

Grenzen verleggen: met het hoofd of met het hart?

In talentontwikkeling en topsport wordt er de laatste decennia meer en meer gebruik gemaakt van data. Een tendens die, dankzij o.a. apps, ook naar de breedtesport doorsijpelt. Moderne technologie maakt het sowieso mogelijk om steeds meer en sneller informatie te verzamelen, te analyseren en te interpreteren. Zodanig zelfs dat het dikwijls lastig is om door de bomen het bos nog te zien. Data voor medische, fysiologische, tactische en ontwikkelingstoepassing, om de belangrijkste te noemen, hebben ruimschoots hun intrede gedaan. Het is niet alleen de vraag waar de grenzen aan deze groei liggen, maar ook of sommige data niet het gevaar in zich dragen om averechts te werken. Een voorbeeld kan dit illustreren.

Hoofd of gevoel?

In Tijd voor Max was datawetenschapper Martijn Willemsen van de TU Eindhoven te gast. Hij onderzoekt hoe schaatsers de perfecte race kunnen rijden. Hoe werkt het? Willemsen en zijn team hebben in vijf jaar tijd bijna 300.000 ritten op allerlei niveaus geanalyseerd. “Wat we met die data doen is kijken hoe mensen hun race opbouwen. Dus begin je langzaam, begin je snel en kun je het vol houden of gaan je rondetijden op het eind te hard omhoog? Op die manier kun je advies geven aan mensen hoe ze hun rit anders in kunnen delen.”, vertelt Willemsen. Om te vervolgen met: “Stel we zoeken naar het optimum voor jouw 3.000 meter, dan voorspellen we ook op basis van jouw 1.000 en 1.500 meter de streeftijd en de indeling van de rit. Neem de 3.000 meter van Antoinette de Jong, die begint relatief snel en het verval is groter. Als ze haarzelf wil verbeteren dan zou ze ietsje langzamer moeten beginnen. Dat laten onze analyses ook zien, zodat ze op het eind meer energie over heeft.”

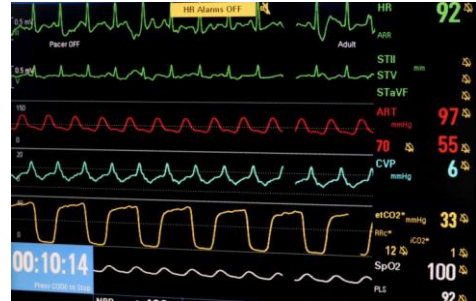


Naast hem zit een nee-schuddende Gianni Romme. De stayer die in 1998 in het Japanse Nagano Olympisch goud op zowel de 5.000 als de 10.000 meter veroverde. Om zijn lichaamstaal in woorden uit te drukken komt Romme met een voorbeeld. “Ik startte altijd heel hard, waarvan veel mensen zeggen dat het onverstandig is op de lange afstand. Alleen, het zat nu eenmaal in mij, ik wilde gewoon hard van start gaan. Ik kan niet langzamer starten en toch een overtuigende race rijden. Ergens zat het geloof in mij dat ik de snelle start steeds langer vol ging houden. En

dat heb ik bewezen. In Nagano, toen het er op aan kwam, startte ik hard en eindigde ik ook hard. Rintje Ritsma, mijn grote tegenstander van die tijd, kwam niet meer als voorheen in het tweede deel van de race onderdoor. Dus mijn eigen strategie heb ik tegen de adviezen in volgehouden. Dat is het natuurlijk ook, als je grenzen wilt verleggen dan moet je iets gaan doen om harder te kunnen. Kijk naar Nils van der Poel, de Zweed die spot met wat berekend is. Er is ook nog zoiets als een gevoel.”

Innerlijk proces versus output data?

Als het om het gebruik van data gaat zien wij een onderscheid tussen wat je 'de binnen- en de buitenkant' van de sporter zou kunnen noemen. Informatie om de medische en fysiologische toestand van de sporter te monitoren is nuttig. We denken bijvoorbeeld aan het gebruik van de OmegaWave, die o.a. de verhouding tussen het ortho- en parasympathisch deel van het autonome zenuwstelsel registreert, de hartslagmeter, de vermogensmeter, het meten van het lactaatgehalte. Ze leveren vanuit het lichaam gegevens op die helpen om (per training) verstandig met belasting en belastbaarheid om te gaan. Maar ook hier heeft het persoonlijk gevoel ook nog iets in de melk te brokkelen. Wat doe je als de interpretatie van de data iets anders aangeeft dan hoe de sporter zich voelt? Klopt het referentiekader dan wel of geldt altijd het adagium 'meten is weten'?



Controle of loslaten?

Een dag later was het in Peking de beurt aan Antoinette de Jong om naar een felbegeerde Olympische medaille te schaatsen. Haar 3.000 meter werd een persoonlijke teleurstelling. Het interview na afloop maakte duidelijk hoe ze in de voorbereiding op zoek naar controle was geweest. Een vast stramien, de dingen repeteren hoe ze zouden moeten gaan en de techniek van de training bewust herhalen. Helaas, ze kon het in de race niet omzetten op het ijs. Het is wat er gebeurt als je de controle zoekt, de linkerhersenhelft wordt geactiveerd en die wakkert bijna onvermijdelijk de denkstand aan. In plaats van waarnemen, de zintuigen vol open zetten en gaan, is er geen directe verbinding tussen de sporter en wat hij of zij aan het doen is. Een slag mist zijn timing en is niet meer 'raak'.

In de studio bevestigt Mark Tuitert onze visie. De Olympisch kampioen op de 1.500 meter van Vancouver (2010): "Controle zoeken belemmert alleen maar, het gaat om loslaten, alles geven, er in knallen en je kapot vechten. Tegelijkertijd accepteer je de realiteit en is er geen ruimte voor wensdenken. Op winnen heb je geen invloed, wel op moedig strijden." Het is wat wij bedoelen met het durven koersen op het kompas van de rechterhersenhelft. Deze is voortdurend 'online' met zowel de binnen- als de buitenwereld, zodat alle sensorische signalen kunnen worden verwerkt. Vertrouwen op het zelf organiserend vermogen van het lichaam. Om Gianni Romme nog even aan te halen: het zet de lichten op groen om het gevoel voorrang te geven. Controle vind je in het loslaten, dat is de paradox.

Auteurs:

Peter Murphy
Bennie Douwes