

KAMPIOEN IN 30 SECONDEN

Selecteren van topsporters

1. Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Henk Kraaijenhof is voor topsporters een bekende en succesvolle trainer/coach. Gestart als atletiek trainer heeft hij sporters als Nellie Cooman, Merlene Ottey, Letitia Vriesde en Troy Douglas aan de top gebracht. Tegenwoordig traint hij ook topsporters uit de tenniswereld (John van Lottum, Melle van Gemerden en Mary Pierce) en voetballers (o.a. Edgar Davids) en levert een actieve bijdrage aan de training van De Bijzondere Bijstands Eenheid van Defensie en de Brandweer.

In interviews op televisie kwam hij altijd op mij over als een introverte en tegelijk bijzonder creatieve man die kampioenen maakt/aflevert (Hij is anders dan de anderen). Blijkbaar maakt hij het verschil met andere “goede” trainers. Wat maakt het verschil dat het verschil maakt?

In eerste instantie was ik benieuwd naar de persoon als geheel en hoe hij in staat is topsporters te ontwikkelen, trainen en coachen tot het hoogst haalbare niveau.

Na het bespreken van het hele traject bleek dat de basis voor succes begint bij de selectie van de kampioen in sp e.

Uit de gesprekken bleek dat het bijna altijd sporters zijn geweest die hij selecteerde, die als het enfant-terrible in hun sport bekend stonden en waarvan alle andere trainer/coachen zeiden dat er geen eer meer aan te behalen was (voorbeelden: Nellie Cooman, Troy Douglas, Edgar Davids, John van Lottum).

Toen dat duidelijk was gaf Henk aan dat hij ongeveer 30 seconden, nadat een sporter zich bij hem meldt, nodig heeft om zeker te weten of de sporter de potentie heeft, zowel mentaal als fysiek, om kampioen te worden.

Pas als Henk dat zeker weet is hij bereid deze sporter te begeleiden naar de top.

Deze 30 seconden van selecteren is mijn doelvermogen geworden om te modelleren.

2. Wat is het doel van deze techniek?

Het doel van de techniek is het leren selecteren van toptalent.

3. Hoe weet jij dat de gebruiker het doel bereikt heeft?

Van meerdere topsporters is bekend dat zij met Henk hebben getraind en kampioen zijn geworden. Het beste voorbeeld is de langdurige samenwerking met Nellie Cooman die hij begeleidt heeft tot en nadat zij wereldkampioen was op de 60m sprint indoor in 7,00 seconden. Het waren sporters die nog niet aan de top waren toen hij met hen begonnen is of heeft ze weer terug aan te top gebracht nadat zij teruggevallen waren in prestaties door gebrek aan motivatie, vorm of door blessures.

4. Overzicht van de techniek

1. Voorbereiding
2. Juiste State
3. Quick Scan
4. Verfijning eerste indruk
5. De klik
6. Beslissing

5. Invulling van de stappen

Je hebt de sporter nog niet persoonlijk ontmoet. Er is een afspraak gemaakt via een secretaresse, coach of door de sporter zelf. Tijdens dit telefoongesprek gebeurt er nog niets en worden geen vragen gesteld. Op het moment dat Henk weet van de afspraak beginnen de essentiële stappen in het selectieproces

1. Voorbereiding

- Roep een beeld op van drie van je meest succesvolle sporters en zie wat hen zo specifiek en succesvol maakt (**Vr**).
- Roep 3 verschillende beelden op van de kandidaat sporter in zijn/haar specifieke context (**Vr**)
- Kijk naar de overeenkomsten en verschillen tussen je “succes sporters” en de kandidaat sporter (**Vr**).
- Luister naar de belangrijkste uitspraken die gedaan zijn over de kandidaat sporter (**Ar**)
- Laat de beelden en geluiden vervagen tot ze zijn uitgedoofd.

