

De behendige handen van Anky

Tekst: John Volkers

De tweede opeenvolgende olympische titel van dressuuramazone Anky van Grunsven maakte bij Peter Murphy veel emotie los. Al tien jaar past de meestercoach op Van Grunsven en haar trainer Sjef Janssen de beginselen van Action Type toe. Over haar fijngevoelige handen, het hier en nu en de vermeden valkuilen.

'Gigantisch veel uren' heeft Peter Murphy al in de individuele begeleiding van amazone Anky van Grunsven gestoken. Niemand heeft het hem expliciet gevraagd, maar na een eerste contact in 1993, op de golfbaan met haar trainer en partner Sjef Janssen, is het intensieve traject in 1994 begonnen.

Murphy: 'Maar dat is nu eenmaal het werk van individueel begeleiden. Dat houdt niet op. Dat blijft maar doorgaan. Het is een doorlopend proces. Waarbij je elkaar scherp houdt.

'De evaluatie met Anky en Sjef van deze Olympische Spelen moet nog komen. Maar we zullen nog vaak rond de keukentafel in Erp gaan zitten. Deze show is nog lang niet afgelopen.'

Andere wegen naar Rome

Vraag hem niet waarom een volleybalcoach zich ging bemoeien met de sportieve verwickelingen van een superstel uit de paardensport. 'De samenwerking is gewoon spontaan ontstaan. Sjef Janssen had een interview in de Volkskrant gehad, waarin hij uitlegde hoe hij te werk ging. En ik trof hem een week later bij toeval op de golfbaan. Zo raakten we aan de praat. En dat gesprek is nooit meer overgegaan. Die twee, Anky en Sjef, hebben mijn interesse in de topsport levendig gehouden. Misschien was ik anders wel gestopt en had ik mijn aandacht naar een heel ander terrein dan de sport verlegd. Blijkbaar was er bij Sjef en Anky voor mij wat te halen. En was er voor hen bij mij wat te halen. Zo is het gekomen, zo is het gebeven.' 'Ik heb bij hen gezien dat er ook andere wegen naar Rome zijn. Hun belevingswereld, zoals zij hun sport hebben ingericht, is een andere dan mijn belevingswereld. Maar ik heb gezien dat er veel goede dingen in zitten. Het heeft mijn ogen geo-

pend.' Het begon met eenvoudige tweegesprekjes, over hoe Anky's kijk op mentale vaardigheden was, over haar flow en de peak performance.

'Meestal lopen zulke zaken op onbewust niveau, tot het een paar keer goed mis gaat en je als topsporter naar de sportpsycholoog of de mentaal begeleider wilt. Ik merkte bij Anky dat we met heel veel dingen

'Die twee, Anky en Sjef, hebben mijn interesse in de topsport levendig gehouden'

aardig op dezelfde lijn zaten. Er was evenwel ook direct een groot verschil merkbaar. Zij was sterk resultaatgericht, waar ik procesgericht ben. Dat resultaatgerichte is een valkuil.'

De diepte in

'Natuurlijk is het resultaat in de topsport heel belangrijk, maar eerst moet je wel het proces hebben doorlopen. Resultaat is iets in de toekomst. Eerst rijden, dan oogsten. In Sydney maakte ze de fout zich helemaal te richten op die laatste gouden kans voor Bonfire. De eerste proef, altijd haar beste, ging toen niet naar behoren. De druk was met haar aan de loop gegaan. Ze herstelde zich in de Grand Prix special. Dat kunnen grote sporters.'

