

Het succes van een topsporter

Sytse Tjallingii

Na het winnen van de Ronde van België, waarin hij wereldkampioen Tom Boonen met 17 seconden verslagen had, schreef het Algemeen Dagblad: "Maarten Tjallingii is dé man". Hij verscheen veelvuldig op tv, een tv-ploeg van NOS-Sport kwam voor een interview bij hem thuis, hij haalde alle landelijke dagbladen.

Maarten Tjallingii (1977), heeft in zijn leven vele sporten enthousiast beoefend. Het begon allemaal met voetballen en crossen in Mozambique, waar hij opgroeide. Eenmaal terug in Nederland (1989) volgden skaten, hardlopen, schaatsen en mountainbiken: sporten waarin hij de aandacht op zich vestigde en menige wedstrijd won. Sinds 2002 was hij professioneel mountainbiker met vele successen op zijn naam. Het wielrennen was voor hem tot 1 januari 2006 vooral nog een training ter ondersteuning voor het mountainbiken.

Wat maakte Maarten Tjallingii in zijn eerste jaar als profrenner al zo succesvol?

In 2002, na een Mountainbike wedstrijd in Berlicum waar Maarten derde werd achter Bart Brentjens en Thijs Al, stelde ik hem een vraag die hem aan het denken zette. Ik vroeg hem wat er door hem heen ging op het moment dat hij de meters tussen hem en Thijs Al zag slinken. Door deze vraag werd hij zich bewust dat hij met mentale training succesvoller zou kunnen zijn. Dit was voor Maarten doorslaggevend om de vierdaagse cursus NLP voor (top)sporters van Bouke de Boer van het NTI-NLP te gaan volgen. Deze training gaat over mentale training, krachtige overtuigingen, bouwen aan zelfvertrouwen, vergroten van geestelijke flexibiliteit en het creëren van psychische stabiliteit en vooral het formuleren en realiseren van doelstellingen. Deze training heeft naar eigen zeggen in belangrijke mate bijgedragen aan zijn doelstelling om een succesvol wielrenner te worden.

1 inspanning en doelgerichtheid

(foto1)



Het succes van de voor vele renners onverwachte overwinning in de eerste etappe van de Ronde van België gaf extra mentale energie om bij de volgende vier etappes en de tijdrit zo te finishen dat hij de eindzege wist te behalen.

Wat gebeurde er precies in die eerste fameuze eerste etappe van de Ronde van België? Voor de wedstrijd heeft de ploeg besloten dat ze Paul Martens en/of Maarten aan te wijzen als kopmannen en dat de ploeg hen naar de overwinning zal helpen. Ze zullen zoveel mogelijk

'secondes' pakken. Dit kan op twee manieren: door een ritzege, of door tussensprintjes. Maarten voegde zich op tijd bij de kopgroep van 22 renners, die ontsnapte. Paul heeft 'de slag' gemist en heeft geen kans meer op de overwinning. Uit deze kopgroep ontsnapte Maarten met twee ploeggenoten Kenny van Hummel en Christophe Meschenmoser op 14 km voor de finish. Doel was de premie van een tussensprint te pakken. De algemene strategie was dus 'zo veel mogelijk secondes pakken in tussensprintjes of de eindzege'. In structuur: dit doel maakte hij hier dus specifiek. Tijdens de rit na overleg met zijn beide ploeggenoten koos Maarten op eigen initiatief een concreet en beperkt doel. De koers is namelijk een telkens veranderend proces, waar de kopman telkens weer andere strategieën bij kiest. De vijf renners van QuickStep wilden op dat moment niet volgas de achtervolging inzetten, omdat ze kennelijk kozen voor de eindzege. Maarten won de tussensprint en de beide ploegmaten 'lanceerden' hem. Hij besloot zijn voorsprong uit te bouwen maar volgens instructies van zijn coach 'met de rem erop'. Dat wil zeggen dat hij zich niet helemaal leeg zou rijden om met de eindsprint nog goed mee te kunnen doen. Maarten wist zijn voorsprong in de laatste kilometers uit te bouwen tot bijna een halve minuut. De kopgroep zette de achtervolging in en liepen in tot op bijna 50 meter en viel toen stil. Maarten zag hen en gaf het bijna op. "Ik dacht, dat ik het nooit zou gaan redden met die wind maar toen ik zag dat de achtervolgers stilvielen, heb ik vol gas gegeven."

