwkeurig aangegeven wat ze moet doen om in conditie te blijven: op zondagmorgen de looptraining in het Amsterdamse Bos, drie maal per week gewichtheffen, circuittraining, driemaal per week badminton spelen, een uur per week fietsen of schaatsen, en dan natuurlijk het stoten zelf.
Het lijkt nu alsof het kogelstoten ieder uur van Els haar dag opeist. Het tegendeel is waar. Ze vertelt: "Sport vormt een belangrijk deel van mijn leven. Maar het is niet het belangrijkste. Denk niet dat er bij mij thuis alleen maar over sport wordt gesproken. Ik kan weinig met sportmensen die het over niets anders hebben dan over hun sport en dat ze er zoveel voor opofferen. Onzin! Ik vind dat je gewoon moet blijven doen. Als ik tot diep in de nacht uit wil gaan, dan doe ik dat, al moet ik de volgende morgen ook trainen, en ik laat heus geen lekker eten staan omdat ik een bepaald dieet zou volgen. En wat dat opofferen betreft, dat vind ik een afschuwelijk woord. Je offert niets op. Je doet alles toch vrijwillig. Niets wordt je opgedrongen."

Els **en trainen**

column van **Ewald Engelen**

Fotografie **Jeroen Oerlemans**

met dank aan de Universiteit van Amsterdam

Ewald Engelen

Ewald Engelen traint als atleet bij AV'23. Hij is hoogleraar Financiële Geografie en bijzonder hoogleraar Etnisch Ondernemerschap aan de Universiteit van Amsterdam.

Ook dichtbij wordt soms gebouwd aan grote dingen. Maar doordat je er bovenop zit, zie je het niet. Aan de Radioweg in de Amsterdamse Watergraafsmeer bouwt Els van Noorduyn nu alweer geruime tijd aan haar reputatie als trainer van atleten. Niet dat het haar daar om te doen is. Die reputatie is slechts een neveneffect. Maar de resultaten spreken voor zich.
Theo Danes wordt uitgenodigd voor een indoor interland in het Spaanse Zaragoza en verbetert daar *en passant* zijn persoonlijk record met 69 punten. Brenda Baar springt een halve meter op hinkstapspringen, terwijl zij een half jaar door een blessure niet kon springen. Jim van Oostrom haalt zilver bij de Nederlandse Jeugdkampioenschappen, nadat hij geblesseerd en wel een jaar lang niet kon oefenen. En dan is er ook nog Tessa Strijp die gestaag naar de Nederlandse 400 meter top sluipt.

Bij de successen van de ploeg van Els vaart heel AV'23 wel. Wie bij mij traint, aldus Els, moet de kennis die hij opdoet ook weer doorgeven. En dat gebeurt, zo leren keer op keer de uitslagen. Door de innovatieve trainingsvormen die Els in haar trainingsprogramma's verwerkt en die, langzaam maar zeker, doorsijpelen naar de andere trainingsgroepen. Afkijken is leren.

De trainingsaanpak van Els is gebaseerd op schoonheid en plezier, dat maakt doorzetten makkelijker en geeft geen pijn. Wie heeft niet ooit eens op zaterdagochtend heupwiegend en met lichte jaloezie gekeken (en geluisterd) naar de muziek overgoten sprongtrainingen die Els haar atleten laat uitvoeren?
Ademloos kunnen de pupillen en junioren kijken naar de sprongen van Theo en Brenda, naar de 200 metertjes en startjes van Niels en Dennis, of naar het stoten en werpen van Sander. Ook voor de oudere loper – toch de grootste groep atletiekbeoefenaars in Nederland – valt er veel te leren van de theoretische principes die ten grondslag liggen aan de trainingen van Els. Ik begrijp de scepsis die hier kan opborrelen. Lopen, dat is toch simpelweg de ene voet voor de andere zetten, en dat dan zo snel en zo

lang mogelijk? En daar komt bij: daar ben ik toch veel te oud voor? Dat is leuk voor jonge atleten wier lichamelijke ontwikkeling nog niet voltooid is en die zich nog snel en makkelijk allerlei nieuwe trainingsvormen eigen maken.
Twee keer mis. Niet alleen is lopen net zo goed een technisch nummer, waarvan de verschillende bewegingsfasen wel degelijk geperfectioneerd kunnen worden, ook klopt het niet dat oude atleten niet meer zouden kunnen leren. Juist omdat denken en doen zo nauw met elkaar zijn verweven,

Lopen doe je met je hoofd, en denken doe je met je lichaam, zo leert recent hersenonderzoek. Londense taxichauffeurs die van overheidswege verondersteld worden om de Londense topografie uit het hoofd te kennen, bleken na verloop van tijd een sterk ontwikkeld ruimtelijk voorstellingsvermogen te hebben verkregen, dat op hersenscans zichtbaar was. Oftewel, onze hersenen zijn plastisch en dus tot op zekere hoogte maakbaar; hun structuur past zich aan aan datgene wat wij van ze vragen. Veel en effectief oefenen is daarom een belangrijker ingrediënt van menselijke uitmuntendheden dan zo'n vage notie als 'talent'.

Aan de trainingsaanpak die Els van Noorduyn in de loop der jaren heeft ontwikkeld liggen neurofysiologische inzichten ten grondslag. Wie Els een beetje kent weet dat haar aanpak niet op abstracte wijze is afgeleid uit het recente hersenonderzoek, maar dat zij is gebaseerd op eigen topsportervaringen in combinatie met een later neurofysiologisch 'verhaal' dat er wonderwel bij aansluit. Al geruime tijd werkt Els aan een wetenschappelijke onderbouwing van haar trainingservaringen.

Als atleet ben ik zelf ook vaak geneigd routinematig, zonder veel aandacht, mijn rondjes af te draaien of mijn duurloopjes te doen. Terwijl ik, ook als oudere wegatleet, mijn trainingsmenu kan peperen met nieuwe, verrassende bewegingsvormen. ■

Els en **intuïtie**

door **Wies Enthoven**

Het klinkt eenvoudig: gewoon je intuïtie volgen. We zeggen het allemaal wel eens. Maar Els weet dat het anders in elkaar zit. Als zij door een bos wandelt met mensen die zeggen dat ze intuïtief zijn, merkt ze dat haar gezelschap de helft van wat er om ze heen gebeurt niet in de gaten heeft. Dan gebeurt er dus niets. Met intuïtie moet je bewust omgaan. Het is 'bikkelhard' werken.

Wat bedoel je met bikkelhard werken?

"Om bewust met intuïtie om te gaan moet je al je zintuigen open durven zetten, anders komen er geen signalen binnen. Je moet ruiken, proeven, horen, zien, voelen. Als ik met mijn intuïtie bezig ben, dan hou ik mijzelf alert. Je kan aan mij zien of ik 'opensta' en al mijn zintuigen op scherp zet, of dat ik een beetje dim. Dat eerste is doodvermoeiend hoor, dat kun je echt niet non-stop achter elkaar volhouden. Je kunt je zintuigen niet uitzetten, maar je kunt je er wel even niet van bewust zijn.

Mijn definitie van intuïtie is: scherper kijken om te 'zien' of iets bestaat

Mijn definitie van intuïtie is: scherper kijken om te zien of iets bestaat. Hoewel je 'kijken' dan niet alleen letterlijk moet nemen. Door je intuïtie te gebruiken, kun je dingen weten over iets waar je juist niet achter komt door er diep over na te denken. Veel mensen zeggen dat ze een intuitief persoon zijn. Maar je bent niet vanzelf intuitief. Je bereikt het door de goede voorwaardes te creëren en door te reflecteren. Je moet bewust iets toelaten, waarvan je de betekenis nog niet kent. Omdat het nieuw is, het is er nog niet. Vervolgens ga je dat nieuwe ook accepteren en ermee aan de slag. Het betekent dat je wél in de gaten moet hebben dat het zich voordoet. Waar je het aan kan herkennen? Het is iets waar je blij van wordt, je krijgt er energie van, ook al herken je het helemaal niet en heb je nog niet door wat je er allemaal mee zou kunnen. Het is dat unieke moment waar we geen grip op hebben. Of zoals Einstein zei: je herkent het als je het ziet.

Ik weet uit ervaring dat er een duidelijk verschil is tussen instinct en intuïtie. Instinct staat voor alles wat met overleven te maken heeft, zoals slapen, eten en seks. Het zijn je basisemoties, zoals bijvoorbeeld functionele angst. Hoe snel reageer je als je pasgeboren baby van de commode dreigt te vallen? Gelukkig vaak sneller dan je voor mogelijk had gehouden. Als ik aan het trainen ben met mijn sporters en ik kom vol energie de baan op, dan volgen ze mij- wat daarbij belangrijk is: ze doen dat zonder hun eigen ritme te onderbreken. Op zo'n moment werk ik vanuit mijn instinct en niet met mijn intuïtie. Ik praat ook vaak met mijn sporters over hoe die twee samenwerken, want door de sport weet ik zeker dat het gebeurt. We komen er vaak niet uit, zij hebben er soms andere ideeën over. In de wetenschappelijke literatuur ben ik ook nog weinig tegengekomen over hoe instinct en intuïtie samenwerken."

Maar wat doe ik dan precies als ik mijn intuïtie gebruik?

"Ten eerst moet je een onderscheid maken tussen twee vormen van intuïtie. De eerste is de *educated guess*. Het betekent dat je iets doet waar je al kennis over bezit. Je begint eraan en je denkt: het zit wel goed met mij, ik heb vertrouwen in mijn gevoelens. Mijn sporters weten dat er acht banen zijn, ze kennen de concurrentie en zichzelf. Dus ze beginnen gewoon. Maar vervolgens reflecteren ze ook op eerdere successen of op eerder falen. Dat is een supersnel systeem dat er voor zorgt dat er een dimensie bij komt, je kennis wordt weer groter. Het gaat dus om wat je al kan, wat je al weet, en dat moet verbonden worden met het moment.