'In Athene zag je de eerste dag de contouren van vier jaar eerder. Daar kwam bij dat Salinero een groen paard is. Maar daarna deed ze het goed. Ze sprak niet over winnen of gouden medailles. Ze had het over voorbereiden, goed rijden, plezier hebben, contact met het paard krijgen. Dat is veel meer gericht op de

uitvoering en minder op het resultaat.' Peter Murphy doorliep in zijn samenwerking met Van Grunsven ook zelf een proces. 'Het was de eerste keer, na mijn jaren met de twaalf sporters uit een volleybalteam, dat ik met één sporter zo diep ging. Het was een testcase. Of de ideeën die ik had, toepasbaar waren. Ik wilde meer maatwerk, ik wilde de diepte in.' Al vrij snel merkte Murphy dat de wereld van Van Grunsven een andere was dan de zijne. Hij is Action-typologisch een I, van introvert. Zij is een E, van extravert. 'Ik zag al snel in dat haar belevingswereld een andere was dan de mijne. Haar gedragsvoorkeuren verschilden van de mijne. Wil je daar goed in matchen, in interacteren, dan behoort je de gouden wet van de communicatie in praktijk te brengen. Dat je eerst moet volgen en dan pas kan leiden. Om vertrouwen te winnen en respect op te bouwen, moet je eerst meegaan met de ander.'

Zintuiglijk ingesteld

'Het ging erom te luisteren naar de ander en de juiste vragen te stellen. Hoe is de innerlijke beleving bij de amazone en bij haar coach? Mijn beleving is op dat moment van minder belang. Ik had al snel door dat ik zelf een andere route bewandelde. De kunst is dan om die verschillen tussen Anky en mij, tussen Sjef en mij, om die complementair, aanvullend te maken.'

'Zij twee zijn zintuiglijk ingesteld. Dat wil zeggen: praktisch, concreet, hier en nu, wat is, het detail. Mijn voorkeur zit meer bij de intuïtie. Ik houd van theorie, abstract, globaal, leg gemakkelijk verbanden, ben zwaar toekomstgericht. Dat moet elkaar aanvullen. Ben je bereid om de prijs van het verschil te betalen. Niet zeggen van: daar hebben we niks aan, daar kunnen we niets mee. Maar

doorzetten en niet afkeuren. Dat leert Action Type, dat je die brug uiteindelijk toch kan maken. Dat niet

'Het was de eerste keer, na mijn jaren met de twaalf sporters uit een volleybalteam, dat ik met één sporter zo diep ging'

Iedereen die je coacht of traint, een kloon van jezelf hoeft te worden. Dat je je bewust bent van de uniciteit van mensen, van het unieke van een sporter. Dat jij jouw kennis hapklaar overbrengt. Dat zulks voor die sporter met zijn andere belevingswereld direct toepasbaar is. Dat het meteen te gebruiken valt.'

'Ik heb veel inzicht gekregen in de manier hoe zij tegen de dressuursport aankeken. Het boek mocht open. Niets hoefde geheim te blijven. Zo hebben wij de verbinding kunnen maken tussen de zintuiglijke beleving en de intuïtieve beleving zoals ik die heb en ons beider ma-

nier van beslissingen nemen. Zodra dan uiteindelijk die werelden op elkaar afgestemd waren, toen kon ik zeggen: hé luister eens, dat is bij jou zo, maar heb je wel eens gekeken op de manier zoals ik er tegenaan kijk. Dan heb je de nieuwe verbinding gemaakt tussen volgen en leiden.' 'Dan heb je vertrouwen en respect. Ook met de verschillen die er zijn. Die verschillen worden complementair, want de wereld bestaat niet alleen uit details, de wereld is niet alleen praktisch, de wereld is niet alleen hier en nu. De wereld is ook theorie, de wereld is ook toekomst, er zijn verbanden tussen zaken. Als je dat samenvoegt, de ene keer met nadruk op zintuiglijk, de volgende keer op intuïtief, dan ben je in staat om de kracht in het talent dat Van Grunsven heeft, volledig te benutten. Die gelegenheid heb ik gekregen. Het was uitermate leerzaam.'

