



Jochem Hoekstra ziet af op de fiets tijdens de workshop 'Sportpsychologie voor wielrenners'. FOTO CORNÉ SPARIDAENS

# ‘Meer dan hard stampen’

Wielrennen is wetenschap. Dat zeggen coach Jan Dupon en sportpsycholoog Mark Schuls tijdens de workshop sportpsychologie voor wielrenners.

ANDRÉ VAN DEN ENDE

**B**ekijk de beelden van de heroïsche Strade Bianche van twee weken geleden, waarin de Belg Wout van Aert op het slotklimmetje in Siena letterlijk van z'n fiets valt van vermoeidheid en even later, na de finish, als een zielig hoopje moddermens op de grond ligt uit te hijgen. Bekijk de beelden van het WK baanwielrennen in Apeldoorn, waarin sprinter Jeffrey Hoogland na z'n winnende kilometer tijdrit letterlijk niet meer op z'n benen kan staan vanwege de krachtexplosie van zo-even. Bekijk de immer zwoegende Bauke Mollema. Bekijk de slijmbaard op het gelaat van good old Laurens ten Dam, en je weet: wielrennen is afzien in optima forma.

Maar hoe zit dat nou met afzien? Wat is het en hoe word je er goed in? Op die vragen proberen KNWU-wielcoach Jan Dupon, zelf een oud-wielrenner op eliteniveau, en sport-

psycholoog Mark Schuls, een oud-toptafeltennisser, een antwoord te geven in de workshop 'Sportpsychologie voor wielrenners' in Karding. Zo'n vijftig belangstellenden zijn benieuwd naar een antwoord op die vragen. Het zijn trainers en wedstrijdrijders, maar ook recreatieve wielrenners die zich zo optimaal mogelijk proberen voor te bereiden op toertochten als bijvoorbeeld Alpe d'HuZes.

Ze zien vanaf een gerieflijke stoel dat de twee noordelijk topwielrenner Jochem Hoekstra als lijdend voorwerp uitgekozen. Hoekstra, onder andere oud-stagiair bij Giant-Alpecin (het huidige Team Sunweb), dient vanavond als menselijk laboratorium. Dupon kijkt naar de cijfertjes en Schuls kijkt in z'n hoofd. Anders gezegd: hij moet het komende uur kapot op z'n tact. Afzien.

Hoekstra vertelt over hoe hij als stagiair bij Giant-Alpecin in z'n eerste wedstrijd koste wat het kost de bergtrui wilde veroveren op het eer-

*‘Gewoon duwen, trekken, duwen, trekken, dat werkt voor mij’*

ste heuveltje. Het lukte, maar daarna was de pijp meteen leeg. Jezelf doelen stellen is belangrijk om af te kunnen zien, is de les die je hieruit kunt trekken, zegt Schuls. Taakgericht zijn. Het hoort ook bij de voorbereiding van een wedstrijd, vertelt Hoekstra. Weten waar je vooraan moet zitten, waar het in waaiers gaat. Zo focuste Hoekstra zich voor iedere wedstrijd. Wielrennen is al lang niet meer alleen zo hard mogelijk op die pedalen stampen. Er komt zoveel meer bij kijken.

Als Dupon het over een voorbeeld van een loodzware training heeft, komt er geluid vanaf de tact: „Poo-

ooooow, vier uur achter elkaar dat, echt?!”, is Hoekstra onder de indruk. Inmiddels loopt z'n hartslag verder op. Hij schakelt meer, gaat af en toe staan. Allemaal tekenen dat je aan het afzien bent, volgens Schuls. En hij klaagt over de hitte, maar beseft ook dat dat fout is. „Je moet geen negatieve dingen tegen jezelf zeggen. Gewoon duwen, trekken, duwen, trekken, dat werkt voor mij.” Na een tijdje met hartslag 180 gezwoegd te hebben, geeft Hoekstra aan helemaal kapot te zitten. Het is klaar.

Of had hij toch nog dieper gekund? Want Schuls toont met wat wetenschappelijk bewezen voorbeeldjes aan hoe we onszelf bedriegen. Zo vertelt hij over een onderzoek waarbij renners twee keer een tijdrit reden op een tact. De tweede keer moesten renners hun geanimeerde virtuele zelf zien bij te houden. Wat ze niet wisten, is dat die stiekem harder reed dan hun eigen eerste rit. Driemaal raden wat er gebeurde: ze hielden 'm allemaal bij.