

De highlights van de Paralympische Spelen Sochi 2014 > 3

Henk Kraaijenhof: "Het is nu veel makkelijker om aan informatie te komen" > 4

Early adopter Kristin Collins over Dartfish > 6

Judocoach Van Unen: "Met deze lichter hebben we niets te klagen" > 7

"WE KIJKEN NIET EXTRA KRITISCH NAAR DE SNEEUWSPORTEN, WEL ZEER NAUWKEURIG"

Maurits Hendriks over het vervolg op het **Olympische** megasucces

Hoe evenaar je een historische medailleoogst? Chef de mission Maurits Hendriks is ruim een maand na de Winterspelen alweer volop bezig met die vraag. Vaststaat dat er opnieuw geïnvesteerd wordt in kansrijke programma's. "Gezien het succes dat we nu met elkaar hebben, lijkt me niet dat we daar vanaf moeten stappen."

>> Het ongekeerde Olympische succes in het langebaanschaatsen laat zich verklaren door 'iets unieks', aldus Maurits Hendriks: het feit dat een groep sporters, afkomstig van verschillende merkenteams, en werkend met verschillende trainingmethoden, tegelijkertijd in topvorm op de Spelen verscheen. "Dat is honderd procent het werk van de bond, de coaches en de ploegen waartoe die sporters behoren. Wij hebben daar als NOC*NSF twee belangrijke dingen aan toegevoegd. Ten eerste: we hebben ervoor gezorgd dat in Sochi het ideale prestatieklimaat aanwezig was. Daarin zijn we goed geslaagd. We hebben er, heel simpel gezegd, voor gezorgd dat de sporters prima onderdak hadden, dat ze zich

makkelijk konden verplaatsen en dat de ondersteunende faciliteiten – de inzet van een extra fysiotherapeut, de krachtruimte – optimaal functioneerden. Daarnaast hebben wij gehamerd op de kracht van het functioneren als team. Dat is ook niet eenvoudig, want je ziet elkaar niet zo vaak. Toch lijkt het erop dat ze het op die paar momenten dat we bij elkaar zijn geweest en we de sporters daarop hebben aangesproken, goed hebben opgepakt."

Wat konden de experts uit het High Performance Team tijdens de Spelen betekenen?

"Kijk, mensen als Jac Orie, Gerard Kemkers en Marianne Timmer hoeft je niet uit te leggen hoe je een



FOTO: DEAN MOUHTARPOULOS/BETTY IMAGES

Olympic TeamNL op bezoek bij de koning en koningin.

schaatsprogramma in elkaar zet. Of hoe je een team leidt. Met het HPT kunnen we wél op de achtergrond aanwezig zijn. Om, op het moment dat het nodig is, ondersteuning, advies of service te verlenen. Daar wordt door elke coach op een andere manier gebruik van gemaakt. Sommigen hebben zich gewend tot Francesco Wessels (specialist op het vlak van leiderschap en mentale weerbaarheid), om met hem te sparren en te reflecteren. Anderen hebben gebruik gemaakt van de expertise van Kristin Collins (Dartfish, zie ook p. 6), omdat zij beschikt over beeldmateriaal vanuit de stadions, direct na de wedstrijden. Er zijn ook coaches die heel gericht en frequent met kracht- en conditietrainer Scott

Dickinson hebben samengewerkt. Nogmaals, dit zijn afwegingen die de coaches zelf maken, daar waar nodig kunnen wij die ondersteuning leveren. We hebben wel jarenlang geïnvesteerd om een relatie tussen de verschillende coaches op te bouwen. Ik heb in Sochi in ieder geval kunnen zien dat die investering zeer lonend is."

Wat leren deze Spelen, met het oog op de komende vier jaar?

"Wat betreft het langebaanschaatsen lijkt het mij duidelijk: als je zo succesvol bent, dan gaat de rest van de wereld zijn pijlen op je richten. Dat wordt de komende vier jaar een hele stevige strijd. In het shorttrack is het >> lees verder op pagina 2

Bijzondere Paralympische Winterspelen

Met één gouden medaille kwam de Nederlandse Paralympische ploeg thuis uit Sochi. Chef de mission André Cats is erg te spreken over de organisatie van de elfde Paralympische Winterspelen.

>> Het waren volgens Cats uitstekend georganiseerde Spelen. "De Russen waren erg flexibel en vriendelijk. De

sfeer was geweldig. De ticketverkoop heeft ook de organisatie verbaasd, tribunes zaten vol. Het was een heel

enthousiast en sportbetrokken publiek. Veel van de vooroordelen vooraf zijn niet uitgekomen." Dat gold volgens Cats ook voor de omstandigheden. "Ik dacht altijd dat sneeuw smolt als het boven nul was, maar de organisatie heeft hier het tegendeel bewezen. Het is al weken boven nul en er ligt

nog steeds sneeuw. Daar moet je de Russen een enorm compliment voor geven", zegt hij. "De omstandigheden waren zeer wisselend, maar zijn geen excuus voor de sporters. Skiën was hier niet makkelijk, maar er zijn genoeg skiërs wél gewoon beneden gekomen." >> lees verder op pagina 3

van belang dat er voldoende aanwas is van talent, dat kan instromen op het huidige niveau van de senioren, waarvan de relayploeg in maart wereldkampioen werd. Er is heel nadrukkelijk gewerkt aan een hoogwaardig talentenprogramma. Wat ik van een afstand kan zien, is dat er inderdaad een aantal jonge sporters klaarstaat om in de seniorenploeg een rol te gaan spelen. De huidige aanpak is goed en de komende tijd bespreken we met de KNSB hoe we het niveau de komende jaren verder omhoog kunnen brengen."

Het behalen van medailles buiten het schaatsen vergt meer tijd, zo heb je aangegeven.