Behendige handen

Het was slechts een voorportaal van het volgende karwei. 'Ik ben er dieper in gegaan na de Olympische Spelen van 1996, waar Anky met Bonfire zilver won. Gekeken naar haar temperament, naar haar motoriek, naar wat haar ware talent nou



Isabelle Werth

eigenlijk was.' Tegelijk keek Murphy voor zijn Action Type naar Isabell Werth, de Duitse die Van Grunsven in Atlanta afroefde en in Sydney moest voorlaten. 'Anky is een ESTJ,

'Niet iedereen die je coacht of traint, hoeft een kloon van jezelf te worden'

een extraverte, zintuiglijke, denkende judge. Een soort supervisor, leidinggevend type, met een dominantie van de linkerhersen helft en fijne motoriek.' 'Werth is ESFP, extravert, grof motorisch, rechterhersen helft dominant. Mijn theorie klopte in de praktijk op de millimeter. Met name de motorische component in het Action Type-verhaal klopte elke keer, zelfs zonder de persoon te kennen of sportend bezig gezien te hebben. In 99,9 procent van de gevallen zat ik elke keer in de roos. De motorische component die ik kan genereren in het systeem, is zeer accuraat.' Om te weten voor de trainer, het eerste talent van Anky van Grunsven bestaat uit de behendige handen (dexterity). 'Die gebruik je voor de aanleuning, het contact met de teugels, met het bit van het paard. Pas daarna komen bij haar de

beenhulpen (grove motoriek). Bij Werth bleek dat precies andersom. Zij doet het met de grote lichaamsspieren. Ritme en balans zijn haar sterke punten. Bij een ritmeverstoring komt zij in grote problemen.' De handen van Anky staan als haar hele beleving voor controle. Haar trainingsaanpak gaat om controle. Ze moet stukjes en beetjes krijgen aangereikt om die onder controle te krijgen. 'Het gaat erom een facet te beheersen, om daarmee controle te kunnen uitoefenen. Eerst controle dan actie! Een ESTJ'er doet niets zonder controle te hebben. Daar zit haar zelfvertrouwen. Werth doet het precies andersom. Die onderneemt actie, die gaat rijden en dan ontstaat vanzelf de controle.' Toen Murphy dat vertelde aan Anky van Grunsven, zei ze "gvd, hier gaan me de ogen open. Ik ging ervan uit dat zoals ik het deed, dat de manier was. Maar blijktbaar is er ook een andere weg."

Controle

De samenwerking in Erp is er een van een twee-eenheid (Anky & Sjef), soms een drie-eenheid (als Murphy is langs gekomen) en eigenlijk van een kwartet (het paard, Bonfire of Salinero telt zeer nadrukkelijk mee). De relatie Van Grunsven-Janssen, pupil en trainer, maar ook vrouwman, is een bijzondere. Murphy: 'Sjef is een ISTJ'er, één letter verschil met Anky. Nou passen heel



Anky van Grunsven

veel dingen bij elkaar, maar er zijn ook dingen die blokkeren, die fout lopen. Anky is van de controle, van de dominantie. Als je haar wilt trainen, dan is er steeds de strijd: ik ben de baas, ik controleer. Als er een trainer bij staat die dat toelaat, dan is dat makkelijk. Maar als er iemand naast staat die dat niet voor zoete koek aanneemt, dan ontstaat er een strijd, over wie de baas is. Nou is het controle-aspect niet om de baas te spelen, maar bij haar om een belevingswereld te creëren waarin je op de allerbeste manier kunt rijden.' 'Maar als jij nou als coach het idee krijgt dat jouw aanwijzingen bekritiseerd worden. Sjef is methodisch gericht, een ISTJ'er. Hij werkt volgens een methode en wil die methode volgen. Waarom is dit, hoe zit dat? Zulke opmerkingen worden als aanvallen gezien. Daar ontstaan botsingen uit. Dat heb ik die twee duidelijk gemaakt. Het is wel lachen hoor. Het is een heel spel dat daar in Erp gespeeld wordt.' Van Grunsven en Janssen bezitten deels dezelfde leerstijl: het is van stap voor stap, sequentieel. 'ik doe dit en dan doe jij dat'. Oorzaak gevolg denken en op korte termijn doelen gericht. Toch zijn er verschillen. Van de middenletters van hun Type (ST) is bij Sjef de S dominant, 'de kapitein'. 'Die S is van sensing en die staat in deze context voor herinneren. Hij ziet alles, hoort alles, weet alles en slaat dat op om het later te produceren. En daar werkt hij mee. Bij Anky is de T, van denken, de kapitein, daar is de S de stuurman. Zij heeft een behoefte aan systematiseren, vroeg beslissen en wil afronden. Ze is een hardopdenker. De training moet systematisch zijn. Want die structuur geeft controle.'