Bij de tweede vorm van intuïtie ontdek je dat je iets niet weet. Maar je hebt geen idee wat het is. Je moet gaan zoeken. Je piekert, je vraagt je af: waarom klopt dit niet, waarom gaat dit niet? Zodra ik het gevoel heb dat er iets niet klopt, terwijl ik geen idee heb wát er precies niet goed is, zet ik mezelf heel bewust in een onbekende omgeving. Omdat ik dan niet in de geijkte patronen verval. Dan stroomt mijn kop vol met andere, nieuwe informatie. Vaak oordeel je zelf op zo'n moment, denk je: wat moet ik met deze informatie, hiermee kan ik de oplossing toch niet vinden?! Zo moet je dus niet denken. Als je dat doet, gaat je intuïtie niet werken.

Sporters die heel intuïtief zijn, presteren makkelijker

Ik geloof in mijzelf. Ik weet dat ik iets kan. Maar ik ervaar ook momenten van totale chaos en paniek. Dat ik het even echt niet meer weet. Ik kan daar helemaal in schieten. Dat is absoluut geen fijn gevoel, het is niet leuk. Maar ik heb geleerd dat juist die momenten me wat opleveren. En door een bepaalde openheid ga je met dingen aan de slag. Het moet rijpen. Je moet wachten. Het kan soms maanden duren voordat je iets weet, maar dan denk je na een tijdje opeens: o, zo werkt het. Deze ingeving, dit piekmoment is de beloning voor alles wat je in huis hebt."

Wat kun je er aan doen om intuïtie goed te gebruiken?

"Niet bang zijn om fouten te maken. En er moet ook altijd eerst iets mislukken, dat is de *warming up* voor succes. Wij zeggen veel te snel: het is misgegaan, nu stop ik ermee. Mensen mogen van zichzelf en hun omgeving geen fouten maken. Maar zo ontwikkel je je intuïtie niet. Die angst om dingen verkeerd te doen, brengt veel kwaad teweeg. Stress is funest voor intuïtie. Kinderen zijn een goed voorbeeld. Die leven met hun intuïtie, die moeten 'm gebruiken om het goed te laten gaan met paps en mams. Als kinderen gedwongen worden, bijvoorbeeld door een scheiding, zich als volwassenen te gedragen, verdwijnt alles wat goed is, wat nog open moet bloeien. Ze proberen zich aan te passen aan de verschillende regels van zowel vader als moeder. Ze raken in de war en weten het niet meer. Die kinderen verliezen hun spontaniteit, terwijl je juist door spontaan dingen te doen je intuïtie gebruikt. De intuïtie die je zo ontwikkelt wordt wat ik 'maximale intuïtie' noem: er ontstaan nieuwe verbindingen in je hersenen.

Zo'n speelplaats waar ze de jongetjes die pesten in een aparte zandbak willen laten spelen, daar kan ik me over opwinden. Onze hele maatschappij is bezig te zorgen dat dingen voorkomen worden, zo leer je dus helemaal niets. Bij kinderen die niet met onveiligheid leren omgaan, wordt de intuïtie niet geactiveerd. In de sportwereld mag je onderuit gaan, dat is geen lekker gevoel. Dus dat wil je niet meer, dat dwingt je om anders te handelen. Ik ben zelf wel honderd keer onderuit gegaan. Je

Hart Personal Training & Coaching

Hart Personal Training & Coaching

Krijgt u in een gewone club niet de beoogde aandacht of haalt u alleen uw persoonlijke doel-stellingen niet? Ik ben er voor u! Kom naar het Naarderbos en ervaar de **eerste gratis intake en training** en beslis erna of u een traject aan gaat waarin fysieke doelstel-lingen centraal zullen staan.

HartPTC biedt de volgende trainingsvormen aan:

- Algemene conditie trainingen
- Fitness & Kracht trainingen
- Gewichtstoe en -afname trainingen
- Sport specifieke trainingen
- Weerbaarheid trainingen
- Revalidatie trainingen
- Outdoor trainingen
- Kinder trainingen

Hart Personal Training & Coaching is er op gericht om samen met u resultaat te gaan behalen!

Sacha van Hilst

www.hartptc.nl

06 - 270 343 92

moet van jongs af aan bezig zijn met die intuïtie, dan krijg je later de *educated guess*. Einstein deed het ook honderd keer over, terwijl hij wist dat het niet klopte."

Wat betekent intuïtie voor sporters?

"Sporters die heel intuïtief zijn, presteren makkelijker. Kijk maar naar een voetballer als Messi. Hij speelt om informatie te verzamelen. Waar niemand meer iets ziet, ontdekt hij nog een mogelijkheid. Daarom moeten echte sporters ook alles loslaten. Ze moeten ver weg zijn van de techniek, regelgeving en procedures. Op die manier raak je ook niet in paniek. Dan heb je ontzettend veel aandacht voor waar je mee bezig bent. Je zit in het oog van de orkaan waar niks is. Een intense vorm van geluk, de ultieme gelukzaligheid.

In een nanoseconde weet je wat je moet doen. Juist als je in die maximale intuïtie zit, kan je de kleine signalen oppakken waardoor je weet dat je moet bijsturen, bijvoorbeeld bij een plotselinge windvlaag. Mijn intuïtie is anders dan die van jou. Je zoekt de signalen op die je goed liggen. De een hoort meer, de ander ziet meer en een derde voelt meer. Ik gebruik mijn ogen en als er niet teveel herrie is, ook mijn oren. Als sporters op de baan aan mij vragen: 'Wie loopt daar?' dan zeg ik: 'Even kijken hoe hij beweegt."

Els mailt mij na ons gesprek dat ze nog iets heeft bedacht. Ze wil vooral benadrukken dat intuïtie een onderwerp is waar je niet over uitgesproken raakt. Het is zo spannend, maar we maken ook nog steeds zo veel fouten, omdat we alles rationeel willen verklaren. Eén ding is zeker, het ene kan niet zonder het andere. Ratio en intuïtie horen bij elkaar. En hoeveel er ook al over geschreven is: hoe het precies zit met die intuïtie weet nog niemand. Dus zoals dat een sporter in hart en ziel betaamt, is Els' advies luid en duidelijk: blijven oefenen.

Pieter Winsemius
de sportmetafoor

door **Els van Noorduyn**

Hoe komt het toch dat de sportmetafoor de meest gebruikte metafoor is in organisaties? Dat is mijn vraag aan Pieter Winsemius. Hij is een autoriteit op dit gebied en, ondanks zijn drukke agenda, graag bereid mijn vraag te beantwoorden. Zijn boek *Toeval is logisch* is net verschenen en hij is er helemaal vol van. De voorbeelden uit het boek, waarin Pieter gevleugelde uitspraken van Johan Cruijff uitlegt, vliegen me om de oren als ik tegenover hem zit in een mooi restaurant in 't Gooi.
Pieter vertelt over een presentatie die hij samen met Johan Cruijff deed. Zoiets valt niet voor te bereiden met Johan. Improviseren is de kunst. Dat betekent dat er een groot beroep wordt gedaan op de intuïtie van allebei de heren. Voor Johan geen probleem. Alleen als beiden hun intuïtie gebruiken, is er een maximale verbinding tussen hen mogelijk (en dit lijkt wel een uitspraak van Johan). Maar nu terug naar mijn vraag.

Hoe komt het dat de sportmetafoor zo vaak wordt gebruikt?

Pieter aan het woord:
Metaforen uit de sportwereld maken het delen met elkaar gemakkelijker. Je bereikt direct veel mensen en die hebben daarna allemaal hetzelfde beeld. Zichtbare debacles, zichtbare successen. Je zet mensen een beetje op het verkeerde been. Een metafoor is iets uitleggen aan de hand van een ander beeld als de werkelijke situatie. Als dat klopt, dan is het een goede metafoor. Je haalt gemakkelijk de beelden voor ogen van bijvoorbeeld Ard en Keessie. Of van Fanny Blankers-Koen. De metafoor ontregelt je, zet je ineens op het verkeerde been en geeft een ander raamwerk in je hoofd. Het is een kwestie van het raamwerk in je hoofd verwisselen. Je komt in beweging door een metafoor. Dan gebeurt er weer eens wat.
Soms worden metaforen zo vaak gebruikt, dat ze niet meer optimaal werken. Bijvoorbeeld: elk nadeel heeft zijn voordeel. Je hoort een metafoor netjes te gebruiken. Ik kan er heel erg moe van worden als dat niet gebeurt.
Je hoopt dat mensen hun eigen metafoor kunnen maken, zodat zij zichzelf en anderen in beweging kunnen krijgen.
Pieter geeft een aantal heldere voorbeelden van metaforen die direct toe te passen zijn in organisaties. Ik neem hieronder een paar van zijn uitspraken op en vertaal ze naar wat organisaties ermee kunnen.

Wat is de 'beste man'?

Volgens Johan moet de 'Beste man' altijd de aan-

“Metaforen uit de sportwereld maken het delen met elkaar gemakkelijker”

voerder zijn. Als een team in paniek raakt – 0-1 achter met tien minuten te spelen – willen alle spelers de bal geven aan de beste man. Maar de aanvoerder moet dan de bal opeisen en zo rust brengen. Dat kan dus alleen maar als de aanvoerder zelf de beste man is. En dat is vaak niet het geval. Kijk maar eens naar de chemische brand in Moerdijk, daar werd gestapeld: er waren een hele boel lui tegelijk de baas. Dan weet niemand meer wie waarover gaat en neemt de paniek meestal toe. Bovenstaande punten begrijpen mensen binnen organisaties direct. Deze metaforen legitimeren anders denken.

Een team is zo sterk als de zwakste schakel

Dit is een voorbeeld uit de wielersport. De sterkste man is degene die het snelst kan fietsen. Maar het nadeel is dat hij zijn team kapotfietst als hij te hard gaat. Alleen de zwakste man kan ervoor zorgen dat het team kampioen wordt, door naast de sterkste te gaan fietsen. Hierbij past de sterkste man zich niet aan aan de zwakkere maar laat zich helpen door te leren hoe hij zijn kracht aan kan wenden voor het hele team.

