

BART HEUVINGH
& TIM KONING



9 TOOLS VAN
TOPSPORTERS OM JEZELF
ELKE DAG TE VERBETEREN

‘Een groeimindset is geen trucje. Het is een manier van denken, leven en werken. *Improve* laat precies dat zien.’

TIJJANI REIJNDERS

BART HEUVINGH & TIM KONING

IMPROVE

9 TOOLS VAN
TOPSPORTERS OM JEZELF
ELKE DAG TE VERBETEREN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

inhoud

Voorwoord 8

Inleiding 10

FAQ 14



16

DEEL 1

De 3 cirkels van Improve



54

DEEL 2

De 6 triggers die je hand kunnen sluiten

90

DEEL 3

De 9 tools van Improve

Aan de slag 187

Naar de top 191

Verder lezen 197

Dankwoord 203

Bronnenlijst 205



VOORWOORD

Als ik terugkijk op mijn weg naar de top, is er één rode draad die alles met elkaar verbindt: de wil om te blijven groeien.

Vanaf het begin heb ik nooit gedacht in termen van talent alleen. Voor mij draaide het altijd om verbetering. Na elke wedstrijd keek ik beelden terug – niet om mezelf op de borst te kloppen, maar om te leren. Wat kon er beter? Welke keuzes had ik anders moeten maken? Hoe kon ik slimmer spelen, scherper zijn, effectiever worden in het afronden? Ik reflecteerde om beter te worden.

Ik stelde mezelf doelen. Kleine doelen die me richting gaven. Of het nou ging om mijn passing, mijn positionering of het afronden – ik trainde er extra op. Soms voor of na de training, vaak alleen, altijd met een plan. Die leerdoelen waren mijn houvast en maakten dat ik doelgericht werkte. Mijn vader hielp mij hier enorm bij. Hij triggerde mij om me door middel van kleine doelen continu te verbeteren. Ze gaven structuur aan mijn ontwikkeling en hielpen me om stap voor stap dichterbij mijn droom te komen: spelen voor Oranje.

Mijn weg richting die droom ging niet over een rode loper. Die weg begon met voetballen met mijn broertje Eliano in de tuin, op veldjes met vrienden. Er waren hobbels, tegenslagen. Ik begon bij de amateurs, werkte hard naast het voetbal en had geen garanties. Juist dat

heeft me gevormd. Het geloof dat je altijd beter kunt worden als je bereid bent om te investeren in jezelf, heeft me gebracht waar ik nu ben: bij het Nederlands elftal. Bij een club als Manchester City. En ook nu weet ik: dit is pas het begin.

Nog altijd kan ik mezelf verbeteren en verder ontwikkelen. De overtuiging dat groei altijd mogelijk is heb ik onbewust al lange tijd, maar bij AZ leerde ik van Bart dat hier een naam voor is: groei mindset. Mijn familie stimuleerde mij hier al van jongs af aan in. De ene keer was het mijn vader die mij vertelde dat ik bij elke oefening het uiterste uit mezelf moest halen. De andere keer was het mijn moeder die me wilde leren wat de waarde van geld was: 'Tijjani, zoek nou een baantje naast het voetbal, bij de Aldi.' Allemaal lessen in de kracht van ontwikkeling en leren.

Een groei mindset is geen trucje. Het is een manier van denken, leven en werken. Dit boek, *Improve*, laat precies dat zien. Je leest hoe je jezelf kunt verbeteren, niet vanuit bewijsdrang, maar juist vanuit de liefde om te leren. Het geeft concrete tools om dit te doen in jouw eigen leven, zoals ik heb gedaan met bijvoorbeeld leerdoelen en reflecteren.

Ik hoop dat *Improve* jou – net als mij – inspireert om te blijven groeien, ongeacht waar je begint. Het is in ieder geval iets wat ik mijn zontje wil meegeven: het gaat er niet om waar je start, maar hoe je jezelf van daaruit ontwikkelt en verbetert.

En o ja, doe dat vooral met een grote lach!

