

Survivalruns zijn fysiek zwaar, maar ook het mentale aspect is belangrijk. Je komt jezelf op allerlei manieren tegen. Hoe ga je om met druk, spannende hindernissen en je eigen obstakels? In de vorm van een omgekeerde *escape room* gingen wij met deze thema's aan de slag.

Het gaat om het spelletje!

Mentaal sterk met serious gaming (deel 1)

Wouter Keuning & Berber van den Berg



Wouter tijdens een survivalrunwedstrijd.

Die man op de foto hiernaast, dat ben ik: Wouter Keuning, zo'n zeven jaar geleden tijdens een survivalrunwedstrijd. Een sport waarbij je een onverhard parcours hardlopend aflegt met onderweg hindernissen: klimmen, klauteren, hangen, boogschieten, houthakken en 'de strijd tegen de elementen' (water, wind, warmte en kou). Een survivalrun gaat altijd door. Het is een soort apenkooien voor volwassenen (en kinderen vanaf 8 jaar).

Plezier en motivatie

Twéé jaar eerder, in 2015, was ik met deze sport begonnen. Vanaf de eerste training was ik verkocht: ik beleefde er veel plezier aan en had een grote motivatie om beter te worden. Na een paar recreatieve survivalruns te hebben gelopen, ging ik meedoen aan wedstrijden in het landelijke klassement. Ik werd steeds beter, zowel in het hardlopen als het klimmen. In mijn tweede seizoen won ik, tot mijn verbazing, de eerste vier wedstrijden. Bij de vijfde wedstrijd gebeurde er iets vreemds: ik begon druk te voelen. Van mezelf? In ieder geval van de mensen om me heen, bijvoorbeeld door clubgenoten die dingen zeiden als 'Vandaag weer even met de eerste prijs ervandoor?'. In deze wedstrijd begon ik fouten te maken, kwam ik tweede te lopen, voelde ik me opgejaagd, maakte ik nog meer fouten en won ik niet.

Druk

Na afloop vroeg een aantal mensen aan mij wat er was gebeurd. Woorden die ik interpreteerde als: 'Waarom heb je niet gewonnen?' De druk werd alsmáar groter. De onbezonnenheid waarmee ik de eerdere wedstrijden had gelopen en gewonnen, was weg. Ik won dat seizoen geen enkele wedstrijd meer. Mijn trainer heeft toen wel eens geopperd om hier hulp bij te zoeken, maar ik vond dat ik die niet nodig had. Ik dacht dat ik die tijd beter kon besteden aan fysieke training: 'Dan word ik beter en ga ik wel weer wedstrijden winnen'. En 'Hoezo mentale training? Ik ben toch niet zwak?'.

Maar dan hoorde ik langs de kant iemand roepen 'Kom op, doorzetten Wouter!'. Ja, dat wist ik ook wel, maar hoe dan? Op zoek naar oplossingen ging ik van de wedstrijden in de korte categorie (± 8 km) over naar de middellange categorie (± 13 km). Om een nieuwe uitdaging aan te gaan, maar ook om gevoelsmatig de druk en de verwachtingen van anderen (waarvan ik overigens nooit heb gecheckt of die er ook echt waren) weg te nemen. Deze overgang naar een nieuwe categorie was een uitstekende oplossing voor mij. Dat wil zeggen: voor een paar wedstrijden...

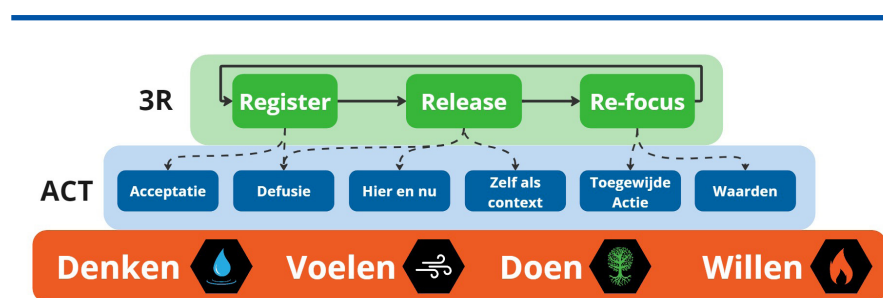
Serious gaming

Toevalligerwijs kwam ik in het afgelopen jaar een veel betere oplossing tegen tijdens de opleiding *Serious*

Gaming die ik vanuit mijn werk als docent volgde. Serious gaming is het veranderen van gedrag, vaardigheden en/of kennis door middel van spel(vormen). Dit kan bijvoorbeeld een kaartspel, bordspel of digitaal spel zijn. Na een spel-ervaring evalueer je en vertaal je het geleerde naar je eigen praktijk. Serious gaming heeft de potentie om spelers een veilige omgeving te bieden¹ waarin geëxperimenteerd kan worden met nieuw gedrag. Dit nieuwe gedrag heeft op dat moment alleen gevolgen voor de spelwereld, niet voor de daadwerkelijke realiteit. Wanneer een spel met meerdere spelers wordt gespeeld, ontstaat een gedeelde ervaring. Vanuit deze gedeelde ervaring is de drempel vaak lager om persoonlijke ervaringen te delen, zowel over het spel als over de eigen praktijk van de deelnemer. Daarnaast blijkt zo'n actieve spelervaring vaak veel beter dan passievere didactische methodes, zoals een presentatie.²