De kopgroep viel stil vermoedelijk met het idee dat hij geklopt was. De 'rem' ging er af en hij zette alles wat hij in zich had in om te winnen. Hij ging voor 'de gladiolen'. Hij bouwde vervolgens zijn voorsprong uit tot op 17 seconden ten opzichte van wereldkampioen Tom Boonen, die tweede werd. Hiermee was Maarten meteen ook leider in het klassement, wat hij in de volgende etappes wist te blijven.

Hij maakt het algemene doel steeds specifieker. Tegelijk kiest hij voor een benaderend doel. Met benaderend bedoelen we dat het op eigen initiatief en actief is, in tegenstelling tot vermijdend, waarbij het er omgaat om risico's te vermijden en afwachtend handelen. Op het moment dat hij de risico's kan overzien, besluit hij pas om voor de eindsprint te gaan. Mooi om te zien dat hij van de beperkende gedachte "Ik dacht dat ik het nooit zou gaan redden met die wind" switcht naar "heb ik vol gas gegeven" Als je met een ontsnapping zoveel energie gebruikt en alsnog ingehaald wordt, tel je met de eindsprint niet meer mee. Het lef om dit risico te nemen en alles te geven wat je maar in je hebt om er helemaal voor te gaan, is daarbij essentieel. Omdat hij weet dat de sprinters hem zullen willen terughalen bepaalt hij in de solo zijn strategie op eigen kracht. Dan past hij een hele mooie techniek toe van doel bepalen. Telkens kiest hij een eind voor hem een visueel doel waar hij uit alle kracht heen sprint, met als beloning dat hij daar aangekomen weer even op verhaal mag komen. Daarna kiest hij weer een nieuw doel. Hij laat zich dus niet door de psychische druk van de wereldkampioen inperken maar heeft een concreet doel, specifiek, positief en binnen eigen controle, zoals je die bij NLP vindt.

2 Teamwork

(foto2)



Maarten in de zwarte leiderstrui in de 4e etappe van de Ronde van België, kijkt hij hoe hij samen met zijn Skil-Shimano-team zijn leiderstrui ook in de laatste etappes kan verdedigen en de eindzege bezorgen.

Wederzijdse waardering, leiding nemen en geven en een gemeenschappelijk doel zijn in het teamwerk van het grootste belang. De gezamenlijke afspraak wie het team naar de overwinning zal helpen en dus kopman zal zijn is het gemeenschappelijke doel. Het is daarbij heel belangrijk dat ieder teamlid af en toe de kans krijgt zijn kwaliteiten te laten zien. Volgens Maarten heeft zijn ploegleider Rudie Kemna hier veel oog voor.

3 teleurstellingen verwerken

(foto3)



Maarten's commentaar bij deze foto: 'net niet over de finish in Sheffield'

Grote en kleine teleurstellingen heeft Maarten er vele gehad. Wat doet hij om tot acceptatie ervan te komen, wat is zijn verwerkingsstrategie? Zoals we met modelleren gewend zijn ben ik eens gaan bekijken hoe hij deze verwerking van teleurstelling doet. Eerst is er simpelweg alleen het diepe onderbuikgevoel van balen, zichzelf en anderen verrot schelden. Als ik ... niet gedaan had, of juist wel gedaan had dan was dit niet gebeurd. Puur ontladen zonder zich in te houden. Dan komt de fase van het relativiseren het in de derde positie gaan, afstand nemen en weer met beide benen op de aarde staan. Van de eerste in de derde positie gaan. Pas dan kan hij weer zijn aandacht richten op de lol van het fietsen, er van genieten dat je ook goede dingen doet. Beetje bij beetje weer het zelfvertrouwen opbouwen, in zijn eigen kracht geloven.