"Dat we nu in de sneeuw geen medailles hebben gehaald, dat verbaast ons niet in hoge mate. We zijn daarin nog maar kort actief. We zullen nu samen met de Nederlandse Ski Vereniging moeten vaststellen waarin de komende jaren het beste geïnvesteerd kan worden. De vraag is: Is er voldoende potentie binnen de

sneeuwprogramma's, welke programma's betreft het, en hoe gaan we dat aanpakken?"

Wordt er extra kritisch naar de sneeuwsporten gekeken?

"We kijken niet extra kritisch, wel zeer nauwkeurig. De route die we hierbij volgen is niet anders dan de weg die we een paar jaar geleden zijn ingeslagen. Ook na Londen hebben wij aan de bonden gevraagd: kom met namen en rugnummers. Noem sporters die over vier, dan wel acht jaar succesvol kunnen zijn op de Olympische Spelen. Het niveau waarop de sporters acteren is zo hoog, je maakt alleen nog kans als je de programma's echt optimaal invult. De middelen zijn echter beperkt, dus we zullen steeds heel gericht keuzes moeten maken. Dat we enkel investeren in kansrijke programma's, dat lijkt me duidelijk. Deze weg zijn we een aantal jaar geleden ingeslagen en gezien het succes dat we nu met elkaar hebben, lijkt me niet dat we daar nu vanaf moeten stappen."

De lat voor de komende Winterspelen in Pyeongchang ligt nu wel heel erg hoog. Schuilt daar een gevaar in?

"Ik denk absoluut niet in termen van gevaren, wel in heel grote uitdagingen. In Sochi is een unieke prestatie geleverd, aan ons de taak om te kijken

op welke wijze we dat succes kunnen doorzetten. De rest van de wereld zal zich tot de tanden toe wapenen om de Nederlandse hegemonie op de lange baan te doorbreken. Dat vind ik prachtig, dat is wat mij in een topsportomgeving motiveert."

"De dialoog met de ISU is zeer belangrijk"

"De Nederlanders vermoorden hun eigen sport" en "Natuurlijk is schaatsen op deze manier saai". De reactie van ISU-voorzitter Ottavio Cincuenta op de alleenheerschappij van de Nederlandse langebaanschaatsers is, zacht gezegd, opmerkelijk te noemen. Wat kan NOC*NSF doen om te zorgen voor een gezonde verstandhouding met de internationale schaatsunie, zodat de liefde voor de sport niet van één kant komt? Hendriks: "Het is natuurlijk in het belang van de totale Nederlandse topsport, niet alleen van de KNSB, om met de ISU in dialoog te blijven over de Olympische programmering. Het IOC gaat daar uiteindelijk over, maar het is duidelijk dat een internationale federatie daarin een cruciale rol speelt. De Nederlandse schaatswereld is zich daar ook zeer van bewust. Cincuenta was niet voor niets uitgenodigd bij de Coolste Baan in het Olympisch Stadion. Hij heeft daar kennisgenomen van een aantal ontwikkelingen dat Nederland voorstaat in het schaatsen." De 75-jarige voorzitter was in elk geval enthousiast over het buitenbaanconcept in het Olympisch Stadion. "Dit moet een voorbeeld zijn voor andere landen. Eén baan zoals deze is niet genoeg", liet hij optekenen.

NOC*NSF versterkt High Performance Team met sportpsycholoog Wylleman

Het High Performance Team, het expertteam van NOC*NSF dat werkt aan een prestatiebevorderende omgeving voor de topsporter, is versterkt met topsportpsycholoog prof. dr. Paul Wylleman. Hij is klinisch psycholoog en hoogleraar Sportpsychologie aan de Vrije Universiteit Brussel.

>> Wylleman gaat Olympic en Paralympic TeamNL ondersteunen bij de voorbereiding op Rio 2016 en zal ze ook tijdens de Spelen begeleiden. Om de begeleiding te verzorgen van de sportbonden met erkende topsportdisciplines zal Wylleman een team van experts in prestatiegedrag samenstellen en aansturen op een effectieve en efficiënte begeleiding van de Nederlandse talenten, topsporters en coaches. "Nederland heeft een topsportklimaat dat niet alleen toelaat, maar ook vereist dat talentvolle topsporters en hun coaches een optimale begeleiding wordt aangeboden," aldus Paul Wylleman.

Prestatiegedrag

"Vanuit mijn internationale ervaring met mentale en sportpsychologische begeleiding in topsport zie ik dan ook dat we in Nederland op het gebied van prestatiegedrag niet alleen significante progressie kunnen, maar ook moeten maken. De uitdagingen zijn echter ook

duidelijk. Om maar enkele te noemen: coaches sterker maken in het maximaliseren van het prestatiegedrag van hun sporters, het systematisch hanteren van een holistische visie op de ontwikkeling van sporters en hun prestatiegedrag en het aanbieden van klinisch-psychologische begeleiding aan sporters en coaches."

Carrièrebegeleiding

Paul Wylleman begeleidde de afgelopen vijftien jaar Belgische topsporters (o.a. in tennis, kunstschaatsen, zwemmen, schermen, handboogschieten, atletiek, hippische sport en judo) tijdens Europese en Wereldkampioenschappen en in voorbereiding op de Olympische Spelen. Daarnaast verzorgde hij ook de sportpsychologische begeleiding van teams (o.a. voetbal, basketbal, Davis Cup en Fed Cup) en diverse topsportbonden (o.a. tennis en zwemmen). Hij initieerde in Vlaanderen de projecten 'Sportpsychologische begeleiding in



Op het gebied van prestatiegedrag valt progressie te maken, aldus Wylleman.

topsportscholen en/of sportfederaties' en 'Carrièrebegeleiding voor topsporters'. Ten slotte is Wylleman voorzitter van de European Federation of Sport Psychology (FEPSAC), coördinator van

het Europees Forum for Applied Sport psychologists in Topsport (FAST) en programmadirecteur van de 'expert class' Psychological Excellence for Elite Performance (PE4EP).

