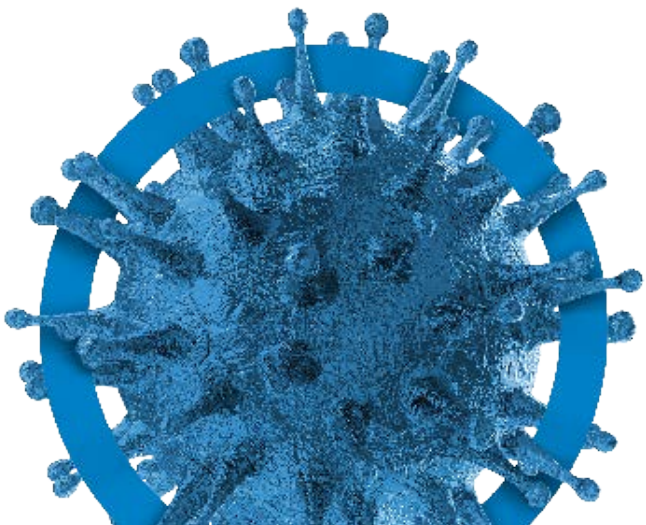
IMPACT AFGELASTING OLYMPISCHE ZOMERSPELEN 2020

'HET IS OKÉ HET ERG TE VINDEN'

De Olympische Zomerspelen worden uitgesteld, zo is 23 maart bekendgemaakt. Een ongekende en historische beslissing. Een week eerder werd ons nog verzekerd dat ze gewoon door zouden gaan, en dat wekte op dat moment in de wereld minstens zo veel bevreemding. Hoe gaan de Olympische sporters met deze crisis om? Een gesprek met wielrenster Kirsten Wild, bondscoach dameshockey Alyson Annan en Paul Wylleman, psycholoog bij TeamNL. 'Jarenlang wist ik van dag tot dag wat ik zou doen, dat is helemaal weggevallen.'



'Natuurlijk is het maar sport,' relativeert Kirsten Wild een paar keer tijdens het – uiteraard telefonische – interview. Ze is acht maal wereldkampioen wielrennen en dit jaar heeft ze zich geplaatst voor de Spelen 2020. Wild klinkt bijna verontschuldigend als ze eraan toevoegt: 'Maar ik heb het groot gemaakt in mijn hoofd.' Logisch, alleen zo word je topsporter. Het waren gewoon veelbewogen weken voor haar, net als voor alle andere sporters die zich geplaatst hadden voor de Spelen.



'Nuanceren is prima,' zegt Alyson Annan, bondscoach van het dameshockeyteam. 'Maar te veel nuanceren niet. Soms hoor ik iemand zeggen: "Ach het is maar sport, er is zoveel meer aan de hand nu." Maar het is oké om het erg te vinden. Iedere sporter mag ervan balen. Ik zou me zorgen maken als het anders was. Alleen moet je niet te lang in dat gevoel blijven hangen.'

En daarmee wil psycholoog Paul Wylleman de Olympische sporters van TeamNL helpen. TeamNL is de organisatie van de sporters die voor het olympisch team uitkomen, en de staf, zoals hijzelf. Hij is manager prestatiegedrag van de organisatie.

BLIJF DAAR!

De gebeurtenissen volgden zich de afgelopen weken in razend tempo op. Wild vertelt over hoe ze eind februari, begin maart nog het wereldkampioenschap in Berlijn rijdt en daar twee keer wereldkampioen wordt. Maar dan beginnen steeds meer mensen binnen de sportwereld zich zorgen te maken. Wild: 'Bij de WK-wedstrijden in Berlijn kwamen een paar renners niet opdagen, omdat ze in de Verenigde Emiraten in hun hotel vastzaten. Er was een renner die nog wel op tijd kwam. Wij grapten nog: "Blijf een beetje uit onze buurt.""