Maarten: "Beelden van successen uit het verleden weer voor de geest halen helpt hierbij. Beelden van de toekomstige successen geven me weer richting zodat ik met alle motivatie kan laten zien dat ik het wél kan". Als topsporter heb je te accepteren dat je soms je doelen niet haalt. Je moet dit verwerken, je vertrouwen in eigen kunnen weer terug te krijgen, versterkende overtuigingen installeren. Uiteraard is er ook de analyse, het leerproces. De volgende keer ga ik het anders aanpakken.

Wat ik bij Maarten proef is dat hij goed is om feedback aan te gaan, te accepteren en daarna te integreren. Dus de valkuil om verlies te verzachten door positive thinking waarbij dan de mogelijke feedback niet aanschouwd wordt heeft hij niet omdat hij ook sterk is in zelfkritiek.

Soms is het zelfs nodig even een week niet te fietsen. Soms blijft boosheid lang aanwezig zoals boosheid op het materiaal. Dit kan er voor zorgen dat hij een volgende keer nog meer zal opkomen voor goed materiaal. Soms is het pure pech (acceptatie), je zegt tegen jezelf "Je hebt je best gedaan" (positieve intentie er uit halen). Vaak is het goed om naar de positieve dingen te kijken. "Ik heb het uitgereden. Ik heb laten zien dat ik vechtlust heb. Ik heb acht man ingehaald nadat de ketting gebroken was". Ook helpt het hem om naar voren te blijven kijken, naar zijn lange termijn doelen, de Tour de France.

4 De triomf aan kunnen

(foto 4 en grafiek)



Maarten wint de 7de etappe in de Tour de Qinhai in China. Een rit met veel regen over 150.5 km startend op 2200 meter, stijgend tot 3792m en weer dalend tot 2850m. Uiteindelijk behield hij de gele trui in de achtste, negende en laatste etappe en haalde hij de eindoverwinning in de Tour of Qinhalake.

Het profiel van de zevende etappe:



Na de triomf voor een wereldpubliek is het belangrijk om weer met beide benen op de grond te staan, beseffen hoe kwetsbaar je bent, je teamgenoten dankbaar blijven. Hij zegt over zijn team: De sfeer in de ploeg is goed. En, wat heel belangrijk is, er heerst opofferingsgezindheid. Hoe gaat Maarten met zijn succes om? Hoe zorgt hij ervoor dat hij weer nieuwe kansen creëert? Allereerst geniet hij ervan. De aandacht in de pers, de TV, zijn collega's en vrienden, het is voor hem een warm bad en hij zegt "daar doe ik het ook voor". Na zijn zege in de Ronde van België tekent een journalist op: "Dit is niet te geloven, jubelde Tjallingii na afloop". Hier ankert hij het positieve gevoel.

Dan zoekt hij weer overtuigingen om te stabiliseren: "Dit is een stap verder in de goede richting, ik ben niet snel tevreden, ik ben heel blij en ik kan nog verder. Ook dan gaat hij in de derde positie: "Het zal nog veel inspanning kosten om nog meer te winnen en ik zal sluw met de angst van anderen om moeten gaan." Het succes gebruiken om nieuw succes te creëren: "Na de overwinning in de 1e etappe van de Ronde van België wilde ik met alle kracht de zwarte leiderstrui verdedigen." De overtuiging 'de aanval is de beste verdediging' brengt hem aan de kant van de oorzaak, geeft hem mogelijkheden tot initiatief. Het skil-team zet alles in om met Maarten dit doel te verwezenlijken. Ze slagen erin om de rest van de Ronde van België te controleren. Elke avond wordt de strategie voor de volgende etappe bepaald. "Als ik weer op de fiets zit, dan ben ik mezelf, dan bruist de adrenaline en ik laat die beelden van de succesmomenten als in een video door me heen gaan." Zie voor bijzonderheden hieronder bij de 'succesvideo'.