Het meest bijzondere moment op de Spelen was voor Cats toch wel de gouden medaille van Bibian Mentel. "Toen de medaille viel, had ik dat nog niet zo", erkent de chef de mission. "Ik dacht: nou, daar is 'ie dan. We hadden er op gerekend dat zij goud zou winnen. Maar een halfuurtje later zag ik wel de vergelijking met Esther Vergeer. Ook zij kon, net als Bibian, alleen maar verliezen. Het is heel bijzonder dat ze het waarmaakt. Die medaille, plus het feit dat we hier met een echt team aan de start kwamen, maakt deze Paralympische Winterspelen heel bijzonder."

Meer Nederlanders in actie

Naast de zeven Nederlandse sporters kwamen er in Sochi nog meer landgenoten in actie. Zo was de 26-jarige Louis Beelen als lijnrechter actief bij het sledgehockey. Hij leidde onder andere het groepsduel tussen de Verenigde Staten en Rusland. Vier jaar geleden maakte Beelen zijn debuut op de Paralympische Spelen in Vancouver.

>> Daarnaast waren er twee classificiers uit Nederland actief op de Spelen, die verantwoordelijk zijn voor de indeling in handicapklassen. Zij bepalen in welke handicapklasse sporters thuishoren. De Rotterdamse Sandra Titulaer was in de bergen

actief bij het alpineskiën en Dia Pernot uit Roermond was een van de classificiers bij langlaufen en biatlon. Pernot is al voor de derde keer op de Paralympische Winterspelen. "Het is wel bijzonder om actief te zijn in een sport waar geen Nederlandse sporters

aan deelnemen", erkent Pernot, die in het dagelijks leven revalidatiearts is. "Ik ben in deze sport terechtgekomen omdat ik zelf veel aan langlaufen deed. Vanuit die interesse en mijn vak ben ik er ingerold."

Teleurstelling Van der Klooster

"Het is voorbij. Ik heb alles verloren", zijn de alleszeggende woorden van zitskiër Kees-Jan van der Klooster na zijn Super G. Net als op de afdaling komt de Nederlander niet aan de finish. De teleurstelling is groot, de medaillekansen zijn verkeken.

>> Vier jaar geleden maakte Van der Klooster zijn Paralympisch debuut. Toen was een zeventiende plaats op de reuzenslalom zijn beste prestatie. In Sochi was hij zeker op de afdaling een van de medaillekandidaten. 'Prutsnieuw' maakt een einde aan zijn race, een dag later gaat hij ook onderuit in de Super G. "Ik wilde een goede prestatie neerzetten en was

waarschijnlijk wat te gretig", zegt Van der Klooster teleurgesteld. "Er zijn heel veel skiërs gevallen, daar ben ik er één van. De omstandigheden zijn slecht. Het is een beetje een rodeo; een loterij. Je moet lef tonen in de strijd om de medailles. Ik ben in staat om risico's te nemen. Dan komt het er soms uit, maar hier nu niet."



Kees-Jan van der Klooster: "Ik was te gretig."

Emotioneel goud voor Bibian Mentel

Ze vocht jarenlang om 'haar' sport op de Paralympische Spelen te krijgen. En toen dat gelukt was, ging ze ook nog met het goud aan de haal. Bibian Mentel bezorgde Nederland de eerste Paralympische wintermedaille sinds 2002. Een emotioneel moment voor de snowboardster.



Bibian Mentel is de eerste Paralympisch kampioene snowboarden.

>> "Ik ben onder andere met NOC*NSF zeker acht jaar bezig geweest om onze sport op het Paralympisch programma te krijgen", vertelt de kampioene. "Dat dat gelukt is, was al een overwinning. Toen we onderweg waren naar Sochi, kniep mijn coach Edwin Spee (tevens haar man, red.) me even in mijn arm. Het ging écht gebeuren."

Het is voor het eerst sinds 2002 dat een Nederlander een medaille wint op de Paralympische Winterspelen. Bovendien gaat Mentel de boeken in als eerste Paralympisch kampioene snowboarden. Een medaille waar op voorhand al rekening mee werd gehouden. Mentel was het afgelopen seizoen een klasse apart in de wereldbekerwedstrijden. "Iedereen rekende erop dat ik goud

zou winnen, maar je moet het hier nog wel even doen. Ik voelde die druk wel. Tijdens de Olympische Spelen waren er ook sporters van wie medailles verwacht werden, maar bij wie het mis ging. Dat had mij ook kunnen gebeuren. Maar nu sta ik hier met een gouden medaille om mijn nek. Het voelt fantastisch!"

"Rossiya, Rossiya!"

Voor iedereen was het afwachten hoe de eerste Russische Paralympische Spelen zouden verlopen. Vanaf dag één was de sfeer uniek te noemen. Tribunes zaten zonder uitzondering vol, het publiek leefde enthousiast mee met alle sporters.

>> Zeker voor sporters uit het thuisland moet het een unieke ervaring zijn geweest. Het 'Rossiya, Rossiya' galmde door alle stadions, er werd met vlaggen gezwaaid en luidkeels geschreeuwd. Zeker het sledgehockey werd door het toch al ijshockeygekke Rusland omarmd. "Het is mooi om

hier zo ontvangen te worden", zei ook André Cats. "Het is mooi als een volk achter zijn team gaat staan. Dat vind ik indrukwekkend."

