

De Telegraaf telesport

www.telesport.nl 24 uur actueel sportnieuws



TELESPORT.NL VANDAAG:

ACTUEEL
Het laatste nieuws vanuit Londen, waar vrijdag de Olympische Spelen worden geopend

EXCLUSIEF
Onze verslaggever Luuk Blijboom geeft een kijkje achter de schermen van de Zomerspelen

DOSSIER
Alles over de Spelen, met het complete programma, exclusieve weblogs en profielen van de Nederlandse deelnemers



VOLG ONS NU OOK OP FACEBOOK, HYVES EN TWITTER *Epke Zonderland*

GOUD VOOR BAS VERWIJLEN

Van onze speciale verslaggevers
LONDEN – Volgens het gerenommeerde Amerikaanse sportmagazine Sports Illustrated wint de Nederlandse schermer Bas Verwijlen tijdens de Olympische Spelen goud op het onderdeel degen. Daarnaast wint de Oranje-equipe nog vier keer goud, al zitten daar niet de 'zekere' eerste plaatsen van de 4x100 meter vrije slag vrouwen

en de hockeydames bij. Sports Illustrated heeft een reputatie opgebouwd met het voorspellen van uitslagen tijdens de Spelen, zoals het goud voor Nicolien Sauerbreij tijdens de Winterspelen in Vancouver. Volgens de Amerikaanse experts zijn naast Verwijlen ook Ranomi Kromowidjojo (100 meter vrij), Dorian van Rijsselberge (windsurfen), Marit Bouwmeester (zeilen) en Ade-

linde Cornelissen (dressuur) straks winnaar van olympisch goud. Daarentegen worden de zwemdiva's derde achter Australië en de Verenigde Staten en verliezen de hockeyvrouwen in de finale van Argentinië. Volgens Sport Illustrated haalt Nederland vijf keer goud, vier keer zilver en zeven keer brons.



WARMING-UP VOOR LONDEN



• Prins Willem-Alexander (l.) stapte lachend het Royal Opera House binnen. De kroonprins woonde gisteravond de openingseremonie van de IOC-sessie bij, die deze week in Londen wordt gehouden. Ook onder anderen de Engelse prinses Anne, burgemeester Boris Johnson en prins Albert van Monaco waren present. Sebastian Coe, voorzitter van het organisatiecomité van de Olympische Spelen, en IOC-voorzitter Jacques Rogge (r.) hielden een toespraak. „De ceremonie dragen we op aan alle atleten en kinderen op de wereld. Tijdens de Spelen willen we de wereld verenigen en een generatie inspireren, dat is ons doel de komende weken”, zei Coe. „Londen heeft een speciale plaats in de Olympische Beweging en is na 1908 en 1948 klaar om weer geschiedenis te schrijven”, voegde Rogge daaraan toe.

FOTO'S: RENÉ BOUWMAN

Jacco Verhaeren en Frits Philips laten zich inspireren door The Inner Game of tennis

DE KUNST VAN HET LOSLATEN

LONDEN – Pók. Twee werelden, twee uitersten vinden elkaar deze ochtend in die ene slag op golfbaan Welschap. Zwemcoach Jacco Verhaeren (43) put, Frits Philips (72), de jongste telg van het vermaarde Eindhovense geslacht, kijkt aandachtig toe. De kunst van het loslaten is de sleutel tot olympisch succes in Londen, zo klinkt het uit de mond van de oudste van de twee. „In het hier en nu is er nooit iets aan de hand. Wel in het verleden. Of in de toekomst.”

Philips haalt zijn inspiratie uit The Inner Game of tennis, het boek waarmee de Amerikaanse oud-tennisser Tim Gallwey in 1974 furore maakte als mentaal begeleider in de sport. Verhaeren op zijn beurt raakte geïnspireerd door de achterliggende gedachte die Philips draagt met de wereld deelt. „The Inner Game gaat over het slechten van obstakels tussen de oren”, verduidelijkt Philips. „Als je waarneemt in het hier en nu en kijkt wat er gebeurt tijdens een handeling in de sport, gaat het lichaam vanzelf veranderingen aanbrengen. Op het moment dat je in die waarneming zit, maak je je nergens druk over. Omdat je niet bezig bent met denken over het nu of de toekomst, gaat de automatische piloot in ons onderbewustzijn vanzelf handelen.”