TIJJANI REIJNDERS

Voetballer Manchester City en Nederlands elftal

INLEIDING

Je leeft in een wereld waarin presteren de norm is geworden, waar het altijd goed moet zijn. Waarin *productivity guilt*, het gevoel dat je elk moment nuttig moet besteden, elke dag in je oor fluistert dat het nooit genoeg is. Je ontwikkelt je in een systeem dat alles meetbaar maakt. Alles is trainbaar, alles is optimaliseerbaar: in sport, in studie, in wie je bent.

Misschien hoor je vaak: 'Jij hebt talent.' Soms voelt dat goed. Je ervaart het als een compliment, iets waar je trots op bent. Het maakt je speciaal. Maar soms voelt het predicaat 'talent' zwaar. Alsof het bezitten van dat talent iets is wat je elke dag opnieuw moet bewijzen. Alsof één slechte wedstrijd genoeg is om dat kostbare bezit kwijt te raken. Wat is het eigenlijk, talent? Is het aanleg waardoor je al op jonge leeftijd heel goed kunt presteren? Als dat zo is, ja, dan ken je ook de druk. Vanuit coaches, vanuit ouders, vanuit social media en vanuit jezelf. Iedereen ziet jouw talent, maar zie jij het zelf nog?

Of misschien ervaar je precies het omgekeerde. Steeds opnieuw krijg je te horen dat je ergens niet goed in bent. Je hoort het zo vaak dat het niet meer in je opkomt om het nog te proberen. Sterker nog, je gaat het liever vermijden, want dan kan het ook niet fout gaan en dus lijd je ook geen gezichtsverlies. Je kunt het ook indirect voelen in plaats van horen, door de blik van een ander of wat de ander juist níet zegt. In beide gevallen voel je je slecht over jezelf, want anderen lukt dit toch ook gewoon? Waarom jou dan niet? De hele tijd hoor je dat negatieve stemmetje in je achterhoofd: jij hebt hier geen talent voor, en wat er niet in zit, komt er ook niet uit. Toch?

Wij zijn Bart en Tim, sportpsychologen. Bart werkt als hoofd topsportbegeleiding bij voetbalclub AZ in Alkmaar; Tim richt zich op de een-op-eenbegeleiding van topsporters uit verschillende sportdisci-

plines en werkte met onder meer de voetballers van Oranje onder 19. Allebei zien we regelmatig sporters die onzeker of gefrustreerd raken omdat ze voortdurend druk voelen om te presteren. Ze worden bang om te falen. Juist daardoor verliezen ze hun plezier in de sport en focussen ze alleen nog maar meer op die prestaties. Ze schakelen hun gevoelens uit; hun hoofd neemt het over. De hele tijd zijn ze aan het scannen op gevaar en aan het nadenken over mogelijke scenario's. En het belangrijkste: wij zien dat ze hun liefde voor het leren kwijtraken. Waar ze eerst genoten van het proces van beter worden, komt daar steeds meer bewijsdrang en rigiditeit voor terug.

Dat is ontzettend zonde. Want als je alleen maar bezig bent jezelf te bewijzen, verlies je het enthousiasme en de nieuwsgierigheid waarmee je ooit bent begonnen. En als je denkt dat je toch niet beter zult worden, mis je de kans om jezelf uit te dagen – en met kleine stapjes verder te komen dan je ooit had gedacht.

Dat is wat we jou met dit boek willen bieden. We willen je helpen een andere mindset aan te leren, beter bekend als de 'groeimindset'. Deze mindset helpt je anders te kijken naar je prestaties en weer het plezier terug te vinden in wat je doet.

Samen schreven we hier al eerder een boek over: *Groeimindset*. Toen dat uitkwam, kregen we vanuit de topsportwereld complimenten, maar ook vaak de vraag: hoe passen we al die lessen en principes nou toe? Hebben jullie praktische tips? Die uitdaging zijn we met liefde aangegaan en de improve-methode in dit boek is daarvan het resultaat. Gezien onze gedeelde achtergrond als sportpsycholoog hebben wij door de jaren heen heel wat problemen en uitdagingen gezien waar topsporters mee te maken kregen. We hebben die samen met hen getackeld. Dat deden we door eerst bewustwording te creëren wanneer ze te veel in de bewijsstand komen, daarna door verschillende tools in te zetten om weer in de improve-modus te komen. Dankzij deze ervaringen heeft onze methode steeds meer vorm en kleur gekregen.