Ook voor de Nederlandse atleten was deze sfeer uniek. "Normaal, tijdens een World Cup, staan er wat kinderen met van die koeienbellen. Dan is dit wel even iets anders", zei alpineskiër Bart Verbruggen. "Je merkt vooral dat het publiek met alle sporters meeleeft. Iedereen juicht voor je. Of je nou uit Rusland komt, uit Nederland of uit een ander land, dat maakt niet uit."



Met name het sledgehockey werd door de Russen omarmd.

NOC*NSF levert maatwerk met Master Coach in Sports-programma

Sinds het voorjaar van 2013 volgen zo'n 130 Nederlandse bonds- en talentcoaches het nieuwste Master Coach in Sports-programma. Vanaf het najaar van 2013 is het programma voor technisch directeuren gestart. Esther Butter (NOC*NSF) is projectleider en samen met het interne coachteam van NOC*NSF verantwoordelijk voor de inhoud van dit leer- en ontwikkelprogramma, dat drie jaar loopt en met Leiderschap, (Prestatie)Management, Coaching en Training vier centrale hoofdgebieden kent. "We streven ernaar om binnen het programma zoveel mogelijk maatwerk te leveren."

>> Het in 2001 gelanceerde Master Coach in Sports-programma wordt gefinancierd door de sportbonden, Partners in Sport, De Lotto en het ministerie van VWS. Afgelopen najaar was de start van de achtste editie, die loopt tot het voorjaar van 2016. Gevraagd naar het grootste verschil met eerdere edities noemt Butter het feit dat nu ook talentcoaches en technisch directeuren aan het programma kunnen deelnemen. "Verder is de looptijd naar drie jaar gegaan. We komen wel ongeveer op hetzelfde aantal bijeenkomsten uit, maar hebben gezorgd voor een betere spreiding." Het grootste deel van de Master Coach-bijeenkomsten vindt plaats op Papendal, maar er wordt ook uitgeweken naar de werkterreinen van de coaches of andere inspirerende locaties.

Leren van experts en van elkaar

Maatwerk. Die term komt vaak terug in Butters relaas over Master Coach in Sports. "In ons streven om bij de



Esther Butter benadrukt het belang van maatwerk.

beste sportlanden ter wereld te horen, gaan we voor het allerbeste coachprogramma, aangezien betere coaches leiden tot betere programma's en tot betere sporters. De bondscoaches hebben een assessment gedaan, waaruit blijkt waar hun leer- en ontwikkelbehoeftes liggen. Mede op basis van die behoeftes én van de input van experts, het High Performance

Team van NOC*NSF en de mentoren Peter Murphy, Henk Gemser en Henk Kraaijenhof werken Butter en haar collega's aan een op maat gesneden leer- en ontwikkelprogramma.

Binnen de hoofdgebieden Leiderschap, Management, Coaching en Training vallen meerdere thema's, die tijdens de bijeenkomsten door experts worden uitgediept. Zo heeft Peter Beek (VUmc) een voordracht gehouden over *skill acquisition*, heeft Jeroen Ouendag (De Consiglieri) gesproken over leiderschap en is Paul Wylleman (Vrije Universiteit Brussel/High Performance Team NOC*NSF) ingegaan op het thema prestatiegedrag." Ze benadrukt dat de coaches tijdens het programma niet alleen leren van de experts, maar ook van elkaar. "Naast halen draait Master Coach in Sports dus ook om brengen. We zien dat de coaches elkaar nu ook buiten de bijeenkomsten opzoeken en dat juichen wij natuurlijk alleen maar toe."

Zeer ervaren bondscoaches

Na een onlangs gehouden interne programmaevaluatie richten Butter en haar collega's zich nu op de invulling van de periode september 2014-april 2015. Binnenkort zal ook de groep van zeer ervaren bondscoaches een uitnodiging voor het Master Coach in Sports-programma ontvangen. "Eerst zullen we in de kick-off van deze groep achterhalen aan welke informatie zij behoefte hebben, want ook voor deze groep geldt dat we maatwerk willen leveren."

>> Meer info:

mastercoach@nocnsf.nl

"Een unieke kans om iets te leren"

Tijdens de eerste edities van Master Coach in Sports bracht Henk Kraaijenhof als docent zijn kennis over aan de Nederlandse coaches. Nu is de oud-atletiekcoach voor het eerst als mentor betrokken bij het programma. Samen met Peter Murphy en Henk Gemser heeft hij de taak om de deelnemende coaches zo goed mogelijk te begeleiden.

>> Kraaijenhof – "Ik ben zo'n eigenwijze betere weter die de neiging moet onderdrukken om iedereen telkens maar te vertellen hoe het zit" – constateert dat de huidige generatie coaches het drukker dan ooit heeft. "Een coach wordt geacht een duizendpoot te zijn, die op alle niveaus weet te opereren. Hij of zij moet overweg kunnen met directeuren en journalisten en ondertussen nog ergens de tijd vinden om trainingen te verzorgen. Vanwege die tijdsdruk is het voor sommige coaches lastig om de Master Coach-bijeenkomsten bij te wonen, terwijl deze de coaches juist een unieke kans bieden om iets te leren."

Interactie

Kraaijenhof rept van een project in



Henk Kraaijenhof op het Nationaal Coach Congres 2013.

uitvoering, waarbij de interactie tussen coaches, docenten en mentoren leidt tot een op maat gesneden geheel. "We hebben te maken met coaches uit meer dan twintig verschillende sporten, met elk hun eigen niveau en interesses. Voor NOC*NSF is het de kunst om in de overkoepelende generieke onderwerpen als biomechanica, stressmanagement en voeding de witte plekken in te vullen

en bij het overbrengen van die kennis de juiste balans te vinden."

