

Haptonomische topsportbegeleiding

Naar een betere begeleiding van talenten

Jesper Beunk

Jesper Beunk is haptotherapeut, topsportbegeleider en ondernemer. In zijn praktijk voor Haptotherapie & Topsportbegeleiding in Zwolle werkt hij met cliënten samen aan verbetering van de balans tussen voelen, denken en doen. Zijn doel is bewustzijn helpen creëren, mensen anders te leren omgaan met moeilijkheden en onder andere topsporters begeleiden in het verbeteren van hun prestaties.

Talenten in de topsport hebben een vol programma. Ze hebben onder andere fysieke trainingen, technisch/tactische trainingen, en ze reizen veel voor wedstrijden en toernooien. Meestal staan ze er niet alleen voor. Het gezin van het sporttalent past het dagelijks leven op het sporten aan. De talenten hebben een trainer of coach. Op een (eventuele) opleiding zijn er contactpersonen die helpen de studie op maat aan te bieden. En toch zijn deze randvoorwaarden vaak niet voldoende om de absolute top te behalen.

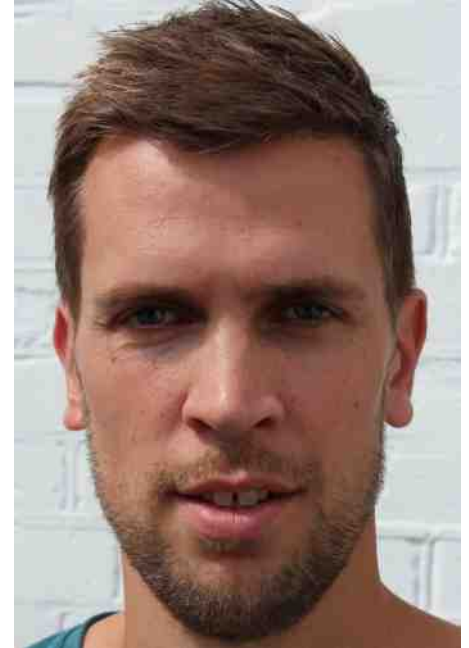
Als de ontwikkeling van toptalenten zich logischerwijs zou doorzetten, behalen zij de top. Vaak is dit niet het geval, ondanks hard trainen, leren over de sport en ervaring opdoen in het leven als topsporter. Bij persoonlijke, lichamelijke en emotionele ontwikkeling wordt vaak onvoldoende stilgestaan. Dat een voormalig groot talent mij het volgende vertelde, vergeet ik nooit: 'Ik kon vroeger niet omgaan met mijn emoties, daarom ben ik bij Ajax weggestuurd. Ik heb ook nooit geleerd om hiermee om te gaan. Ze vonden mij een moeilijke jongen! Er was geen begeleiding voor mij.' De praktijk wijst uit dat hij geen uitzondering is.

Een jong talent verloren

Onlangs ontmoette ik een jonge voetballer in mijn praktijk voor haptotherapie. Hij behoorde tot de grootste talenten van Nederland in zijn leeftijdscategorie. Een lange jongen. Hij zal ongeveer één meter vijfennegentig zijn. Ondanks zijn lengte valt hij in zijn voorkomen niet echt op.

We gaan zitten. In ons gesprek beweegt hij van voor naar achteren op zijn stoel. Op het ene moment helemaal met zijn rug tegen de leuning gedrukt, enkele seconden later leunend met zijn ellebogen op de tafel. Er zit geen lijn in: lichaamsdelen bewegen niet in hetzelfde tempo en ook de richting varieert. Het van voren naar achteren bewegen doet hij zonder dat het snel en krachtig overkomt. Zijn gezichtsspieren zijn ontspannen en de blik in zijn ogen is breed en wat naar beneden gericht. Wanneer hij praat, heeft hij in zijn zinnen pauzes en zijn volume is laag. Al met al komt hij kwetsbaar en onzeker op mij over. Hij is afwachtend en oogt krachteloos.