Inzicht in mentale vaardigheden

Voor mijn afstudeeropdracht besloot ik mij te concentreren op mentale vaardigheden in de sport. Mijn doel was om dit in mijn eigen sport bespreekbaarder te maken. Niet om problemen op tafel te leggen, maar om survivalrunners inzicht te geven in mentale vaardigheden die kunnen helpen bij het vergroten van plezier en prestatie. Mijn ervaring is dat we vooral trainen op het verbeteren van coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (CLUSK). Logisch, want hier is ook veel prestatiewinst te behalen, zeker voor beginnende survivalrunners. Maar wat als je op een gegeven moment het niveau van je trainingen niet haalt in wedstrijden, zoals ikzelf zeven jaar geleden? Wellicht had het mij destijds geholpen als er in de trainingen ook aandacht was geweest voor mentale vaardigheden. Dit had misschien de drempel



Figuur 1 | De samenhang tussen denken, voelen, doen en willen, de zes kernprocessen van ACT en het 3R-proces.

verlaagd om ook deze vaardigheden te gaan trainen. Naast mezelf zag ik ook andere survivalrunners, die ik sinds een aantal jaren training geef, hiermee worstelen. Wat zou het fijn zijn als we het hier met elkaar over kunnen hebben, zodat we ook van elkaar kunnen leren! Maar als trainer wist ik niet goed hoe ik dit gesprek kon faciliteren. Totdat ik met serious gaming in aanraking kwam.

Het afgelopen half jaar zijn Berber van den Berg en ik samen met mijn studiegenoten, survivalrunners en survivaltrainers van sportvereniging UDIROS Outdoor aan de slag gegaan om een spelvorm te ontwikkelen. Zo konden wij in een training op een leuke manier kennis maken met mentale aspecten van onze sport en eigen ervaringen delen. In dit artikel nemen Berber en ik je mee in het spel en de resultaten ervan. Het spel is gefocust op survivalrunning, maar de principes zijn toepasbaar op veel andere sporten.

Holistischer trainen

Voordat we het spel in duiken is het handig om te weten op welke theorieën het spel is gebaseerd. Dit zijn er drie (zie figuur 1):

1. Het holistische mensmodel.
2. Acceptance & Commitment Training (ACT).
3. Het 3R proces.

Wij kwamen erachter dat deze modellen allemaal goed waren, maar samen beter.

In het holistische mensbeeld worden fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten niet los van elkaar gezien, maar wordt ervan uitgegaan dat ze met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. Aandacht geven aan al deze aspecten kan leiden tot meer plezier, minder stress, minder blessures, betere prestaties en meer betekenis van nagestreefde doelen.³ Dit helpt om een leven lang te sporten en bewegen. Concreet in trainingen betekent dit aandacht voor: doen, denken, voelen en willen. ACT⁴ biedt een raamwerk voor het omgaan met deze vier aspecten. Het is van oorsprong een gedragstherapie uit de psychische hulpverlening (eigenlijk staat de T dan ook voor *therapie*, maar in de sportcontext vinden we *training* passender). Inmiddels wordt het met succes toegepast in de (top)sport.⁵ Het is een vorm van positieve psychologie die kijkt naar het verbeteren van mentale vaardigheden op een speelse manier. Dit past daarom goed bij serious gaming.

De zes kernprocessen van ACT (zie het kader op de volgende pagina) zijn door Henriksen⁶ vertaald naar een praktisch stappenplan voor sporters, het 3R-proces:

- Register (registreer);
- Release (loslaten);
- Re-focus (opnieuw focussen).

'Register' staat voor het open, zonder oordeel waarnemen van gedachten en gevoelens. 'Release' is je los maken van ongewenste gedachten en

De zes kernprocessen van ACT:

- **Acceptatie:** spanning en gedachten aangaan in plaats van ze te onderdrukken of vermijden.
 - **Defusie:** loskomen van je eigen (kritische) gedachten.
 - **Focus in moment:** leren focussen op het nu in plaats van het verleden of de toekomst.
 - **Zelfbeeld:** hoe zie jij jezelf?
 - **Waarden:** wat vind jij belangrijk in sport/leven?
 - **Toegewijd handelen:** ervoor gaan, ondanks 'beren' op de weg.
- ACT richt zich op het *omgaan* met gedachten. Het gaat niet om *wat* je denkt/voelt, maar om *hoe* je ermee omgaat. Je leert uitzoomen, zodat je weer doelgericht verder kan.

gevoelens door deze te accepteren in plaats van ertegen te vechten of ze te onderdrukken. Je accepteert dat ze erbij horen. Re-focus is het bewust (opnieuw) focussen op de taak.

