

Wat kan een Topsporter met NLP? **‘Succes behalen natuurlijk!’**



‘De tweemaal dat ik Nederlands Kampioen werd, waren voor mij zeer belangrijke momenten. Het veranderde mijn leven.’

Door:
Julia Talakua



Topsporters zetten vaak alles opzij om hun doelen te bereiken. De topsportwereld is dan ook een fascinerende plek voor de NLP'er met interesse in de 'crème de la crème van het fysieke bewegen'. Daar waar de fitnesses van presteren continu aan bod komen en succes het enige resultaat is dat telt. NLP-trainer en ex-topsporter Julia Talakua neemt je mee in haar ervaringen als tweevoudig Nederlands Kampioen en deelt hoe NLP haar hielp het verschil te maken.

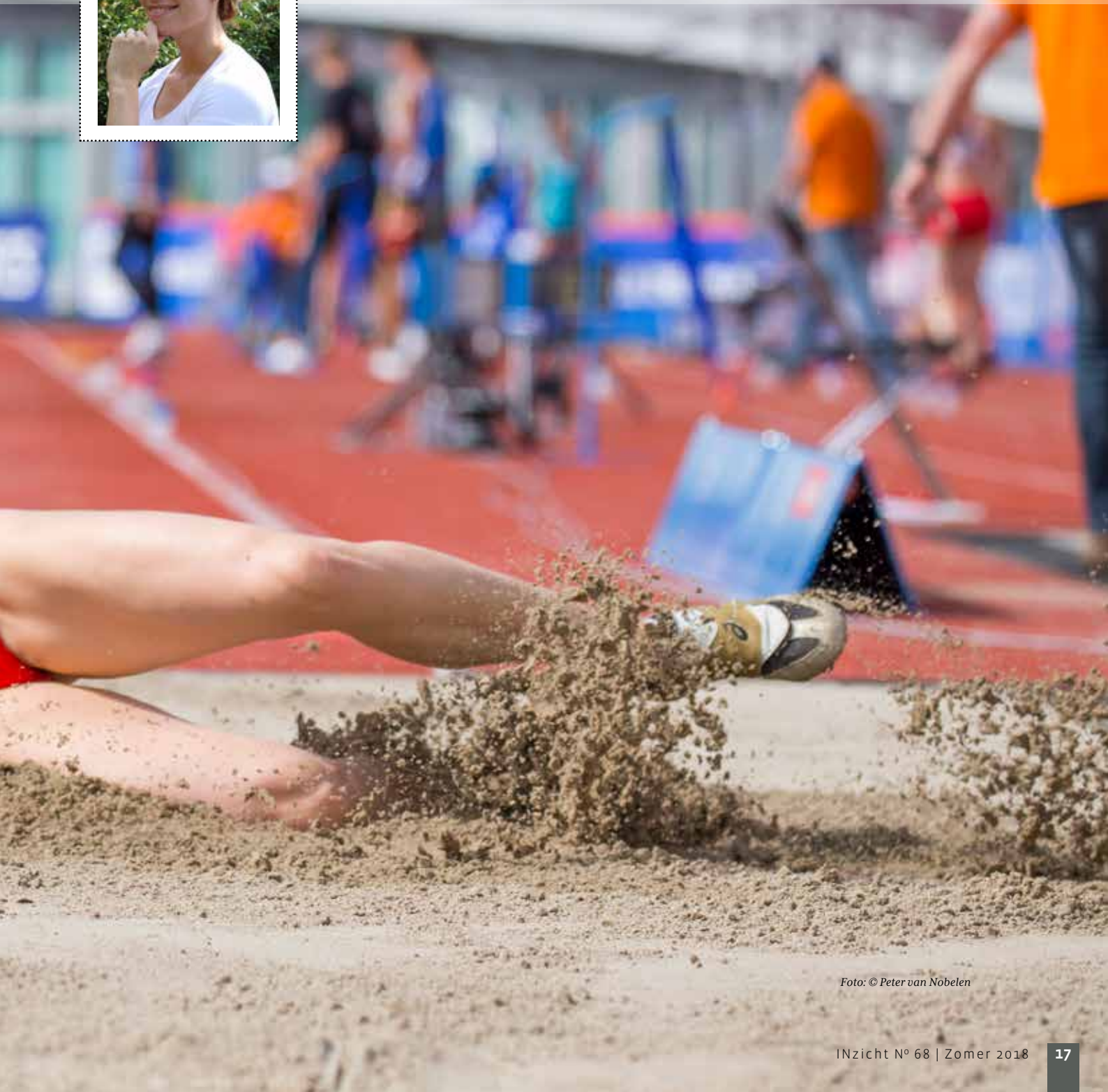


Foto: © Peter van Nobelen

NLP IN DE PRAKTIJK

Het succes

26 graden Celsius, de eretribune in het Olympisch Stadion zit vol tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek. Het enige dat echt scherp voor mij ligt is de aanloop. Ook hoor ik mensen op de tribune klappen en aanmoedigen.

Ik neem de stappen door die ik altijd doorneem, elke sprong weer: even de markering controleren, aantal meter erachter positie innemen, even springen, spanning is prima, oppeppen en gaán!

Zo startte ik in juli 2014 mijn winnende sprong op het Nederlands Kampioenschap. Op dat moment was ik al een jaar bezig met NLP. Ik had de NLP Practitioner dat voorjaar afgerond en kreeg intensieve NLP coaching tijdens de dagelijkse trainingen door Adrie Talakua. En toen op die warme zondag in het Olympisch stadion kwam ik tot die prestatie: Nederlands Kampioen hinkstapspringen. Je zou kunnen zeggen dat alles op dat moment bij elkaar kwam.

Die ervaring, en ook de tweede keer dat ik Nederlands Kampioen werd in 2015, hebben mij veel inzichten gegeven. Op dit niveau van topsport traint iedereen hard en veel; het fysieke talent is in de jaren daarvoor geschift en uitgekristalliseerd. Veel mensen vallen af, krijgen blessures of maken gewoon andere keuzes. Daardoor wordt het verschil op zo'n senioren kampioenschap gemaakt op een heel ander dan alleen het fysieke vlak.