In dit boek vind je de lessen en tools die je in onze ervaring echt kunnen helpen om jezelf te verbeteren, maar niet vanuit externe druk, bewijsdrang, stress of een gevoel van falen. Wel vanuit jezelf, de liefde voor leren, optimisme en een gevoel van willen; ofwel van binnenuit willen presteren. We beschrijven drie cirkels, zes triggers en negen tools die je helpen om na te denken over je eigen uitdagingen en wat je kunt doen om daarmee om te gaan.

Betekent dat dat je van ons altijd maar met je prestaties bezig moet zijn, altijd moet willen verbeteren? Nee, dat zeker niet. We willen dat je een gezond fundament legt voor hoe je zelf als mens wilt zijn en van daaruit jezelf wilt ontwikkelen. Daarmee bedoelen we ook: credits aan jezelf geven, reflecteren op wat goed ging en dat uitvergroten. Met andere woorden: we willen je eerlijk laten kijken naar jezelf. Wij helpen je om te blijven leren én te genieten van je vooruitgang en van het proces.

Theorie is één ding, maar je gaat het pas echt doorvoelen als je het in de praktijk meemaakt. Daarom hebben we ook een groot aantal topsporters gevraagd naar hun verhalen en ervaringen. Niemand kan namelijk zo goed vertellen welke tool juist hen heeft geholpen als de topsporters zelf. Hoe hebben zij de tool toegepast, hoe heeft dat daadwerkelijk voor ze gewerkt en waar heeft dat toe geleid?

Een groot aantal mensen was bereid met ons daarover in gesprek te gaan: atleet Samuel Chapple, NBA-speler Tristan Enaruna, MMA-vechter Jarno Errens, tennisser Abel Forger, keeper Kevin Gadel-laa, keeper Joeri Heerkens, rugbyer Fabian Holland, basketballer Char-lon Kloof, voetballer Teun Koopmeiners, waterpoloster Simone van der Kraats, oud-zwemster Ranomi Kromowidjojo, voetballer Mink Peeters, oud-schaatser, auteur en verslaggever Mark Tuitert, hockeyster Ma-ria Verschoor, voetballer Bart Vriends én cabaretière Lisa Ostermann deelden hun ervaringen met ons. Ten slotte schreef voetballer Tijjani Reijnders het voorwoord, omdat in zijn verhaal improve naar voren

kwam via ontwikkeling, hoop, geduld en bovenal plezier. Hopelijk laat jij je inspireren door de verhalen, ideeën en alle ups en downs waar deze sporters mee te maken hebben gekregen.

Dit boek is voor jou. Voor de sporter die wil presteren, maar ook en vooral wil groeien. Tegelijk is het voor iederéén die soms worstelt met verwachtingen. Die voelt: ik wil leren, ik wil vrijer zijn, ik wil ontdekken hoe goed ik kan worden – op mijn manier. Voor je ligt dus geen theorieboek of een handleiding die in de kast verdwijnt, maar een praktische gids voor elke dag.

FAQ

VEELGESTELDE VRAGEN

1

VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?

Voor iedereen die ambitieus is, die wil groeien, maar soms ook de druk voelt of het plezier verliest. Het maakt niet uit of je in de jeugdopleiding zit of op het hoogste podium speelt – de tools en verhalen zijn voor iedereen toepasbaar.

2

IS DIT WEER ZO'N THEORETISCH SPORTBOEK?

Nee. Je vindt hier geen taaie onderzoeken of ingewikkelde modellen. Wel verhalen, herkenbare voorbeelden en tools die je meteen kunt gebruiken op het veld, in de zaal, in het bad of op de baan.

3

MOET IK DIT BOEK IN ÉÉN KEER VITLEZEN?

Absoluut niet. Het boek is zo geschreven dat je het open kunt slaan op een moment dat je het nodig hebt. Misschien lees je vandaag over 'fouten maken' en gebruik je morgen één tool om anders met een fout om te gaan.