De warming-up

Genoeg over de theorie. Laten we aan de slag gaan! Speel je mee? Uiteraard beginnen we het spel met een (fysieke en mentale) warming-up (zie figuur 2). Al klimmend gaan



Figuur 2 | Survivalrunners spelen de warming-up van het spel.

de spelers op zoek naar een aantal puzzelstukjes. Wie vindt de meeste? Wanneer alle stukjes verzameld zijn, kan de puzzel gelegd worden en verschijnt een foto met daarop de stelling 'Sport is voor 90% mentaal'. Het gaat hier niet om die exacte 90%,

maar om het scherp neerzetten van het onderwerp. Vragen die we daarna stellen zijn:

- Ben je het eens met deze stelling? Waarom wel of niet?
- Welke woorden associeer je met mentale aspecten in onze sport?

De spelers schrijven dit op (zie figuur 3). Sommige sporters vinden dit lastig, maar doordat het verzamelen van de puzzelstukjes een wedstrijdje was, kunnen we daarop terugvallen: 'Wat merkte je daarnet tijdens het zoeken en klimmen?'.

Vijf spelervaringen

Het eigenlijke spel kan gespeeld worden met sporters die hierin geïnteresseerd zijn of hier baat bij kunnen hebben. De ideale groepsgrootte is vier tot zes spelers; bij een grotere groep is het faciliteren van de nabespreking en het creëren van een veilige omgeving lastiger.

Het spel bestaat uit vijf verschillende (spel)ervaringen die samen een geheel vormen. Het heeft de vorm



Figuur 3 | Woorden die survivalrunners associëren met de mentale aspecten van hun sport (hoe groter het woord, des te vaker het is opgeschreven).



Figuur 4 | De 'break-in-box'.

van een omgekeerde *escape room*, oftewel een *break-in box*. Spelers komen steeds verder in het spel door na elke (spel)ervaring een puzzeltje op te lossen waarmee een volgende doos met een nieuwe spelervaring kan worden geopend. Het spel is een ontdekkings-tocht waarin je stap voor stap nieuwe dozen met hun verborgen inhoud vrijspeelt. Op deze manier ontdek je ook stap voor stap je eigen potentie, en speel je (letterlijk) dat wat al in je zit vrij.

De eerste doos: omgaan met ongemak

Op de achterkant van de puzzel uit de warming-up vinden de deelnemers drie cijfers waarmee het slotje van de eerste doos (zie figuur 4) geopend kan worden. In deze doos vind je voor elke speler een rietje en de instructies voor de eerste uitdaging: 'Knijp je neus dicht en adem door het rietje'. Hoelang houd je dit vol? Dit is een klassieke 'acceptatie' oefening die in ACT wordt toegepast. Hoe ga je om met het oncomfortabele gevoel van ademnood? Dit gevoel kan overigens versterkt worden door eerst een

inspannende oefening te doen, bijvoorbeeld het maken van een aantal squats. Als je thuis een rietje hebt, kun je dit gelijk eens uitproberen. In ons spel dient deze oefening nog een ander doel, namelijk het introduceren van de aspecten denken, voelen, doen en willen. Spelers vullen

na de oefening het bijbehorende werkblad in (zie figuur 5). Dit vormt de basis voor de nabespreking van dit spelonderdeel. Wat deed je tijdens het ademen door het rietje? Wat dacht je? Wat voor gevoel kwam naar boven? Wat wilde je eigenlijk? Dit bespreken de deelnemers onderling. Al snel komen ze tot de conclusie dat alle aspecten met elkaar te maken hebben. Het ene beïnvloedt het ander. Aan de hand van dit inzicht is het dus logisch om in trainingen aandacht te hebben voor al deze vier aspecten: holistisch trainen.

Een metafoor die in het spel wordt gebruikt, zijn de vier elementen: aarde (doen), water (denken), wind (voelen) en vuur (willen). Hiermee wordt aangesloten bij een herkenbaar concept voor survivalrunners, want de slogan van hun sport is *'De strijd tegen de elementen'*. Je hebt geen invloed op de omstandigheden, maar hebt ermee te dealen, net zoals met je gedachten en gevoelens. Gedurende het spel worden deze vier elementen vrij gespeeld om zo het ontbrekende vijfde element te ontdekken. Het gebruik van deze metaforen helpt bij het onthouden van de informatie en het creëren van een gezamenlijke 'taal'.



Figuur 5 | Voorbeeld van een ingevuld werkblad na het ademen door het rietje.



Figuur 6 | Survivalrunners spelen tegen elkaar een wedstrijdje met de zenuwspiraal.

De tweede doos: hoe goed is je focus?

Met een klein puzzeltje vind je een nieuwe code om de volgende doos te openen. Hierin vind je een aantal zenuwspiraalspellen. Je gaat een wedstrijdje doen tegen je mede-

spelers (zie figuur 6). Wie is er als eerste aan de andere kant van de spiraal zonder het metaal aan te raken? 'Biep biep biep!' O jee, je hebt het metaal aangeraakt en je alarm gaat af. Terug naar het begin! Lukt het om opnieuw te 'aarden' en je te

herpakken? Er staat een prijs op het spel!