Een week later is de wielrenploeg van Wild al op trainingskamp in Italië. Het is de bedoeling dat Wild zich bij hen voegt. Het coronavirus grijpt om zich heen in Italië, maar men zegt dat veilig is waar het trainingskamp wordt gehouden. Toch mag Wild zelf beslissen of ze komt. Wild: 'Mijn vriend werkt bij de GGD en was al meer met het coronavirus bezig. Hij zei: "Als je zelf mag beslissen... ik zou niet gaan." De ploeg in Italië reageert wat lacherig, maar het is akkoord.' Wild traint hard door in het Nederlandse vlakke land – wel wat anders dan in de mooie heuvels van Italië, maar los daarvan gaat het goed.

Dan beginnen er wegwedstrijden in Europa uit te vallen, zoals de ronde van Vlaanderen en Drenthe. Daarmee wordt de crisis serieuzer. Toch kan Wild zichzelf nog geruststellen. Met haar coach maakt ze een alternatief plan om straks klaar te zijn voor de Spelen. Vervolgens sluiten de sportscholen en sportfaciliteiten. 'Ik kreeg thuis wat spullen voor krachttraining voor in onze garage. En ik kan buiten fietsen. Het was nog aardig oké.'

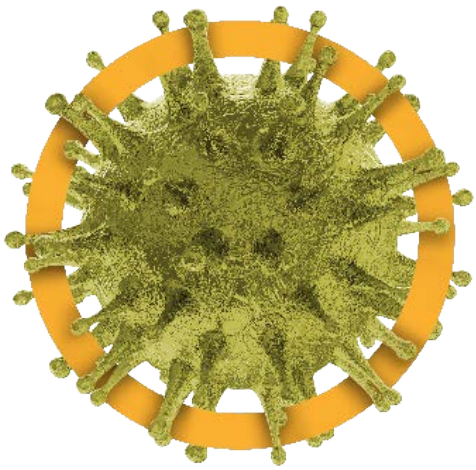
Maar Wild krijgt steeds meer twijfel: hoe verstandig is het om nog volledig door te trainen? 'Behalve jezelf, stel je ook anderen aan gevaren bloot. De coach, de krachttrainer, de fysiotherapeut. Los daarvan, hoe verstandig is het om straks vanuit de hele wereld in Japan bij elkaar te komen: alle sporters, coaches, de staf en het publiek? Er komen steeds meer geruchten dat de Spelen misschien niet doorgaan. En dat kon ik me ook amper voorstellen, zoiets was nog nooit gebeurd.'

Maar de wedstrijd wordt steeds minder eerlijk, realiseert ze zich. 'Als de Spelen op dat moment toch doorgingen, zou mijn voorbereiding niet meer optimaal zijn. Wij mochten niet meer met elkaar op de baan trainen, in Wit-Rusland deden ze dat nog wel, dus dan sta ik al met 2-0 achter. En in Italië konden renners alleen nog op hun balkon fietsen'

En dan valt uiteindelijk de onontkoombare beslissing.

NIEMAND ZIEK

Alyson Annan, bondscoach van het dameshockeyteam en voormalig tophockeyster uit Australië, had al veel eerder het gevoel dat de Spelen op losse schroeven stonden. 'In januari speelde het dameshockeyteam in Singapore. We reisden gedurende vier dagen door China. We hoorden over het coronavirus. Aangezien het virus van dieren afkomstig was, aten we die dagen geen vlees. Hadden we geweten dat het virus zo op de luchtwegen ingreep, dan hadden we een bus gehuurd en niet per trein gereisd.'



'Wij mochten niet meer op de baan trainen, in Wit-Rusland wel. En Italiaanse renners konden alleen op hun balkon fietsen'

Toch leek het niet zo'n vaart te lopen, de groep was niet in de buurt van Wuhan geweest. Maar Annan begreep al snel dat het wel degelijk consequenties kon hebben. Als heel China een paar maanden in lockdown moest en het virus zou overslaan naar Japan, dan zou het daar op slot gaan. Toen het team later in de Verenigde staten en daarna Argentinië kwam, werden er al kritische vragen gesteld. Annan: 'Niemand was ziek geworden. Ik hield er steeds meer rekening mee dat de Spelen misschien niet door zouden gaan, maar zei het nog niet echt tegen het team. Dat het virus naar Europa zou overslaan, had ik trouwens niet gedacht.'

