

Marcel van der Togt denkt in 'sportief onbegrensde mogelijkheden'

# STELLEN VAN VRAGEN IS BELANGRIJKER DAN HET GEVEN VAN ANTWOORDEN

■ DOOR: EDWARD SWIER ■ BEELD: MARCEL VAN DER TOGT

Het was maar één pagina in het vorige nummer van *NLCOACH*, de ode aan de queeste van Maarten van der Weijden, die met 163 kilometer zwemmen door Elfstedenwater deze zomer veel aandacht trok én geld voor het goede doel genereerde. Toen al kondigden we aan dat we in een later stadium terug zouden komen op het werk van zijn coach, Marcel van der Togt. Omdat dat net even anders is.





Vraag hem wat zijn aanpak is, en je bent zo een halfuur verder. Want, voor Marcel van der Togt is het coachvak allesbehalve eendimensionaal. Sterker, met iedere sporter met wie hij werkt heeft de voormalig bondscoach openwaterzwemmen een andere werkwijze. “Eerst moet ik zien te doorgronden wie ik voor me heb, en wat voor coaching die persoon nodig heeft. Wat werkt voor die persoon? Mijn benadering wordt gestuurd door degene die ik tegenover me heb.”

Natuurlijk, er is een overkoepelende gedachte. En die is vrij helder, uitdagend zelfs. Voor zowel sporter als coach. Op zijn site heet dat: “Ik ben iemand die je kan helpen als je op zoek bent naar jouw onbegrensde sportieve mogelijkheden, of die van het team dat je begeleidt.” Al jong begon Van der Togt met coachen, maar zo rond 2000 sloeg hij een pad in dat hem én zijn sporters – voornamelijk duursporters met een hang naar ‘extremere’ doelen – nu veel verder brengt. “Naarmate ik me meer en meer ging focussen op het coachen van de mentale kant, ben ik er ook steeds beter achtergekomen hoe je sporters tot hun beste prestatie kunt laten komen. Daarbij is vooral van belang dat ik weet wie ik voor me heb, zodat ik kan ontdekken wat werkt voor die persoon.”

**“Mijn benadering wordt gestuurd door degene die ik tegenover me heb”**

## Weerstand

Van der Togt wil daarbij niet op de stoel van de trainer gaan zitten. “Idealiter is er bij de trajecten die ik aanga onder meer altijd nog iemand die de technische kant van het verhaal begeleidt. Ik ben bezig met de andere talenten van die sporter: het talent om met weerstand om te gaan, het talent ook om resultaatgericht bezig te zijn. Mijn uitgangspunt is, en daarbij maakt het niet uit of het gaat over Maarten van der Weijden of een beginnende sporter die de basisvaardigheden van zijn sport beheerst, dat je je ambities helder voor ogen hebt. Dat het daarbij een uitdaging wordt om het te halen, dat je je daarvoor moet stretchen, maakt niet uit. Dat is onderdeel van het proces. Je onderzoekt vooral of mensen het talent hebben om met weerstand om te gaan, om resultaatgericht te gaan werken.”

“Ik begeleid mensen die in januari besluiten om het Kanaal over te zwemmen en dat lukt ze dan uiteindelijk in augustus, niet omdat ze van die enorm goede zwemmers zijn, maar omdat het doorzetters zijn.” Volgens Van der Togt is in theorie ‘alles’ mogelijk. “Met een gedegen aanpak en een nieuwsgierige aard bleek tot nu toe elke ambitie realistisch.” Ook als anderen het gekkenwerk vinden ziet Van der Togt mogelijkheden. Een grens is er om verlegd te worden. “Soms heb je gewoon wat meer tijd nodig om je doelen te bereiken.”

“Onhaalbaar? Nee, dat komt bij mij niet zo snel in beeld. Het gaat erom, zowel voor de sporter als voor mij als coach, de uitdaging te herkennen. Dan wil ik met die sporter het onderzoek wel aangaan om te kijken op welke termijn en op welke manier een uitdaging haalbaar wordt. We komen dan vaak tot de conclusie dat er een jaartje langer voor nodig is, maar dat het wel haalbaar is.”

Behalve openwaterzwemmers, die kiezen voor de oversteek van het Kanaal of een nog extremere uitdaging zoals de Elfstedentocht, bege-

leidt Van der Togt onder anderen triatleten. Een daarvan deed uiteindelijk een tienvoudige triatlon. “Dat was ook zo’n beetje wel de grens.” Maar gekkenwerk? “Nee, dat zal ik nooit tegen een ander zeggen. Want ik vind het wel aantrekkelijk om te onderzoeken wat er nodig is om het wel voor elkaar te krijgen.” Het merendeel van zijn pupillen is, ontdekte Van der Togt, vooral ambitieus. “Het gaat ze niet om het extreme, maar om de uitdaging. Het zijn vaak amateursporters die in hun werk ook erg ambitieus zijn.”

