

Focus in sport:

hoe bereik je dat als sporter én als begeleider?

Focus is aandacht. Wat kunnen begeleiders van (top)sporters doen om hun atleten te helpen op momenten dat ze onder druk staan? De Academie voor Mindfulness in sport geeft trainingen die daarbij een ondersteuning kunnen zijn. Bart Bennema, coach van onder andere Dafne Schippers, geeft zijn visie op wat focus kan betekenen voor de prestatie.

Tekst en fotografie: Barbara Kerkhof
Foto Dafne Schippers: Erik van Leeuwen



Het lijken twee aparte werelden: de harde wetten van de topsport en zachte krachten van mindfulness. Voor Peter Meurs en Lydia Poel is er geen tegenstelling. Ze hebben beiden een achtergrond in de sport. Poel volgde een opleiding aan het CIOS en was als coach betrokken bij hockeyclub Kampong. Ze beoefent daarnaast Zen-boeddhisme. Meurs speelde in het verleden eredivisie basketbal en is nu coach in dezelfde sport. Meurs: 'Ik merkte continu dat vooral jonge sporters moeite hebben om hun talent met plezier te gebruiken. Faalangst en perfectionisme staan hen vaak in de weg. Het is goed om hen te kunnen helpen zonder alleen problemen te benoemen.' Hij was al bekend met meditatie, maar vond dat een grote stap voor jeugdige sporters. Meurs kwam in contact met Eline Snel, die aandachtstrainingen gaf aan kinderen. Dat sloot zo goed aan bij zijn eigen ideeën, dat hij een pilot organiseerde bij zijn basketbalteam. 'Het was waanzinnig; het werkte', vertelt hij enthousiast. 'Ik was al vijftien jaar coach. Niet eerder zag ik hoe spelers vol angst om te falen zich ontwikkelden tot spelers die open staan om fouten te maken en bereid zijn om van elkaar te leren.' Na deze positieve start besloot Meurs hier meer mee te gaan doen; hij wilde een vertaalslag naar de

'Je gaat zelfs een nieuw pad maken'

Peter Meurs en Lydia Poel

sport maken, geschikt voor verschillende sporten zoals atletiek, golf, basketbal, rugby en hockey.

TOOLS

'Ik begon trainingen te geven aan groepen en alles viel op zijn plek. Individuele sporters blijken al vaak mindfulness te gebruiken. Ze zoeken vaker naar externe hulp en vinden soms een sportpsycholoog die elementen uit mindfulness gebruikt. Onze trainingen zijn gericht op begeleiders in de sport; wij reiken hen de tools aan waarmee ze sporters kunnen helpen.'

Poel benadrukt dat het om "gereedschap" gaat, niet om een trucje. 'De training duurt tien weken. Je gaat niet alleen af van het gebaande padje waar je elke dag op wandelt, je gaat zelfs een nieuw pad maken. Zo ontstaan andere inzichten.'

ZELFSTANDIG

Coaches leren aan de Academie voor Mindfulness en Sport aan de ene kant meer zelf mindfulness te belichamen, aan de andere kant zijn ze na de opleiding zelfstandig mindful sportcoach. Meurs: 'Wij geven hen handvaten om hun sporters mee te begeleiden, zoals meditatie. Maar nog belangrijker is de zogenaamde "inquiry": coaches leren op een specifieke manier vragen stellen waarmee de sporter zelf met een oplossing voor een probleem komt. Daarbij is geleide meditatie een middel om daar dieper op in te gaan.' Hij bedoelt daarmee niet dat er vaste, voorgekauwde vragen worden gesteld. 'De kunst is dat je vragen stelt zonder suggestief te zijn, zonder een oordeel te vellen', legt hij uit. 'Laat een sporter teruggaan naar een bepaald moment; vraag of hij het gevoel dat hij toen had herkent en of hij zich vaker zo voelt. Je lichaam kan je helpen emoties te herkennen.