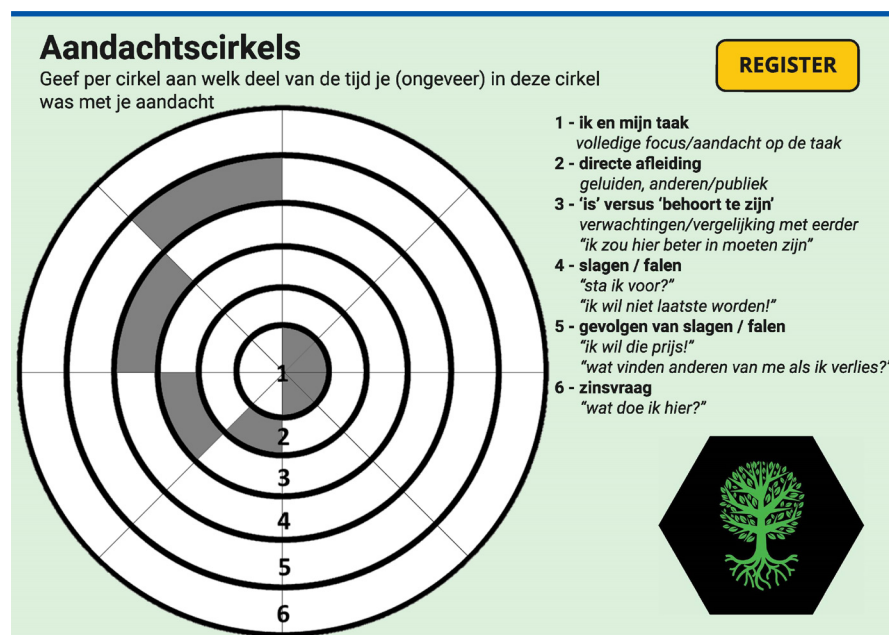
Na afloop van het spel vul je het werkblad (zie figuur 7) in. De aandachtscirkels worden gebruikt om aan te duiden waar je met je aandacht was tijdens deze oefening. Was je veel afgeleid, of juist goed gefocust op het metalen ringetje (cirkel 1)? Vervolgens word je gevraagd of je de cirkels ook herkend hebt tijdens een survivalrun, en zo ja op welke manier.

Bij deze doos gaat het erom dat de deelnemers zich bewust worden van afleiding. Hier gaan we in de eerstvolgende training verder mee oefenen, door de sporters te vragen om 10 minuten te letten op waar ze met hun aandacht zijn. Zo blijven we de 'Register'-stap trainen.

De derde doos: kun je gedachten van je af laten glijden?

Gedachten zijn vloeiend en veranderlijk, net als water. Maar wat als die gedachten niet helpend zijn? Lukt het je dan ook om die als water van je af te laten glijden? In de derde doos vind je als speler een lege ballon. Deze blaas je op en vervolgens schrijf je een niet-helpende of negatieve gedachte, die je tijdens een wedstrijd wel eens hebt, op de ballon. Deze ballon ga je een minuut lang in de lucht houden terwijl je op een vel papier de cijfers 00 t/m 99 op volgorde gaat afstrepren (zie figuur 8). Tot welk cijfer kom je? Wel de ballon hooghouden hè, niet stiekem de ballon vasthouden!

Gedachten gaan vaak over de toekomst of het verleden. Op de ballon schreven de survivalrunners onder meer 'Deze hindernis kan ik niet', 'Ik ga vallen!', 'Ik heb mijn ademhaling niet onder controle', 'Dit is anders dan op de training', 'Oh nee, ik heb honger...' In de 'Release'-stap probeer je deze gedachten los te laten. Zoals gedachten komen, zullen ze ook weer gaan. Daarnaast *ben* je niet je gedachten, maar *heb* je gedachten.



Figuur 7 | Voorbeeld van een ingevuld werkblad na het zenuwspiraalspel. Deze speler had ongeveer de helft van de tijd volledige aandacht voor de taak (cirkel 1), maar was ook even afgeleid door externe factoren (cirkel 2), door de eigen verwachtingen (cirkel 3), door het bezig zijn met winnen/verliezen (cirkel 4) en met de gevolgen hiervan (cirkel 5).



84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Figuur 8 | Een ballon hooghouden terwijl je de cijfers op volgorde afstreept. Het cijferblad is afkomstig uit het boek *Leren presteren*⁷ en is te downloaden via www.lerenpresteren.nl.

Vervolgens doen we de oefening nog een keer en mogen de deelnemers zelf weten wat ze met de ballon met daarop hun gedachte gaan doen. Gooien ze hem weg, houden ze hem vast of prikken ze hem kapot? Interessant om erachter te komen hoe mensen omgaan met hun eigen gedachten en of dit herkenbaar is in de praktijk.