Toen Kraaijenhof wereldtoppers Nelli Cooman en Merlene Ottey onder zijn hoede had bestond een sportverstijgende opleiding als Master Coach in Sports nog niet. Hij beschouwde het als een gemis, maar in plaats van erover klagen besloot hij om zichzelf dan maar

zo goed mogelijk te scholen. Over de leergierigheid van de huidige coaches is de immer kritische Kraaijenhof niet ontevreden. "Dankzij alle technologische hulpmiddelen is het nu veel makkelijker om aan informatie te komen en om daarover met elkaar van gedachten te wisselen. Wel is het zaak om informatie op correctheid en relevantie te blijven toetsen en niet alles voor zoete koek te slikken."

Profijt

Kraaijenhofs overtuiging is dat je als coach nooit te veel kunt weten en zelf leert hij nog elke dag om zichzelf als professional beter te maken. Met name jonge coaches adviseert hij om voldoende tijd in de eigen opleiding en ontwikkeling te steken, omdat ze hier later profijt van hebben. Net als Butter stelt hij dat de Master Coach-bijeenkomsten niet alleen bedoeld zijn om kennis van experts over te brengen, maar ook om coaches van elkaar te laten leren. "Ze ontmoeten elkaar op Papendal, maar nodigen elkaar vervolgens ook spontaan uit voor een kijkje in de keuken. Van die *transfer of information* geniet ik nog het meest in mijn rol als mentor."

“Ik werd zo ongeveer binnenstebuiten gekeerd”

Bondscoach triatlon Eric van der Linden is een van de ruim 130 coaches die deelnemen aan de achtste editie van het Master Coach in Sports-programma. Vanuit Nieuw-Zeeland vertelt hij wat hij opsteekt van het leer- en ontwikkelprogramma en hoe hij dat vervolgens in de praktijk brengt.

>> Van der Linden is sinds december 2012 bondscoach bij de Nederlandse Triathlon Bond. Hij vindt dat NOC*NSF met het Master Coach in Sports-programma een hele goede zet heeft gedaan. “NOC*NSF probeert met zoveel mogelijk coaches een kwaliteits-slag te maken en dat is uitstekend. De Nederlandse sport krijgt op deze manier namelijk over de hele linie meer kennis.” Tijdens de Master Coach-bijeenkomsten weet Van der Linden zich omringd door andere bondscoaches. “Dan slurpen we de kennis zo ongeveer uit elkaars hoofden. Het is sowieso goed om van mensen met een andere invalshoek te horen hoe zij ergens over



Eric van der Linden, in zijn jaren als actieve triatleet.

denken. Ik ben ook erg blij met Henk Kraaijenhof als mentor. Ik heb hem heel hoog zitten en hij heeft zó veel ervaring, die hij graag wil overbrengen op de nieuwe generatie coaches. Ik kom altijd met een tas vol bagage bij de bijeenkomsten vandaan.”

Overwinteren

Van der Linden doet zijn verhaal vanuit

Nieuw-Zeeland, waar de triatleten elk jaar overwinteren ter voorbereiding op de eerste wedstrijden van het nieuwe seizoen. Vanwege die overwintering aan de andere kant van de wereld heeft hij de laatste twee Master Coach-bijeenkomsten moeten missen. “Daarvan heb ik wel de presentaties opgevraagd, maar het zou nog fijner zijn als die presentaties gefilmd worden

en online worden gezet. Voor mij, maar uiteraard ook voor alle andere coaches die vanwege hun programma niet bij de bijeenkomsten aanwezig kunnen zijn.” Meer dan ooit kijkt Van der Linden nu of bewezen is dat iets werkt, voor hij het implementeert in zijn programma. “Dat is ook een les die ik tijdens Master Coach heb opgedaan.”

Het assessment, waaruit is gebleken wat de leer- en ontwikkelbehoeftes van Van der Linden zijn, noemt hij ‘de krachtigste tool van het programma’. “Ik ben met vragenlijsten en rollenspellen zo ongeveer binnenstebuiten gekeerd en dat was heel leerzaam en effectief.” Uit het assessment bleek dat Van der Linden over veel zelfvertrouwen en een goed reflectievermogen beschikt. Als ontwikkelpunt kreeg hij mee dat hij voor zijn atleten meer flexibele coachstijlen zou kunnen inzetten. “Al met al is het Master Coach in Sports-programma erg leerzaam. Als ik in Nederland ben zorg ik altijd dat ik tijd heb om naar de bijeenkomsten te gaan en ik adviseer andere coaches om dat ook te doen.”

Athlete Services: voorzieningen voor topsporters optimaliseren

Even voorstellen: Athlete Services van NOC*NSF. Athlete Services focust zich op de ondersteuning van statussporters en het zo optimaal mogelijk vormgeven van de (financiële) voorzieningen. Athlete Services onderzoekt of het haalbaar is dat er een overbruggingsregeling komt voor topsporters, iets waarvoor ook judoka Henk Grol direct na afloop van de Olympische Spelen in Sochi pleitte in een open brief in De Telegraaf.

>> Eric Lankers is projectleider Athlete Services bij NOC*NSF. “NOC*NSF vindt het van wezenlijk belang dat topsporters vol voor hun sport kunnen gaan en dat ze niet alleen op sportief, maar ook op maatschappelijk en sociaal vlak goed begeleid worden. Sinds medio 2013 zijn we met Athlete Services bezig met het herzien en optimaliseren van de voorzieningen voor topsporters. Een voorbeeld? We zijn volop bezig met onderwijsinstellingen om topsporters hun sportcarrière optimaal met hun school of studie te kunnen laten combineren. Langere studietijd, examens en toetsen op afstand, digitale begeleiding. Flexibel onderwijs is onontbeerlijk als je op hoog niveau sport.”