4

WAT LEVERT HET ME OP?

Meer ontwikkeling. Meer plezier.
Meer vrijheid. De tools geven je daarnaast opties om beter te leren presteren onder druk. Het boek helpt je niet alleen om beter te worden, maar ook om je beter te voelen.

5

ZIJN DE TOOLS OOK BRUIKBAAR BUITEN SPORT?

Ja. De tools gaan over omgaan met druk, leren van fouten, openstaan voor feedback en hulp durven vragen. Je kunt ze ook gebruiken op school, voor werk of in andere facetten van je leven.

6

HOE GEBRUIK IK DIT BOEK HET BESTE?

Lees, herken en kies dan één element. Begin vandaag nog en deel het vooral ook met anderen – het hele boek of juist korte stukjes tekst en visuals. Bespreek die met elkaar om samen te verbeteren.

DEEL 1

DE 3 CIRKELS
VAN IMPROVE

Herken je dit? Je bent voortdurend bezig jezelf te verbeteren. Je werkt keihard, maakt meters, zet altijd net dat stapje extra. En het werkt! Tot het niet meer werkt. Tot het punt dat je wordt geconfronteerd met een aantal teleurstellingen en dat het harde werken niet meer direct leidt tot een ontwikkeling of resultaten. Dat punt komt altijd en daagt jou uit: hoe graag wil jij dit (nog)? Vrienden en familie hebben je dat vast weleens verteld, maar eigenlijk geloof je er weinig van: 'Dat geldt niet voor mij!'

Hoe meer je weet, hoe scherper je ziet hoe het zou kunnen, geloof je. En dus denk je ook scherper te zien hoe vaak je tekortschiet. Die kritische stem is waardevol, hij brengt je verder waar anderen stoppen. Daarmee krijgt elke fout gewicht en elke vorm van twijfel vraagt om een actie, wat de situatie niet helpt. Hoewel het op de korte termijn er vaak voor zorgt dat je uitdagingen verdwijnen, wordt het op een diepere laag onderdeel van je zijn. De spits die ineens niet meer zoveel scoort, de tennisser die minder aces slaat, de schaatser die minder grip voelt bij bochten op het ijs. De reactie van zulke sporters is heel vaak hetzelfde: kom op, man, stel je niet zo aan! Nog meer uren erin stoppen om de resultaten van weleer terug te halen en zelfs te verbeteren. En voor je het weet ben je bezig met repareren wat aan de oppervlakte schuurt. Nog strakker trainen. Nog beter plannen. Nog harder pushen. Alles om te voorkomen dat het stilvalt.

Maar ergens weet je ook: dit gaat over iets anders dan discipline en motivatie. Het knaagt aan je. Je begint een diepere vermoeidheid te voelen en de offers die je brengt roepen steeds meer vragen op. In een volgende fase kan dit leiden tot controle en dwang. Dan sta je ineens vijf keer je tas te checken en rijd je alle routes niet meer vanuit jezelf, maar met behulp van Google Maps. Die minigedragingen slopen vakkundig je zelfvertrouwen op een diepere laag. Als je jezelf niet meer vertrouwt in je eigen handelen, hoe kan er überhaupt dan sprake zijn van zelfvertrouwen? Kortom: dit gaat over iets mentaals. Iets diepers in je persoonlijkheid.

Laten we even uitzoomen. We zien op grote schaal de gevolgen van onze hunkering iedere dag ons beste zelf te willen zijn, te móéten zijn. Dat komt naar voren in excessen, onrust, eindeloos scrollen. In de drang naar oplossingen die je beloven dat het sneller en makkelijker kan. In het gevoel dat je altijd aanstaat. *Dat rust iets is wat je moet verdienen.*

De vraag die zelden wordt gesteld is waar dit gedrag vandaan komt. Waarom voelen zoveel mensen, juist zij die het meest toegewijd zijn, zich zo opgejaagd en leeg? Waarom hebben juist zij het idee dat ze vastzitten? Niet omdat het ze ontbreekt aan wilskracht, maar omdat ze ergens de verbinding kwijt zijn geraakt met wat hen oorspronkelijk dreef.

