NOC*NSF versterkt gelederen met een internationale denktank

Kennis is goud waard

Wie niet rijk is moet slim zijn, weet Maurits Hendriks. De technisch directeur van NOC*NSF heeft een aantal Nederlandse en buitenlandse experts weten te binden aan de olympisch ploeg voor Londen (2012), in hoop dat denkkracht de Nederlandse sporters kan helpen in de medaillestrijd tegen landen die meer geld hebben te besteden. De deskundigen vormen samen een expertisecentrum. Ze zijn niet allemaal in vaste dienst bij NOC*NSF en zullen volgend jaar ook niet allemaal in Londen aanwezig zijn. Het is de bedoeling dat ze, indien gewenst, technische directeuren en coaches in de olympische sporten bijstaan met hun kennis. Volgens de site van NOC*NSF telt het 'high performance team' veertien leden, maar een woordvoerder zegt dat het aantal varieert.

Door **Mark van Driel**



Technisch directeur Maurits Hendriks (zwarte jas) van het NOC*NSF weet zich omringd door de leden van het zogenoemde high performance team, wetenschappers en (oud-)sporters, die de Nederlandse atleet beter moeten maken. Foto Marco Vellinga / NOC*NSF

Sherylle Calder (52)

De voormalige hockeyster uit Zuid-Afrika heeft naam gemaakt als specialiste in visuele training. Ze legt zich toe op hand-oogcoördinatie. Ze heeft methoden ontwikkeld die sporters in staat stellen sneller en beter te beoordelen wat ze met een bal kunnen doen.

Calder is ervan overtuigd dat de waarneming van de bal niet aangeboren is, maar met training kan worden verworven en verbeterd. De waarneming bepaalt hoe snel de bal beoordeeld en gespeeld kan worden. 'De vaardigheid om de bal vroeg te zien, is een van de belangrijkste vaardigheden die een sporter kan bezitten', zei ze tegen het Britse dagblad *The Independent*.

Aanvankelijk werd door veel sportcoaches lacherig gedaan over het specialisme van Calder, die is gepromoveerd in haar vakgebied. Inmiddels worden haar diensten wereldwijd gevraagd. Ze heeft gewerkt met de Britse en Zuid-Afrikaanse rugbyers die wereldkampioen zijn geworden. En ze is actief geweest bij nationale cricket-, tennis- en zeilploegen.

Het specialisme van Calder is voortgekomen uit haar eigen ervaringen. Als hockeyster, onder meer in Nederland, werd haar vaak gevraagd of ze soms ogen in haar rug had. Ze doorzag het spel beter dan anderen. Dat maakte haar nieuwsgierig. Ze ging op onderzoek bij het Zuid-Afrikaanse instituut voor sportwetenschap. 'We waren ervan overtuigd dat we de missing link hadden gevonden.' Calder denkt dat haar werk de Zuid-Afrikaanse rugbyers aan de wereldtitel heeft geholpen. Twee spelers bleken opmerkelijk goed in het onderscheppen van passes. 'Daar hebben we specifiek op getraind. Als je het oog sneller maakt en beter scherpstelt, kun je het spel sneller doorzien.'

Kristin Collins (42)

Ze heeft zich toegelegd op sporttechnologie. De Amerikaanse ondersteunt met behulp van videoanalyse coaches en atleten bij het verbeteren van tactiek en techniek.

Collins heeft eerder gewerkt bij het Amerikaanse en Canadese olympisch comité. Bij de Winterspelen van Vancouver was ze actief voor het Own the Podium-programma, dat Canadezen aan zo veel mogelijk goud moest helpen. Ze had bijna een contract getekend in Rusland, dat in 2014 de Winterspelen organiseert, maar gaf de voorkeur aan Nederland. Ze is al bij zes Olympische Spelen werkzaam geweest.