Risico's

Spitsen moeten volgens Johan risico's durven nemen. Maar dat kunnen ze alleen maar doen als er 2 man in de as achter ze staan die nooit falen. Die corrigeren dan als de 'briljante actie' van de spits mislukt. In veel bedrijven wordt medewerkers gezegd dat zij risico moeten willen nemen. Maar hoe je dat dan doet, weten wij niet meer. Oefenen met spelgedrag en goed kijken welke mensen weten wat zij doen en geen fouten maken. De toppers in je organisatie zijn sterk afhankelijk van de rugdekking van de mensen die niet schitteren maar ook nooit falen. Kunnen wij wel zo kijken en dit uitproberen?

Van zijn Amerikaanse uitwisselingsvader en vroegere (hardloop)coach leerde Pieter: doe altijd iets meer dan de anderen. Deze regel past hij niet alleen toe als hij gaat hardlopen maar ook in alle andere situaties. Zijn trainingsarbeid verdeelt hij in drie delen:

1. De eerste ronde: het lichaam verzet zich en je moet doorzetten.
2. Het tweede deel gaat vanzelf; je hoofd is gedachteloos.
3. Het laatste deel: je komt altijd thuis; je hoeft niet na te denken wat je moet doen.

Ik weet niet hoe het u vergaat als u dit leest. Óf u begrijpt het direct, óf het kost u nog lekker veel nadenktijd. ■

Enkele uitspraken ter overdenking

- Discipline betekent dat je berekend bent op je taken, anders ben je niet briljant.
- Techniek is in één keer de bal goed raken. Je bent daarmee een voorbeeld voor anderen.
- Wie super geconcentreerd is, heeft geen tijd om in paniek te geraken: hij heeft het te druk met de wedstrijd. Paniek is 'nederlaag-denken'. Bij een hele hoge concentratie kun je kleine signalen oppakken en op basis daarvan corrigeren.
- Karakter heb je nodig als je speelt in grote wedstrijden: als de druk hoog is.
- In een goed team is er maximaal één zwak. Dat kun je aan. Drie zwakken in je team die in paniek raken, is niet te behappen.

Pieter Winsemius is lid van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid en hoogleraar aan Tilburg University. Voorheen was hij tweemaal minister van VROM.

De kracht van *het beeld*

De vlucht van een adelaar. Eén klap met de reusachtige vleugels zorgt voor oneindige tijd en ruimte in de lucht.

door **Theo Danes**

Daar dacht ik aan, vlak voor mijn eerste sprong ooit over de zeven meter. De voorafgaande pogingen waren goed, maar te gehaast. Bij verspringen is het essentieel om voor elke fase de tijd te nemen. Juist als je jezelf goed voelt bestaat het gevaar dat je bewegingen afraffelt en sneller landt dan nodig is. Maar nu was het alsof ik na de afzet nog een keer kon stijgen, vliegen, zweven, de ruimte grijpen, veroveren, volledig bezitten... en dan pas die benen zo ver mogelijk naar voren. Opstuivend zand. Ik zag niets maar wist het al: een persoonlijk record.
Als meerkamper dien ik tien uiteenlopende onderdelen te beheersen. De verschillende technieken die hierbij horen worden natuurlijk uitvoerig getraind, maar technische aanwijzingen op een wedstrijd hebben meestal geen zin. Veel liever heb ik een gevoel in mijn lijf dat op het bewuste moment ervoor zorgt dat ik de beweging als geheel begrijp en kan uitvoeren. Waar de accenten liggen en op welk moment die plaatsvinden zit in mijn lichaam opgeslagen, dat is getraind. Het is zaak die op te roepen en samen te voegen tot één coherent en vloeiend geheel, van bijvoorbeeld het begin van de draai tot het loslaten van de discus. Dat kan met een sterk beeld.

Als junior was ik meer hoogspringer dan tienkamper. Op de Nederlandse Kampioenschappen voor junioren van 2001 liet mijn coach Els van Noorduyn me op dit onderdeel voor het eerst ervaren wat een beeld kan betekenen. Op school was ik destijds in elke pauze op het basketbalveld te vinden. Partijtjes spelend, dribbelend, schietend, maar vooral ook dunkend. Het gaf een enorme kick om zo hoog te springen als de spelers van de NBA en de bal in het net te knallen. Vooral als er meisjes keken natuurlijk. Of als ik dacht dat er meisjes keken. Het dunken maar ook het gevoel dat daarbij hoort, bleek een ideaal beeld om te gebruiken op het NK omdat het helemaal bij me paste op dat moment. Ik was niet meer aan het hoogspringen, ik was aan het dunken. Mijn lijf strekte zich na de afzet van grote teen tot

kruin naar een plek boven de lat, naar de ring met het netje. Zo dunkte ik voor het eerst over twee meter.

Tegenwoordig basketbal ik nog zelden. Dus is het dunken als beeld niet meer bruikbaar. Ik treed wel regelmatig op als dichter. Bij een goed optreden bepaal ik met mijn woorden, timing, mimiek en lichaamstaal op welk moment het publiek lacht of juist stil is. Het zicht vanachter de microfoon over een lachend publiek en het gevoel van macht dat daarbij hoort, heb ik laatst nog gebruikt bij het kogelstoten.

Het is niet altijd makkelijk om een goed beeld te verzinnen. Net als bij het schrijven van een gedicht is er soms geen inspiratie of sta ik er te weinig voor open. Maar als het raak is, levert het zoveel energie en souplesse op. En dat is veel waard in een tienkamp. ■

Theo Danes
Dichter, ontwerper, tienkamper
www.theodanes.nl

Oerdriften

Bij Ver probeer ik elke keer te landen
Voorbij de tijgers met hun sabeltanden
Ook kogels reiken verder want ik stoot
In mijn gedachten grizzlyberen dood
Als ik een mammoet visualiseer
Dan gooi ik stukken verder met mijn speer
En zelfs de zware 1500 meter
Gaat met een heerlijk hertje vóór me beter

Maar als ik dan, na weer een trainingsjaar
Eén plak naar huis draag als een trotse jager
Vindt mijn vriendin de oogst een beetje mager
Ach, zij is immers een verzamelaar

Theo Danes

Favorieten *Els*

Prof. Dr. Karl-Heinz Bauersfeld als coach; altijd het allerhoogste van je eisen. Nam geen /nooit genoegen met je prestaties als hij wist dat je veel meer kon. Dankzij hem naar de Olympische Spelen van Mexico.

Kennis uit de Oostbloklanden, is nu nog actueel!

Mijn sponsor Puma, maakte toen al schoenen die als gegoten om je voet zaten.

Een sportprestatie is genieten op zielsniveau

1e van links: Margritta Gummel, beste trainingsmaatje en vriendin. Na de oostbloklanden was ik eerste van de rest van de wereld.

Explosiviteit
Els helpt Mieke Sterk

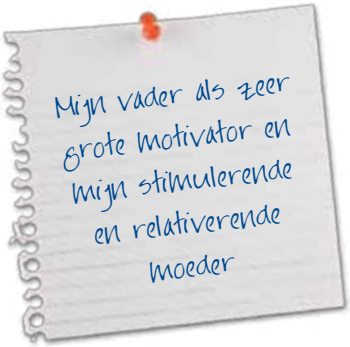
Adje Paulen en Ewald en het Leo van der Karfonds hebben gezorgd voor een buitenlandse trainingsstage.

Mijn logboek, geleerd als 19 jarige te reflecteren op mijn eigen handelen. Dat heeft mij zo geholpen! Nu doe ik dat nog steeds!

Een lege baan na de training en wedstrijd

Coachen van Brenda Baar op weg naar Rio

Na extreem zware training een **eigen energie boost drankje**. Een hoog glas vol ijsblokjes 2 uitgeperste sinaasappels en 2 kleine borrelglaasjes oude jenever. Helpt direct!



Muziek; de week voor de wedstrijd Leonard Bernstein, Rhapsodie in Blue. Dan was ik echt op dreef.

Uitspraken Els

Fragmenten uit een interview in 'De Nieuwe Linie' uit **1972**

Vraag: In Leipzig werd je vooral gecharmeerd door de wetenschappelijke aanpak van de training, met films en zo. Hoe verwerk je als sportmens zo'n training?
"Goed kijken, wel honderd keer, goed luisteren, en op de duur gaan voelen wat je eigenlijk doet. Kinderen die leren lopen vallen ook honderden keren. Zo gaat dat met ons ook."

Vraag: Moet een topsporter niet een heel gelijkmatige conditie hebben?
"Een lichamelijke conditie ja, maar het mentale, dat bepaalt je prestatie. Als je ergens door gespannen bent, en dat weet je echt niet altijd, zit je automatisch in je lichaam vast. Kun je goed anderhalve meter terug vallen.

Vraag: Jouw verhaal is tegengesteld aan wat je vaak hoort over topsport: je alles ontzeggen. Jij schijnt het alleen maar gezellig te vinden.
"Tja, een strak regiem, dat gaat mij tenminste tegenstaan. Ik vind je moet zo normaal mogelijk leven, en vandaaruit eisen aan jezelf gaan stellen als je tot prestaties wil komen."

Vraag: Maar moeten sportmensen zich zo helemaal afsluiten?
"Je kunt maar één ding goed doen. Bijvoorbeeld om je een politieke mening te gaan vormen, daar ben ik bepaald niet tegen, maar dan moet je uit de actieve sport zijn."

Vraag: Moet je je als vrouw in de sport meer waarmaken dan een man? Heb je op dat gebied discriminatie ondervonden?
"Nee hoor. Daar kan ik alleen maar genoeglijk om lachen, om mannen die denken dat ze als man meer waard zijn. Maar ja, tegen domheid vechten is erg moeilijk."

Vraag: Wat vind jij van mensen die kogelstoten onvrouwelijk vinden?
"Maar, wat vind jij nou onvrouwelijk? Noem me 's wat?"

Vraag: In principe niks hoor. Maar, met vrouwenvoetbal, daar heb ik nog moeite..
"Dat komt gewoon omdat je niet gewend bent aan vrouwelijke beweging."