Misschien herken je wel dat je steeds minder voelt waar je het eigenlijk voor doet. Vanuit het hoofd maak je keuzes die logisch zijn, maar niet per se kloppen voor je gevoel. Je weet wat belangrijk zou moeten zijn, maar niet meer goed wat voor jou belangrijk is. Je slecht voelen is iets wat je zo snel mogelijk wilt wegpoetsen, in plaats van iets waar je even bij mag blijven stilstaan.

Onder die beweging liggen geen zwaktes, maar onvervulde behoeften. Zaken die je niet kunt afdwingen, maar die wel bepalen of je vrij kunt presteren, leren of overeind blijven als het tegenzit.

Zolang je blijft fixen aan de buitenkant, blijf je weg van die kern. En zolang je daar wegblijft, blijf je draaien in hetzelfde ritme: hard werken, kort ontspannen en opnieuw beginnen.

De uitweg zit niet in nóg betere prestaties of nóg meer weten, maar in het opnieuw leren kijken. Kijk eens nieuwsgierig naar je eigen patronen: wat helpt jou vooruit, wat zet je juist vast? Waar sla je dicht en wat gebeurt er als je dat nu eens niet doet?

Dat vraagt om bereidheid om jezelf niet langer te reduceren tot resultaten. Het vraagt om het leren weer toe te laten, ook als het schuurt. Om groei te zien als iets wat jou optilt en draagt, in plaats van iets wat je moet bewijzen.

In de topsport zie je dit verschil scherp. Altijd jagen op beter is eindelijk. De sporters die het volhouden, leren iets anders: waarderen wat er staat, onderzoeken wat kan ontstaan en blijven bewegen zonder jezelf onderweg kwijt te raken.

Dat is waar een groeimindset over gaat. Het gaat om de liefde voor leren. Beter worden omdat je je leergierigheid blijft voeden en opzoeken en omdat je iets gewoon graag doet. Improve vanuit jezelf in plaats van prove voor iemand anders. Tijjani Reijnders, die het voorwoord van dit boek schreef, is voor ons een fantastisch voorbeeld van deze improve-houding. Zijn karakteristieke lach en speelsheid laten zijn liefde voor het spel zien. Hij heeft een open houding die creativiteit stimuleert. Groeimindset is voor hem geen trucje, het is een grondhouding.

WAT IS GROEIMINDSET?

In de kern gaat groeimindset niet over een knop indrukken of tsjaka-denken. De samenwerking tussen het menselijk brein en lijf is een stuk complexer. Het is geen kwestie van inpluggen en spelen maar. Als het zo makkelijk zou zijn om jezelf te forceren in groei te denken en daardoor direct beter te presteren, dan waren de uitdagingen rondom bijvoorbeeld leefstijl en verslavingen morgen opgelost. En waren we al drie keer wereldkampioen voetbal geweest.

Mindset is een grondhouding, een attitude gericht op een reëel geloof in ontwikkeling. Het is een overtuiging en daarmee een drive achter gedrag, een fundament van handelen. Een fundament dat de kans op welbevinden, zelfregulatie, ontwikkeling en succes vergroot. Een mindset is het geheel aan overtuigingen dat je hebt over jezelf, je

talenten en je mogelijkheden. Die overtuigingen sturen onbewust je gedrag, keuzes en reacties op succes en falen.

In de psychologie maken we onderscheid tussen twee soorten mindset:

1. Statische mindset (fixed mindset):

Je gelooft dat kwaliteiten zoals intelligentie en talent vaststaan.

Bij een statische mindset:

- Denk je in beperkingen/vaststaandheid.
- Zie je fouten als falen.
- Vermijd je uitdagingen uit angst om te mislukken.
- Ervaar je feedback vaak als kritiek op wie je bent.
- Vergelijk je jezelf veel met anderen.

Dit leidt tot stilstand, stress en het niet benutten van potentieel, zowel bij individuen als in teams en organisaties. Of het leidt wel tot resultaten, maar omdat je zo streng bent, ervaar je minder plezier en meer stress.