Release

Dit derde spel is een aanleiding om meer te gaan oefenen met het loslaten van gedachten. We gaan onze zintuigen meer inzetten tijdens een training. Wat voel, hoor, zie of ruik je? Bijvoorbeeld bewust de grond waar je op loopt voelen, of de touwen die je vast hebt. Geuren opmerken, om je heen kijken. Door meer te voelen, is er minder ruimte voor het denken. Zo kun je de

‘volumeknop’ van je gedachten wat omlaag draaien, waardoor de impact ervan op je gedrag minder wordt. Dit is het ‘mindfulness’ gedeelte van ACT. Spelers worden aangemoedigd om in de eerstvolgende training te experimenteren, om erachter te komen welke releasestrategie voor hen werkt. ‘Mindfulness’ klonk voor mij (Wouter) altijd wat zweverig. Om

deze stap te gaan oefenen, hielp het me om het te zien als ‘focustraining’.

Cliffhanger

In het volgende spel gaan we spelen met vuur. Hoe en waarom? Dat lees je in de volgende editie van *Sportgericht*!

Over de auteurs

Wouter Keuning is docent HBO-ICT en onderzoeker bij het Lectoraat ICT-Innovaties in de Zorg bij Hogeschool Windesheim. Hij is in juli 2024 cum laude afgestudeerd aan de masteropleiding Serious Gaming van NHL Stenden. Wouter is fanatiek survivalrunner en survivalruntrainer bij UDIROS Outdoor in Nieuwehorne.

Berber van den Berg bedreef als turnster vijftien jaar topsport. Ze is als (sport) psycholoog afgestudeerd aan de Universiteit van Maastricht. Dagelijks helpt ze (top)sporters om mentaal nog sterker te worden (www.mentaalsterk.com). Ze is onderdeel van het ECO-Coach team en schreef het boek 'ECO-Coachen: A way of life'.

1. Koster R (2013). *Theory of fun for game design*. O'Reilly Media, Inc.
2. Burch GF et al. (2019). A meta-analysis of the relationship between experiential learning and learning outcomes. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 17 (3), 239-273.
3. Ilundáin-Agurriza J (2018). *Holism and the cultivation of excellence in sports and performance: Skillful striving*. Routledge.
4. Hayes SC, Strosahl KD & Wilson KG (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
5. Josefsson T et al. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment

(MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.

6. Henriksen K (2018). Dare to prepare for reality: helping national orienteering team athletes handle adversity. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 2 (1), 30-35.

7. Wouw A van de (2020). *Leren presteren: haal het beste uit je sporters in elke fase van het seizoen*. Arko Sports Media BV.

Survivalruns zijn fysiek zwaar, maar ook het mentale aspect is belangrijk. Je komt jezelf op allerlei manieren tegen. Hoe ga je om met druk, spannende hindernissen en je eigen obstakels? In de vorm van een omgekeerde *escape room* gingen wij met deze thema's aan de slag.

Het gaat om het spelletje!

Mentaal sterk met serious gaming (deel 2)

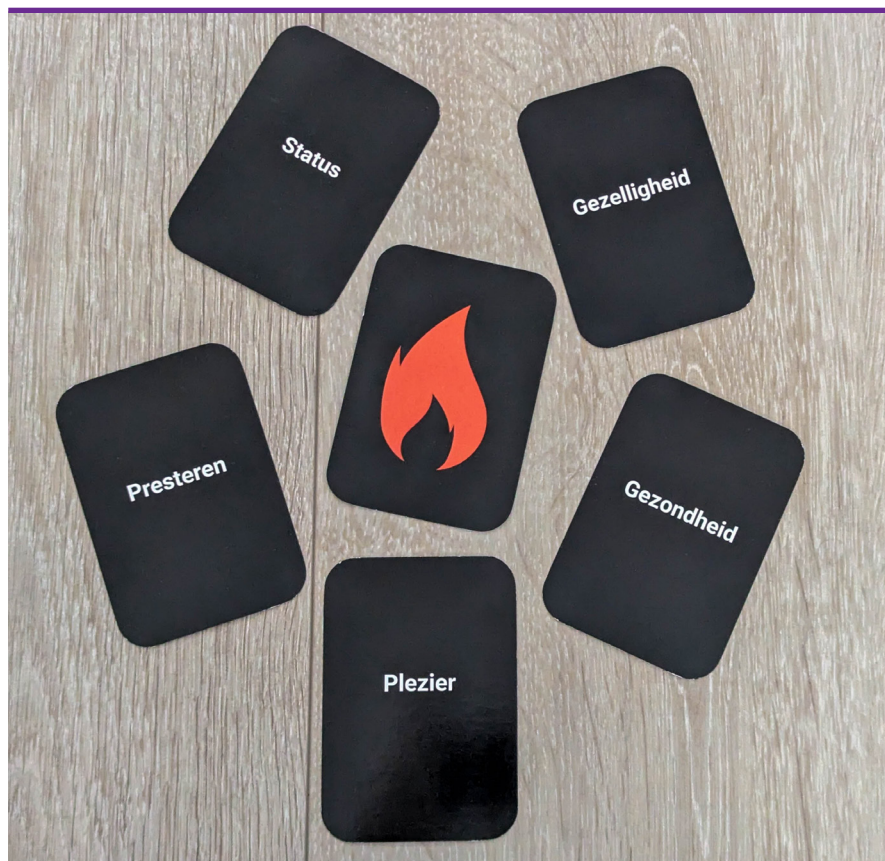
**Wouter Keuning &
Berber van den Berg**