Doelen

Wat heeft Maarten na het winnen van de Ronde van België en de Tour du Qinhai op dit moment voor doelen?

Zijn uiteindelijke doel is de Tour de France te rijden. Toch heeft hij weer bijgetekend bij Skil-Shimano. Dit is een pro-continental-team, terwijl aan de 'Tour' alleen protour-teams mee mogen doen.

Hij denkt meer kans te maken om zijn lange termijn doel te halen door eerst meer ervaring op te doen in een goed team, samen met ervaren renners.

Hij werd op grond van zijn prestaties geselecteerd voor het WK 24 september. Zijn algemeen doel hierbij is om afhankelijk van het koersverloop één van de Nederlanders eerste te maken. Zijn persoonlijk doel is hieraan ondergeschikt en wil hij begrijpelijk nog niet kwijt. Op het moment van verschijnen van deze Inzicht zullen we weten of deze doelen behaald zijn.

Hoe doe je dat?

Oefening 1: Doelen bepalen

(Een door de auteur aangepaste oefening naar aanleiding van het artikel van Peter Dalmeijer, zie literatuurlijst)

Maak je een voorstelling van iets wat je in de toekomst gaat doen en waar je beslist succes mee wil behalen.

Let bij het stellen van doelen op de volgende criteria:

1. Specifiek en concreet . Verbind het met een concrete situatie. Zet er bij waar, wanneer en in welke mate, kortom maak het meetbaar.
Dus in plaats van: "Ik wil trainen om beter te sprinten" kies je een succesvoller doel: "Ik ga trainen om gedurende 30 seconden een snelheid van 60km/p/h te halen."
2. Positief formuleren. Zet in je doel wat je wilt in plaats van wat je niet wilt.
Dus in plaats van "Ik wil niet verliezen in de eindsprint" kies je bijvoorbeeld: "Ik richt me in de eindsprint op mijn eigen kracht"
3. Autonomie, binnen eigen controle, haalbaar.
Dus in plaats dan "Ik wil beter sprinten dan Tom Boonen", kies je een meer realistisch doel dat ook meer haalbaar lijkt en waarin je dus beter kunt geloven. Stel dat je snelheid nu 60 km per uur is die je gedurende een laatste 30 seconden kunt halen aan het einde van een wedstrijd. Als je dan een trainingsprogramma opzet om 61 km/p/h te halen, zou dat realistischer zijn.
4. Ecologie. Kun je je doel inpassen in je eigen omgeving? Maarten investeert in zijn team (en andersom ook). Hij gaat volgend jaar weer bij Skil, vanwege een goed contract, de stabiliteit en de goede relaties. Zorg dat alle andere factoren ook optimaal blijven. Denk aan gezondheid, Maarten is vegetariër, wat hem in China gezond hield. Kies dat voedsel dat ook op de lange duur je gezond houdt. Investeer in je partner en belangrijke relaties. Maarten fietst ook samen met zijn vriendin en belt regelmatig als hij niet thuis is. Huis, kun je je goed ontspannen thuis? Transport (kun je bijv. reistijd beperken), vrije tijd (kun je alles van je af zetten?), familie (voel je je weer verbonden en thuis bij hen?) etc.
5. Bronnen. Hoe maak je je doorzettingsvermogen optimaal? Bij welke vrienden ga je met een goed gevoel weer weg? Welke overtuigingen versterken je en brengen je dichterbij je bronnen?

Oefening 2: Successen ankeren: De Succesvideo

(een oefening die Maarten gebruikt als hij op de fiets zit) Bedenk minimaal tien succeservaringen. Denk aan ervaringen in de sport of in jouw werk, privé leven of andere context. Denk aan ervaringen waar je goed presteerde, waar je voor werd geprezen, waar je door grote moeilijkheden heen wist te komen en/of waar je een goede intentie had. Het aantal is in eerste instantie belangrijker dan hoe groot je succes was. Ook hele kleine succesjes zijn belangrijk.