Verhaeren: „Mijn leven draait momenteel alleen om het aantal medailles dat tijdens de Spelen gehaald gaat worden. Het gaat over het eindresultaat, nooit over het proces. Maar met mijn zwemmers ben ik nooit over medailles bezig. Sterker, in praat zelfs bijna nooit over de 50 of 100 vrij. Het gaat ook nooit over een tijd of over een resultaat. Dat is waar de werelden van Frits Philips en die van mij elkaar komen. Nadenken over resultaten heeft Louer een averechte werking.” „Als coach ben ik er dank zij Frits nog meer van doordrongen hoezeer willen presteren negatief werkt op het eindresultaat. Ik kan niet golfen, maar op de golfbaan heb ik aan den lijve gevoeld wat er gebeurt als ik alles los kan laten. Als ik waardevrij blijf en alleen in het hier en nu probeer

waar te nemen wat ik aan het doen ben. Golf leent zich daar bij uitstek voor. Als je die hole

ziet, denk je alleen maar: die bal moet erin. En nu moet je ineens anders denken.”

Het gaat, benadrukt Philips, om de zogeheten Performance Triangle, de prestatiedriehoek. Aan de drie uiteinden staan de begrippen 'genieten', 'leren' en 'presteren'. Daaroverheen legt hij een andere denkbeeldige driehoek met de begrippen 'kiezen', 'waardenvrij waarnemen' en 'loslaten/vertrouwen'. De synergie van die zes begrippen leidt tot het ultieme doel: ontspannen concentratie.

Philips: „Waar het om gaat, is perfectie bereiken door in het moment waar te nemen. Dat krijg je pas wanneer je je onthecht van het resultaat en er puur op vertrouwt dat het goed komt. Om dat los te laten, heb je vertrouwen nodig.”

Verhaeren: „Sinds Frits mijn kennis heeft laten maken met The Inner Game, sta ik anders langs het zwembad. In de trainingen stuur ik meer aan op het aansturen. Ik maak mensen attent op de waarneming en maak ze nog bewuster van hun handelen. Dat laatste geldt overigens ook voor mezelf.”

Fakkel op Wimbledon



• Andy Murray (l.) en Venus Williams showen de olympische fakkel op het heilige gras van Wimbledon. FOTO: AFP

LONDEN – Andy Murray en Venus Williams hebben met de olympische fakkel een ronde gelopen over het centercourt van Wimbledon. „Dit is een heel bijzonder moment voor mij”, aldus Murray. Twee weken geleden was de

25-jarige tennisster de eerste Brit sinds 1938 die de finale van het beroemdste gras-toernooi ter wereld speelde. Murray moest in de eindstrijd buigen voor Roger Federer. Williams (32), vijfvoudig kampioene op Wimbledon, heeft al drie

gouden medailles in haar prijzenkast hangen. In 2000 won ze twee medailles op de Spelen van Sydney, waarvan een in het dubbelspel met haar zus Serena. Ook in 2008 (Peking) won de Amerikaanse met haar zus het dubbelspel.



OLYMPISCHE SPELEN LONDEN 2012 door Luuk Blijboom



• Frits Philips (l.) en Jacco Verhaeren discussiëren op golfbaan Welschap. FOTO: MATTY VAN WIJNBERGEN

„Op de vrije slag kun je uit theorieboeken halen wanneer je moet ademen. Dat is een valkuil. Het woord 'moet' maakt duidelijk dat je dan niet met The Inner Game bezig bent. Je beter vragen stellen dan opdrachten geven. 'Waar zit je

hand tijdens het ademen? Is dat prettig?' Daarmee wil je hetzelfde zeggen: ik wil dat je eerder adem. Je bereikt er alleen veel meer mee dan met het geven van een opdracht.” Philips: „Doe-instructies roepen alleen maar twijfels op. Daarmee blokkeer je het proces en is het effect navenant.”

Verhaeren: „Toch blijft het loslaten voor sporters lastig. Die klok hangt nu eenmaal in het bad en de camera's langs het water registreren vrijwel alles. Mijn leven draait om honderdsten van seconden. Maar ik heb ik het er met mijn zwemsters nooit over.”