In het eerste deel van dit artikel (zie *Sportgericht* nummer 5/2024) beschreven we de aanleiding voor het ontwerpen van de omgekeerde escape room (oftewel een break-in box) om mentale vaardigheden spelenderwijs te oefenen. De box bevat vijf dozen met spelervaringen die samen één geheel vormen. We waren gebleven bij de derde doos, bedoelt

om het loslaten van gedachten te oefenen. En we beloofden dat we in dit tweede deel van het artikel met vuur zouden gaan spelen. Dus: daar gaan we!

De vierde doos: wat wakkert het vuur in je aan?

Wanneer je de gedachten hebt kunnen loslaten, is de laatste stap



Figuur 9 | Kaartjes met sportwaarden.

re-focussen, bijvoorbeeld op je doelen. Sporters hebben vaak resultaatgerichte doelen, zoals 'Ik wil in de top 10 eindigen' of 'Ik wil binnen het uur finishen'. Hoewel deze doelen kunnen motiveren om hard te trainen, kunnen ze ook de prestatiedruk vergroten. Daarnaast ben je bij dit soort doelen vaak afhankelijk van factoren waar je geen invloed op hebt, zoals de prestaties van anderen, de weersomstandigheden en het soort hindernissen. Het is daarom goed om naast resultaatdoelen ook procesdoelen te hebben. Dit zijn doelen die meer gericht zijn op de taak, bijvoorbeeld 'Ik wil na elke hindernis direct mijn looptempo oppakken'. Tijdens een wedstrijd focussen op procesdoelen is vaak effectiever dan focussen op resultaatdoelen.

In de vierde doos vind je een kaartspel met 38 kaartjes met 'sportwaarden' (zie figuur 9) die je kunnen helpen om te ontdekken wat je in de sport belangrijk vindt en of je doelen hierbij passen.

De spelers trekken eerst drie willekeurig kaartjes met daarop een sportwaarde. Vervolgens leggen ze steeds het kaartje dat ze het minst bij zichzelf vinden passen open op tafel en pakken ze hiervoor een nieuwe kaart (van de stapel, of uit de

In aanloop naar een recente survivalrunwedstrijd kwam Wouter erachter dat zijn resultaatdoel niet paste bij de reden dat hij survivalruns liep: 'Mijn doel voor deze wedstrijd was om in de top 10 te eindigen. Als ik echter kijk naar mijn drie sportwaarden - plezier, avontuur en presteren - beseft ik dat mijn doel eigenlijk alleen gericht is op het laatste. Maar waar zijn het plezier en het avontuur gebleven? Ik wil deze survivalrun daarom zo benaderen dat ik ervan kan genieten, zoals ik ooit begon toen ik het zag als avontuur. Dat ga ik nu weer doen: elke hindernis zien als een leuk avontuur waar ik zo snel en efficiënt mogelijk doorheen wil klimmen. Dat wordt mijn procesdoel voor deze wedstrijd. Om mezelf te herinneren aan mijn sportwaarden, draag ik tijdens deze wedstrijd een groen polsbandje waarop ik de woorden 'run happy' en 'gun het jezelf' heb geschreven. Het eerste is een verwijzing naar plezier, zoals mijn moeder altijd zegt. Het tweede past bij presteren en is het advies van mijn trainer. Het gaat over doorzetten op het moment dat het zwaar is. Je kunt daaraan toegeven, of juist dan doorzetten en jezelf na de finish de voldoening hiervan gunnen'.

'Wanneer het om winnen gaat, vergat ik het mooie in de survivalrunsport. Nu weet ik dat het niet gaat om wat er op het spel staat (de winst), maar om het spelletje: de mooie strijd tegen de hindernissen, de elementen en ja, soms ook tegen mijzelf'.

kaartjes die door de andere spelers zijn weggelegd). Na een aantal rondes houden de spelers zo de drie waarden over die het meeste bij hen passen. De spelers deelden dit en hielpen elkaar om hun doelen in lijn te krijgen met hun waarden. Ook konden ze elkaar later op moeilijke momenten stimuleren door elkaar te herinneren aan hun 'vuurtjes'.

