

A woman with brown hair tied back, wearing a blue athletic tank top, is smiling broadly at the camera. She is standing on a dirt path in a lush green mountain landscape. In the background, there are rolling hills, a valley with a small town, and distant mountains under a blue sky with light clouds. A wooden fence runs across the middle ground.

Karin Warners – Ruckstuhl:

# “Een topsporter hoef je niet te stimuleren om de grenzen op te zoeken”

Er komt heel wat kijken bij het coachen en begeleiden van toptalenten in de sport. Deze jonge mensen komen veel verschillende uitdagingen tegen, zowel in hun sportieve als in hun maatschappelijke ontwikkeling. Oud-meerkampster Karin Warners-Ruckstuhl zet zich via Sporttop/Talent Empowerment in als mental coach voor jonge talenten. “Ik kan de juiste vragen stellen.”

Door Anne de Rooij

Sporttop werd in 2004 opgericht door tweevoudig Olympisch schaatskampioen Jochem Uytdehaage. Hij wilde zijn topsportervaringen, met de onvermijdelijke pieken en dalen, overbrengen op de volgende generatie topsporters. Om dat doel te bereiken worden koppels gevormd tussen oudgedienden in de topsport en aanstromende talenten. Karin Warners – Ruckstuhl is nu de mental coach van veldrijdster Fleur Nagegast. Eerder coachte zij paralympisch zwemster Romy Pantsers.

“Ik begeleid de talenten vanuit eigen ervaringen en ken de uitdagingen en dilemma’s die jonge topsporters tegenkomen. Op sporttechnisch en fysiek gebied is er sowieso altijd veel begeleiding. Ik richt me daarom vooral op het menselijke vlak. Op de keuzes die gemaakt moeten worden tussen een maatschappelijke carrière en een sportcarrière. Sommige dilemma’s zijn makkelijker te bespreken met iemand die net wat verder van je af staat. Ik ben neutraal, maar ik weet wel heel goed waar de talenten tegenaan kunnen lopen. Daarom kan ik ze een spiegel voorhouden.”

In het dagelijks leven werkt Karin als wetenschapper bij Shell. “Ik ben modelleur”, vertelt ze. “Ik heb geofysica gestudeerd en werk nu op de researchafdeling. Ik breng in kaart hoe we zo goed mogelijk kunnen omgaan met onze resources. Daarvoor kijk ik dieper dan bijvoorbeeld de metingen gaan.” Karin maakt computermodellen die een indicatie geven van wat verder gemeten en onderzocht kan worden en of de ondergrond zich daarvoor leent. Karin: “Het is ontzettend bèta. Heel kwantitatief en analytisch.”

## Meerwaarde

Karin is als mental coach aan de slag gegaan omdat ze graag iets teruggeeft aan de sportgemeenschap, waar ze zelf jarenlang deel van uitmaakte. “Ik vind het ook prettig om de verbondenheid te houden. Het is leuk om de andere mentoren en mental coaches te ontmoeten. We hebben regelmatig bijeenkomsten waar alle mentoren bij elkaar komen. En we zitten samen in een app-groep.” Deze coaches krijgen ook regelmatig trainingen om goed beslagen ten ijs te komen bij de begeleiding van jonge topsporters. Karin: “Ik vind het heel leuk dat ik de kans heb gekregen om mezelf op deze manier te ontwikkelen. Daar heb ik echt plezier in. We krijgen handvatten om zoveel mogelijk van waarde te kunnen zijn voor de talenten.”

# Sommige dilemma’s zijn makkelijker te bespreken met iemand die net wat verder van je af staat

Sporttop is nog niet zo lang geleden de samenwerking aangegaan met Talent Empowerment, dat zich ook bezighoudt met de begeleiding van sporters in uiteenlopende disciplines. Door de handen ineen te slaan kunnen de twee organisaties elkaars programma’s versterken.

Karin ervaart het als een grote meerwaarde dat ze zelf topsport heeft bedreven nu ze jonge talenten begeleidt. “Het is het fundament. Vanaf het begin heb je iets gemeenschappelijks. Dat is een goed startpunt voor zo’n samenwerking.”