Voor de trainingen had het daarom geen consequenties, die gingen gewoon door. Maar een paar dagen voor de officieel afgelasting, zei Annan het tegen haar team.

HULP IN ONZEKERE TIJDEN

Ook Wylleman was zich er al even op aan het voorbereiden. Een afgelasting zou grote mentale impact hebben op de Olympische sporters. Als het virus in Italië begint huis te houden, beginnen de echte zorgen, vooral omdat een aantal topsporters dan in onder andere Spanje en Italië zit. Daarna worden de eerste evenementen afgelast. Op dat moment wil Wylleman voor TeamNL een advies gaan formuleren om psychologische hulp te bieden aan sporters. Want als de Spelen worden afgelast, raakt dat de sporters in de kern van hun bestaan.

Hij wil er een serie praktische adviezen formuleren waaraan sporters zich kunnen vasthouden in deze onzekere tijden (zie kader). Goed voor de sporters, maar al snel blijkt dat de adviezen ook bruikbaar zijn voor andere doelgroepen. Zo wil men bij een ziekenhuis de adviezen ook onder het personeel verspreiden.

Het advies bestaat uit zes onderdelen, met veel praktische tips en handvatten. Wylleman: 'Het eerste advies gaat over hoe om te gaan met informatie. Waar is betrouwbare informatie te vinden is? Het RIVM, en het NOC*NSF voor de meer op sport toegepaste informatie. Maar juist ook: welke bronnen kun je beter negeren.'

Zo stelt Wylleman dat je een overdaad aan sociale media beter kunt vermijden. Vervolgens geeft hij tips om met alle informatie om te gaan, zonder er door te worden overweldigd. 'Ik adviseer: bekijk het nieuws maximaal twee of drie keer per dag. En bedenk bij alle informatie altijd: wat betekent het voor mij? Je moet het gevoel van controle niet verliezen.'

Ook adviseert Wylleman over het omgaan met emoties en gedachten. Bewust heeft hij ervoor gekozen om actieve sporttaal te gebruiken. Zo luidt het advies: coach je gedachten. Dat spreekt aan en dan kun je iets doen.

Nadat de Spelen zijn afgelast, is er eindelijk duidelijkheid. Maar de belangrijkste vraag is vervolgens: wanneer gaan ze wel door? Die beslissing valt al een week later. Dat is goed, want op die informatie zitten de sporters te wachten. Wielrenster Wild beschrijft het vacuüm waarin ze terecht kwam als: 'Ik hou van doelen en plannen. Nu wist ik niets. Je wordt helemaal losgelaten. Mijn trainer zei: "Benader het maar een beetje ontspannen: wel lekker fit blijven, maar niet wedstrijdfit." Het is een onwerkelijk gevoel. Jarenlang wist ik van dag tot dag wat ik zou doen, dat is helemaal weggevallen. Normaal gesproken zou ik met vakantie gaan, maar dat kon ook niet.'

DROOGZWEMMEN

Het uitstel heeft niet voor alles spelers dezelfde impact. Sommige sporters kunnen aardig doortrainen. Maar zwemmers bijvoorbeeld kunnen dat niet. Wylleman:

PSYCHOLOGISCHE ADVIEZEN VOOR DE OLYMPISCHE SPORTERS VAN TEAMNL

Psychologische impact coronavirus

Ondersteunende adviezen

De ontwikkelingen rondom het coronavirus en de preventieve maatregelen om de verspreiding tegen te gaan, hebben een **sterke impact op jouw dagelijks leven**. Graag geven wij enkele **adviezen die jou kunnen helpen in het omgaan met de psychologische impact hiervan**.