Wedstrijdvoorbereiding

door **Els van Noorduyn**

Als 17-jarige onderbreek je je vakantie en je wordt Nederlands kampioen. Je herhaalt dit grapje nog een aantal jaren. Maar na voor de eerste keer in Oost-Duitsland te zijn geweest, kom je ineens uit op wedstrijden waar de wereldtop aanwezig is. En je realiseert je dat je nu echt wat anders moet gaan doen in de aanloop naar zo'n wedstrijd toe. De trainingen zitten anders in elkaar; je wordt fysiek voorbereid en dat betekent dat je in je kop ook iets moet. Je moet weten waar je keer op keer behoefte aan hebt. Dat is uitproberen, puzzelen, zoeken en nieuwsgierig zijn, en dat levert je parels op. Maar ook de twijfel komt voorbij en angst doet zijn intrede in je gevoelswereld.

Dus wat ga ik doen in de week voorafgaand aan die belangrijke wedstrijd? Mijn coach woont in het buitenland en ik ben op mezelf aangewezen. Kennis over dit onderwerp is niet voorhanden. Zelf doen dus. Eerlijk zijn met mezelf. Dat wordt spannend wanneer de buitenwereld alles raar vindt wat je doet en alleen maar kan roepen: doe maar gewoon. Maar je moet toch wat. Dubbelzinniger kun je het niet krijgen. Thuis laten ze me heerlijk met rust. Zeggen niets, maar er is altijd die niet-eisende liefde om me heen. Met één woord helpt mijn moeder me op weg. Dat zelf doen is onder die omstandigheden zo boeiend. Mijn coach weet dat ik het kan. Dat vertrouwen is heerlijk. Geen enkel gevoel van moeten of hoge verwachtingen. Het gaat over eenvoud. Weten wie je bent en wat je in elke omstandigheid nodig hebt van jezelf. En dat wordt het dus. Niet nadenken in de week voor het grote toernooi. Maar hoe hou ik mijn hoofd 'op

scherp' zonder dat het denken op de voorgrond komt? Gewoon doorwerken in het normale ritme, met lichte trainingen die me heel scherp houden. Voor het hoofd kies ik voor klassieke muziek van Leonard Bernstein en pianomuziek van Ray Charles. Op de achtergrond in mijn denk- en gevoelswereld is er altijd het weten wat er komen gaat. Niet op een dwingende manier, maar wel aanwezig. Naarmate de wedstrijd dichterbij komt, weet ik wat ik de avond van tevoren ga doen en dat geeft mentale rust. Ik wist na een paar wedstrijden echt wel of ik uit wilde gaan en plezier maken of rustig thuis wilde blijven en dan handwerken. Heel fijn priegelwerk, tellen van de steken, hoofd erbij houden en geen fouten maken. Iets met veel kleuren of natuurlijk materiaal, zoals het kleed van schapenwol dat ik geknoopt heb in die periode. Zo basic, zo dicht bij je eigen natuur en die behoefte daaraan op dat moment. Geen op- of aanmerkingen van anderen, die niet in je flow hoefden te komen. Volle aandacht voor jezelf. De rust die de familie op de achtergrond uitstraalde, gaf een diep gevoel van 'het is goed zoals het is'.

Weten wie je bent en wat je in elke omstandigheid nodig hebt van jezelf

Maar het prestatieniveau werd hoger. En dat betekende opnieuw anders met jezelf omgaan. Dat wist je omdat er soms toch iets miste in de voorbereiding. Of er gebeurde iets waaraan je moest leren geen aandacht te besteden. Zoals mensen mijden die er niets van begrepen. En veel alleen zijn, om het juist zelf te kunnen doen en daarna te kunnen terugkijken op je eigen handelen zodat het steeds scherper wordt en je meer plezier beleeft aan waar je mee bezig bent. De natuurlijke spanning die er hoort te zijn, verwelkom je want je kunt er wat mee. Als het goed gaat, gaat het ook heel erg goed en verbreek je je record.

Echte aandacht voor jezelf, je niet af laten leiden door de omgeving, jezelf blijven onder elke omstandigheid en weten wat daar voor nodig is. Dat is absoluut goud waard. ■

“Met zeilen ga je de strijd aan *met jezelf*”

De Paralympische zeiler Thierry Schmitter werd door het winnen van zijn derde wereldtitel in de 2,4 mR uitgeroepen tot de beste gehandicapte sporter van 2011. De succesvolle Haagse zeiler is blij met zijn uitverkiezing. En toch vindt hij de prijzen en medailles eigenlijk niet belangrijk: “Zeilen gaat niet over status of eer, maar om de strijd met jezelf en het maximale uit de omstandigheden halen.”

door **Natasha Smit**

Fotografie **Thom Touw**

FLORIDA/ DEN HAAG · In zijn hart is zeiler Thierry Schmitter (42) nog steeds een bergbeklimmer. Voor zijn heftige ongeluk in 1998, waarbij hij door een lawine zijn rug brak en een dwarslaesie opliep, maakte hij extreme tochten op grote bergen zoals de Caucasus in de voormalige Sovjet-Unie. Hij vertelt vol vuur over zijn mooie beklimmingen van vroeger: “Mijn karakter is gevormd door het klimmen. Ik wil één zijn met de natuur en in extreme omstandigheden het beste uit mezelf te halen. Als je zo’n hoge berg beklimt, dan gebruik je al je zintuigen en vaardigheden om in die barre omstandigheden jezelf te redden. Op zo’n berg kijkt niemand mee; alleen de natuur begrijpt hoe bijzonder en moeilijk zo’n bergbeklimming is.”

Natuurlijk was de Fransman, die vanaf zijn derde in Den Haag woont, blij met zijn Jaap Eden trofee. Zo’n beeldje is toch een erkenning voor al het werk

dat hij met zeilen heeft verricht. “Ik sta ineens vol in de aandacht en krijg verzoekjes voor interviews van kranten en televisiezenders. Maar die hype is binnenkort weer voorbij; het paralympisch zeilen is niet zo populair bij het grote publiek. Ik vond het vooral mooi dat mijn zoontje die trofee op mocht halen en dat hij nu beter begrijpt waarom zijn vader voor het zeilen zo vaak weg van huis is.”

Hij is met zijn kielbootje, de 2,4 mR, razend succesvol. Na twee jaar zeilen won hij in 2003 al zilver op de WK; op de Olympische Spelen in Athene (2004) veroverde hij een bronzen medaille en de afgelopen drie jaar werd hij driemaal wereldkampioen. Hij is met zijn zeilboot een klasse apart en tegelijk übernuchter: “Natuurlijk win ik graag medailles. Toch zeil ik niet voor de prijzen. Als ik win, dan heb ik het beste uit mezelf en de omstandigheden heb gehaald. Sommige mensen vinden het arrogant als ik dat zeg, maar zij begrijpen mijn bergbeklimmersmentaliteit niet. Voor mij is een WK gewoon één van de vele momenten, waarin ik de strijd met mezelf en de natuur aanga.”

Zeilen werkt voor Schmitter eigenlijk als therapie. Sinds zijn ongeluk in 1998, waarbij hij door een dwarslaesie in een rolstoel belandde, moest de fanatieke sporter een manier vinden om zijn energie kwijt te kunnen. Vroeger beklom hij de hoogste bergen en maakte hij op zijn ski’s extreme afdalingen, maar nu kan dat niet meer. Zijn droom om berggids te worden in Zwitserland was in één klap voorbij. “Het ongeluk heeft mijn leven totaal veranderd. Ik moest leren omgaan met het feit dat ik niet meer kon lopen en die extreme sporten niet meer kon doen. Door actief te blijven, heb ik mezelf door die fase heen getrokken. Als ik zeil, dan vergeet ik dat ik niet kan lopen en voel ik mij vrij. Zeilen maakt mij gelukkig.”

Toch was het niet gemakkelijk met zijn handicap

Thierry Schmitter maakt zich wel druk over de geringe aandacht die de paralympische sporten in Nederland krijgen. De gehandicapte sporters in Nederland krijgen nog steeds niet dezelfde hoeveelheid aandacht in de media als de ‘gewone’ sporters. En daar stoort de beste gehandicapte sporter van 2011 zich aan. “Er is maar één wereld met een grote W. Wij moeten als invalide sporters daar een plekje in veroveren. Ook wij doen aan topsport; ik zit 120 dagen per jaar op het water! Maar veel kranten en televisiezenders zien dat niet.”
Het blijft een strijd met de media. “Ik zou willen dat de NOS wat meer aandacht aan invalide sporters besteedt. In de uitzending van het NOS Journaal over het sportgala werden alle sporters van het jaar genoemd, behalve de gehandicapte sporters. Dat kan toch niet.”
Schmitter heeft een droom: hij zou willen dat de Paralympische en Olympische Spelen samenvallen in één groot toernooi. “Dat blijft een droom, die je niet zomaar realiseert. Maar met dit kleine kielbootje, de 2,4 mR, kan ik de competitie aan met valide sporters. Ik word in de boot niet beperkt door mijn handicap. Ik vaar net zo hard als de valide zeilers. Sterker nog, op de Open WK heb ik valide zeilers verslagen.”

Thierry Schmitter is met zijn zeilboot, de 2,4 mR, een klasse apart. De paralympische zeiler werd in 2001 voor het derde achtereenvolgende jaar wereldkampioen en half januari gaat hij voor zijn vierde wereldtitel. Wat maakt deze Franse Hagenaar zo goed? “Als zeiler moet je technisch goed zijn, maar het belangrijkste is dat je tactisch goede beslissingen neemt en overzicht houdt. Door al mijn ervaring in het zeilen en het bergbeklimmen ben ik goed in het nemen van beslissingen onder druk. Ik blijf rustig, houd overzicht en ik raak niet geëmotioneerd.
Techniek kun je leren, elke zeiler op de WK vaart snel. Maar door tactische beslissingen te nemen over wanneer je bijvoorbeeld overstag moet, kan je de ander te snel af zijn. Een goed inzicht in de weersomstandigheden en overzicht over het wedstrijdveld maken het verschil.”

te leren omgaan. De extreme sporter zat ineens aan een rolstoel vastgekluisterd. “Mijn kinderen hebben mij er doorheen gesleept. Met mijn egoïstische zoektocht naar extreme klimtochten heb ik mezelf in de piepzak geholpen en ben ik verlamd geraakt. Ik moest aan mijn kinderen laten zien dat ik ook een goede vader kan zijn.”

