

## 'Er wordt vaak te snel resultaatgericht gedacht'

Interview | Wetenschapper Van Rossum vindt dat bij de weg naar succes het winnen niet centraal mag staan

Tien jaar volgde wetenschapper Jacques van Rossum (VU Amsterdam) een groep sporttalenten. Zijn conclusie: 'Ze weten ook dat wanneer ze zich blijven verbeteren, winnen bijna vanzelfsprekend is.'

Van onze verslaggever  
**Poul Annema**  
**John Volkens**  
AMSTERDAM

Op zijn bureau ligt naast zijn net voltooide onderzoeksrapport ('Volhouden of afhaken') de uitgewerkte tekst van een in 2000 in Sydney gehouden radio-interview met Anky van Grunsven. Dat blijkt geen toeval: de olympische dressuurkampioene onderschrijft vanuit de praktijk de bevindingen van de wetenschapper.

Van Grunsven destijds: 'Mijn begeleiders zeiden: ga nou lekker voor je gevoel rijden. Gewoon niet proberen iemand anders te verslaan, want daar gaat het helemaal niet om; het gaat erom dat je zelf een goede prestatie levert. Ik heb ook absoluut niet aan anderen gedacht, ik heb alleen geprobeerd Bonfire zo goed mogelijk in die ring voor te stellen.'

'Het is een manier van denken waarmee de Nederlandse sport zijn voordeel kan doen', zegt Van Rossum. 'Het is niet de manier om winnen uit te sluiten, wel de beste weg naar de overwinning. Dat begint door het winnen niet centraal te stellen.'

'Door puur van het resultaat uit te gaan, wordt iedereen op scherp gezet en zijn ongelukken onvermijdelijk. Ik zou zeggen: doe er alles aan jezelf te presenteren. Je hebt vaak jaren getraind om op het beslissende moment het beste van jezelf te kunnen laten zien.'

Gesterkt voelt hij zich door de ervaring van een bij hem werkza-

me zwemtrainer. 'Ik heb hem gezegd: probeer je zwemmers eens van het resultaat af te halen. Zwemmers duiken ook in training het water in met een tijd in hun hoofd. Na een periode van hard werken stelde hij voor niet de tijd, maar het aantal slagen te tellen.'

'Opeens waren ze gedwongen meer na te denken over het proces dan over het resultaat, en ze zwommen neg persoonlijke records ook. Maar toen ze zich bij het Nederlands kampioenschap weer op de klok gingen richten, bleven ze ver van hun records.'

Vanaf 1995 volgde Van Rossum een groep jonge talenten en wedstrijd-sporters (15 tot 22 jaar) in atletiek en volleybal. Bij de eerste meting vond 85 procent van de atleten (topsportgericht) dat 'laten zien wat je waard bent' belangrijker is dan 'de tegenstander verslaan'. Bij volleybal lag dat percentage op 63 procent. Bij wedstrijd-sporters op 84 en procent.

'In aanleg zeiden de meesten dat



Jacques van Rossum FOTO KICK SMEETS

persoonlijke ontwikkeling vóór het wedstrijdresultaat gaat. Ze spraken zich uit voor het proces waarin eigen groei bijna automatisch zou leiden tot een positie onder de besten. Naarmate ze ouder werden, nam de druk toe om het resultaat voorop te zetten.

'Dat is de rol van coaches, ou-

ders en ook van sponsors, die waar voor hun geld eisen. Dan wordt er dus niet meer aan het proces zelf, maar aan het effect van sport gedacht. Dat mag, het hoort erbij, maar dat moet niet centraal komen te staan. In zo'n resultaatgerichte training krijg je mensen die denken honden af te richten.'

Natuurlijk is er in de sterk op resultaat gerichte samenleving ook in sport sprake van verharding, maar Van Rossum weet zeker dat de tevredenheid van de sporter schuilt in wat hij kan bereiken.

'Door de commercialisering waarderen we sport anders dan zou moeten. Het succes van de coach is afhankelijk van de behaalde punten. Waarom zou je niet kijken of de spelers beter zijn geworden? Daar zijn ook methoden voor.'

De benadering van het individu moet anders, vindt Van Rossum op grond van zijn studie. 'Een leerklimaat gericht op winnen zet mensen op het verkeerde been. Als ze even niet winnen, gaan ze zich afvragen waarom het niet lukt.'

'Krajicek had alles gewonnen en opeens ging het niet meer. Dan moet er een coach opstaan die hem doet geloven in zijn mogelijkheden. Complimenten zijn niet voldoende; het gaat om de sportieve benadering waarmee de sporter verder kan. De context creëren waarin mensen het gevoel hebben dat zij beter kunnen worden.'

'Mijn onderzoek wijst uit dat jongeren weten wat ze doen: ze sporten omdat ze er lol in hebben en omdat ze beter willen worden. Ze weten ook dat wanneer ze zich blijven verbeteren, winnen bijna vanzelfsprekend is. Zo moeten ook coaches opgeleid worden.'

'Als je je als atleet wilt verbeteren, dan heb je een goede trainer, een mooie accommodatie en rust in je hoofd nodig. Ik weet zeker dat er veel fout gaat, omdat er vaak te snel resultaatgericht wordt gedacht. En resultaatgericht is dan denken in poen en aanzien.'