

## Topsport en lockdown

### Trainen in onzekere tijden

# Overleven in een mentaal mijnenveld

Het is voor topsporters moeilijker dan ooit om de focus vast te houden. Onzekerheid regeert. 'De vraag of de sport alle opofferingen nog wel waard is, komt nu eerder naar boven.'



Dafne Schippers traint alsof de Spelen deze zomer doorgaan. FOTO AP

**Esther Scholten**  
redactie sport

Vorig jaar vond ze de onzekerheid lastiger dan nu. "Ik kan er op dit moment beter mee omgaan, omdat ik het als minder onzeker ervaar." Baanrenster Kirsten Wild is achtvoudig wereldkampioen, maar stond nog nooit op het olympische erechavot. Haar leven is mislukt, zei ze eens, als ze in Tokio geen medaille haalt. Maar krijgt ze überhaupt de kans om nog één keer te strijden om dat eremetaal?

Ja, zeggen het IOC en het organisatiecomité in koor. Maar hoe? Misschien gaat de Japanse overheid toch nog door de knieën voor de bevolking, die volgens enquêtes in meerderheid tegen het doorgaan is? Daarbij komt dat de route naar de Spelen voor sporters nog allerminst vastligt. Een mentaal mijnenveld is het. De ene na de andere wedstrijd wordt verschoven of afgelast. Hoe is het om onder die omstandigheden toe te werken naar dat ene, ultieme doel?

Sportpsycholoog Tim Koning ziet dat hij en zijn collega's het drukker hebben dan voor de coronacrisis. "De zorgvraag is deels veranderd: van hoe kan ik het beste uit mezelf halen naar wil ik dat nog wel? Dat komt denk ik omdat er meer tijd is voor reflectie. Topsporters maken vaker een kosten-batenanalyse. Wat vind ik nou belangrijk in het leven? Geeft wat ik doe me nog wel voldoening? Is de sport alle offers waard?"

#### Olympische droom

Als de mens achter de topsporter worstelt, is het vasthouden van de focus volgens Koning 'extra uitdagend'. Wild heeft ook twijfels gekend. "Mijn laatste baanwedstrijd

was een jaar geleden; in februari werd ik twee keer wereldkampioen. Toen de eerste lockdown was afgelopen, heb ik op de weg nog wel de Giro gereden. Maar daarna kreeg ik zelf corona. Ik kon nog geen kwartier op mijn benen staan. Toen waren er momenten dat ik dacht dat nog een jaar doorgaan me niet zou lukken. Maar dan is er ook altijd een ander stemmetje dat zegt: jij hebt een droom, een olympische droom. Dat stemmetje overheerst."

Wat deze tijd voor topsporters uitzonderlijk maakt, is dat zij minder blindelings een bepaalde

'Topsporters hebben nu meer tijd voor reflectie en vragen zich af: is de sport alle offers waard?'

**Tim Koning**

planning kunnen volgen. Normaal gesproken leven ze in schema's en weten ze precies wanneer ze moeten pieken. Als dat moment verandert, is dat mentaal pittig, weet sportpsycholoog Rico Schuijers. "Vergelijk het met militairen die een dagmars van 40 kilometer moeten lopen. Als ze bij de poort komen, denken ze dat ze er zijn, maar de sergeant zegt niks. Dat betekent dat ze moeten doorlopen. Na 100 meter wordt er alsnog 'stop' geroepen. Wat is nou 100 meter op 40 kilometer? Toch wordt die 100 meter als enorm zwaar ervaren. Zoals die militairen

zich instellen op de poort, zo richten sporters zich op toernooidata."

Atlete Dafne Schippers kan van nature goed omgaan met veranderingen, vertelt haar manager en broer Derek Schippers. Ook haar verleden als meerkampster helpt haar om bij tegenslagen de focus vast te houden. "In de meerkamp kun je niet te lang stilstaan bij een teleurstelling. Als een onderdeel wat minder gaat, zijn er nog genoeg onderdelen om dat op goed te maken. De knop moet meteen om. Daardoor is Dafne al jong getraind in iets afsluiten en nieuwe doelen stellen. Vorig jaar lukte het haar ook om na het uitstellen van de Spelen de blik weer snel op de toekomst te richten."

#### Onbevangen

Nu traint de zilveren sprintster van vijf jaar geleden alsof Tokio deze zomer doorgaat. Alles staat nog steeds in het teken van dat ene doel. Een andere sporter die Derek Schippers begeleidt, skateboardtalent Keet Oldenbeuving, is er op een andere manier mee bezig. "Dafne en Keet gaan heel verschillend met de onzekerheid om. Binnen hun sporten is het gewicht dat aan de Spelen hangt natuurlijk ook anders. Atleten werken jarenlang toe naar dat moment, het skateboarden kent geen olympische traditie. Dat neemt niet weg dat ook Keet met het oog op Tokio harder dan ooit traint, maar het is voor haar minder essentieel dat het toernooi doorgaat. Zij is pas zestien en heeft nog zoveel tijd voor volgende olympische kansen. Daarom staat zij er onbevangener in."

Dat onbevangene is een sleutelwoord, weet psycholoog Schuijers. Hij heeft veel topsporters onder zijn cliënten. Ook hij constateert daarbij



Skateboardtalent Keet Oldenbeuving in actie in 2019. FOTO EPA