De vijfde doos: incasseren, herpakken en door

In de vijfde doos vind je het *Speed*

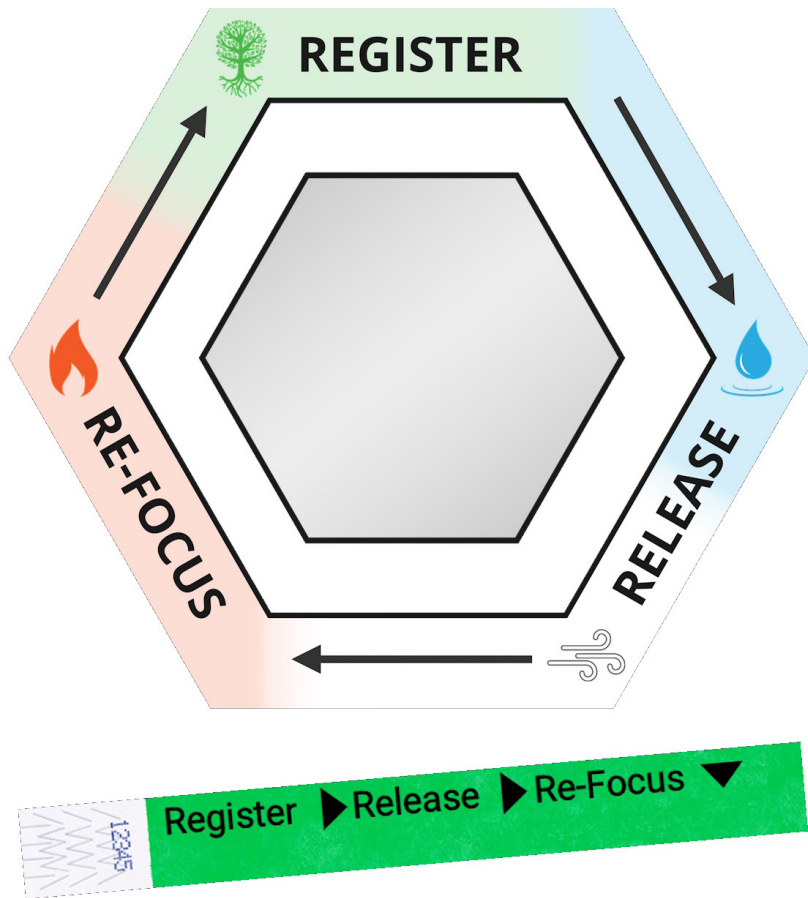
Shuffle spel (zie figuur 10). Je begint met vijf zwarte ronde schijfjes aan jouw kant, net als je tegenstander. Lukt het je om met het elastiek de schijfjes naar het vak van de tegenstander te schieten? Als je als eerste je vak leeg hebt, win je!

In dit spel, dat in twee rondes wordt gespeeld, wordt geoefend met het toepassen van het hele 3R-proces. In de eerste ronde schieten de spelers om-en-om een schijfje. Wanneer een speler merkt (*register*) dat hij afgeleid raakt, gaat hij bewust proberen een *release*strategie toe te passen, om zo te *re-focussen*. Hij kan van tevoren nadenken hoe dit te gaan doen, bijvoorbeeld door steeds een woord (zoals 'focus') in zijn hoofd te herhalen, of door even diep in- en uit te ademen. In de tweede ronde gaan de spelers tegelijkertijd de schijfjes schieten. Hierbij gaat het sneller, is er meer chaos en is het een grotere uitdaging om het 3R proces toe te passen. Scoor je net een punt, krijg je er zelf weer één om je oren. Kun je dit incasseren, je herpakken en doorgaan met het raak schieten van je volgende schijfje?

Om de sporters te laten oefenen met het in de praktijk toepassen van het 3R proces, is in de eerstvolgende survivaltraining een



Figuur 10 | Het Speed Shuffle spel.



Figuur 11 | De bidonsticker en het polsbandje die de spelers in het laatste doosje van het spel vinden.

wedstrijdsimulatie gedaan. Dit deden we zo echt mogelijk, met het ophalen van een wedstrijdshirt, het doen van een wedstrijdspecifieke warming-up en het omroepen van de starttijden. Hilarisch, omdat mensen opeens nog heel snel naar de wc moesten. Tijdens de simulatiewedstrijd werden de sporters met opzet afgeleid door bijvoorbeeld iemand anders in de weg te laten klimmen. Ook droegen ze allemaal een rood polsbandje. Dit wordt ook tijdens een survivalrun gedragen; wanneer iemand een hindernis niet haalt, wordt het afgenomen. Voor veel survivalrunners is dit bandje van grote waarde; menigeen komt liever helemaal niet over de finish, dan zonder dit bandje. Na afloop reflecteerden ze op hoe ze omgingen met de afleidingen.

Konden ze hun releasestrategieën waar nodig goed toepassen?

De laatste doos: het vijfde element

Je bent op ontdekkingsstocht gegaan en je hebt de elementen aarde, water, wind en vuur vrijgespeeld. Je hebt nu de sleutel in handen om het laatste doosje te openen en zo het vijfde element te ontdekken. Je haalt het deksel eraf en je vindt ... een spiegel. De spelers kijken zichzelf letterlijk in de spiegel aan. De boodschap 'Het enige dat je nodig hebt, ben jij zelf' wordt door middel van een filmpje overgebracht. 'Het eindstuk was prachtig. Bij deze doos kwam alles bij elkaar. Jezelf als verbindend element zien, was kippenvelwaardig', zei een van de deelnemers.