Om toch even stil te staan bij de fysieke inzet. Tot ik twee jaar terug met topsport stopte, trainde ik twee á drie uur per dag, zes dagen in de week, al zo'n zeven jaar. En dat combineerde ik met studie en werk, omdat het in Nederland nu eenmaal alleen voor een kleine groep atleten mogelijk is te leven van je sport; kaliber Dafne Schippers. Daarnaast zit de sport altijd in je achterhoofd: rusten, goed slapen, voeding, etc. Dus het vertrekpunt voor topatletiek is doorzettingsvermogen.



Coach Adrie en atleet Julia
in gesprek



Adrie en Julia

In 2012 was doorzettingsvermogen niet langer genoeg en brandde ik op. Ik besloot naast het fysieke ook op andere niveaus op zoek te gaan naar de top.

Even daarvoor was ik in contact gekomen met topsportcoach en mijn latere partner Adrie Talakua. Wat dat betreft is de topsportwereld klein: we vonden elkaar door een wederzijdse vriendschap met een andere coach. Begin 2013 vroeg ik Adrie of hij kon helpen echt succesvol te zijn in mijn onderdeel. En dat kon hij.

'Vóór 2014 was mijn doel compleet gericht op het behalen van die ene prestatie'

Outcome sequitor

De tweemaal dat ik Nederlands Kampioen werd, waren voor mij zeer belangrijke momenten. De eerste keer in 2014 veranderde het mijn leven. Het gaf mij de beloning waar ik jarenlang voor had getraind en diep voor gemotiveerd was. Ik ben daarna zeker een week lang intens moe geweest en bovenmatig euforisch.

Eindelijk was ik Nederlands Kampioen, de beste van de beste van ons land! Iets wat ik voor mijn gevoel kon, had ik daadwerkelijk ook behaald. Ik had het succes, waar ik van had gedroomd, ten doel had gesteld en keihard voor had getraind, behaald.

