



FOTO:
ROBERT BOUTEN
OLYMPIËR WILDWATER KANOSLALOM

Begin december, het sneeuwt, de temperatuur schommelt tussen de -10 en -15 graden, de eerste marathon op natuurijs is al gehouden en Nederland heeft de langste avondspits ooit. Op weg naar mijn afspraak is het af en toe stapvoets rijden en de linkerbaan is mooi besneeuwd. In Rotterdam aangekomen ontmoet ik Robert Bouten, Olympiër wildwater kanoslalom, en Marco van Gorp, eigenaar van Gezond Management.

Leven als een vis in het water... volledig op je intuïtie!

**Samenwerking Warren's sportinstituut
en Gezond Management.**

TEKST **MARTIN WARREN**

FOTOGRAFIE **JOHN DE PATER** EN **WIM VAN NIEUWENHUYZE**



‘Minder met een analytische blik,
meer vanuit het gevoel ...
als een vis in het water.’

Robert is vijfvoudig Nederlands kampioen en finalist in Beijing 2008. Ontspannen vertelt hij over zijn passie, zijn doel en zijn ambitie om een medaille te pakken. De weg naar de Olympische Spelen 2012 bewandeld hij op zijn eigen manier, met zijn eigen begeleidingsteam en sponsors. Het is keihard werken, maar de planning staat. Zijn ogen gaan glimmen als hij vertelt dat hij dit voorjaar afstudeert als werktuigbouwkundige en zich dan anderhalf jaar fulltime op de Spelen kan richten. Bijzonder is het om te horen hoe gedetailleerd Robert vertelt over de ontwikkeling van zijn kano die hij speciaal voor zijn vaarstijl met de computer ontwerpt. Qua symmetrie en aerodynamica dient dit zeer nauwkeurig te kloppen. Er moet een goede balans zijn tussen booteigenschappen om hard rechtdoor of hard door de bocht te varen.

Robert vertelt wat hij ziet als hij vaart; zijn vaartechniek en analytisch vermogen zijn hoog. Op deze woordkeuze speelt Marco in en geeft Robert mee dat hij waarschijnlijk bedoelt wat hij voelt als hij vaart. Het waarnemen, het voelen en de uitvoering in de kano is een constant spel.

Marco geeft aan dat hij met Robert werkt aan hoe hij in zijn kano zit. Minder met een analytische blik, meer vanuit het gevoel ... als een vis in het water.

The road to London OS 2012

De planning van de komende maanden staat qua krachttraining, techniektraining en sportspecifieke trainingen in de kano in het teken van kwalificatie voor Londen. De komende week traint hij in Frankrijk en daarna een tweetal maanden in Australië op de Olympische baan van Sydney2000. Elk jaar dient hij zich te kwalificeren voor het Nederlands team.

Het EK, het WK en de Worldcup wedstrijden zijn momenten van kwalificatie voor de Olympische Spelen. De Nederlandse norm ligt bewust hoog t.o.v. de internationale, omdat men van mening is dat een sporter bij de beste tien moet kunnen eindigen. Robert wordt op zijn weg begeleid door diverse specialisten; techniektrainer Han Bijnen, krachttrainer Hans Kroon, manueeltherapeut Marc Nieuwenhuizen, mental coach Edward Kalisvaart en Marco van Gorp.

Een Olympiër en Gezond Management

Mental coach Edward Kalisvaart constateerde dat Robert erg vanuit zijn hoofd en heel rationeel z'n sport benaderde en verwees hem daarom naar Marco. Marco geeft aan dat er sporten zijn waar je met kracht en ratio sterk in kan zijn, maar dat je bij wildwater kanovaren juist heel erg in je gevoel dient te zitten. Robert vertelt over het afgelopen jaar en dat het leek alsof hij met de handrem erop aan het sporten was en op die manier dieper in z'n gevoel moest gaan komen. Vanaf het eerste moment was er een hele goede klik met Marco. De behandelingen waren een totaal nieuwe ervaring. En ook het gevoel dat dat opleverde: als een vis liggen spartelen op het droge onder Marco's handen, je voeten écht op de grond voelen staan, voelen hoe je zit, staat en beweegt. Daarmee werd het gevoel wat hij met het water deed in z'n kano anders, het voelde zoveel meer ontspannen.