Hij vindt het mooi om andere mensen met zijn zeilprestaties te inspireren. “Met sport leer je denken in uitdagingen en mogelijkheden en vergeet je je problemen. Dat is een manier van denken, die je ook op vele andere gebieden helpt. Maar ik ben geen priester, he. Ik blijf een zeiler.”

Schmitter zit nu in Florida om zich voor te bereiden op de WK, dat 8 januari begint. Samen met zijn sparringpartners en zijn coach probeert hij elk detail in het zeilen te verbeteren. Na de WK gaat hij zich voorbereiden op zijn belangrijkste doel: de Olympische Spelen van Londen. “Het zou leuk zijn als ik daar een medaille kan winnen. Maar maak het niet te gek, hoor. Het is gewoon een andere berg die ik wil beklimmen.” ■

Dit artikel is eerder geplaatst in het AD (Haagsche Courant)

Talent bij **paralympische sporters**

door **Natasha Smit**

Natasha Smit
freelance (sport)journaliste

Wat is talent? Als mensen over paralympische sporters spreken, dan hebben ze het meestal niet over talent. Meestal gaat het op TV of in de krant over hun handicap en de zware periodes die ze in hun leven moesten overwinnen. En toch hebben paralympische sporters zoals de zeiler Thierry Schmitter of rolstoeltennisster Esther Vergeer meer dan enkel talent. Het zijn volwaardige topsporters, die met een fulltime programma het beste uit hun sport en zichzelf proberen te halen.
Als sportjournaliste bij het Algemeen Dagblad had ik het geluk dat ik een aantal paralympische sporters mocht interviewen. Zo sprak ik met de zeiler Thierry Schmitter, die bij een klimongeluk een dwarslaesie opliep en daardoor voor de rest van zijn leven tot zijn middel verlamd is. Waar andere mensen bij de pakken neer zouden gaan zitten en depressief zouden raken, ging Schmitter gewoon door met zijn leven. Hij bleef net zoals vroeger fanatiek sporten en pakte een andere sport op: het zeilen. Sterker nog, Schmitter had zoveel plezier in het zeilen dat hij er nog echt goed in werd ook. Hij werd afgelopen jaar voor de derde maal wereldkampioen.

Ik sta elke keer weer versteld van de veerkracht en het doorzettingsvermogen van veel paralypische sporters, zoals atlete Marije Smits. Smits werd op jonge leeftijd al geconfronteerd met kanker. Na veertien chemokuren werd op haar veertiende haar onderbeen geamputeerd en moest het jonge meisje verder met één been. En toch komt er geen negatief woord over de lippen van deze atlete. “Mijn ziekte heeft mijn leven veranderd,” vertelde ze aan het Algemeen Dagblad. “Maar ik heb er geen trauma aan overgehouden. Grenzen zitten in je hoofd, niet je in lichaam. Grenzeloos denken is het begin van elke prestatie’.”

Zo reist Smits nu de hele wereld over voor haar sport, de atletiek. Ze doet op de 100 meter en het verspringen mee aan de wereldtop en ze wil nu op haar derde Paralympische Spelen in Londen een medaille winnen. “Ik had nooit verwacht dat ik aan drie Paralympische Spelen mee zou doen. Ik vond atletiek gewoon leuk en ben steeds fanatieker gaan sporten. Als topsporter heb ik toch een superleven? Ik mag de hele wereld over reizen, elke dag sporten en betaald dutjes doen. Als ik nu nog zou klagen, dan zou ik echt een verwend nest zijn.”

Ze missen een been of ze zitten door een dwarslaesie in een rolstoel. Maar al deze paralympische sporters, die straks in Londen willen schitteren, genieten vol van het leven. Ze zien geen lichamelijke beperking, maar ze proberen alles uit hun lichaam en hun te sport te halen. En dat is een talent dat veel valide sporters best kunnen leren.

“Via sport heb je meer met elkaar gemeen”

Sport en sporters verbinden de wereld

door **Els van Noorduyn**

Fotografie **Justclick, Katinka Bos**

We begroeten elkaar buitengewoon hartelijk. Het is alweer een tijd terug dat Erica Terpstra en ik elkaar hebben gezien en ik ben blij dat ze ondanks haar drukke werkzaamheden tijd voor mij wilde maken. Want wie kan ik nu beter over dit onderwerp spreken?

Sport en sporters verbinden de wereld. Of zoals Erica opmerkt: “In de sport geldt: als je hetzelfde hebt meegemaakt, verbind dat sporters direct. Dezelfde twijfels, je zenuwen moeten bedwingen of het zeker weten: nú lukt het! Dat gevoel kunnen delen betekent voor sporters een levenslange verbintenis met elkaar.” Erica straalt de oprechte aandacht en nieuwsgierigheid uit die je ook terugziet in haar reisprogramma’s op televisie voor omroep MAX. Hoe werkt het voor de ander? Dat ervaar ik ook nu weer.

> **“Respect en compassie voor elkaar hebben, dat is wat we moeten doen.”**

Erica: “De Olympische Spelen zijn pure magie. Het is zo’n groot voorrecht om deel te nemen aan de Spelen. Het geeft je direct het gevoel dat je een wereldburger bent. Al die verschillende religies! Al die landen, kleine en grote, en al die verschillende talen! Maar daar gaat het niet over. Je hebt maar één doel: laten zien waarvoor je getraind hebt. De Spelen, dat is wat ons de deelnemers verbindt. Bij mijn eerste Spelen in Rome kneep ik mezelf regelmatig in mijn arm. Wat is het fantastisch om hier, op de Olympische Spelen, in een eetzaal aan tafel te zitten met al die andere sporters! En het beste te geven wat je hebt!” En meteen daarna: “Waarom kunnen wij het op de Olympische Spelen wél en buiten die omgeving niet? Respect en compassie voor elkaar hebben, dat is wat we moeten doen. Deze begrippen zijn voor mij altijd de rode draad in mijn leven geweest, zowel in mijn politieke carrière als tijdens mijn voorzitterschap van NOC*NSF. En nu nog steeds, bij mijn reizen voor omroep Max.”

Enthousiast laat ze me foto zien van haar ontmoeting met de Dalai Lama. Het eerste wat me opvalt, want dat springt van de foto af, is dat ze in staat is direct contact te maken. Ze ontmoet écht.

Erica geeft me een paar voorbeelden die duidelijk maken dat de magie van de Spelen ook in de dagelijkse sportwereld mensen verbindt. “Neem nou het straatvoetbaltoernooi. De moeders uit de buurt hebben alle nationaliteiten en toch staan ze gezamenlijk hun kinderen aan te moedigen. Daarna is het nooit meer hetzelfde in dat buurtje. Sport staat dan zo dicht bij mensen. En het verbindt ze.

"Topsport is egocentrisch, je moet erg gefocust kunnen zijn. Maar het begint met jezelf kwetsbaar op te durven stellen, want zo leer je om te kunnen verliezen en te kunnen winnen. Veel mensen beginnen met een muur rond zichzelf op te trekken. Maar zo ontstaat er geen verbinding met je omgeving. En kan er geen respect ontstaan. Voor mij is dat de absolute voorwaarde om de wereld te kunnen verbinden. Jezelf open stellen, kwetsbaar durven zijn. Dat geeft bijna altijd positieve reacties, ook al zijn de culturen verschillend. Wie ben jij en wie ben ik? We zijn van elkaar afhankelijk. Iedereen die deze band doorknipt, is verkeerd bezig. Er is dan geen wisselwerking, geen gevoel van wedijver. Geen competitie. Topsport is het beste uit jezelf halen, juist in die competitie. Wedijver is naar buiten gekeerd, ontmoeten is verbinden."
Erica vertelt met trots over haar ouders, die ze 'verstandig' noemt. Haar moeder ging werken zodat de kinderen konden studeren. Ze was, zoals dat toen heette, een sleutelkind. Het is haar met de paplepel ingegoten dat je thuis een team bent. En dat je waardering hebt voor iedereen, ongeacht wat hij doet of is. "Nadat ik mijn eerste kampioenschapsmedaille had behaald, vertelde ik thuis in geuren en kleuren over mijn belevenissen. Toen ik klaar was, zei mijn moeder fijntjes: 'Het is vandaag jouw beurt om af te wassen'. Dan sta je meteen weer met beide benen op de grond." Haar denkbeelden over respect zijn door de Olympische Spelen nog eens versterkt. Hoffelijkheid die voortkomt uit respect is volgens Erica in elke omgeving toepasbaar.

Erica over politiek

"Ik vind het goedkoop om de sport te gebruiken als vehikel om iets kwijt te willen. Een boycot helpt niet. De sport te gebruiken om een politiek statement te maken door te pleiten voor een sportboycot, terwijl je wel alle handelscontacten gewoon in stand houdt! Bovendien geloof ik niet in boycots. Het scheidt mensen en groepen juist. Elkaar begrijpen gaat gemakkelijker door sport. Via sport heb je meer met elkaar gemeen."

De tijd gaat razendsnel voorbij en het gesprek is alweer afgelopen. In hoog tempo – Erica praat snel, wat naar mijn idee het kenmerk van een topper is – ben ik deelgenoot gemaakt van haar heldere mening over sport, de Spelen, politiek en over wat mensen wereldwijd verbindt. Als ik haar de werkwijze rond dit artikel uitleg, zegt ze: "Maar ik heb het laatste woord." Ik knik hartgrondig en grinnik inwendig. Die topper is én blijft ze.

Michel Boels

door **Els van Noorduyn**

Michel draait zich naar mij om, geeft me met twee handen een high five en loopt weg. Ik zie zijn diepe ontlading van een jaar heel hard werken met een geblesseerde atleet. Het is gelukt! Omringd door het uitbundige publiek viert hij het succes heel even met zichzelf. Tegelijkertijd hoor ik van Svetlana een intense vreugdekreet.

Ik zit op een zonnig terras van het atletiekveld in Lokeren. Er is een belangrijke wedstrijd gaande,

Wie is Michel Boels?