'Met plezier maximaal presteren zonder te hechten aan het resultaat'

Verkramp je buik? Is dat angst; en is dat nodig? Ervaringen uit het verleden creëren gewoonten en reacties die niet meer actueel zijn. Als je je bewust wordt van die gevoelens, kun je kiezen hoe je je wilt voelen, meer dan dat het gevoel je overspoelt. Die "inquiry" is de brug van alle oefeningen naar de binnenwereld van je sporter. Laat die sporter maar vertellen en vooral ervaren.'

ONCOMFORTABEL

Volgens Meurs functioneren veel mensen voor 90 procent op de automatische piloot. 'Tijdens onze trainingen leer je je emoties en stressreacties kennen. Gedreven sporters zijn meestal op zoek naar een manier om alles uit zichzelf te halen en staan daarom vaak open voor onze trainingen', ervaart hij.

'Naar jezelf kijken kan oncomfortabel zijn, maar het is leerzaam. Niet bezig zijn met winnen of verliezen, maar met hoe je in het veld staat, of in het startblok zit. Altijd bij jezelf blijven is een kunst. Als een ander sneller is, dan is dat zo. De vraag is wat je nú kunt doen om volgende keer sneller te zijn.'

EMOTIES

Een sporter die gefaald heeft, kan verzanden in negativiteit. 'Je emotie is heel primair; een reflex', weet Meurs. 'De vraag is ook niet óf je emoties zal ervaren, maar wat je ermee doet op het moment dat ze er zijn. Voel je angst? Waar ben je bang voor? Is die angst gegrond?' Gefrustreerd raken en boos worden zijn primaire emoties waarmee je vervolgens iets kunt doen, zeggen de trainers.

'Je vrijheid ligt in het moment tussen prikkel en respons', zegt Meurs, die hiermee George Mumford citeert. Voormalig basketballer Mumford schreef het boek "The mindful athlete", over hoe mindfulness je kan helpen in sport of op andere momenten van focus.

LOSLATEN

Mocht iemand denken dat mindfulness per definitie zweverig of vaag zou zijn, dan ontkracht Poel dat met klem. 'Het is juist heel praktisch, maar of je er gebruik van kunt maken is zeker afhankelijk van de juiste trainer. Mindfulness is niet voor iedereen prettig. Sommige mensen kunnen niet benoemen wat er gebeurt; wellicht is het voor hen ongrijpbaar of zelfs zweverig. Het is niet te vatten in een schema. Als er één ding is dat je moet loslaten in sport, is het de controle over het resultaat. Dat kan niet iedereen even goed.'

Hoe "mindfuller" de omgeving van de sporter, hoe beter de trainingen beklijven en ingebed raken in het bestaan van de sporter. Poel: 'Het is iets dat je niet alleen in je sport gebruikt en beleeft; je past het toe in je hele leven.'

STRESS

'Wie als sporter beter wil worden in wat hij doet, zal voortdurend 101 procent moeten geven. Net over de grens gaan is stressvol', legt Meurs uit. 'Maar op het moment dat je stress hebt, kun je leren. Op die manier kun je die spanning dus ook als iets moois ervaren.' Zelf was hij aanvankelijk een directieve coach. 'Door de trainingen die ik nu geef en door te luisteren naar reacties van

anderen heb ik zelf ook veel geleerd; ik leer net zoveel als de mensen aan wie ik training geef. De afgelopen vier jaar ben ik een andere coach geworden. Ik merk dat mijn sporters me meer vertellen, open zijn.'

Het doel van mindfulness in sport is volgens Meurs met plezier maximaal presteren zonder te hechten aan het resultaat. 'Topsport kan monotoon zijn. Om beter te worden, hoger te komen moet je veel herhalen; dat moet je leuk vinden. Een sporter moet zijn sport in beginsel het allerleukst vinden, om ver te komen. Als je alles uit jezelf haalt wat erin zit, doet het resultaat – winst of verlies – er in feite niet toe: je hebt alles gedaan dat je op dat moment kon doen. Als coach moet je talenten durven inzetten en niet bang zijn om hen fouten te laten maken of om te verliezen.'



*'Naar jezelf
kijken kan
oncomfortabel
zijn'*