Metaprogramma's: Visueel, Mensen, Voldoet wel, Voldoet niet, Verleden

Criteria:

- Sporter:** Motivatie, Richting en Anders zijn dan anderen
De sporter moet een conflict hebben met zichzelf of zijn omgeving
- Zelf:** Er moet een rationele wetenschappelijke uitdaging zijn.
Kan niet bestaat niet

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik zit achter mijn bureau en laat de beelden van de kandidaat sporter opkomen.
Er komen direct een aantal beelden boven als pop-ups / flitsen. Ik zie haar verliezen en haar vader van de tribune verwijderd worden. Ik zie haar in een ander beeld winnen en met de “cup” in handen staan. Ik zie korte flitsen van interviews en let op de non-verbale signalen, niet op wat ze zegt. Ik zie haar met die staart en laat de beelden op mij inwerken.
Ik stel mijzelf de vraag of aan de drie belangrijkste criteria wordt voldaan, nl:
- Motivatie (motor)
- Richting (stuur)
- Is zij anders dan anderen (er moet iets niet kloppen)?
Ik denk veel in metaforen en bij mij komt nu een nieuw beeld op van een glad groen biljartlaken waar een bobbeltje in zit. De lakens met bobbeltjes zijn interessant.
Ik hoor stemmen van commentatoren, coaches en publiek over de sporter als korte flitsen
Ik laat het op me inwerken.
Dan sluit ik de voorbereiding af en maak ruimte voor mijn eigen afweging.

2. State van nieuwsgierigheid

Breng jezelf vlak vóór je de sporter voor het eerst ontmoet in de juiste “State”.

a. Ontspanning Lichamelijk

- Ga rechtop zitten (EG)
- Haal een aantal keer diep adem vanuit de buik/flank (5x) (EG).
- Voel de eventuele spanning wegstromen via je benen in de grond (K)

Ontspanning Geestelijk

- Maak je hoofd leeg (EG) door je te concentreren je op je buik (centrum) (EG)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ook hier maak ik gebruik van verschillende metaforen. Ik stel mij een douche voor. Ik voel het warme water over mij heen lopen en laat alle aanwezige spanning en mogelijke aannames en vooroordelen wegspoelen.

Sinds kort heb ik een huis met een tuin en stel mij voor dat ik de bladeren wegveeg en de blanke, schone stenen van het terras zichtbaar worden.

Het is schoon, helder en maagdelijk.

De te ontmoeten sporter is hiermee een onbeschreven blad (Tabula rasa)

b. Excitement

- Roep een verwachtingsvolle, nieuwsgierigheid op (K)
- Wees alert en bereid je voor alle zintuigen open te zetten
- Wees je bewust van je zintuigen in het hier en nu: zie wat je ziet, hoor wat je hoort, voel wat je voelt, ruik wat je ruikt en proef wat je proeft (VAKOG)
- Denk daarbij aan de keren dat je aan de op het punt stond een “belangrijk persoon” te ontmoeten (Vr)
- Merk hoe je hartslag toeneemt (K)
- En er zich en positieve spanning van je meester maakt (K)
- Dit is het moment dat je de mogelijk nieuwe wereldkampioen gaat ontmoeten (Vc->K)

Metaprogramma's: Visueel, Kinesthetisch,

Criteria: Totale openheid en nieuwsgierigheid (versus geen vooroordelen hebben)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Om excitement op te roepen vorm ik beelden en door te associëren roep ik de daarbij horende gevoelens op van:

De spanning als kind vlak voor Sinterklaas en Kerst. Je bent druk, gespannen en nieuwsgierig. Wat zal ik krijgen?

Het is een spannende, leuke sensatie alsof je weer verliefd bent en vlinders in je buik voelt. Ik leef me in bij de selectie bij het TV-programma Idols waar de drie mensen die selecteren bij elke nieuwe kandidaat nieuwsgierig zijn of deze kandidaat de X-factor heeft en als dat gebeurd geven zijn aan kippenvel te voelen.

3. Quick Scan

- Kijk de sporter aan en kijk naar de ogen. (Ve)
- Maak oogcontact (Ve)
- Raak elkaar aan door een hand te geven en blijf de sporter open en nieuwsgierig aankijken en merk wat dat met je doet (Ve en K)
- Kijk en voel (warm/kriebel/spanning?) of er iets bijzonders is aan deze ontmoeting (Ve + K)
- Stel jezelf de vraag: is dit één van de vele ontmoetingen of voelt dit anders (Ae -> K)?

Metaprogramma's: Globaal, mensen,

Criteria: Oprechte interesse

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik loop om het muurtje in de kantine, waar zij met haar coach zit en loop open en onbevangen naar haar toe. Ze zit onderuitgezakt in een dikke, lange gewatteerde jas.