Het wrange is dat zijn voetbalcarrière nu al voorbij is, terwijl hij net achttien is geweest. Zijn knieën zijn helemaal aangort en ook zijn enkels kunnen snelle bewegingen niet meer aan. Zelfs als hij gewoon loopt, heeft hij er al last van. Hij vertelt het met weinig emotie, dat houdt hij voor zichzelf. Geheel onberoerd laat het hem echter niet. Het verdriet is voelbaar, in zijn ogen zichtbaar en in zijn stem hoorbaar.



Jesper Beunk

Hij heeft foto's en films op zijn smartphone staan uit de tijd dat hij op de jeugdopleiding zat. Hij laat deze aan mij zien. Op het eerste beeld dat ik van hem bekijk, valt zijn lieve uitstraling op. Echt een jongen die geen vlieg kwaad doet. Op een tweede beeld zie ik hoe zijn lijf beweegt in actie. In zijn onderbenen zit niet dezelfde spanning als in zijn bovenbenen. Voor het oog bungelt zijn onderbeen aan zijn bovenbeen. Zijn knieën vangen alle klappen op. Op zijn achttiende ging het helaas al mis. Daarna waren beide knieën versleten. Deze jongen wist en weet niet goed waar hij voor staat. Dat is in de beelden van vroeger en in zijn voorkomen goed waarneembaar.

Enkele weken later ligt hij bij mij op de behandelbank. Hij ligt met zijn armen langs zijn lijf en heeft zijn benen dichtbij elkaar. Daardoor oogt hij smal, kwets-

“ Ik kon vroeger niet omgaan met mijn emoties, daarom ben ik bij Ajax weggestuurd. ”

“ Hij vindt het lastig om te benoemen hoe het voor hem is, maar dat er iemand naar vraagt doet hem goed: ‘Ik mag er zijn en dat vind ik fijn’.

baar. Als ik hem aanraak voelt hij zacht aan. Dieper in zijn lijf zit veel spanning. Hij is stil als ik vraag wat hij voelt. Als ik doorvraag kan hij nog steeds moeilijk verwoorden hoe het voor hem voelt. Hij vindt het lastig om te benoemen hoe het voor hem is, maar dat er iemand naar vraagt doet hem goed: ‘Ik mag er zijn en dat vind ik fijn’. Er komt kleur op zijn wangen en zijn ogen gaan meer stralen.

Hem begeleiden naar een persoonlijkheid met balans in zijn lijf, die weet waar hij voor staat, is wat ik hem kan en wil bieden. Naarmate hij zijn lijf gevoelsmatig leert ontdekken, wordt hij zich steeds meer bewust hoe hij het gebruikt. Hierdoor wordt hij krachtiger en zelfverzekerder. Het is jammer dat hij dit tijdens zijn jeugdopleiding niet heeft kunnen ontwikkelen.

Extra begeleiding

”
Veel talenten kunnen winst behalen in het bewust worden van hun lijf en gevoelens. Iedere topsporter is dagelijks veel bezig met hoe hij of zij zich voelt. Goed voelen is immers een basis voor vrij kunnen bewegen. En vrij kunnen bewegen is een belangrijke voorwaarde voor optimale prestaties. Als je enkel hard traint en je eigen lijf niet leert ontdekken, blijft ook de mate van invloed op je eigen gevoel (en beweging) erg klein. Topsportbegeleiding op basis van haptonomie kan talenten helpen naar meer zelfkennis, naar betere prestaties, en mogelijk naar de top.

Reacties of vragen naar aanleiding van dit artikel: info@jesperbeunk.nl

Reageren? Ja, graag!

Reageren op een artikel?

Dat kan op twee manieren:

- * Mailen naar eindredactie@haptonomischcontact.nl
- * Mailen naar auteur, via het mailadres onderaan het artikel.

Ook kun je informatie delen of reageren op een onderwerp op Linked In via de Haptonomisch Contact groep.

Nog geen lid? Meld je aan en praat met mee. Welkom!