Eeuwige evaluatie

De letters: ze voorspellen zo veel. Ulla Salzgeber, de verliezer van Athene, is drie jaar geleden door Murphy getypeerd. Zij is (net als Janssen) een ISTJ. Zijn wat stressgevoelig. 'En het is altijd bij haar de schuld van anderen.' Dat is wat bij Van Grunsven en Janssen heel weinig wordt vernomen. Hun kracht: hard, toegewijd werken, onvoorwaardelijk trainen en altijd die eeuw-

ige evaluatie. 'Hun feedback na afloop is fabelachtig. Altijd vinden ze weer een manier om het beter te doen.' <<

Anky van Grunsven:

'Toen Peter Murphy mij een aantal jaren geleden zo raak typeerde met Action Type, stond ik te klapperen met m'n oren. Het was zo herkenbaar. Ook mijn motoriek tekende hij zo uit. Dit kan hij niet weten, dacht ik nog. Ik was mij helemaal niet zo bewust van een aantal zaken. Nu ik dat weet, kan ik tijdens mijn eigen trainingen en in mijn lesgeven die informatie goed toepassen.'

'Hij vertelde me dingen die ik al dagelijks deed en dat ik behendige handen als talent heb meegekregen. Tijdens de clinic was ik wel benieuwd hoe het Action Type van mijn jarenlange rivaal Isabell Werth was. Ik had al wel het idee dat het motorisch anders zou zijn, maar wist niet hoe. Haar talent begreep ik is het gebruik van de grote lichaamsspieren en dat is precies tegenovergesteld aan mij. Frappant.' 'Ik wil graag op tijd klaar zijn en plan graag, je zou kunnen zeggen dat ik zelf controle wil hebben over wat ik doe. Isabell houdt ervan om op het laatste moment nog aanpassingen te doen en is veel losser in de training. Ze houdt haar opties tot op het laatste moment open. Moet ik niet aan denken. We zijn wel beide op de korte termijn gericht. Niet met ons praten over wat er over drie, vier jaar zal gebeuren.' 'Ik houd van de dagelijkse trainingspraktijk en de aanwijzingen die ik krijg, moeten wel concreet zijn. Met details kan ik goed omgaan. Liever niet te veel theorie en mogelijkheden voor de toekomst. De aanwijzingen moeten direct werken. Als ik een trainer zou hebben die graag in de toekomst kijkt en veel theoretische uitleg geeft, dan hebben wij samen een uitdaging!'

Sjef Janssen

'Ik ben veel meer in staat om aan te sluiten bij de belevingswereld van Anky dan in het verleden toen ik nog geen Action Type kende en zonder dat ik mijn eigen stijl geweld aan doe. Sterker nog, ik heb de kracht en de valkuil van mijn eigen gedrag leren kennen en wat mijn talent is en kan daarom meestal vanuit mijn eigen kracht werken. In de topsport gaat het veelal om zelfvertrouwen. Hoe bouw je zelfvertrouwen op? Volgens mij door je doelen te halen. Daarmee red je het niet alleen. Het gaat ook om zelfkennis en zelfbeeld. Action Type leert je heel veel over jezelf en kan ook sportspecifiek worden gemaakt, zoals ik met mijn sport ervaren heb. Ik had van dit systeem veel eerder willen weten.'

	S	S	N	N	
I	ISTJ N	ISFJ N	INFJ S	INTJ S	J
	1	5	9	13	
I	ISTP F	ISFP T	INFP T	INTP F	P
	2	6	10	14	
E	ESTP N	ESFP N	ENFP S	ENTP S	P
	3	7	11	15	
E	ESTJ F	ESFJ T	ENFJ T	ENTJ F	J
	4	8	12	16	
	T	F	F	T	

In de vorige aflevering is helaas een foutje in de matrix blijven staan. Hierboven wordt de Action Type matrix nogmaals afgebeeld, nu met de juiste lettercombinaties.