Ik zie haar opstaan (zij is ongeveer 1,65 meter en ik ben 2 meter) ik kijk in haar ogen en zie een vermoeide en ogenschijnlijk ongeïnteresseerde blik.

(Henk: de ogen zijn de poort naar de ziel en hebben directe verbinding met de hersenen)

Ik zeg meteen tegen mijzelf: 'dit kan niet, hier klopt iets niet. Dit moet een pose zijn. Ik kan mijn lach nauwelijks bedwingen.

Zij komt niet speciaal naar Nederland voor mij om niet geïnteresseerd te zijn. Ik heb mijzelf niet aangeboden om haar te coachen. Hier zit meer achter dit is interessant.

En dan.

Dit voelt goed (binnen 5 seconden) alsof je het cadeautje nog aan het uitpakken bent en je al wel denkt te weten wat er in zit, heel benieuwd bent, maar het nog steeds niet ziet.

Ik voel me als Sherlock Holmes aan het begin van zijn opdracht en waar meer vragen opkomen dan zijn beantwoord. DIT IS INTERESSANT.

4. Verfijning eerste indruk

Na het maken van de Quick Scan waarbij de nadruk ligt op de ogen en het echte eerste fysieke contact komt nu de uitbreiding en verfijning van de eerste indruk.

- Kijk naar de lichaamshouding van sporter en merk wat het met je doet (Ve -> K)
- Kijk naar de gebaren van de sporter en merk wat het met je doet (Ve -> K)
- Kijk naar de bewegingen van de sporter en merk wat het met je doet (Ve -> K)
- Overzie het totaal en merk hoe het voelt.(Ve->K)

De eerste indruk is gevormd

Metaprogramma's: Mensen, voldoet wel, voldoet niet

Criteria: Oprechte interesse en openheid
Anders zijn dan anderen

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik heb haar de hand geschut en in de ogen gekeken, haar vermoeide en gespeeld ongeïnteresseerde blik gezien en toch: Zij is interessant!

Ik zie haar weer neerploffen, ze zakt onderuit en zit direct weer te lurken aan een flesje water. Ik denk bij mezelf, ze is veel kleiner dan ik had gedacht (dit vertekende beeld is er vaak als je een sporter die je op TV hebt gezien voorstelt en ziet haar dan in het echt).

Het is duidelijk te zien: ze is te zwaar, maakt langzame gebaren, heeft nauwelijks oogopslag. Je ziet dat haar hele houding desinteresse uitstraalt.

En toch voelt het bijzonder.

5. De klik

- Zeg iets provocerends over het gedrag, de prestaties of het uiterlijk van de sporter (Trigger) (Ae).
- Kijk en luister nauwkeurig of de sporter geïrriteerd is en reageert (zowel verbaal als non-verbaal), dat is een goed teken (Ve +Ae)
(De juiste provocatie levert een geïrriteerde (gemotiveerde / willen bewijzen) reactie op)
- Doe dit znodig nog een aantal keer

Metaprogramma's: Mensen, voldoet wel, voldoet niet, Concept, Opties, Naar toe

Criteria: Er moet een overbrugbare oplossing zijn
Er moet een rationele wetenschappelijke uitdaging zijn
Jezelf blijven
Sporters willen winnen en laten zich niet afzeiken
Sporters moeten in zichzelf gemotiveerd zijn

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Mijn eerste spontane uitspraak is een provocatie.

Ik hou nauwkeurig in de gaten hoe de sporter hier op reageert zowel verbaal als non-verbaal. Zij was weer in haar stoel teruggeploft en hing daar zoals beschreven in stap 4.

Ik zei tegen haar: Zo, je bent nog dikker/zwaarder dan ik had gedacht. De laatste keer dat ik je op TV zag viel het al op, maar dit had ik niet verwacht.

“So, this is what you mean by “The Body”?”

(Zij staat in het profcircuit bekend als “The Body” vanwege haar schitterende lijf).

De gespeelde desinteresse verdwijnt. Ik zie haar houding veranderen, ze gaat rechtop zitten en neemt een actieve houding aan. Ik zie haar oogopslag veranderen en de pupillen verwijden.