Bij het herzien en optimaliseren van de voorzieningen is de werkgroep Athlete Services als klankbord betrokken, bestaand uit vertegenwoordigers van enkele sportbonden, NOC*NSF Atletencommissie en NL Sporter. Ook voert NOC*NSF hierover nauw overleg met het ministerie van VWS, als financier van het stipendium. Reeds behaalde resultaten zijn een nieuw leeftijdsafhankelijk stipendium, een aangepaste jaarinkomenstoets en een update van de

reglementen. “Daarnaast zetten we voor bepaalde doelgroepen ook in op nieuwe voorzieningen, zoals de Topsportpolis voor ziektekosten, een gratis arbeidsongeschiktheidsverzekering en gratis juridische bijstand bij NL Sporter.”

Een overbruggingsregeling?

Lankers beseft dat het hier uitdagende materie betreft. Zo is een regeling alleen interessant als deze uiteindelijk netto voordelen voor de sporters oplevert en ook voordelig is voor de sporters die weinig tot niets met hun sport verdienen. Lankers: “Bij dit soort regelingen is er altijd sprake van een (premie) inleg, maar zo’n inleg kunnen de meeste sporters zich niet veroorloven. Het zal mede daarom een hele uitdaging worden om dit voor elkaar te krijgen en alle support daarbij is welkom.” Van prestatiebonussen belastingvrije bonussen maken, een suggestie van Henk Grol, heeft bij NOC*NSF niet de eerste prioriteit, al is dat maar omdat in Nederland alle inkomsten – van wie dan ook en waarvoor dan ook – voor de belastingen gelijk behandeld worden.

>> **Meer info:**
eric.lankers@nocnsf.nl

Athlete Services

Het Ministerie van VWS, NOC*NSF en haar Partners In Sport bieden topsporters – in aanvulling op de ondersteuning door de sportbond, bonds- en privéspansoren – diverse financiële en materiële voorzieningen aan. Afhankelijk van de topsportstatus en het topsportprogramma van de topsporter, kan van deze voorzieningen gebruik worden gemaakt.

Voorbeelden zijn de stipendium- en kostenvergoedingsregeling, vervoersvoorzieningen, een zorg- en arbeidsongeschiktheidsverzekering en loopbaanbegeleiding. De voorzieningen worden vanuit Athlete Services gecoördineerd.

>> **Meer info:**
www.nocnsf.nl/athleteservices.

Eat2Move: topcentrum voor voeding en bewegen

Provinciale Staten Gelderland stelt 2 miljoen euro beschikbaar voor een kenniscentrum dat zich richt op voeding en (top)sport: Eat2Move. De onderzoekspartners gaan aan de slag om nieuwe kennis over de specifieke voedingsbehoefte bij prestatie en herstel aan te leveren.

>> De provincie stelt 2 miljoen euro beschikbaar voor de periode 2014-2017 en reserveert 2 miljoen euro voor de periode 2018-2020. NOC*NSF werkt met zeven andere Gelderse organisaties samen in dit topcentrum, te weten: Wageningen University, Ziekenhuis Gelderse Vallei, InnoSportNL, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, NIZO food research, FrieslandCampina en Sport Centrum Papendal.

Eat2Move richt zich op de voedingsstatus en het gezondheidsprofiel van sporters. Zo wordt geanalyseerd of er tekorten aan voedingsstoffen zijn en wat nodig is om herstel te

optimaliseren. Ook kunnen bijvoorbeeld voedingsmiddelen met specifieke eiwitten gericht op spieropbouw en herstel van spierkracht na een operatie worden ontwikkeld en getest.

Innovaties voor sport en zorg

De activiteiten van Eat2Move bestaan uit het doen van verkennend onderzoek, testen in ‘proeftuinen’, verspreiden van kennis, en producten en diensten ontwikkelen en toepasbaar maken. Het topcentrum richt zich op de ontwikkeling van innovatieve producten, waarbij het de bedoeling is dat de opgedane inzichten ook kunnen worden toegepast in de zorg.

Dopingcontroles en bevindingen 2013



In 2013 heeft de Dopingautoriteit vijftien maal aangifte gedaan van een dopingovertreding. In veertien gevallen was dit op basis van een positieve dopingcontrole. In één geval werd er aangifte gedaan van (poging tot) manipulatie van het dopingcontroleproces.

>> De vijftien aangiften zijn verspreid over acht verschillende sportbonden. Het hoogste aantal aangiften werd gedaan bij Krachtsport NL (voorheen de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie). Zij kreeg zeven aangiften te verwerken.

Uitgevoerde controles

In totaal voerde de Dopingautoriteit 2.490 dopingcontroles uit in 2013. Voor 2.119 van deze controles werd ook het resultaatmanagement geheel of gedeeltelijk door de Dopingautoriteit afgehandeld. Van deze 2.119 samples werden er 89 aangeduid als atypische bevindingen. Na vervolgonderzoek werd er voor 75 samples vastgesteld dat er geen reden was om aangifte te doen. Voor de andere veertien samples werd wel besloten tot aangifte over te gaan (Adverse Analytical Finding).

Gevonden stoffen

In de veertien Adverse Analytical

Categorie	2013	2012
	14 aangiften	26 aangiften
Positieve dopingcontrole (Adverse Analytical Finding)	17 stoffen	20 stoffen
Binnen en buiten wedstrijdverband		
S1. Anabole middelen	6	5
S2. Peptide hormonen, groeifactoren en verwante stoffen	1	0
S3. Bèta-2 agonisten	0	0
S4. Hormoon- en metabole modulators	0	0
S5. Diuretica en andere maskerende middelen	1	3
Binnen wedstrijdverband		
S6. Stimulantia	8	13
S7. Narcotica	1	0
S8. Cannabinoïden	2	7
S9. Glucocorticosteroïden	0	0
In bepaalde sporten		
P1. Alcohol	0	0
P2. Bètablokkers	0	0
(Poging tot) manipulatie van het dopingcontroleproces	1 aangifte	0 aangifte
Drie whereabouts-fouten in 18 maanden	0 aangiften	1 aangifte
(Poging tot) gebrekkige medewerking	0 aangiften	4 aangiften
Totaal aangiften	15	31

Findings werden in totaal negentien verboden stoffen aangetroffen. De meeste hiervan zaten – ingedeeld conform de WADA-dopinglijst – in de groep anabole middelen (6) en stimulantia (8).