Naast de spiegel vind je ook een sticker en een groen bandje (zie figuur 11). Dit zijn extra herinneringen aan het spel en aan wat je over jezelf hebt ontdekt. Er is ruimte om iets op de sticker te schrijven, bijvoorbeeld je sportwaarden. Spelers kunnen deze sticker op hun bidon plakken. Het polsbandje heeft dezelfde functie, maar kan tijdens een survivalrun gedragen worden. Ook op het bandje is ruimte om iets op te schrijven. Bijkomend voordeel van het dragen ervan is dat je altijd met een bandje zult finishen, ook als het rode wedstrijdpolbandje je is afgenomen omdat je een hindernis niet hebt gehaald.

Een week nadat het hele spel gespeeld was, deed een aantal sporters mee aan een survivalrun. Eén van de deelnemers haalde een hindernis niet en leverde het rode wedstrijd bandje in. Toen een jurylid later bij een volgende hindernis die niet lukte haar groene bandje wilde afnemen, zei ze: 'Jullie gaan me niet mijn plezier en wilskracht afnemen!' Vol trots kwam ze later met het groene bandje over de finish (zie figuur 12). Ze vertelde dat het behouden van het rode wedstrijdbandje geen dwangmatigheid meer was, zoals in eerdere runs. Haar sportwaarden hadden nu de overhand.

Terugblik en conclusie

De 'warming-up' van het spel is gespeeld met twee groepen van ongeveer vijftien survivalrunners. Hierna had een groep van vijf recreatieve runners en vier wedstrijdrunners interesse om aan het gehele spel mee te doen. In een periode van drie weken hebben we in drie sessies het spel met hen gespeeld, steeds voorafgaand aan een survivalruntraining. In de eerste sessie zijn spelonderdeel 1 en 2 gedaan, in de tweede sessie spelonderdeel 3 en in de laatste sessie spelonderdeel 4 en 5. Alle negen deelnemers gaven aan dat het spel



Figuur 12 | Een survivalrunner komt vol trots over de finish met het groene bandje uit het spel, met daarop haar sportwaarden 'wijskracht' en 'plezier'.

een positief effect heeft gehad op hun prestatie en/of plezierbeleving. Het spel is een mooi startpunt geweest om verder te gaan trainen. Zo zegt één van de deelnemers:

'Ik denk dat je, net als het trainen van de hindernissen, ook het "in het moment komen" moet trainen. Dat ik dus ook moet trainen om meer te genieten in een run'.

Daarnaast verwachten de deelnemers dat de spelervaring op lange termijn niet alleen iets op zal leveren voor henzelf, maar ook voor de trainingsgroep. Een deelnemer vertelt:

'Ik denk dat als meer clubgenoten het spel gaan spelen we min of meer dezelfde taal gaan spreken. Als je het dan hebt over de elementen, of over release en re-focus, dat iedereen dan weet waarover het gaat en je clubgenoten kunt coachen of hieraan kunt helpen herinneren.'

De hele ervaring heeft Wouter geholpen om gesprekken hierover aan te gaan, als sporter en als trainer:

'Door het spel te spelen heb ik de sporters die ik training geef beter leren kennen en kan ik ze gerichter helpen en coachen op dit gebied. Tegelijkertijd heb ik ook veel van hen geleerd.'

Na de speelsessies merkten we dat de sporters elkaar ook daarbuiten opzochten om verder te praten en tips op dit gebied uit te wisselen. Het spel heeft dus ook het leren van elkaar gestimuleerd, iets wat eerder nauwelijks gebeurde. Spelvormen kunnen een uitstekende manier zijn om mentale aspecten in de sport bespreekbaar te maken. Het is daarbij essentieel om aandacht te besteden aan de nabespreking en de vertaling naar de praktijk, want daar zit de echte winst.

Dankwoord

Met dank aan de survivalrunners van UDIROS Outdoor voor het beschikbaar stellen van hun persoonlijke voorbeelden en ervaringen.

Over de auteurs

Wouter Keuning is docent HBO-ICT en onderzoeker bij het Lectoraat ICT-Innovaties in de Zorg bij Hogeschool Windesheim. Hij is in juli 2024 cum laude afgestudeerd aan de masteropleiding Serious Gaming van NHL Stenden. Wouter is fanatiek survivalrunner en survivalruntrainer bij UDIROS Outdoor in Nieuwehorne. Contact: wkeuning@gmail.com. **Berber van den Berg** bedreef als turnster vijftien jaar topsport. Ze is als (sport)psycholoog afgestudeerd aan de Universiteit van Maastricht. Dagelijks helpt ze (top)sporters om mentaal nog sterker te worden (www.mentaalsterk.com). Ze is onderdeel van het ECO-Coach team en schreef het boek 'ECO-Coachen: A way of life'. Contact: berbervdberg@gmail.com.