Bij deze verandering voel ik als een warme energie in mijn buik die opkomt en heviger wordt. Het goede gevoel (de klik) is er en ik merk dat nu de motivatie bij de sporter zichtbaar en bij mij voelbaar worden. Ze reageert nu spontaan en met gedrevenheid. Ze stelt vragen.

De motivatie om terug te komen aan de top (richting) is duidelijk.

Motivatie alleen is echter niet voldoende, daarmee kweek je ongeleide projectielen zonder doel.

Het wordt duidelijk dat zij concrete doelen heeft en aangeeft zelf geen oplossing te kunnen vinden (de *richting* – het stuur).

Ze beseft wat ze wil en dat ze het alleen niet kan.

Ze is anders dan anderen. Toppers in de individuele sport zijn bijna allemaal beschadigde mensen die zich willen bewijzen.

Kampioen in 30 seconden

De beschadiging kan ik niet ongedaan maken, de wil om te winnen kan ik ombuigen van ongeleide projectielen naar topprestaties.

De klik is gemaakt. De buikgevoelens zijn er en zijn goed en ook aan de rationele criteria ten aanzien van motivatie, richting en anders zijn dan anderen is voldaan.

Ik zie de veranderingen in haar houding, gedrag. Het warme opkomende gevoel in mijn buik geeft voor mij aan dat zij er weer “zo één” is .

Zij laat merken door deze veranderingen en wat ze zegt dat ik degene ben die haar daar bij moet begeleiden.

6. Beslissing

- Voelt het goed? (K)
- Maak voor jezelf een filmpje van de ongekende mogelijkheden van de sporter (Vc)
- Kijk naar de non-verbale signalen van de sporter die enthousiasme uitstraalt (motivatie) (Ve)
- Luister of de sporter geïnteresseerde vragen heeft gesteld (Ae)
- Zie jullie samenwerking in goede en slechte tijden (Vc)
- Merk of het op alle vlakken goed voelt en vraag dit ook aan de sporter (K).
- Beslis

Metaprogramma's: Mensen, Naar toe, Opties, Ontwikkeling, Verandering, Samen, Toekomst

Criteria: Er moet een goed gevoel zijn voor een langdurige (jarenlange) intensieve relatie

Voelt het goed?

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik maak een beeld voor de toekomst en realiseer mij dat ik, als het JA word, de eerstvolgende jaren als trainer, coach, psycholoog, vader, broer, oom, psychiater enz. met haar zal optrekken. Ik zal vanaf nu een heel nauwe relatie met haar hebben.

Dat betekent een aantal jaar heel intensief samenwerken en meestal ook nog daarna.

Het gevoel is goed.

Ik ben overtuigd.

6. Commentaar

Er is maar één expert gemodelleerd. Deze expert heeft ervaring met meerdere selecties en daarmee was het mogelijk het patroon van zijn selecties in kaart te brengen.

Het modelleren van meerdere topcoaches zoals Ton Boot, Joop Alberda, Guus Hiddink ligt in mijn bedoeling. Mogelijk komen daar nieuwe patronen uit voort.

Opvallend was de constatering dat de criteria voor zijn selecties sterk terug te vinden waren in zijn persoonlijk specifieke kenmerken als coach. Projectie?

Mogelijk zijn deze criteria zo persoonlijk dat andere coaches heel andere criteria hanteren.

7. Wat is de belangrijkste stap?

De belangrijkste stappen zijn stap 3 de Quick Scan en stap 5 de Klik.

Tijdens stap 3 vindt het eerste contact plaats en begint het proces.

Kampioen in 30 seconden

In stap 5 wordt de relatie getest en het daarbij behorende gevoel wat zo belangrijk is voor mijn expert.

8. Wat is de relatie tussen de stappen?

Vorbereiding is stap 1 en 2

In stap 1 vormt op basis van de opkomende beelden de trainer een eerste indruk en bekijkt of er herkenning is van de criteria: Motivatie, Richting en Anders zijn dan anderen.

In stap 2 neem je afstand van deze eerste indruk en maakt jezelf leeg om een eigen indruk te kunnen vormen ten aanzien van de criteria.

Het contact is stap 3 en 4

In stap 3 vindt de daadwerkelijke eerste ontmoeting plaats en beginnen gevoelens een rol te spelen. Het belangrijkste criterium voor mijn expert is een goed gevoel. In stap 5 en 6 wordt dit uitvergroot en bij een slecht gevoel gaat de deur dicht.