1. Kies voor veiligheid & blijf goed geïnformeerd

Er komt veel informatie op je af. Kies voor bronnen die je kunt vertrouwen

- **Volg 2 à 3 keer per dag doelgericht het nieuws**. Continu alles over deze situatie willen weten kan als overweldigend overkomen.
- Stel jezelf bij nieuwe feiten de vraag **wat dit voor jou en jouw nabije omgeving betekent**.



2. Coach je gedachten & keep calm

Je kan een gevoel van verwarring, ongerustheid en uitstelgedrag ervaren. **Stuur je gedachte op een actieve wijze aan** en laat je er niet door leiden

- **Accepteer de situatie**, accepteer de maatregelen en pak de problemen aan.
- **Aanvaard** dat je af en toe negatieve gedachten en gevoelens kan ervaren, maar laat ze geen hoofdrol spelen in je dagelijkse leefstijl.
- **Doe de 4-5-6** om tot rust te komen. Adem 4 keer achter elkaar **5 tellen** rustig in en **6 tellen** rustig uit. Doe dit meerdere malen per dag als je gevoel van onrust of spanning stijgt.



3. Normaliseer "het nieuwe" & maak van de maatregelen jouw dagelijks gedrag

Om aan te sluiten bij de maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, moet je jouw gedrag aanpassen. Bereid je nieuwe dagelijkse routine voor.

- Gebruik visualisatie om je nieuwe gedrag te oefenen.
- Beeld je in hoe je een uitgestoken hand zal negeren of een stap achteruit zal nemen om mee afstand te houden.
- Beeld je in hoe je bij je nieuwe gedrag zal voelen en om je hierop voor te bereiden.



4. Zet jouw stip op de horizon & stel (nieuwe) doelen

In deze situatie kan je dagelijkse werkzaamheden niet meer met dezelfde routine oppakken. Stel jouw doelen waar nodig bij.

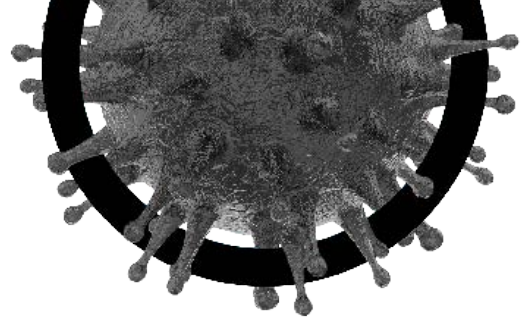
- Focus op jouw (nieuwe) taken, vertaal ze in (nieuwe) doelen.
- **Bespreek** je nieuwe dagelijkse routine met je nabije omgeving.
- Zet jouw realistische en haalbare stip op de horizon.



5. Bel elkaar of zoek elkaar online op, samen staan we sterk!

Contact is dichterbij dan we denken.

- **Isoleer je niet** maar zoek elkaar digitaal op.
- Wissel gedachten en gevoelens uit.
- Zorg goed voor jezelf én voor elkaar. Zo staan we samen sterk!



'Zij kunnen wel droogtrainingen doen, buiten het zwembad. Maar het gevoel van het water, het gevoel van de uitvoering, dat mis je. Het uitvoeren van de beweging alleen is waarschijnlijk niet voldoende.'

Ook teamsport is lastig. De hockeyspeelsters krijgen een bepaald programma om individueel bepaalde vaardigheden te oefenen met hun trainer. Je kunt bijvoorbeeld nog met je hockeystick werken en je kunt door te rennen aan je conditie werken.

In zijn advies besteedt Wylleman er aandacht aan. Alle sporters moeten in de nieuwe situatie een nieuwe routine opbouwen. Wat kun je fysiek trainen en waar kun je mentaal nog aan werken? Zo ontstaat er een nieuwe structuur. Belangrijk probleem waar veel sporters tegenaan lopen: moeite met structuur vasthouden, motivatieproblemen bij alternatieve training, en een gebrek aan doelen. Hoe je een sporter bij zijn motivatieproblemen helpt? Wylleman: 'De coach is nog belangrijker in de communicatie dan hij of zij altijd al was. Die moet goede alternatieven geven, vrij snel reflectie en kan digitaal even meekijken hoe een oefening wordt uitgevoerd. Het is belangrijk een stip aan de horizon te hebben. Voor velen zijn dat de Spelen. Het is verstandig die stip wat dichterbij te brengen. Ook daarbij speelt de coach een belangrijke rol.'