„Het gaat mij om de ene vraag: hoe kan ik de zwemmer laten voelen dat-ie het goed doet zonder continu op de klok te hoeven kijken? Anders werk je té resultaatgericht. Niet de klok, maar de slagfrequentiemeter is de laatste weken voor een groot toernooi als de Spelen mijn belangrijkste hulpmiddel. Ik geef ook altijd eerst de frequentie en dan pas de tijd door. Puur en alleen om de sporter bewust te maken dat die tijd een gevolg is van het proces.”

„Aan de ene kant wil je het proces tot op de millimeter controleren. Waar zit de verbetering? Maar als je die verbetering weet, is de vraag hoe je die vervolgens teweeg kunt brengen. Dat kunstje doen valt op zich nog wel mee. Maar dat kunstje doen als het spannend wordt, dat is de ultieme uitdaging.”

„Iets aanleren lukt het best wanneer je als atleet geniet. Daarom moet je tijdens een wedstrijd, hoe belangrijk ook, zien dat je jezelf de ruimte

Nieuw zeil voor Bouwmeester

Van onze speciale verslaggeefster
WEYMOUTH – Marit Bouwmeester heeft geen goed zeil gekregen van het IOC. In de Laser Radiaal-klasse, waarin de Friezen tot de favorieten voor olympisch goud behoort, varen alle deelnemers aan de Spelen met exact dezelfde materialen, maar gisteren bleek weer eens dat dit niet altijd het geval is. In het zeil dat Bouwmeester kreeg, zaten een aantal plooiën die er niet horen. Ze ging er mee terug naar het IOC, die het met haar eens was. Ze ontvangt naar verwachting morgen een nieuw zeil.



• Marit Bouwmeester heeft problemen met haar zeil. FOTO: RICHARD LANGDON

„Er was een klein probleem, maar dat wordt opgelost. Verder wil ik er niks over zeggen”, aldus Bouwmeesters coach Mark Littlejohn, wiens pupil zich eveneens onthield van commentaar. Dat het voorval geen ernstige gevolgen zal hebben, wilde Littlejohn echter nog wel onderstrepen. „Je kan ongeveer twintig uur met een zeil varen, voordat de kwaliteit minder wordt. Dus voordat de Spelen beginnen, varen we sowieso maar een paar uur met een nieuw zeil en verder trainen we met oude materialen. Zoets kan gebeuren.”

Rutger van Schaardenburg, die in de Laser in actie komt, twijfelde gisteren of hij zijn zeil terug moest sturen. Van Schaardenburg: „Er waren wel wat kleine dingetjes anders dan ik gewend ben, maar niks zorgelijks. Misschien dat ik er even naar laat kijken en afwacht wat ze zeggen. Je kan

in principe tot de dag voor de Spelen je zeil terugsturen, maar dan kan je niet meer op je beslissing terugkomen.” Uiteindelijk kan een dergelijke keuze echter wel essentieel zijn, aldus de Laser-specialist. „Want je voorstuwing wordt bepaald door je zeil. Dus dat moet wel goed zitten en bij de Spelen is iedereen daar nog alerter op dan bij een WK. Je hebt hier tenslotte vier jaar naartoe gewerkt. Of nog wel langer.”

Van de overige olympische klassen is de RS:X (windsurfen) eveneens een pure een-

LEES ALLES OVER DE GAMMA RACING DAY

SPECIALE BIJLAGE: VANDAAG BIJ DE TELEGRAAF

GAMMA Racing Day 5 augustus 2012 TT Circuit Assen

De Telegraaf
De krant van wakker Nederland

De Telegraaf | SHOP

DE STERKSTE EN LICHTSTE KOFFERS TER WERELD VAN PRINCESS TRAVELLER

PRINCESS TRAVELLER

OOK LOS VERKRIJGBAAR VANAF € 79,99

- Super lichtgewicht koffers, waardoor u meer gratis kilo's aan bagage kunt meenemen op uw reis!
- Extrem sterk
- Topkwaliteit materiaal: Polycarbonaat/ABS
- Verkrijgbaar in 4 trendy metallic kleuren
- Betaalbaar design
- Princess Traveller, een betrouwbaar merk

3-DELIGE KOFFERSET NEW YORK SETPRIJS VAN € 299,99 NU € 249,99

WWW.PRINCESSTRAVELLER.COM

Bestel online via www.telegraaf.nl/webshop