

12 okt Trainen (2) & structuur 1

Inleiding

Hoe verwerf je competentie? We namen prestaties als die van Epke Zonderland en Theo Olof als voorbeelden (zie: 12 sep). Het antwoord was 10.000 uur trainen. Is dat alles? Nee natuurlijk! De structuur van aanbod passend bij een niveau van bewustzijn³ speelt een belangrijke rol.

Aan dit gegeven zal ik een aantal afleveringen aandacht schenken. Eenst enkele voorbeelden van structuur.

Het staat in de krant

Jeroen Otter¹ brengt het Nederlandse shorttrach op een topniveau: "Grenzen bestaan niet, kijk maar naar Epkel" Hij vraagt zijn atleten in de buurt van Thialf te komen wonen: "Opstaan, eten, trainen, rusten, trainen, eten, slapen." Hij laat ze tussendoor oyo-trainen: *on your own* iets doen wat je zelf leuk vind.

Otter geeft structuur aan de dagindeling door zijn pupillen naar Heerenveen te halen. Je ziet het voor je. Opstaan betekent: op tijd eruit. Eten betekent: goed eten. Trainen betekent: dat de 1^e training er al op zit als voor menig leeftijdgenoot de dag pas begint. Etc.

Dan de oyo. Die vind ik buitengewoon slim. Er is impliciet een reflectieoefening ingebouwd. "Waar ben ik mee bezig?" "Is het wel leuk?" "Ik mag zelf bepalen wat ik nu doel!" "Wat kies ik dan?" Natuurlijk kan Otter van de keuze van oefeningen en de manier waarop ze worden afgewerkt heel veel aflezen: over de belangstelling, over het zicht op mogelijke oefeningen, over de discipline om zelfsandig iets af te werken, over de kwaliteit van de uitvoering en over de prestatie die daarbij geleverd wordt. De pupil doet als het ware zijn boek open (voor Otter en als de trainer terugkoppelt naar de pupil ook of als die al heel procesbewust is) voor zichzelf.

Nogmaals de krant

Een paar pagina's verder staat in de zelfde editie een artikel over afslanken². Jaap Seidell & Janka Halberstadt zeggen dat het tijdelijk effect van afslanken komt doordat de lijners hun leefstijl niet veranderen. Lijners weten niet hoe ze dat moeten aanpakken. De auters geven de volgende aanwijzingen: met eigen plan, in kleine stappen, voor korte termijn, concreet en realistisch dingen doen, bijvoorbeeld elke dag 30' wandelen, de loopschoenen klaar zetten, etc. Met begeleiding regelmatig iets doen om de gewoontes te veranderen. De 200 beslissingen per dag om iets te eten zijn grotendeels ook gewoontes. Op vaste tijdstippen wat eten kan stap voor stap een betere gewoonte worden. Hier wordt ook structuur gegeven. Ik maak eerst een

uitstapje naar de Amerikaanse toproeier Tiff Woods. David Halberstam⁴ vraagt Woods in de jaren tachtig hoe hij op zijn eentje elke dag een zwaar trainingsprogramma afwerkt. Tiff antwoordt dan dat hij het protocol van drie uur in kleine stukjes snijdt: opstaan, thee zetten, aankleden, etc. zo ook de training van twee uur die volgt: 10 minuten dit, 10 minuten dat, etc. Allemaal kleine stukjes. Tiff weet de volgorde en hij denkt alleen aan dat kleine stukje waar hij aan werkt. Dat maakt de zware oefening dragelijk en uitvoerbaar.

Ik moest aan Woods denken als Seidel & Halberstadt de zware oefening om van leefpatroon te veranderen structureren: kleine overzichtelijke stapjes. Dat is het eerste structuurkenmerk.

Het tweede kenmerk is dezelfde ingebouwde reflectie die we ook bij Otter al zagen, door het beroep op een eigen plan. Hierdoor kunnen S&H volgen wat de klant bezighoudt en wat hij kan, zonder dat daar een lang reflectiegesprek voor aan de pas komt.

Het derde structuurkenmerk is inbouwen van regelmaat. Het liefste zouden S&H iemand daarvoor ook intern hebben, maar voor afslanken is dat niet zo praktisch. Dus elke dag iets doen onder begeleiding (!)

Een vierde structuurkenmerk is dat van de korte termijn en dat van het concrete. Veel mensen kunnen niet goed plannen omdat zij zich bij een lange termijn en bij het abstractie weinig voorstellen. S&H vermijden dit probleem. Zij vragen naar korte termijn en concrete dingen (en zullen echt wel suggesties doen of corrigeren vanuit een groter plan).

Wat dat groter plan betreft: S&H weten dat overgewicht vaak het gevolg is van een leefstijl die niet deugt. En zij weten ook dat lijners zich daar niet van bewust zijn. En ook dat zij wel tegen zichzelf kunnen zeggen: "Ik ben te zwaar en ik wil afvallen." Maar dat lijners niet tegen zichzelf kunnen zeggen: "Ik pak geen tussendoortjes" of "Ik moet regelmatig leven en eten om gezond te zijn." Heel hun lijf komt in verzet als zij dat laatste zouden moeten zeggen, laat staan dat ze het zouden kunnen doen. S&H gaan bij hun aanpak uit van een bepaald niveau van bewustzijn en vangen dat op.

Conclusie en Veronderstelling

De **conclusie** is: bij trainen is structuur belangrijk. Een structuur is niet rigide, er is speelruimte en hij kan veranderen als we dat willen.

De **veronderstelling** is dat de effectieve structuur van trainen/leren anders is in elk domein van bewustzijnsontwikkeling. Daar gaan we later op in.

Verwijzingen naar *Gereedschap* kunnen gevonden worden op de sitemap: www.raccent.nl/site.php?pagina=sitemap

¹ Trouw vrijdag 10 januari 2013, pp: 18-19.

² Trouw vrijdag 10 januari 2013, p: 21.

³ Kegan (1994) *In over our heads. The mental demands of modern life*. Cambridge (MA) Harvard University Press. pp: 314-315.

⁴ David Halberstam (1985) *The Amateurs. The story of four young men and their quest for an Olympic gold medal*. New York: Ballantine Books