En daarna begon langzaam een verandering in mij. In de winter van 2015 werd ik wederom kampioen. Maar het viel al een stuk moeilijker mijzelf wederom te verbeteren en nog verder te groeien in mijn prestaties. Eén deel in mij wilde iets wat ik nog niet kende en een ander deel in mij wilde verder groeien en verder presteren. De NLP'er in mij en de advocaat van de duivel wilden graag doorgronden waar het nu precies aan lag.

Vóór 2014 was mijn doel compleet gericht op het behalen van die ene prestatie. Daarin speelde mee dat ik op andere vlakken in mijn leven niet gelukkig was of niet het gevoel had dat ik kon krijgen wat ik wilde.

In Adrie heb ik ook een zielsmaat ontmoet. Ik ontdekte door hem dat ik zoveel meer was dan wat ik tot dan toe wist. Ik ontdekte allerlei talenten naast topsport, en vooral: wie ik als mens was.

In het onderzoek naar mijzelf kwam ik erachter dat topsport tot 2014 als hoger liggende *outcome* 'erkenning' opleverde. Erkenning die ik eerder in mijn leven, in mijn ouderlijk gezin, graag had willen hebben. Die kreeg ik niet zoals ik hem verlangde, dus zocht ik een surrogaat voor die erkenning in de topsport. Een harde leerschool, dat wel: om erkenning in de topsport te ontvangen moet je hard werken. Maar in 2014 slaagde ik. Bovendien begon mijn leven gaandeweg ook een andere invulling te krijgen.

De som van die erkenning in 2014 en de andere invulling maakten mijn driver voor topsport steeds zwakker. Zonder diepe intrinsieke motivatie kun je nu eenmaal niet op dat niveau blijvend presteren en je grenzen verleggen. Dat merkte ik aan het einde van het seizoen in 2016. Het was allemaal net niet en ik moest er heel veel moeite voor doen. Daardoor wist ik dat het tijd was om een andere keuze te maken en te stoppen met topsport. Mijn *outcome* en *outcome sequitor* verschoven zich naar heel andere elementen in het leven, waaronder mensen trainen in NLP.

Mijn ondernemersmissie

In de topsport krijg je voortdurend van anderen te horen hoe het moet. Eigenlijk wilde ik al heel lang aan de slag op mijn eigen manier, vanuit mijn eigen inzichten. Door mijn andere topsportdromen was daar nooit ruimte voor. Nu inmiddels die nieuwe kant van mij was gegroeid, kreeg ook de ondernemer in mij nu een kans. Samen met Adrie en Joanna verzorgen we ondermeer NLP-trainingen vanuit de Einstein-empowerment.academy.

In het ondernemen zie ik mijn topsportmentaliteit terug. Ook hier wil ik de beste van de beste zijn. Ik wil een training neerzetten die goed, nee, beter is. En daarbij ben ik steeds weer op zoek naar hoe het ook anders kan: dezelfde eigenzinnige manier van ondernemen en in het leven staan, die ik ook bij Adrie terug zie. Wat wij gemeen hebben is dat we niet tevreden zijn met top, maar naar de top-top willen.

Coach Adrie: 'alleen topatleten begeleiden naar top-top'

Tekst: Adrie Talakua

Een volwassen atleet zoals Julia, kan al veel en heeft de nodige trainingservaring. Dus in plaats van een trainer die dag in dag uit de fysieke context op een hoger niveau brengt, heb je dan een coach nodig. Want coachen gaat verder waar je op dat moment gebleven bent. Je neemt een atleet mee om te excelleren op fysiek, emotioneel, mentaal niveau, maar ook energetisch, spiritueel en op zielsniveau. Alignment op alle niveaus op het moment dat je moet pieken, is waar ik weet dat je succes kunt behalen, en in het geval van Julia die gouden plak.

Ik gebruik bij het coachen van topatleten al mijn zintuigen. Om het echte verschil te maken, moet dat wel. Zo hoor ik bijvoorbeeld al aan de 'loop' van sommige topatleten dat er iets niet klopt op een onderbewust niveau. Door in te tunen op onder meer gevoel, geluid en beeld kom je tot de punten waar het om gaat. Je moet zeer sterk kalibreren.