Robert ervaart het als belangrijke bijdragen in zijn persoonlijke leerproces en groei. De perfecte race op gevoel heeft hij nog niet gevaren, maar er zijn continu elementen waar hij verbetering merkt of voelt.

Marco geeft aan dat hier een lastig punt zit omdat Robert zo'n enorm analytisch vermogen heeft. Juist het analytische in deze sport is 'killing'. Zijn idealisme en perfectionisme maken het niet makkelijker. Voor Robert is iets niet gauw perfect. Toch richt hij zijn verwachtingen nu steeds meer in het kader van het leerproces in plaats van het resultaat. Hij blijft op zoek naar conditionering van zijn techniek om dit in alle situaties en omstandigheden zo goed mogelijk uit te voeren. Marco vult aan dat juist een constante hierin het verschil gaat maken. Een topsporter hoort pas echt bij de top als hij constantheid aantoont en niet één keer een wedstrijd wint. Leren en ontwikkelen blijft Robert belangrijk vinden en hij ervaart zijn bezoeken bij Marco als enorm voedzaam.

Er is niets mooier dan mensen in beweging krijgen

Marco vraagt Robert wat hij ervan vindt dat Warren's sportinstituut en Gezond Management de handen ineen sluiten. Robert geeft aan dat hij gelooft in een totaalconcept, zoals zijn eigen benadering van topsport. Enerzijds train je fysiek om een doelstelling te realiseren, anderzijds spelen daar vele andere aspecten bij mee. Over de koppeling van fysieke blokkades en mentale spanningen heeft hij veel bij Marco ervaren. Het is zoals Cruijff zei: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt." Marco geeft aan dat het niet zozeer gaat om wat je hoort en wat anderen tegen je zeggen.



Maar juist veel meer om wat je waarneemt en ervaart al kijkend in de keuken van een bedrijf. De basis ligt in het feit dat de filosofie van Gezond Management bij het personeel bekend is en dat de klant er nieuwsgierig naar wordt. Uiteindelijk is het doel van Marco en Martin binnen het sportinstituut om mensen dat bijzondere gevoel mee te geven. Hiermee willen we de holistisch kijk op mensen, de kijk naar de mens in zijn geheel, beetje bij beetje vergroten.

Wat is er mooier om mensen niet alleen een gevoel van fysieke inspanning, maar ook van fysieke en mentale ontspanning mee te geven. Het is mooi en absoluut winst als je mensen in beweging krijgt.

Het is van grote toegevoegde waarde dat de klant dit onder één dak kan ervaren. Iets moet spelenderwijs gebeuren, iemand moet al in beweging komen zonder dat het gezegd is, het moet eigenlijk al duidelijk zijn zonder hier een opdracht voor te geven. Alles in het leven gaat dan als vanzelf stromen.

De basis is in het afgelopen jaar gelegd tussen Marco en Martin en deze basis zal doorvertaald gaan worden naar het personeel. Zij zullen het gevoel als eerste gaan ervaren en hopelijk in hun DNA opslaan.



Aanraken en meer
durven voelen,
zet de mens centraal.



Marco maakt mij zeer tactvol duidelijk dat hij naar de tafel wil met Robert. Marco stelt voor om onze handreiking door Robert heen te laten plaatsvinden, elkaar de hand schudden door Robert heen. Ik moet toegeven dat ik het zeer interessant en spannend vindt klinken. Op tafel liggen is één ding, maar naast de tafel staan en onderdeel van een behandeling zijn is wat anders.

Marco start met een aantal handelingen om Robert zo ontspannen en doorlaatbaar mogelijk te krijgen waarna ik de polsen van Robert in mijn handen neem en gecoacht wordt door Marco.

Mijn gevoel laat ik door Robert zijn handen, daarna door z'n armen zijn rug ingaan en Marco doet hetzelfde vanaf zijn voeten. Ik voel de ontspanning bij Robert en beiden voelen we dat Robert zich ontspant, wat ruimte in zijn lichaam tot resultaat heeft. Met Robert centraal tussen ons in ontmoet ik met mijn gevoel Marco z'n gevoel, ongeveer ter hoogte van Robert's onderrug. We kijken elkaar aan en schudden elkaar de hand door Robert heen. Kijk naar onze gezichten, we blijven gevoelsdieren.

Aanraken en aangeraakt worden, we doen het veel en veel te weinig. Wat een bijzondere ervaring en wat een fascinerende manier om een samenwerking te bekrachtigen ...