1. Maak een lijst van al deze ervaringen en breid de lijst uit als je meer ervaringen te binnen schieten. Maak als je ook maar een beetje visueel bent ingesteld kleine tekeningetjes bij elke ervaring.
2. Visualiseer nu een film van al deze ervaringen, waarin jij de hoofdrolspeler en de regisseur bent.
3. "Bekijk" de film verscheidene keren, vol aandacht. Beleef het alsof je het weer in het nu meemaakt. "Zie wat je ziet, hoor wat je hoort en Voel wat je voelt..."
4. Bedenk bij ieder fragment en bij het geheel versterkende gedachten en geef relativerende of negatieve gedachten geen aandacht. Schrijf de versterkende gedachten op.
5. Je hebt nu enkele belangrijke stenen voor je 'vloertje' van zelfvertrouwen dat je helpt om nog meer succes te creëren dan je nu al hebt.



Wat kunnen we van Maarten z'n Successtrategie leren?

Wat kunnen we leren van hoe een topsporter succes behaalde? Welke strategieën, overtuigingen, technieken werken bij hem? Kunnen we deze ook in andere situaties toepassen? Ook jij levert soms in je leven topprestaties, die te vergelijken zijn met die van een topsporter. Welke zijn die top-prestaties? Hoe creëer je succes?

Wat een ander kan, dat kan ik ook! Die overtuiging versterkt je in hoge mate. Daarbij bedoel ik niet dat je ook meteen een topsporter kunt worden maar wel dat je op dezelfde manier aan jouw succes kunt werken. Dit kennen we als het NLP principe van modelleren. Daarbij gaat het er in dit geval om te kijken wat een topsporter zo succesvol maakt en hoe ik dat in mijn situatie kan toepassen?

Voor Maarten geldt: In hoeverre kan hij de overtuiging dat "van nu af aan de anderen mij niet meer zullen laten ontsnappen" veranderen? Deze overtuiging zal hem wellicht beperken. Hoe mooi zou het zijn als hij kans ziet om deze te veranderen in: "Ik heb de kracht om succesvol te ontsnappen"?

Je merkt de kracht van het zinvol formuleren van doelen. Je focust en gaat je meer op de hoofdzaak richten en begaat geen zijpaden. Je verspilt geen energie maar gebruikt al je vermogens om datgene te bereiken wat je echt wilt, wat echt belangrijk voor je is. Dit verhoogt in sterke mate je motivatie, je krijgt nog meer plezier.

Je richt je aandacht weg van vermijden, minder handelen uit angst. "Oh, als hij maar niet beter is

dan ik." "Oh als ik maar niet verlies, als ze maar niet (iets negatiefs) gaan zeggen over mij, etc" .

Je gaat jezelf richten op het 'benaderen' van wat je wilt. Ik wil dit succesvol afronden, ik ga mijn doorzettingsvermogen vergroten, etc. Het mooie is dat je je resultaten helder krijgt. Je vermenigvuldigt je eigen succes.

Maarten raadt speciaal alle beginnende sporters maar ook ervaren sporters aan om een cursus NLP te doen: "Het heeft mijn leven sterk beïnvloed en grote impact op mijn succes gehad".

Sytse Tjallingii is Bioloog, Leraar biologie, Lerarenopleider aan de Chr. Hogeschool Windesheim, gecertificeerd NLP-trainer, vader van drie kinderen, waarvan Maarten de tweede is.
Contact auteur: sytsemarlies@home.nl

Bronnen:

1. Boer, Bouke de: De bijzondere reis van een prikkel, uitgeverij De prikkel, 2000, Limmen (verkrijgbaar bij www.ntinlp.nl)
2. Dalmeijer, Peter: Mentale strategieën in de sport met behulp van NLP, 1989 IEP-doc
3. Koss, Johann Olav, en Heidi en Bente-Marie Ihlen: Effect, over communicatie en teambuilding, 2000 Elmar Rijswijk.
4. Cohen, Peter and Michael Breen: Self-Belief in Sport using NLP, www.positivehealth.com
5. Krabbe, T. De renner, herdruk isbn 9044605690 2004 Prometheus