Medische dispensatie

In twee van de veertien Adverse Analytical Findings is door de Geneesmiddelen Dispensatie Commissie (GDS) achteraf alsnog een medische dispensatie verleend voor het gebruik van de geconstateerde stof. Daaropvolgend is aan de bond het advies gegeven dat – volgens de Dopingautoriteit – de grond voor vervolging in de betreffende zaak is komen te vervallen. In beide gevallen is de vervolging daarop gestaakt.

Whereabouts

In 89 gevallen heeft een geplande dopingcontrole geen doorgang kunnen vinden (2012: 130). Dit leidde tot zestig definitieve whereaboutsfouten (2012: 87). In geen enkel geval is een whereaboutsfout voor een derde maal binnen achttien maanden bij eenzelfde sporter geconstateerd (2012: 1 maal).

“Je kunt niks stukmaken, probeer maar gewoon wat”

In vrijwel elke sport wordt videoanalyse steeds belangrijker. Het computerprogramma Dartfish helpt sporters en coaches hun videomateriaal tot in detail te analyseren. De Amerikaanse Kristin Collins, sinds 2011 in dienst van NOC*NSF, weet alles over dit toegankelijke systeem.

>> Collins (45) werkt al vijftien jaar met het programma. Ze is ervan overtuigd dat het de beste software is voor videoanalyse in de sport (zie kader). Het programma heeft een uitgebreide functionaliteit, maar is tegelijkertijd erg eenvoudig in gebruik. “Binnen een paar uur kan ik het iemand leren hanteren, geen enkel probleem”, verzekert Collins. “Tegen coaches en sporters zeg ik altijd: je kunt niks stukmaken, dus probeer maar gewoon wat. Druk een paar knoppen in en ontwikkel zo je eigen handigheid.” Collins laat de belangrijkste functies van Dartfish kort de revue passeren. “Erg handig is de ‘SimulCam’. Hiermee kun je verschillende opnames van races of oefeningen ‘over elkaar leggen’, waardoor je goed de verschillen in kaart brengt. Op een BMX-parkoers kan dat bijvoorbeeld heel goed werken, als je telkens vanaf hetzelfde standpunt opneemt. Zulke vergelijkingen kunnen uiteindelijk cruciale

honderdsten van seconden schelen in de wedstrijd.”

Magische spiegel

“In de ‘analyser’ kun je hoeken meten, tijden meten, lijnen en highlights aanbrenge en bovendien alle video’s met elkaar vergelijken. Ook ‘in the action’ is een mooie tool. Hiermee kunnen sporters direct live hun prestatie terugkijken. Het is eigenlijk een magische spiegel, waarin je onmiddellijk kan zien wat je zojuist gedaan hebt. Je krijgt beter inzicht in de prestaties van je eigen lichaam. Deze tool zie je veel op Papendal. We hebben hem ook op het BMX-parkoers geïnstalleerd en in verschillende turnhallen.” Dartfish wordt binnen Nederland gebruikt in bijna elke Olympische sport. “En onze grote kracht ligt in het onderling delen van al deze resultaten, prestaties, ideeën en trainingsmethodes”, stelt Collins. “Dit land is te klein om dat niet te doen. Ik ben de centrale



Kristin Collins aan het werk met Dartfish.

pion in dat proces. Ik bekijk: Wat doen we nou eigenlijk in het roeien wat we in het zeilen ook kunnen gebruiken? Ik help de coaches alle obstakels weg te nemen en er zo effectief mogelijk mee om te gaan.”

Early adopter

Collins werkte tussen 2000 en 2004 voor het Amerikaanse Olympisch Comité en was daarna in Canadese dienst tot aan de Spelen van Vancouver. Aldaar ontmoette ze Maurits Hendriks en raakte ze onder de indruk van de Nederlandse Olympische visie. “Na een bezoek kreeg ik in de gaten dat Nederland ontzettend

goed bezig is met innovatie in de sport. De kennis werd echter nog nauwelijks gedeeld en dat was voor mij een grote uitdaging.” Als voormalig skicoach heeft Collins jarenlange ervaring met technologie in de sport. “Dat is eigenlijk mijn grootste kracht. Ik ben een early adopter, omdat technologie onontbeerlijk is bij alpineskiën. Zodoende belandde ik in deze wereld en ik ben er nooit meer uitgestapt.”

>> Meer info:

kristin.collins@nocnsf.nl of bernadet.vanos@nocnsf.nl

OPVALLEND SUCCES: DE NEDERLANDSE JUDOPLOEG

“In aanloop naar Rio 2016 hebben we niet te klagen”

Drie bronzen medailles én een gouden plak: de Nederlandse judoploeg was vorige maand prima op dreef bij het prestigieuze Grand Slam-evenement in Parijs, een van de belangrijkste toernooien van het jaar. Aan vrouwenbondcoach Marjolein van Unen de vraag: Hoe opvallend is dit succes? En hoe denkt zij over de omstrede toekomstplannen van de bond?

>> De vrouwen zorgden voor de grootste medailleogst in Parijs. Linda Bolder won goud in de klasse tot zeventig kilogram door in de finale de Franse thuisfavoriet Fanny Posvite met een ippon te verslaan. Anicka van Emden en Marhinde Verkerk wonnen brons, net als Henk Grol in het mannentoernooi. “Nee, het goud van Linda kwam voor mij niet als een verrassing”, zegt Van Unen. “Ze behoort gewoon tot de wereldtop. Ze was net terug van een elleboogblessure, haar start in Parijs was stroef, maar daarna groeide ze in het toernooi en werd ze glansrijk kampioen.”

