

Van Bruggen laat sporters
zichzelf ontdekken met 'achttien
eigenschappen van kampioenen'

Onderzoek als topsporter wie je nu eigenlijk bent

Door: Edward Swier

Toen hij het concept voor zijn *Handboek voor jonge sporters, topsporters, topsportouders* af had, stond daar aanvankelijk nog achter dat het boek ook voor coaches bestemd was. "Maar de redacteur vond de titel te lang worden." Het boek dat Patrick van Bruggen schreef, is echter wel degelijk voor coaches. Sterker, hij ziet dat vooral coaches het bestellen. Niet onlogisch misschien ook, juist zij willen immers graag weten hoe jonge (top)sporters in elkaar zitten. Het is iets wat sporters ook zelf kunnen onderzoeken, als ze zichzelf eerlijk 'scoren' op de door Van Bruggen samengestelde lijst van 'achttien eigenschappen van kampioenen'.



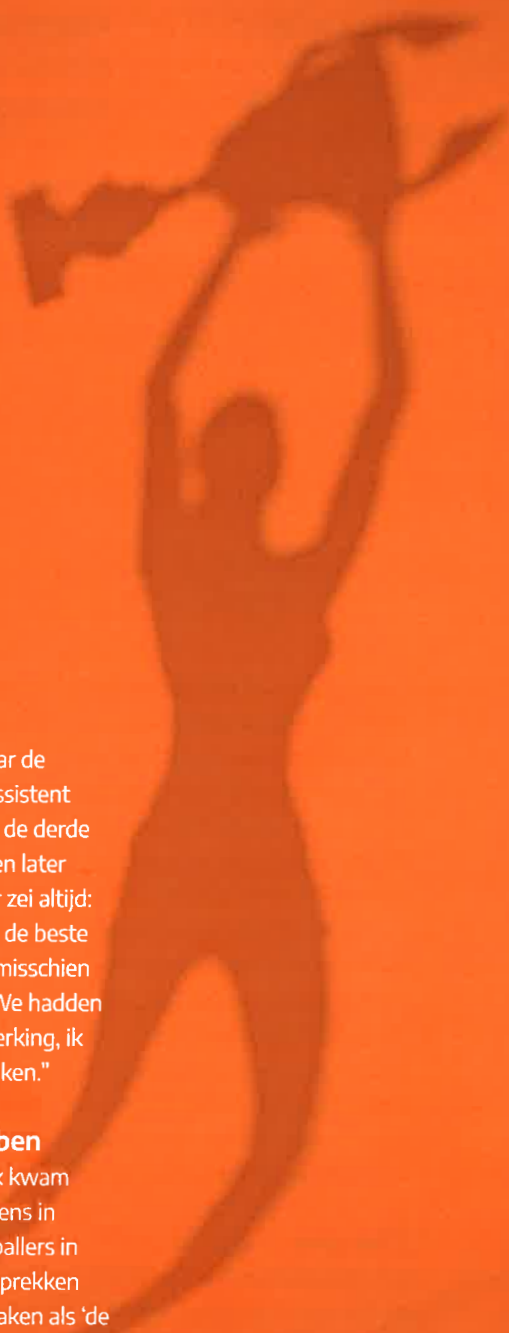
“Vraag je af: Hoe kan ik zorgen dat ik wel kan excelleren? Laat dat niet alleen over aan een coach”

Van Bruggen was lange tijd manager, in de horeca en in het bedrijfsleven. “Ik heb de Hogere Hotelschool in Maastricht gedaan en ben daarna in de horeca gaan werken. Mijn missie was altijd mensen te laten groeien. De baas die ik toen had zei: ‘Je moet wel zorgen dat je meer kennis hebt dan de mensen onder je, want anders groeien ze over je heen.’ Zelf vond ik dat onzin. Dat is oude economie. Ik vind het juist mooi als jongeren doorgroeien dankzij mijn tips. En misschien wordt het wel tijd dat ik dan op een gegeven moment wegga. Of dat zij weggaan. Maar, ik ga ze in zo’n situatie niet klein houden. Ik houd van ontwikkeling.”