In stap 4 vindt een verdere verfijning plaats van stap 3, nl het oogcontact en eerste fysieke contact wordt uitgebreid naar een totaal plaatje waarbij de non-verbale gedragingen en uitingen voortkomen uit de hogere logische niveaus. Met name het identiteitsniveau speelt hier voor de selectie een belangrijke rol.

Ja of Nee is stap 5 en 6

In stap 5 gaat het contact over van waarnemen in interactie. Vooral in deze fase blijkt wat er achter de non-verbale signalen zit.

In het geval van mijn expert werd duidelijk dat de gespeelde desinteresse een heel andere kant had, wat juist het interessante aan de persoon was.

In stap 6 komen alle voorgaande stappen samen wordt bepaald of het gevoel NU goed is en of dit een goede basis is voor een langdurige relatie tussen sporter en trainer/coach in al zijn beschreven hoedanigheden.

Is deze laatste check positief en het gevoel goed dan valt de beslissing al snel.

Dit hele proces duurt van stap 3 t/m 6 duurt ongeveer 30 seconden!!!!!!

9. Welke hindernissen verwacht ik bij de doelgroep en hoe wil ik daar mee om gaan?

Als doelgroep neem ik NLP-practitioners met ervaring in het selecteren.

Stap 1

Probleem: De persoon zich kan geen beeld vormen van de kandidaat, omdat hij haar nog nooit heeft zien presteren.

Oplossing: Visualiseer op grond van iemands CV concrete praktijksituaties.
Verzamel referenties om je een beeld te vormen.
Oefenen met referentie ervaringen om in dissociatie beelden op te roepen

Stap 2

Probleem: Het lukt niet om in de "State" te raken

Oplossing: Circle of Excellence
Onderhandelen met gedeelten (welk gedeelte wil niet en wat is de positieve intentie)

Probleem: Kan exitement niet oproepen

Oplossing: Zoek referentie ervaringen op de levenslijn en zendt hulpbronnen over
Circle of Excellence

Kampioen in 30 seconden

Stap 3

Probleem: Vindt het moeilijk om oogcontact te maken

Oplossing: Change Personal History om te achterhalen wat hiervan de oorzaak is en hulpbronnen toevoegen. Als het gaat om belemmerende overtuigingen (mensen zo aankijken is onbeschoft) met Reïmprints werken.

Werken met gedeelten.

Probleem: Moeite om mensen aan te raken

Oplossing: Reïmprint op de levenslijn. Wat is er ooit gebeurd dat dit een probleem is.

Stap 4:

Probleem: Ik ben teveel bezig met mijzelf en heb moeite om me te concentreren op de non-verbale gedragingen van de kandidaat.

Oplossing: Oefeningen van rapportvaardigheden en vooral de sponsorhouding aannemen
Ik zie je, je mag er zijn, je bent waardevol enz

Stap 5:

Probleem: Ik weet niet wat ik moet zeggen om te “triggeren”.

Oplossing: Zoek naar referentie ervaringen en zoek naar het kernpatroon van de uitspraken of gedragingen.

Zoek een rolmodel en beschrijf, bekijk en ervaar (associeer) wat hij/zij doet of zou doen in deze situatie.

Probleem: Ik voel niets.

Oplossing: Zoek naar referentie ervaringen op de tijdslijn naar perfecte kandidaten of belangrijke personen in jou leven en associeer in het moment dat er een “klik” was. Wat gebeurde er toen en hoe wist jij dat het goed was.

De voor jou kenmerkende reactie toen behoeven ook hier waarschijnlijk aandacht voor jou.

Wat zegt het dat je niets voelt?

Stap 6:

Probleem: Niet durven beslissen

Oplossing: Welk gedeelte? Onderhandelen tussen gedeelten?

Levenslijn en eventuele hulpbronnen toevoegen.

Probleem: Kandidaat niet durven “afwijzen”

Oplossing: Levenslijn gebruiken om naar oorzaak te zoeken. Reïmprint?

Logical Level Alignment om congruent zonder afwijzing van de persoon toch nee te kunnen zeggen.

Modelleringsverslag “Kampioen in 30 seconden”

Jacques Wagemaker

IEP NLP Mastersopleiding 2005