Michel was in zijn jeugd topsporter op het onderdeel tienkamp. Zijn beste prestatie was een puntentotaal van 7500. Hij deed kennis op over trainingsmethodieken in de landen van het Oostblok. Na zijn sportcarrière werkte hij als jurist in het bedrijfsleven, onder andere bij Sabena. Na een ernstig ongeluk stapte hij definitief de sportwereld in. En met veel succes!

waarop atleten hun limieten voor de Europese kampioenschappen en Olympische Spelen kunnen behalen. Zoals zo vaak in het buitenland is de sfeer bijzonder goed; de ambitie en drive spatten van de atleten af. Tegenover mij zit Michel Boels, hoofd-elitetrainer en de hinkstaptrainer van atlete Svetlana Bolshakova. Als eerste vraag ik hem wat de drive van een trainer is om met een regelmatig ernstig geblesseerde atleet steeds maar weer de revalidatie aan te gaan. “Deze atlete is een wereld-talent,” antwoordt hij. “Ik ken haar al zes jaar. Wereldtalenten hebben het karakter dat nodig is om met tegenslagen om te gaan. Fysiek kunnen ze een hoge belasting aan en ze hebben een sterke drive om te presteren. En dat zegt mij genoeg.” Dus gaat hij keer op keer de uitdaging aan.

Dat betekent dat hij een goed medisch team om zich heen zoekt. Medici hebben de neiging niet naar andere vakgebieden te luisteren, maar Michel

laat zich door hen niet aan de kant zetten. Ieder zo zijn vak! Wel voelt hij de druk van het contract dat hij met de bond heeft, dat Svetlana op zijn minst naar de Europese Kampioenschappen moet. En de start met een afgescheurde achillespees maakt het extra spannend. Dat betekent dat er een dimensie wordt toegevoegd. Omgaan met herstel, nieuwe kennis vergaren, goed kijken en luisteren naar haar, naar anderen en jezelf. Hij is zo overtuigd van zijn eigen kunnen dat hij een plan maakt waarvan hij zeker weet dat Svetlana er beter uit komt dan voor haar blessure.

Getriggerd door deze hoge mate van zelfvertrouwen en zelfbewustzijn vraag ik hem hoe hij zo zeker weet dat dit plan lukt. Het wordt even stil als hij nadenkt. Dan zegt hij: “Ik blijf heel kalm en houd consequent vast aan mijn plan, juist als het even niet lukt. Dat er individueel getraind moet worden, één op één dus, is evident.” En verder noemt hij de volgende punten:

- Overtuigd zijn van je eigen kennis
- Verbinding zoeken en maken met nieuwe oefenstof
- Je moet absoluut weten waar je mee bezig bent
- Reflecteer op het verleden: wat is er goed en wat kan beter of anders? Als coach is leren een continuproces. Zowel over jezelf en de materie als over je atleet.

Na ons gesprek bleef ik Michel volgen tijdens belangrijke wedstrijden. Na Lokeren had Svetlana het lastig om tot hogere prestaties te komen. Er was ogenschijnlijk sprake van een terugval en het lukte helemaal niet tijdens de Europese kampioenschappen. Zij haalde de kwalificatie niet. Maar een weekend later herhaalt zij de prestatie van Lokeren. Hun harde werken, doorzetten, volhouden en een diep geloof in jezelf is beloond. Michel en Svetlana gaan naar de Olympische Spelen in Londen!

Mijn zoon Niels

Mijn zoon was 23 jaar toen hij mij vroeg als sportcoach. “Ik wil graag weer gaan shorttracken en ik weet dat jij mij kunt helpen om aansluiting te vinden bij het Nederlandse topniveau”.

Nu heb ik nooit mijn kinderen willen trainen. Je bent hun moeder en de wisseling van rollen vond ik niet handig. Maar ik ben ingegaan op zijn serieuze verzoek. We maakten heldere afspraken over de rollen van coach en sporter, zodat we elkaar konden helpen niet de zoon- of moederrol in te duiken.

Het zou ons minstens drie jaar kosten om erachter te komen of ik aan zijn vraag kon voldoen. Hij was bereid heel hard te trainen en ik om te bouwen van niets naar de Nederlandse top. Wat een uitdaging, en dan van je zoon! Dat maakte de verantwoordelijkheid nog een beetje groter dan normaal.

Natuurlijk kwamen er vragen van de shortrackcoaches: wat ik als een atletiektrainer nu kon betekenen voor een schaatsrijder? Zo geef je op een informele manier kennis aan andere sportcoaches. Zeker toen bleek dat hij sneller de top ging halen dan (door velen) gedacht, en dat op relatief hoge leeftijd.

Hij werd twaalfde op het Nederlands kampioenschap. En toen kon ik niet alleen als coach maar juist als moeder trots zijn op mijn zoon!

Spel

door **Els van Noorduyn**

Op een reguliere vrijdagavondtraining in de indoorhal, waar ik met een select groepje atleten train, komt er een atlete meetrainen die ik nog niet zo goed ken. Wel weet ik dat zij jarenlang polsstoktrainingen heeft gevolgd die niet op haar mogelijkheden waren afgestemd. En dat ze haar eigen talenten niet meer kent of weet hoe die op te roepen. Ik zeg tegen haar: ga maar spelen met de polsstok. Ik zie dat ze niet begrijpt wat ik bedoel en leg haar enkele vormen van spelgedrag uit. Bijvoorbeeld: ga huppelen in plaats van normaal aanlopen. Ondertussen zie ik drie andere atleten luisteren en kijken, getriggerd door het woord 'spel'. Zij nemen het direct over en beginnen te dollen met elkaar. Ik loop weg om een ander atlete te begeleiden en heb geen aandacht meer voor het groepje. Na afloop zegt die atlete die moest leren spelen: wat zij kunnen, kan ik niet! Is dat te leren? Een paar trainingen later hoor ik bij toeval hoe de andere drie atleten het over de flow hebben die ontstond tijdens het spelgedrag. Hoe bijzonder het was om samen zo'n moment te delen waarop je elkaar op zoiets fundamenteels ontmoet, en zonder regels of met steeds wisselende regels op elkaar in te spelen zonder voor- en waardeoordeel.
Ik heb aan die drie atleten gevraagd om hun gevoel op te schrijven. Sander, Iris en Joram aan het woord.

Sander aan het woord:

'Spelen is voor mij het leukste in de sport. Maar spelen is voor mij ook het moeilijkste in de sport. Door in de sport te spelen kom ik vrij en ben ik los. Ik kan alles doen, alles maken en hecht totaal geen waarde aan een mislukking of een succes. Mijn lichaam ontspant en gaat soms zelfs tintelen. Ik word blij, ik word gewoon mijzelf. Waarom is dat dan ook het moeilijkste voor mij? Waarden. Wil ik ergens komen, dan moet ik serieus zijn en gedisciplineerd trainen. Ik leef op een bepaalde manier en ik verwacht resultaat, omdat er zo veel bloed zweet en tranen in zitten. Ikzelf, maar ook mijn omgeving hangt overal waarden aan. Vooral mijn omgeving ziet namelijk alleen het resultaat en dat is ook het enige wat zij kunnen begrijpen. Het gekke is dat die waarden juist een belemmering voor mij worden als het niet lukt. Ik kom in een negatieve spiraal. Ik ga harder werken, nog meer trainen maar het resultaat blijft uit. Ik word boos op mijzelf, raak geïrriteerd en word agressief. Spelen tijdens de training is dan voor mij de ultieme manier om weer mijzelf te worden. Vermoeidheid verdwijnt, mijn lichaam ontspant, ik kan weer om mezelf lachen. Doe ik dat dan zo even? Nee, het kost gigantisch veel energie. Maar als het me lukt om écht te spelen, dan ga ik met het mooiste gevoel van de wereld naar huis.'

Iris aan het woord:

Spelen in de training

De training die me nog altijd bijblijft was een speeltraining. Voor mij een nieuwe ervaring, omdat ik nog maar redelijk kort bij Els train. In de indooratletiekhal trainden we hordetechniek/hordebeweeglijkheid; hiervoor zetten we meestal 5 horden dicht op elkaar op een rij. In deze training was de opdracht 'spelen'. Dat hield in dat we geen opdrachten kregen hoe we precies de oefeningen moesten uitvoeren, maar dat we zelf elke keer een oefening over de horden konden verzinnen. We begonnen met oefeningen die we vaker doen of varianten daarop, en we eindigden op handen en knieën onder de horden doorkruipend.

Wat me opviel tijdens deze training is dat je in eerste instantie niet goed weet wat je moet doen, want er is geen trainer die een oefening uitlegt of voordoet. Het voelt onwennig en de groep was een beetje lacherig. Maar uiteindelijk moedigde iedereen elkaar aan om zo gek mogelijk te doen. Het werkt aanstekelijk, de energie is overdraagbaar.

Wat ik heb geleerd van deze training was vooral het mentaal aspect: het moment van de omschakeling naar 'spelen' kan ik me nog herinneren. Dit was het moment waarop bij mij de handrem eraf ging. Het moment dat je niet meer schaamt voor de andere mensen in de hal, omdat je rare dingen doet. Het moment waarop je het nadenken uitschakelt. Ik kreeg er een vrolijk en vrij gevoel van, had de hele avond energie. Sindsdien probeer ik dit gevoel ook in de normale trainingen vast te houden, en eigenlijk in het dagelijkse leven ook. Hoeveel moeite dit ook kost, spelen voor volwassenen.