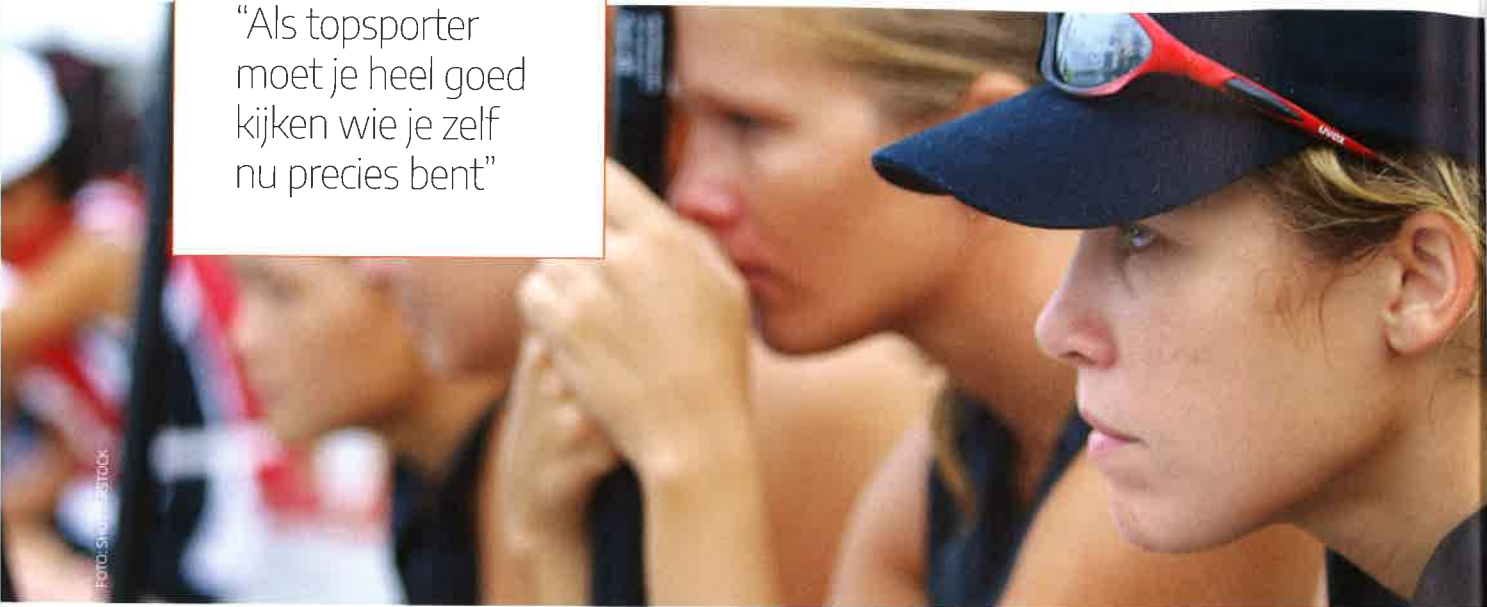
Eenmaal verhuisd naar de hoofdstad werd hij assistent bij een voetbalclub in de derde divisie landelijk (017 en later 019). “De trainer daar zei altijd: ‘Ik ben misschien wel de beste trainer, maar jij bent misschien wel de beste coach. We hadden een enorme wisselwerking, ik wist die jongens te raken.’”

Vertrouwen hebben

Als gastouder bij Ajax kwam Van Bruggen vervolgens in contact met topvoetballers in spe. “Ik hoorde in gesprekken met spelertjes vaak zaken als ‘de aanvoerdersband knelt’, ‘ik was vandaag niet goed op goal’ en ‘de trainer zei dat ik geen fouten mag maken’. Dat raakte me, dat er zoveel onzekerheid zat.”



“Als topsporter moet je heel goed kijken wie je zelf nu precies bent”



Hij snapte het bovendien niet. “Je weet toch dat het veel effectiever is om positief te coachen. Een sporter die je vertelt dat hij of zij geen fouten mag maken, verstijft. Het is veel beter om te zorgen dat iemand ‘in zijn kracht’ gaat voetballen. Zelf deed ik dat in de horeca ook. Een nieuwe medewerker die dacht *ik kan niet met drie borden lopen* leerde ik dat je er vertrouwen in moet hebben. Zegt zo iemand: ‘Ik kan het niet’, dan wiebelt het derde bord. Laat je iemand zichzelf ervan overtuigen dat hij of zij het kan, dan heb je het alsnog zo onder de knie.” Van Bruggen raakte gefascineerd als gastouder van jonge Ajax-talentjes, verbaasde zich over de twijfels bij sporters en hun ouders. “Het zette me aan om artikelen op LinkedIn te gaan schrijven. Over talentontwikkeling. Over hoe je als sporter kunt groeien.” Dat leverde hem veel reacties op. “Velen vonden het tijd worden dat ik die verhalen zou bundelen, maar dat

vond ik te makkelijk. Ik wilde meer. De interessante stukjes heb ik weliswaar gebruikt, maar ik heb er daarna heel veel aan toegevoegd.”

Twaalf eigenschappen

De basis van zijn boek legde hij toen hij in het *Journal of Applied Sport Psychology* een artikel las van onderzoekers die, na gesprekken met onder anderen olympisch kampioenen, hun ouders en partners, een lijst met twaalf psychologische eigenschappen van deze kampioenen samenstelden. Van Bruggen geeft lezers van zijn boek de kans zichzelf te scoren op die twaalf kenmerken. En daarna pas het hoofdstuk te lezen. “Vervolgens vraag ik iedereen het belang van de eigenschap te becijferen. Als dat getal veel hoger is dan de score die je aan jezelf geeft, weet je direct aan welke punten je zou kunnen gaan werken.” Die twaalf eigenschappen? We sommen ze op: het vermogen om angst te controleren, vertrouwen,

mentale weerbaarheid, sport-intelligentie, focus, concurrentievermogen, sterke werkethiek, het vermogen om doelen te stellen, coachbaarheid, hoopvol, optimistisch en functioneel perfectionistisch.