Een verschil dat ik voor mezelf maak als coach, is dat ik alleen topatleten wil begeleiden naar top-top. Het zit niet in mijn aard om tevreden te zijn met minder, dus ik heb gemerkt dat ik ook geen atleten kan coachen die voor minder gaan. Een atleet die bijvoorbeeld al heel blij is mee te mogen doen aan een NK, zal voor mij niet de uitdaging brengen die ik zoek.

In de begeleiding van Julia hebben we veel gewerkt met NLP. Optimale fysiologie en stemming zijn voorbeelden van belangrijke thema's. Zo zat er een zichtbare en hoorbare rem bij de afzetbalk. We hebben menig interventie gedaan om dit op te heffen. Soms ook direct ter plaatse. Zo herinner ik mij een trainingssessie in de indoorhal te Zoetermeer, waarbij we na een sprong direct een tijdlijn interventie deden. Soms maakte ik ook combinaties van

interventies om op dat moment de verandering te maken zoals zij die nodig had. Want als we in de training tot de juiste mix van elementen kunnen komen in bijvoorbeeld de sprong, dan kan een atleet dat in de wedstrijd weer oproepen. Ankers spelen in topsport een grote rol voor succes. Die ankers moet je steeds weer verbeteren en aanvullen om nog beter te worden.

Naast NLP ben ik ook Sjamaan, waardoor mijn zintuigen meer zijn ontwikkeld. Als mens houd ik ongelooflijk van sport en presteren. Dus als ik 'ruik' dat ik een succes kan behalen dan ga ik daarvoor. Bij Julia zag ik die elementen en activeerde ik haar om het beste uit haarzelf te halen.



*'Ik kan geen
atleten coachen
die voor minder gaan'*

'Eigenlijk wilde ik aan de slag op mijn eigen manier'

Ook als ondernemers stellen we onszelf en elkaar dagelijks (NLP) vragen als waar ligt mijn/onze top? Waar loop ik tegenaan? Hoe sta ik er mentaal in? Wat zijn knelpunten? Wat kan ik anders doen? Wat is mijn outcome en outcome sequitor, wat is mijn missie? Als ik die top-top ondernemer wil zijn, zal ik mijzelf ook elke keer weer vragen moeten stellen om te verbeteren. Net zoals ik dat deed in topsport. Bovendien houdt het me scherp en gefocust op de zaken die er echt toe doen. De vrijheid om te kunnen ondernemen op mijn manier is voor mij belangrijk. Nu haal ik de erkenning op een andere manier, maar het streven naar de beste van de beste blijft herkenbaar.

NLP voor de topsporter

Mijn verhaal heeft veel persoonlijke elementen, die ik alleen heb kunnen benoemen en herleiden door middel van de mooie instrumenten van NLP. Ik zie hier dan ook zoveel mogelijkheden voor atleten en andere sporters in heel Nederland. Want hoe zou het zijn als je als junior sporter al NLP kunt meekrij-

gen om jezelf als mens te kunnen doorgronden? Stel je voor dat je op heel andere wijze op het veld staat, doordat je door middel van kalibreren zo anders naar situaties gaat kijken. Even een interventie tijdens de rust om de wedstrijd te keren? Of in je warming-up altijd zorgen voor het bereiken van de optimale stemming en fysiologie om je prestaties te kunnen leveren? Niet in de laatste plaats de invloed die je zowel op als met je gedrag kunt hebben. En zo zijn er nog vele opties mogelijk.

Ik zou het alle actieve atleten gunnen om de inzichten te krijgen die ik kreeg op de baan en de simpele wijze waarop ik stappen kon maken en mijn prestaties verbeteren. Van harte nodig ik die sporters uit om contact met mij en Adrie te leggen, zodat deze kennis ook weer doorgegeven kan worden. Er is nog veel te doen in topsport Nederland! ■

Julia Talakua is oa NLP-trainer en ondernemer.
www.einstein-empowerment.academy