Joram aan het woord:

Spelen, sport en ik

Spelen is voor mij één van de belangrijkste dingen om ervoor te zorgen dat je niet vast komt te zitten in een vaste structuur. Er is wat mij betreft niks mis met vaste structuur, maar ik vind het persoonlijk geen fijne gedachte dat je altijd alles op dezelfde manier doet. Spelen is een heel handig iets dat in principe door iedereen gebruikt kan worden om een vaste structuur te doorbreken. Als ik mijn hoofd en lichaam zover krijg om te spelen, wat bij mij niet moeilijk is, ga ik altijd handelen vanuit instinct en gevoel. Dit gaat allemaal zonder mezelf af te vragen: wat zegt mijn gevoel of wat zegt mijn instinct? Dit gaat allemaal vanzelf! Heerlijk! Hierdoor ga je dingen ontdekken die je anders nooit zou ontdekken, omdat je nieuwe dingen probeert, risico's neemt en alles wat om je heen is probeert te gebruiken. Het begint als kind wanneer je buiten aan het spelen bent en zou door moeten gaan tot wanneer je lichamelijk niet meer kunt spelen. Toch ben ik van mening dat het zelfs mogelijk is om in je hoofd speels te blijven ook al is dat lichamelijk niet meer mogelijk. Maar dat is niet iets waar ik nu dieper op in wil gaan.

Het is voor mij duidelijk dat spelen iets is voor alle leeftijden. Ik weet zeker dat dit een mening is die niet door iedereen gedeeld wordt. Dit vind ik erg jammer, omdat hierdoor mensen veel kansen

mislopen en iemand die wel durft te spelen misschien gezien wordt als een 'rare' terwijl hij of zij eigenlijk degene is die precies doet wat bij hem of haar past en wat voor hem of haar het beste werkt. Als je dat zo aan iemand uitlegt wat spelen met je doet en je kan laten doen, ben je toch gek als je het niet doet?

Dat klinkt toch geweldig? Je doet datgene wat voor jou goed voelt en het zorgt er ook nog voor dat je de grenzen van je kunnen opzoekt en die waar mogelijk kunt verleggen!

In de sport is het erg belangrijk dat je sport vanuit intrinsieke motivatie (ik ga er even vanuit dat ik dit niet hoef uit te leggen) en daarbij is het natuurlijk essentieel dat je leuk vindt wat je doet. Het mooie is dat spelen onlosmakelijk is verbonden met lol hebben. Vooral als je datgene doet waar je echt zelf voor hebt gekozen en waar je ook veel tijd en energie in wilt steken.

Bij ons in de groep vormt spelen een belangrijk onderdeel van het gehele groepsproces. De twee rondjes die wij voor een training inlopen, zijn voor mij geen warming-up maar een spel en daardoor heb ik elke training weer zin om in te lopen. Natuurlijk zijn er dingen die vaststaan en is er een programma. Je kan dit schema blindelings volgen met bijvoorbeeld het gevoel dat je daar helemaal geen zin in hebt, maar als je door middel van je gevoel en spel het schema iets aanpast, zal dit veel meer brengen dan wanneer je het vastgestelde schema zou hebben gevolgd. In een diverse groep zoals wij die hebben zie je erg veel verschillen in het vermogen om je speelsheid aan te spreken en die dan ook te gebruiken in bepaalde situaties.

Op vrijdagavond trainen we in de winter binnen met een klein groepje. Dit is een erg vertrouwde setting met een groep mensen die ik goed ken. Het interessante wat er op een avond gebeurde is dat iemand die ook in onze groep zit, maar niet regelmatig op de vrijdag komt, deze vertrouwde setting binnenkwam maar zich niet zo vrij voelde in deze omgeving dat ze haar spelgedrag vrij kon laten. Het mooie wat er toen gebeurde is dat ik (Joram) samen met Sander en Iris min of meer op commando spelgedrag gingen vertonen. Het commando zit er vooral in dat we het schema dat we afwerkten, konden loslaten. Voor ons zijn deze omgeving en groep zo vertrouwd dat wij zonder schaamte het eerste deden wat in ons opkwam, gerelateerd aan atletiek en het materiaal dat beschikbaar was. Des te vrijer wij werden in ons spelgedrag, des te vaster kwam de 'andere atleet' te zitten. Wat we ook probeerden, het lukte ons niet om deze atleet los te krijgen en er werd pas iets anders gedaan op het moment dat wij voordeden wat wij dachten dat de atleet anders kon doen. In essentie is dit natuurlijk geen spelen, maar wel een stap in de juiste richting. Ik denk dat ik, Sander en Iris heel veel lol hebben gehad en het lijkt ook alsof we, nu we het hier ook over hebben gehad en er iets over hebben geschreven, we naar elkaar toe ook merken dat wij met zijn drieën dat speelse bijzonder goed tot uiting kunnen brengen en dat is ook waarom we de vrijdagavondtraining zo koesteren.

Die avond heeft er bij mij ook voor gezorgd dat ik meer ben gaan nadenken over mijn eigen speelgedrag. Ik durf te zeggen dat ik goed ben in spelen, maar zag ook dat dit vooral gebeurde in een veilige omgeving, zoals op de atletiekbaan. Ik zie in dat spelen mij veel brengt, maar dat het voor mijn eigen ontwikkeling essentieel is dat ik ga leren spelen in een minder vertrouwde omgeving. Het gebeurt nu nog dat ik niet kan profiteren van de voordelen van mijn speelgedrag in een niet vertrouwde omgeving. Als je hierboven ziet wat spelen mij kan brengen, weet ik zeker dat als ik mijn speelgedrag kan ontwikkelen ik me kan ontwikkelen tot een beter mens die in elke situatie kan 'spelen'.

Egomanagement

een eigentijdse column van **Toon Gerbrands**

Toon Gerbrands
sportcoach en manager

Gerbrands was jarenlang actief als volleyballer, waarvan acht jaar in de eredivisie en eerste divisie. Vervolgens werd hij volleybalcoach. Onder zijn leiding haalden volleybalteams vier landstitels. Gerbrands was tevens bondscoach van het Nederlandse heren-volleybalteam dat een Europese titel behaalde en zich voor de Olympische Zomerspelen 2000 in Sydney plaatste. Hij was naast sportcoach ook manager en directeur van de DSB schaatsploeg. Tegenwoordig is hij directeur van de voetbalclub AZ.

Tien jaar geleden was er een coachbijeenkomst op Papendal. Een van de sprekers was een soort trendwatcher, die gespecialiseerd was op het gebied van sport, communicatie en media. Hij deed toen de voorspelling dat de sport drastisch ging veranderen binnen tien jaar. Met name zijn denkbeelden over topsport en de media maakten indruk op mij. Een paar van zijn voorspellingen waren onder meer dat er enquêtes zouden worden gehouden over welke opstelling het beste zou zijn en dat niet de klasse en kennis van de coach bepalend zouden worden voor succes, maar zijn beeldvorming in de pers.

Op de terugweg heb ik toen de conclusie getrokken dat deze deskundige er volledig naast zou zitten. Tien jaar geleden golden de principes van de topsport nog. De coach bepaalde de opstelling en hij zou zich nooit laten beïnvloeden door het publiek of de pers. Dat was ondenkbaar. Deze zomer kwam het beeld van deze voorspeller weer op mijn netvlies. Dagelijks waren er enquêtes in alle kranten of Huntelaar of VanPersie in de spits moest spelen. In alle praatprogramma's werden complete analyses gemaakt, dat het wellicht ook mogelijk was om een ander systeem te bedenken, waar ze samen konden spelen. De coach werd in deze programma's dagelijks afgemaakt, waarbij het steeds minder ging over het voetbal. Van allerlei kanten kwamen er signalen vanuit het team zelf, over de interne problematiek.

Vroeger ging het teambelang nog boven het persoonlijk belang. Maar dat principe is nu volledig verdwenen. Het gelijk van de voorspeller verontrustte mij. Hoe zal de situatie over tien jaar zijn, bedacht ik mij. Ik vreesde het ergste, want de principes uit de topsport zullen steeds minder belangrijk worden. Het lijkt bijna een onwerkbare situatie te worden voor de hoofdcoach en zijn staf. Het beste advies lijkt bijna om een pr-man in te huren als

coach, die er voor zorgt dat je goed overkomt in de media. Authentiek zijn verschuift dan langzaam naar het spelen van een soort rol. De coach als een soort moderne toneelspeler. Maar dan hebben we de spelers nog. Uit onderzoek naar deze huidige generatie spelers komen wat algemene kenmerken naar voren. Een paar opvallende zaken zijn: individualistisch ingesteld, minder volgzaam, accepteert moeilijk kritiek, meer afleidingen en de motivatie is minder sterk en variabeler. Met andere woorden: hun persoonlijk doel is meestal belangrijker dan het organisatiedoel en het teamdoel. Ik moest hierbij direct de associatie leggen met de entertainmentindustrie.

Het doembeeld van elke topsporter lijkt werkelijkheid te worden: de principes van de lifestyle gaan het winnen van de wetten van de topsport. Topsport als een nieuwe vorm van entertainment. Ik moet er niet aan denken, maar dat zegt ook direct iets over mijn leeftijd waarschijnlijk. Mijn generatie zal hier steeds meer moeite mee krijgen. Waar is de tijd gebleven, dat topsport nog gaat over woorden als focussen, keuzes maken, onvoorwaardelijkheid en samenwerken?

De huidige lifestyle zorgt ervoor dat de rol van spelersvrouwen en -kinderen een factor is geworden in het topsportprogramma van een team. De coach uit mijn generatie sluit zich af van alle praatprogramma's, die over hem en het team gaan. De spelers volgen echter wel alles en het groepsproces wordt hierdoor toch beïnvloed als je als speler veel kritiek krijgt. De coach moet dit allemaal managen.

De trainerscursus van de toekomst zal nieuwe vakken kennen: egomanagement, lifestyle voor gevorderden en mijn beeldvorming in de pers als coach. Het lijkt niet realistisch, maar dat dacht ik tien jaar geleden ook.

TOON

"De principes uit de topsport zullen steeds minder belangrijk worden"

Maximale fragmentatie *in de sportwereld*

door **Els van Noorduyn**

Daar sta ik, bij een belangrijke baancircuitwedstrijd waar de topsporters zich nog een keer kunnen bewijzen voordat ze naar de Olympische Spelen in Londen gaan. Ik voel een raar soort kilheid in mijn lijf. En het is niet eens echt slecht weer. Het is ook niet de spanning want iedereen doet zijn ding, lekker op zichzelf. Ik zie coaches praten met sporters en met anderen die naar de wedstrijd staan te kijken. Maar voor mij blijven deze beelden op zichzelf staan. Ik voel even helemaal niets; geen schoonheid, geen natuurlijke spanning, geen motivatie en ambitie, geen betrokkenheid en geen verbinding. Zelfs de microfonist kan geen samenhang in het tafereel brengen; het blijft een kunstmatig geheel. Ik zie een reeks gebeurtenissen die los van elkaar staan, een beeld dat zich steeds herhaalt en me telkens in verwarring brengt. Al langer denk ik na over hoe de sportwereld in Nederland in elkaar steekt. Maar deze middag rijpt het beeld langzamerhand. Volgens mij is de sportwereld maximaal gefragmenteerd.