WIELERPENSIOEN

Behalve dat het voor verschillende sporters verschillende consequenties heeft, is de impact ook afhankelijk van de fase waarin een sporter zit. Voor de jongere generatie is het minder beladen. 'Sommige hockeysters zijn nog jong, zij zouden deze Spelen waarschijnlijk missen doordat ze te weinig ervaring hadden. Nu kunnen ze die nog wat opdoen,' zegt Annan.

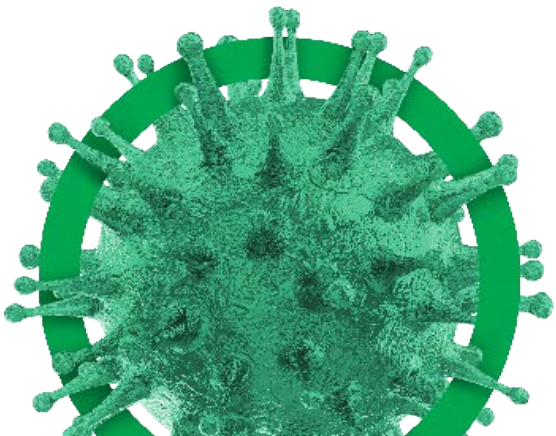
Er zijn ook sporters die deze Olympische Spelen als afronding van hun carrière zagen. Voor hen is het extra zwaar. Ze moeten de vraag beantwoorden wat ze nu doen: doorgaan of toch stoppen? Wylleman adviseert in deze gevallen vooral de tijd te nemen. 'Beslis niet te snel en zeker niet in de emotie dat je wilt stoppen, ook al vraagt iedereen in je omgeving ernaar. En bij vragen kunnen sporters altijd terecht bij de psychologen van ons netwerk van TeamNL.'

Een paar speelsters uit het hockeyteam waren al bezig met hun leven na de topsport, maar willen nu toch door. Annan: 'Maar een van de speelsters had haar hele leven na de Spelen al ingericht. Omdat ze door wil, wordt dat allemaal uitgesteld. Een ander wil haar studie geneeskunde afmaken. Ook dat kan niet. Met name voor hen heeft dit een grote impact op hun leven.'

Hetzelfde geldt voor Wild. Ook zij speelde in haar achterhoofd met de gedachte met wielerpensioen te gaan. 'Nu de Spelen zijn afgelast, merk ik hoezeer ik al met de beslissing bezig was. Ik dacht bij alles wat ik deed, wedstrijden of andere dingen die jaarlijks terugkomen: dit is nu voor het laatst. Pas nu merk ik hoezeer ik al met mijn afscheid bezig was. Maar ik heb die Olympische droom, ik wil naar de Spelen!'

En nu was ze er helemaal klaar voor. Wild: 'Ik ben twee keer eerder naar de Olympische Spelen geweest, maar zoals nu had ik me nog niet eerder gevoeld. Ik ben afgelopen twee jaar zeven keer wereldkampioen geworden, en hoewel ik de Olympische medaille natuurlijk nog niet heb, geeft het wel een soort vertrouwen. Je gaat geloven in die droom. Dit gevoel moet ik nu een jaar lang vasthouden. Dat is lastig. Ik ben nu op mijn top, beter wordt het niet.'

Maar, benadrukt ze opnieuw: 'Gezondheid gaat voor alles. Ik wil niet als zo'n topsporter klinken die alleen maar aan sport denkt en nergens anders rekening mee kan houden. In een wereld die zo op zijn kop staat, is sport bijzaak… behalve in mijn hoofd.'



'Ik was er helemaal klaar voor. Dit moet ik nu nog een jaar lang vasthouden…'