Niets te klagen

Ook Grol, Verkerk en Van Emden zijn wereldtoppers in hun gewichtsklasse. Een bronzen medaille in Parijs past

dus bij hun status in het internationale judo. “Zowel bij de mannen als de vrouwen beschikken we over een stuk of vijf judoka’s die er gewoon bij horen”, meent Van Unen. Ze noemt ook nog Dex Elmont, Jeroen Mooren en wereldranglijstaanvoerder Kim Polling. “Daarachter, in de categorie tot 57 kilogram, zitten drie subtoppers die zich de komende twee jaar kunnen opwerken naar de top. In aanloop naar de Olympische Spelen van 2016 hebben we met deze lichter niet te klagen.”

Maar blijft Nederland ook na de Spelen van Rio de Janeiro een top 8-land? “Dat wordt lastiger, omdat er dan mensen gaan stoppen.” De judobond bereidt zich voor op de toekomst door een nieuwe structuur in te voeren. Judoka’s zullen na het EK van dit jaar afscheid nemen van hun individuele coaches en alleen nog trainen bij de bondscoach. “De toppers moeten nu een grote omslag maken, dat is niet



Presentatie van de WK-selectie judo voor Rio de Janeiro. Linksboven Marjolein van Unen.

makkelijk”, begrijpt Van Unen. Onder anderen de judoka’s Verkerk en Bolder hebben hun ongenoegen al laten blijken. Laatstgenoemde zou zelfs overwegen in de toekomst voor een ander land uit te komen. “Het is niet te hopen dat dat gebeurt. Het zou ook best wel eens kunnen dat ze kiest voor iemand bij haar in de buurt, bijvoorbeeld Maarten Arens in samenwerking met haar trainer-coach Ben Rietdijk.”

Overgangsfase

De huidige toppers hebben dus moeite met de overgang. Maar talentvolle

judoka’s zouden op den duur de vruchten moeten plukken van de nieuwe koers van de bond. “En dat is natuurlijk waar het om gaat. We zitten nu in een overgangsfase, zoiets moet groeien op natuurlijke wijze. Straks weten judoka’s niet beter, dan is het volstrekt logisch om te gaan judoën bij een van de vier steunpunten in Rotterdam, Haarlem, Heerenveen of Eindhoven. Voor de toppers van nu ligt dat nog veel gevoeliger, maar op de lange termijn schept het duidelijkheid.”

Waarom is Dartfish het beste programma?

Volgens Kristin Collins is Dartfish het beste programma voor videoanalyse. Maar waarom dan? “Het programma heeft de tand des tijds doorstaan”, aldus Collins, die er al vijftien jaar mee werkt. “Er komt vaak nieuwe software uit, maar dit programma overleeft altijd. Dat heeft mede te maken met de ontwikkelaars. Zij reageren adequaat op wensen van coaches en sporters. Als wij een hartslagmeter willen integreren in het systeem, dan werken zij direct mee. De meeste kleine bedrijven kunnen dat niet. Bovendien is het het enige bedrijf in de wereld dat de ‘SimulCam’ aanbiedt.”

Dartfish-app

Dartfish is ook als app beschikbaar voor Apple- en Androidapparaten. De resultaten van de Dartfish Express kunnen worden verwerkt in de professionele Dartfish-omgeving. De app kost € 4,49.

Word jij de nieuwe aanwinst van de Atletencommissie?

De NOC*NSF Atletencommissie is op zoek naar twee betrokken en enthousiaste sporters om het team te versterken. Ben jij meerderjarig, heb je de Nederlandse nationaliteit en ben je na 2006 in het bezit geweest of gekomen van de A- of B-status bij NOC*NSF? Dan kom jij in aanmerking! Aanvullende kennis (bijvoorbeeld juridische of financiële kennis of kennis over social media) is altijd welkom, maar geen vereiste. Daarnaast streeft de Atletencommissie (AC) naar een zo goed mogelijke weerspiegeling van de Nederlandse topsporters.

>> De AC is een adviesorgaan van NOC*NSF en behartigt de collectieve belangen van topsporters in Nederland. We hebben daarvoor contact met meerdere partijen in het speelveld van de sport, waaronder het bestuur van NOC*NSF. Het topsportbeleid van NOC*NSF en van bonden heeft veel invloed op jouw carrière en die van andere sporters. Daarom is het belangrijk dat (ex-)topsporters in

de AC invloed uitoefenen op dit beleid. Zo houden wij ons onder andere bezig met een mogelijke verbetering van het stipendium, vertegenwoordiging van atleten binnen de sportbonden, dopingproblematiek en uitzending naar Olympische en Paralympische Spelen.

Hoe werkt de Atletencommissie in de praktijk?

Als lid van de NOC*NSF

Atletencommissie kom je eens per maand met je collega’s samen, gewoonlijk op maandagavond in het midden van het land. Je bent daarbij verantwoordelijk voor (een deel van) een commissie of een project. Denk daarbij aan de werkgroep Athlete Services, de Dopingadviesraad of deelname aan het bestuur van het Fonds voor de Topsporter. Ook individuele vragen van topsporters komen ter sprake. De zittingsduur is vier jaar, met twee maal de mogelijkheid tot herbenoeming. De nieuwe zittingstermijn gaat in op 1 juni 2014.

Heb je interesse?

Stuur dan vóór 1 april 2014 een mail met jouw achtergrond en motivatie naar atletencommissie@nocnsf.nl t.a.v. Chiel Warners. Kijk voor meer informatie op www.nocnsf.nl/atletencommissie