### Medisch verantwoord

De grens bij uitzonderlijk zware prestaties wordt vaak ook bepaald door wat medisch verantwoord is. “Bij de meeste projecten die ik aanga is er ook altijd wel medische ondersteuning beschikbaar. In het voortraject en op het moment van de prestatie zelf. Want, je komt in grensgebieden terecht. Dat is een gegeven. En dan niet alleen op het fysieke, maar ook op het mentale vlak. Je kunt er, zeker ook mentaal, aan onderdoor gaan. Daarom ook mijn zorgvuldigheid om zo’n traject niet alleen te doen, dat vind ik een te grote verantwoordelijkheid.”

Het is volgens Van der Togt vooral belangrijk om bij aanvang helder te krijgen wat de sporter nu écht wil. “In de loop der jaren heb ik een techniek ontwikkeld waarbij ik met een aantal vragen echt tot de kern doordring. Daarmee winnen we veel tijd, kan ik ze zo snel mogelijk optimaal gaan faciliteren.”

Van der Togt ontwikkelde, op basis van een groot aantal cursussen en opleidingen die hij volgde en waar hij over las, de zogeheten ‘Kerncoaching’. Volgens de spiegelreflexmethode laat hij sporters inzien wat ze zelf nu echt graag willen. “Ik houd mensen een spiegel voor. En ik lees ook veel af aan hun lichaamstaal. Mensen die niet precies weten waar hun knelpunt zit reageren daar fysiek wel al op. Dat is vaak ook heel goed zichtbaar, zonder dat je dat zelf in de gaten hebt. Als je mensen uit hun vaste patroon haalt, de vinger op de zere plek weet te leggen, gebeurt er iets ‘van binnen’.”

“Veel coaches gaan vaak wel heel erg de diepte in, maar duiken dan vooral in het verleden en kijken waar het vandaan komt. Dat duurt vaak

“Je onderzoekt vooral of mensen het talent hebben om met weerstand om te gaan, **om resultaatgericht te gaan werken**”

heel lang. Ik heb in de loop der tijd een methode ontwikkeld waardoor je juist in heel weinig tijd tot de essentie komt. Als je de grootste belemmeringen snel wegneemt, die vlot doorgrondt, is er veel meer tijd over voor de oplossingen. En kun je op weg gaan naar het prestatiemoment. Dan kan ik gaan nadenken over mentale uitdagingen, die uiteindelijk cruciaal zijn voor het eindresultaat.”

“Ik heb Maarten van der Weijden in eerste instantie alleen maar gevraagd: Wat voor type coach zoek jij? Het is belangrijk mensen te doorgronden en te weten waar ze precies behoefte aan hebben. Er zijn nu eenmaal een heleboel benaderingswijzen om het maximale naar boven te halen. Met Maarten zijn we, in de aanloop naar zijn Elfstedentocht, op zoek gegaan naar alle mogelijke scenario’s, zodat hij houvast vond om mentaal door te gaan. Het is belangrijk sporters tools aan te reiken waarmee ze elk moment van de dag, en in het geval van Maarten dus ook ‘s nachts, verder kunnen. En dat is gelukt, want uiteindelijk heeft hij 163 kilometer gezwommen, terwijl zijn langste training 133 kilometer was.”

### Uitgetest

Zijn methodes heeft Van der Togt zelf ook uitgetest. In 2011 nog zwom hij, nadat hij eerder al een rondje IJsselmeer had gedaan, het Kanaal over. Gezien zijn gebrekkige voorbereiding en fysieke conditie naar eigen zeggen een hele prestatie. Sindsdien weet hij bovendien waartoe hij mentaal in staat is. “Ik ben er nu helemaal van overtuigd dat mijn coachingsmethodiek werkt.”

Inmiddels begeleidt hij dan ook niet alleen sporters, maar geeft hij ook cursussen aan andere coaches. Van der Togt is betrokken bij Sporttop, de stichting die ex-schaatser Jochem Uytdehaage oprichtte. Sporttop bundelt de krachten van oud-olympiërs, sponsors en supporters om een concrete bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van Nederlandse toptalenten. Van der Togt geeft cursussen aan de zogeheten mentoren, stuk voor stuk oud-sporters van hoog niveau. “Dat coachen van coaches is prachtig werk. Tijdens de opleiding laten we coaches zien dat ze de sporter meer en meer centraal moeten stellen. Door een ander gesprek te voeren dan ze hiervoor deden, betere coachvragen te stellen, en daarop door te pakken. Het gaat voor een coach meer om het stellen van vragen dan om het geven van antwoorden. Zo krijg je inzicht in wat de sporter nodig heeft, en komt zowel de coach als de sporter uiteindelijk tot betere prestaties.”