Logische eigenschappen allicht, zeker als je de toelichting van Van Bruggen leest, waarbij hij voorbeelden van en over topsporters aanhaalt. Met name over de laatste paar eigenschappen krijgt Van Bruggen veel vragen. “Zo hoor ik vaak: Is hoopvol zijn een eigenschap? En in hoeverre is dat dan een goede eigenschap, hoopvol is toch niks? Maar, zeg ik dan, het zorgt er wel voor dat je durft door te blijven gaan. Hoop doet leven, daardoor blijf je eraan werken.”

Van Bruggen sprak over de twaalf eigenschappen met veel kenners op het gebied van onder meer sportpsychologie. Ciska de Bruijn las zijn hele boek en gaf tips, Peter Murphy schreef een hoofdstuk

over voorkeursstijlen, Michiel de Ruijter hielp met het onderwerp 'drijfveren'. Een slaapexpert stond hem bij op dat specifieke thema, net zoals hij zich – na een blog over yoga en meditatie – daar extra in verdiepte met hulp van een kenner.

Eigen mening

Nadat hij de twaalf eigenschappen van kampioenen had uitgewerkt, en met vele insiders had gesproken, kwam Van Bruggen tot de conclusie dat de lijst nog niet compleet was. Er moesten nog enkele eigenschappen bij. Hij formuleerde er zes: eigenaarschap, fouten durven maken, omgaan met externe kritiek, controle ademen, visualiseren én de leerstijl: denker, doener, observeerder of pragmaticus. Ook van deze zaken ziet Van Bruggen graag dat sporters

zichzelf 'scoren', waarna er een totaalbeeld ontstaat. Topsporters gaven zichzelf het hoogste cijfer op, niet verrassend misschien, de eigenschap 'sportintelligentie', een 9,3. Op veel punten scoorden ze naar hun eigen mening een 7,8 of hoger. Slechts enkele eigenschappen vielen lager uit, waaronder het omgaan met kritiek (in bijvoorbeeld de media) en de controle over de ademhaling. Op beide punten vonden de kampioenen dat ze echter toch nog wel ruim voldoende scoorden: een 7 en een 7,2.

Externe expert

"Als topsporter moet je heel goed kijken wie je zelf nu precies bent. Het is fijn als er bijvoorbeeld een heel brede begeleidingsstaf is, maar je moet zelf ook weten wat de data die de coaches verzamelen betekenen. Het is als sporter van belang dat je zelf ook weet aan welke knoppen je moet draaien om beter te worden. Je wilt toch zelf ook doorzien hoeveel groei nog mogelijk is. Ga ermee aan de slag. Edson Álvarez wist dat zijn eerste balaanname vaak niet goed was. Daar is hij zelf mee aan de slag gegaan, om zich zo een kans te verschaffen om zich in

het eerste elftal bij Ajax te spelen. Dat is nu precies de verantwoordelijkheid die iedere sporter zelf heeft. Dat je doorziet waar je goed in bent en waar je minder goed in bent. Vraag je af: Hoe kan ik zorgen dat ik wel kan excelleren? Laat dat niet alleen over aan een coach, maar onderzoek dat – natuurlijk eventueel met zijn of haar hulp – ook zelf." "Als je je beter bewust bent van die achttien eigenschappen, en weet hoe je daarop scoort, dan besef je je dus ook wat je prestaties negatief kan beïnvloeden. Het kan je dan, bijvoorbeeld, ook op het spoor van een sportpsycholoog of andere specialist zetten. Mijn hoop is dat sporters na het lezen van mijn boek erkennen dat het kan dat je bijvoorbeeld mentale missers maakt en dat de drempel om hulp van een externe expert in te roepen lager wordt. Aan de top is dat natuurlijk steeds beter geregeld, veel topsportorganisaties hebben bijvoorbeeld, ik noem maar wat, sportpsychologen rondlopen. Maar voor de laag eronder is het ook belangrijk mentale hulp te krijgen bij de sportieve uitdagingen waar sommigen mee te dealen hebben."

"Ik houd van ontwikkeling"

BOEKINFO

Titel: Handboek voor jonge sporters, topsporters, topsportouders

Auteur: Patrick van Bruggen

Omvang: 328 pagina's

Prijs: 34,50 euro

ISBN: 978-90-8323-681-0

Te bestellen via : www.stichtingtopprestaties.nl