2. Groeimindset (growth mindset):

Je gelooft dat je jezelf kunt ontwikkelen door inzet, oefening en feedback.

Bij een groeimindset:

- Denk je in mogelijkheden/verbetering.
- Zie je fouten als leermomenten.
- Ga je uitdagingen aan om te groeien.
- Gebruik je feedback om beter te worden.
- Vergelijk je jezelf vooral met je (eerdere) zelf.

Een groeimindset is niet hetzelfde als positief denken, maar is realistisch en doelgericht leren omgaan met moeite, falen en verandering.

Dat heeft ook te maken met onze neuroplasticiteit: het brein kan zich blijven aanpassen en ontwikkelen. Dit wetenschappelijke inzicht laat zien dat leren en groeien daadwerkelijk mogelijk zijn, ongeacht leeftijd of startpunt.

Wij zeggen overigens niet dat je altijd een groei mindset boven een statische mindset moet prefereren. Op bepaalde momenten kan het prima zijn om even te handelen vanuit de statische mindset. Als je net een baby hebt, hoef je niet je groei mindset maximaal in te zetten om een HYROX-wedstrijd te winnen. Maar zorg wel dat je jouw hand weer opent (je groei mindset activeert) als het nodig is. Als je tijdens de opvoeding van die baby bijvoorbeeld snel boos wordt, denk dan niet: ik heb nou eenmaal een kort lontje, zo ben ik gewoon, maar activeer je groei mindset en denk: ik ga mezelf ontwikkelen in de kalmte bewaren wat betreft opvoeden.

Dit brengt ons bij een ander punt: je hebt niet één mindset voor alles. Iemand kan een groei mindset hebben op sportgebied en tegelijk een statische mindset op het werk of in relaties. Wat we hiermee bedoelen is dat je mindset niet universeel is, maar contextgebonden. Zelfs binnen een context zoals sport kan je mindset verschillen op het gebied van techniek (die heb je of heb je niet) en uithoudingsvermogen (die kun je trainen). Je mindset kan daarnaast in de loop van de tijd veranderen. Waar je vroeger dacht dat je nu eenmaal snel boos werd en dat dit bij je hoorde, kun je later door meditatie hebben geleerd om vaker rustiger te blijven. Roger Federer is hier overigens het ultieme voorbeeld van.

Inmiddels is groei mindset een heel populair begrip in onze directe omgeving. Wij horen het overal zoemen en je komt het woord steeds meer tegen in schoolklassen, op ouderavonden en in visiedocumenten van clubs. Het gevolg daarvan is dat het een uitgeholde, oppervlakkige term wordt die mensen niet meer doorvoelen. Want zoals de ontdekker van de groei mindset, professor in de psychologie op Stanford

'In topsport én in het leven geldt één wet: wie stopt met leren, stopt met groeien. *Improve* is dat beseft in boekvorm.' **MARK TUITERT**

'*Improve*: lees het en doe het.' **RANOMI KROMOWIDJOJO**

De drive om te blijven ontwikkelen: dat is wat topsporters echt succesvol maakt. Hoe je dat doet? Met een

GROEIMINDSET

In *Improve* delen Bart Heuvingh en Tim Koning de negen krachtige tools waarmee zij sporters helpen om beter te presteren én te blijven groeien. Gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en verrijkt met inspirerende verhalen van topsporters als Tijjani Reijnders, Ranomi Kromowidjojo en Mark Tuitert, laten ze zien hoe je je manier van denken, werken en leven kunt veranderen, altijd vanuit de wil om te leren. Het maakt niet uit waar je begint, maar hoe je vanaf daar verder groeit.

Voor iedereen die zijn mindset wil verbeteren en het beste uit zichzelf wil halen.



Bart Heuvingh is hoofd topsportbegeleiding bij AZ en spreker over talentontwikkeling en groeimindset. **Tim Koning** begeleidt als sportpsycholoog veel bekende sporters en teams, waaronder destijds Oranje onder 19. Samen schreven ze eerder *Groeimindset* en zijn ze eigenaar van SportMindset Academy.

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789043 941280

www.kosmosuitgevers.nl