

Jong Oranje shorttrack traint mentale weerbaarheid in turnhal

Tekst: Fiona van Doorn Beeld: Soenar Chamid



Dagelijks draait Epke Zonderland hier zijn rondjes aan de rekstok en werkt hij aan zijn spectaculaire vluchtelementen. Maar vandaag even niet. Vandaag is de turnhal naast het Abe Lenstra Stadion in Heerenveen het domein van de shorttrackers van Jong Oranje. De schaatsers van Dave Versteeg werken tussen én op de turntoestellen aan hun mentale weerbaarheid.

Aan de zijkant van de zaal staat Rosalie Huisman zijwaarts op een evenwichtsbalk. De knieën iets gebogen, haar armen op schouderhoogte. Haar blik rust op één punt op de muur voor haar, niets kan haar afleiden. Ze is gefocust. De spieren in haar onderrug trillen, haar beenspieren trillen, haar armen zakken soms even iets naar beneden, maar Huisman houdt stug vol. Dit keer zal ze niet opgeven. Met haar wilskracht dwingt ze haar lichaam om door te gaan.

Twintig minuten is de opdracht voor Huisman. "We willen haar mentaal door een muur heen brengen", legt trainer Hans Dauxen uit. "In wedstrijden rijdt ze op een gegeven moment tegen een blokkade aan en ze heeft al ervaren dat dat een mentale kwestie is. Dus heeft ze mij om een muur gevraagd."

Het is de bedoeling dat de shorttrackers na de gezamenlijke warming-up zelf hun training samenstellen. Iedere rijder heeft een doel uitgesproken en kan één van de zes ECO-coaches, met verschillende achtergronden en specialismen, benaderen om samen aan dit doel te werken. Praktische oefeningen, die vaak dichtbij het schaatsen liggen, moeten mentale knelpunten naar boven brengen.

Nieuw en gevarieerd

Voor Versteeg was trainen met zijn shorttrackjunioren in de turnhal al langer een overweging, maar dit jaar zette hij ECO-training daadwerkelijk op zijn programma. "Het is nieuw en gevarieerd. Het heeft toegevoegde waarde voor mijn groep." Die meerwaarde ziet hij vooral op mentaal gebied. "Negentig procent van alle prestaties is mentaal. Je kan nog zo goed getraind zijn, maar als je er mentaal niet klaar voor bent, dan zal je geen wedstrijd winnen. Je hele lichaam verzwakt dan", legt Versteeg uit.

De groep rijders van Jong Oranje in de leeftijd van veertien tot en met achttien jaar is nog onervaren. "Ze moeten zichzelf nog ontdekken en dat leren ze



'Veel topsporters zitten
in hetzelfde stramien.
Dan krijg je stilstand'

hier sneller", aldus Versteeg. Naast de ECO-trainingen hebben de schaatsers ook mentale training individuele sessies met sportpsycholoog Hardy Menkehorst. "In de turnhal wordt het weer aan de praktijk gekoppeld. Dan kom je jezelf misschien nog sneller tegen en op die manier kun je sneller resultaat halen."

Uitdaging

De schaatsers worden continu uitgedaagd. Met een blinddoek over de evenwichtsbalk lopen of balanceren op twee Swiss-ballen, waarbij de trainer de schaatsers letterlijk uit evenwicht probeert te brengen door ze een duwtje te geven of figuurlijk door ze af te leiden. De grondlegger van de ECO-trainingen, Tjalling van den Berg, is streng voor zijn pupil. Roza Kooistra (17) krijgt, in overleg, vijf pogingen om geblinddoekt vijf seconden lang met haar armen in de lucht op een Swiss-bal te blijven staan. "Een moeilijke opdracht die ze eigenlijk niet kan. Ze kan zichzelf niet belonen", aldus Van den Berg, die Kooistra coacht op zelfvertrouwen. "Het doel was vijf seconden. Ze haalde er vier. Daar moet je ook van kunnen genieten, het is iets wat ze eerder nog niet gedaan heeft."

"Bij veel topsporters zie je dat ze in hetzelfde stramien zitten. Dan krijg je stilstand, prestatiedaling en minder plezier. Hier gaat het altijd om de sporter. Het moet op maat zijn en soms voeren we de druk op", aldus Van den Berg, die graag dichtbij de sport blijft. "Het moet allemaal shorttrack zijn. Snelheid, reactie, balans. Als we dichtbij het schaatsen blijven, is het makkelijker te vertalen naar het ijs."



'Je moet zelf nadenken en erachter staan wat je doet en niet alleen dom een programma volgen'

Zelfsturend

Na vier sessies neemt Versteeg al veranderingen waar bij zijn rijders. "Je ziet dat ze in de wedstrijd bewuster bezig zijn", stelt hij. Toch heeft hij zijn doelen met de groep nog niet bereikt. Hij zou graag zien dat zijn rijders meer zelfsturend worden. "Dat ze zelf met dingen komen die ze willen verbeteren. Dat ze zelf hun coach gaan sturen. Hoe meer je nadent over wat je doet, hoe sneller je stappen kan maken. Bovendien sta je dan ook achter wat je doet en is het niet alleen dom een programma volgen."

Even later wordt Huisman van de balk geholpen. De 22-jarige shorttrackster van de opleidingsploeg zit helemaal stuk, is heel diep gegaan en heeft de tijd vol gemaakt. Haar benen blijven onbeheerst trillen. Dauxen vraagt hoe ze het heeft kunnen volhouden. "Ik verloor even mijn focus, maar pakte die weer terug. Ik ben heel erg naar mijn hoofd gegaan", aldus Huisman. Dauxen: "Hoe is het om baas te zijn over je eigen lichaam?" "Bijzonder", antwoordt ze.

Voor de Zuid-Hollandse is deze ECO-training een speciale ervaring die ze mee kan nemen naar de wedstrijden. Van start gaan voor een tweede plaats is niet logisch meer. De oefening vergroot haar zelfvertrouwen. "Nu win ik die wedstrijd, omdat ik het kan en in mezelf geloof", zegt een geëmotioneerde Huisman, in gesprek met Dauxen. "Zorg ervoor dat je voor je volgende wedstrijd dit gevoel oproept", luidt zijn advies. "En dan verwacht ik daarna een smsje dat je gewonnen hebt."

Wat is ECO-coaching?

Grondlegger van ECO-coaching Tjalling van den Berg, zelf afkomstig uit de turnwereld, droeg bij aan het gouden succes van Epke Zonderland in Londen en aan het olympisch zilver van Adelinde Cornelissen op dressuur. Hij begeleidt daarnaast onder meer de jeugdvoetballers van SC Heerenveen.

ECO-coaching is een holistische benadering, waarbij invalshoeken uit verschillende sporten worden gebruikt. Het draait om lichaamsbeheersing en balans. Sporters worden continu uit hun comfortzone gehaald en op die manier gestimuleerd om op mentaal gebied te verbeteren. "In mijn functie als ECO-coach help ik sporters bij het leren kennen van hun lichaam en het ontwikkelen van hun persoonlijkheid, met als doel dat sporters hun energie optimaal gaan gebruiken", aldus Van den Berg op zijn website eco-coach.nl. "Wij hebben een 'ja, maar' vrije training. Problemen kennen we niet, wel uitdagingen en oplossingen."