

► Deskundigen verklaren het 'gemak' waarmee atleet haar races wint

Hoe Femke Bol zo relaxed over de atletiekbaan zweeft

Ondanks haar jonge leeftijd maakt Femke Bol de torenhoge verwachtingen telkens waar. Ontspannen snelde de atleet woensdagavond naar haar eerste EK-goud. Waarom ervaart zij nauwelijks druk en andere sporters wel?

David Bremmer

Zeist

In korte tijd is Femke Bol uitgegroeid tot één van de boegbeelden van de Nederlandse atletiek. De Amersfoortse rijgt sinds haar internationale doorbraak vorig jaar de ereplaat- sen aaneen en blijft haar persoonlijke records constant scherper stellen. Wat opvalt, is dat Bol het zo gemakkelijk laat lijken. Met ontspannen gezicht en de soepele tred van een hinde rent ze de atletiekbaan rond.

Hoe lukt dat? Hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen heeft wel een idee. „Behalve dat ze natuurlijk ontzettend goed is, doet Bol twee zaken ontzettend knap. Allereerst bereidt ze al haar races minutieus voor. Hoe start ik, wanneer moet ik versnellen, wanneer consolideren? Ze weet vooraf exact wat ze moet doen en dat geeft rust.” Ten tweede trekt Bol zich niets aan van de concurrentie. „Femke loopt haar eigen race, onafhankelijk van wat haar tegenstanders doen.”

Oké, dat laatste klopt niet helemaal: direct na haar gouden race vertelde Bol tegen de NOS dat ze het lastig vond dat haar voornaamste concurrent – de Poolse Natalia Kaczmarek – bij de start schuin voor haar stond. „Dat echter zo benoemen is zeer volwassen voor een 22-jarige.”

Oud-psychiater Bram Bakker is eveneens fan van Femke Bol. „Ze

is mentaal ijzersterk, dat is echt ongelooflijk.” Volgens Bakker is Bols kracht dat ze zich niet laat afleiden. „Femke slaagt erin dat gewone Hollandse meisje te lijken dat toevallig heel goed kan hardlopen en dat ontzettend leuk vindt. Bij een Lieke Klaver lijkt er veel meer druk op te liggen, die is net als een Jutta Leerdam ook veel drukker met sociale media.”

Beginnersgeest

Toch is het geen gegeven dat Bol zo licht door het leven blijft lopen, zegt Afke van de Wouw, performance coach en schrijver van het boek *Leren Presteren*. „Femke is pas 22 jaar. Op die leeftijd is het beduidend eenvoudiger om met druk om te gaan. Sporters bezitten dan nog die beginnersgeest.”

Aan de top blijven is echter nog moeilijker dan er te komen. „Hoe meer kampioenschappen en me-



“
Ze is mentaal ijzersterk, dat is echt ongelooflijk

– Bram Bakker, oud-psychiater

dailles een sporter wint, hoe hoger de verwachtingen van buiten. Sporters gaan dan denken: als ik maar niet verlies.” Niet voor niets moeten kampioenen altijd hun titel verdedigen, stelt Van de Wouw. „Dat woord houdt iets afwerends in. Het heeft niets te maken met: lekker doen waar je goed in bent.”

De lijst van topsporters die lijden onder de constante prestatiedruk is ellenlang. Ex-tennisser Kiki Bertens worstelde na haar halvefinaleplaats op Roland Gar-

ros in 2016 jarenlang met het verwachtingspatroon. Tom Dumoulin – deze week stopte hij definitief – overkwam dat na het winnen van de Giro van 2017. Golfer Joost Luiten raakte dit jaar na enkele slechte resultaten in een 'golfdressie' en hing zijn clubs drie maanden aan de wilgen.

Van de Wouw, die eerder ook in de staf zat van FC Utrecht en VVV Venlo, wijst op onderzoek van Geir Jordet. De Noor analyseerde alle genomen penalty shoot-outs op voetbaleindrondes sinds 1976. Voetballers boven de 23 jaar bleken vaker te falen dan hun jonge collega's. Topspelers die net een prestigieuze individuele award ontvingen, zagen hun penaltysucces kelderen van 89 procent naar een magere 65 procent. „Je zou zeggen dat oudere spelers juist meer routine bezitten. Ze falen echter door de druk die hun status meebrengt.”

Coach

Wat maakt de ene topsporter dan stressbestendig en de ander juist niet? Performancecoach Van de Wouw beschrijft een grafiek met op de x-as de capaciteiten van de sporter en op de y-as de gevoelde verwachtingen. „Liggen verwachtingen en capaciteiten te ver uit elkaar dan is stress meestal het gevolg.” Ze maakt de vergelijking met de wintersport. „Een beetje skiër neemt zonder zenuwen een blauwe piste. Wie bovenaan een rode piste staat, maar de vaardigheden daarvoor mist, zal eerder last hebben van de spanningen.”

Uiteraard is pas achteraf vast te stellen of Bol haar huidige ontspannen mindset weet te behouden. Psychiater Bakker wil er echter wel op wedden dat het haar lukt. „Femke Bol kan dat aan, vast en zeker. En die tweede gouden medaille wint ze vandaag ook.”