Collins houdt zich sinds haar studie al bezig met prestatietechnologie, onder andere met de videotechnologie van het Zwitserse bedrijf Dartfish. Dat wordt in Nederland al enige jaren door de zwemmers van bondscoach Jacco Verhaeren gebruikt. Het is een instrument dat coaches en sporters in staat stelt met behulp van beelden beter met elkaar te spreken over techniek en tactiek. Werken met objectieve beelden verkleint volgens Collins de kans op meningsverschillen.

Bij de Spelen van Peking profiteerde de Canadese roeiers volgens Collins enorm van de videotechnologie. De mannen acht won goud. Zij zouden als enige land dagelijks via live videoanalyse hun races hebben bestudeerd, en de tactiek hebben aangepast.

In Peking zette Collins video ook in als mentaal wapen. Dagelijks maakte ze een opzwepende compilatie van de beste Canadese prestaties. Die werden in het olympisch dorp geprojecteerd op een groot gebouw, maar waren ook via computers beschikbaar voor atleten die in elders in China verbleven. Dat was volgens haar een groot succes.

> Als je het oog sneller maakt, kun je het spel sneller doorzien
>
> **Sherylle Calder**
> Specialiste in visuele training

Het expertiseteam

Kamiel Maase: wetenschappelijke ondersteuning
Scott Dickinson: kracht- en conditietraining
Asker Jeukendrup: voedingsdeskundige
Francesco Wessels: coach van coaches
Kristin Collins: prestatietechnologie
Rico Scuijers: sportpsychologie
Cees-Rein van den Hoogenband, Maarten Moen: medische zaken
Sherylle Calder: visuele techniek
Jeroen Bijl, Ad Roskam, Frans van Dijk, Roelant Oltmans: managers topsport
Maurits Hendriks: chef de mission

De techneut ziet prestatietechnologie als een belangrijk onderdeel van de topsport. 'Het is een van de cruciale stukjes van de puzzel', zei ze op de website van *Dartfish*. 'Het verschil tussen eindigen op of naast het podium is zo klein, dat het van groot belang is om atleten elk competitief voordeel te geven waarover we kunnen beschikken.'

Asker Jeukendrup (42)

Wat moet een sporter eten om optimaal te presteren en te herstellen? De Nederlandse hoogleraar aan de universiteit van Birmingham is gegrepen door energievraagstukken. Jeukendrup is soms zelf proefkonijn. Hij heeft achttien triatlons volbracht, waarvan vijfmaal de Iron Man van Hawaii. Als deskundige heeft hij gewerkt met de Rabowielerploeg, voetbalclubs als Chelsea en vedetten als Lance Armstrong, Haile Gebrselassie en Paula Ratcliffe.

Jeukendrup weet uit zijn onderzoek dat voeding, of een gebrek daaraan, van grote invloed kan zijn op sportprestaties. Hij stelt dat hard trainen zonder juiste voeding tijdverspilling is, omdat spieren dan niet sterker zullen worden. 'Hoeveel atleten zijn net zo serieus bezig met hun voeding als met hun training', vraagt hij zich af op de NOC*NSF-site. 'Hier is veel winst te behalen.'

Jeukendrup heeft zich veel bezig gehouden met duurprestaties, zoals de marathon. Die afstand is vooral moeilijk te volbrengen, omdat het lichaam in de slotfase overgaat van suiker- naar vetverbranding.

Volgens Jeukendrup moeten lopers onderweg meer voeding tot zich nemen. Hij denkt aan 60 gram koolhydraten per uur, opgelost in een liter sportdrank. Volgens marathonlopers veroorzaakt dat een klotsende maag, met misselijkheid tot gevolg. De hoogleraar is ervan overtuigd dat drinken tijdens de wedstrijd te trainen is. Jeukendrup is al jaren bezig een sportdrank te ontwerpen. Die bestaat uit een combinatie van glucose (druivensuiker), fructose (fruitsuiker) en natriumcitraat (smaakloos zout). Het drankje is niet in de handel, maar op verzoek van sporters stelt de amateurtriatleet het recept wel beschikbaar.