Wat is er aan de hand?

Wat ik daar op die ene wedstrijd zie, is wat ik overal in de sportwereld ervaar: iedereen doet zijn ding en probeert dit zo goed mogelijk te doen. De coaches en sporters doen hun stinkende best. Er wordt hard gewerkt en getraind. Maar hoe kan een sporter ervoor zorgen dat alle beschikbare potentie wordt gebruikt?

Wat moet er gebeuren?

De coaches en bonden nemen het initiatief om ervoor te zorgen dat alle kennis die beschikbaar is in dienst komt van die sporter(s). Laten we over onze eigen grenzen heen kijken naar andere werelden. Natuurlijk komt de vraag op: als ik gewoon alles geef wat ik heb, doe ik toch genoeg? Dat is vaak het standpunt, maar ik zeg: nee. Volgens mij gaat het niet om het beschikbaar stellen op zichzelf maar om het vertalen en verbinden. Samen met de sporter zoeken naar het optimum in de situatie of fase waarin hij zich bevindt. Echt over grenzen heen gaan.

Volgens mij gaat het niet om het beschikbaar stellen op zichzelf maar om het vertalen en verbinden

Wat is daarvoor nodig?

Veel lef. Want je weet niet meteen wat je gaat halen of brengen, waar de behoefte ligt en wat het oplevert. Om echt te zien, zijn meer kennis en meer waarnemen nodig. Waarnemen betekent echt kijken en betekenis geven, om zo een fase of situatie echt te begrijpen en de context onderdeel te laten zijn van het moment. Op zoek gaan naar datgene waarvan je niet wist dat je het zocht, om iets te vinden waar-

van je nu de betekenis nog niet kent maar wat wel het verschil zal maken. Maar als je fragmentarisch bezig blijft, betekent dat voor mij dat je met jezelf in je (te) kleine wereld bezig bent en er geen ruimte is voor de ware potentie.

Wat levert dat op voor sporters en de wereld?

De fragmentatie in de sportwereld laat potentie liggen door niet verder te kijken en waar te nemen. En dat geeft dus ruimte voor middelmatigheid. Sport gaat toch over presteren, het benutten en inzetten van fysieke en mentale potentie van de sporter om records neer te zetten? Voor mij is sport nog veel meer; sport draagt bij aan de wereld en de wereld aan de sport. Door dit geheel te gaan zien, ontstaan er nieuwe mogelijkheden voor de coach, de sporter en de wereld.

De fragmentatie in de sportwereld laat potentie liggen door niet verder te kijken en waar te nemen

Hoe doe je dat?

Sport, bedrijfsleven en wetenschap horen er gezamenlijk voor te zorgen dat het volledige potentieel van de sporter benut wordt. Met potentieel bedoel ik het fysieke en mentale maar ook intelligentie. Dit potentieel moet volledig te beschikking komen van de sportprestatie. Het feit dat competitie in de sportwereld belangrijk is, betekent dat wij lerend zijn. Want presteren betekent leren. Elkaar verslaan in een wedstrijd is een natuurlijke vorm van feedback. De uitslag van de strijd geeft aan waar je staat.

Wat is de rol van de coach?

De coach zorgt voor goed getimede impulsen uit verschillende omgevingen, zodat de beschikbare potentie zich maximaal kan ontwikkelen. Daarvoor moet er daadwerkelijk een fundamentele verdiepingsslag in de sport worden gecreëerd, waarin zonder begrenzingen wordt gekeken naar wat een stimulans is voor elke situatie waarmee de sporter te maken heeft. Deze verschillende omgevingen zorgen ervoor dat de coach begrijpt hoe de sporter tot volledige wasdom kan komen. Door bij elkaar te kijken, te weten wat er nodig is en te weten waar de sporter dat kan halen. En niet door het voor de sporter te doen, maar door de sporter verantwoordelijkheid te laten nemen. Dit organisatiemodel is erop gericht om het samen te doen. Zo ontstaat er een wisselwerking tussen enerzijds de omgeving die kennis of iets anders ter beschikking stelt aan de sporter en anderzijds de sporter die iets teruggeeft aan die omgevingen. Het model richt zich op het stimuleren van wederkerigheid, om zoveel mogelijk ruimte te creëren voor potentie. Doel is om alles wat de topsporter in zich heeft in te zetten voor zijn prestatie en tevens ter beschikking te stellen voor de omgeving. Als coach moet je breder kijken om te zien wat de sporter nodig heeft in een bepaalde ontwikkelfase. Dat vergt dosering en timing, kennis over fysieke, emotionele en mentale processen. Een volgende stap is al deze elementen te verbinden. En reflectie, om zowel van buiten naar binnen als van binnen naar buiten te kijken naar de sporter en zijn omgeving. En zich als coach te realiseren wat daarvan meetelt, om zo de ander te begrijpen en zichzelf.

Wie doet mee?

Dit is waarin ik geloof: sport is meer. Stop fragmentarisch handelen en denken. Ik pak graag mijn grotere verantwoordelijkheid om al die omgevingen tot één geheel te smeden. Wie pakt nog meer die handschoen op?

Finale *Sport*

Sport en bewegen horen bij mij. Bewegen nog meer dan sport. Vloeiend, ritmisch en licht bewegen is een fantastisch gevoel en het ziet er mooi uit. Iedereen denkt dan: dat kan ik ook.

De Olympische Spelen van 2012 zijn begonnen als ik dit schrijf en als u dit leest zijn ze alweer voorbij. Alle verhalen van iedereen in dit tijdschrift hebben iets met het Olympische gedachtegoed te maken. Ik vind het bijzonder om te merken dat bijna alle schrijvers in dit tijdschrift iets hebben met de Olympische Spelen. Zij nemen hun eigen ervaring en hun eigen belevenis mee en vertalen dit naar hun huidige werk- en leefwereld. En het blijft groots dat zij, zoals Erica Terpstra, in staat zijn om die ervaring je leven lang uit te dragen.

Sport heeft vele facetten. Ik heb er een paar uitgehaald die voor mij belangrijk zijn.
Het gaat altijd over de sporters zelf en hun omgevingen. Zelf weten, op jezelf vertrouwen, het lef hebben om heel erg jezelf te zijn en te blijven in zo'n groot spektakel. En dan het allerbelangrijkste: willen winnen. Écht willen. Dat betekent dat je omgaat met je killersinstinct, je eigen egocentrische gedrag, met competitie. Het gaat op dat ene moment heel erg over jou. De wereld kijkt.

Ik ken mijn eigen gevoel nog als de wereld kijkt. Maar ik weet het zeker dat ik op het veld thuishoor en niet op de tribune. Toeschouwer zijn kan ik niet. Dat ik het afgelopen jaar ineens discussie voerde over het verschil tussen competitie (lerend zijn) en concurrentie. En dat die discussie tot ver buiten de sportwereld ging. Over dopinggebruik (ik ontvang nog steeds mails). Maar ook over de actie van Black Power tijdens de Olympische Spelen van 1968. Over hoe een uitzending naar een communistisch land je leven zo positief beïnvloedt. Over jezelf blijven als het erop aankomt, bijvoorbeeld wanneer blijkt dat je heel andere trainingsmethoden kent die dicht bij het natuurlijke bewegen en ontwikkelen staan van mensen. Het o zo 'Hollandse' adagium: dat je je voortdurend moet aanpassen aan het gemiddelde, in plaats van een 10^+ te zijn. Het knokken en het niet opgeven van je ideeën, iets waarbij ik soms de publiciteit zoek, maar vaker kies voor de stille kracht van de lange adem om anderen tot vernieuwende inzichten te bewegen. Ik geef nooit op.

Met veel dank aan iedereen die aan dit tijdschrift heeft meegewerkt. Het maakte dit jaar weer tot een uniek jaar. Zeker met de fantastische Spelen dit jaar in Londen. Ik realiseer mij steeds opnieuw dat sport, met alles wat erbij hoort, levend en actueel is door alle eeuwen heen. ■

Els van Noorduyn

ruim baan voor topprestaties

Randstad is in 50 jaar gegroeid van een pionierend uitzendbedrijf naar een fullservice HR-dienstverlener. Iedere dag, in duizenden vestigingen over de hele wereld, helpt Randstad mensen aan het werk. Ook helpen we bedrijven hun beschikbare capaciteit beter in te zetten. Door het bieden van toegang tot de wereld van werk helpen wij kansen en mogelijkheden creëren. Werk stelt mensen in staat het beste in zichzelf naar boven te halen. Talenten te ontdekken en ontplooien. Onzekerheden te overwinnen en uitdagingen aan te gaan. Te groeien en bloeien. Randstad is van werk en levert structureel een bijdrage aan het succes van mensen en bedrijven.

Voor meer informatie kijk op www.randstad.nl

randstad | NOC*NSF
partners in sport

randstad

Uitzenden & Detacheren | Professionals | Search & Selection | HR Solutions | Inhouse Services

Volgend nummer:

Els van Noorduyn

Doelgericht ontwikkelen

van talent tot prestatie

Els van Noorduyn is een ontwikkelaar, onderzoeker en (topsport)coach. Met Els van Noorduyn BV. werkt zij in verschillende omgevingen. Elk traject is maatwerk en wordt samen met de organisatie vormgegeven. Net als in de sportwereld levert Els de prestatie niet zelf, maar zorgt zij samen met mensen dat het beoogde resultaat behaald wordt.

Kracht pakken van mensen en organisaties genereert energie

Bel 06 290 212 60 of ga naar: www.elsnoorduyn.nl