## Doelen stellen

De mental coaches van Sporttop / Talent Empowerment vragen de talenten ieder kwartaal om een vragenlijst in te vullen over hun doelen. Het gaat daarbij om doelen op de korte, middellange en lange termijn. Karin: “Ik nodig het talent dan uit om die doelen breder te trekken dan alleen een medaille op een WK. Het is belangrijk om ook te kijken naar de voorwaarden waaraan voldaan moet worden om dat grotere doel te bereiken. Dat ze bijvoorbeeld ook kijken naar de balans in hun leven. En naar manieren om fit te blijven.”

# Soms iets wat eerst een randzaak lijkt bij nader inzien de kern

Het allerbelangrijkste, vindt Karin, is om te luisteren naar waar het talent behoefte aan heeft. “Er wordt van veel kanten aan zo’n talent getrokken. In het begin is het leuk om op elk interviewverzoek in te gaan, maar op den duur wordt dat teveel en is het van belang om kritischer te zijn en vaker ‘nee’ te zeggen. Iedereen gaat daar anders mee om, dus iedereen heeft op een ander vlak vragen. Het is mijn doel om achter die vragen te komen. En om vervolgens te helpen om een richting te kiezen.” Wanneer een van de talenten merkt dat er teveel gevraagd wordt, stimuleert Karin om het gesprek daarover aan te gaan. “Soms moeten ze daarvoor over een angst heen stappen. Want zulke gesprekken zijn soms ook gewoon spannend. En we moeten niet vergeten dat sommige van onze talenten óók nog gewoon pubers zijn, die zich op allerlei vlakken tegelijk ontwikkelen. Alles bij elkaar kan het dan best pittig voor ze zijn.”

## Grenzen bewaken

Een topsporter stimuleren om de grenzen op te zoeken is over het algemeen niet aan de orde, meent Karin. “Het is natuurlijk per sporter anders, maar de sporters die ik tegenkom hebben juist het omgekeerde nodig. Die moeten we stimuleren om niet over hun grenzen heen te gaan.” Karin omschrijft dit als een soort koordans: “Sporters moeten dicht genoeg naar die fysieke

grens toe om zichzelf uit te dagen, en er ver genoeg vandaan blijven om blessures te voorkomen.” Niet te veel en te snel willen dus. En als ze toch een blessure oplopen hun lijf de tijd geven om te herstellen. Een groot deel van die verantwoordelijkheid ligt bij artsen en trainers. “Daar bemoei ik me niet mee”, zegt Karin. “Ik wil vooral op het emotionele en sociale vlak checken. Gaat het goed? Op welk vlak niet? En wat kunnen we daaraan doen?”

Als iemand écht in een dip zit door een blessure is het makkelijk om gedemotiveerd te raken, weet Karin. “Dan ga ik het gesprek aan om te zien wát er nu zo lastig is en hoe dat kan verbeteren. Dan gaat het bijvoorbeeld om de verwachtingen van anderen die je confronteren met je eigen verwachtingen – en hoe je die op dat moment niet kan waarmaken. Dat maakt de druk zwaar. Ik probeer dan om de dingen van de andere kant te benaderen. Je niet onder druk gezet voelen om sneller dan goed is weer te sporten en je oude niveau te bereiken, maar duidelijk zijn naar de mensen die van alles van je verwachten. Om te durven zeggen: ‘Het kán nu even niet, en zodra het weer wél kan hoor je dat van me.’”

## Afscheid

Karin heeft haar sportcarrière altijd gecombineerd met haar academische carrière. “Als ik geblesseerd was, kon ik meer tijd aan mijn studie besteden. Daardoor ervaarde ik meestal wel balans”, vertelt ze. Een mentor of mental coach was er in haar tijd als topsporter niet. “Maar ik had het geluk dat ik de goede mensen om me heen had en goede gecoördineerde medische begeleiding kreeg.” Uiteindelijk stopte Karin omdat ze blessures had waar ze niet meer vanaf kwam. “De heftige blessures kwamen pas later in mijn carrière, na de Olympische Spelen. Maar stoppen met topsport is lastig. Nog jaren later kon ik spijt voelen over hoe het gelopen was. Het vergt veel tijd om afscheid te nemen.”

Fleur Nagegast, het talent dat zij nu begeleidt, besloot onlangs om haar carrière als veldrijdster voorlopig te stoppen. Hier ging veel blessureleed en natuurlijk ook twijfel aan vooraf. Karin: “De situatie waar Fleur nu in zit herken ik natuurlijk heel goed. Ik ben ook gestopt door

een heftige blessure. Alles eromheen is totaal anders, maar het wederzijdse begrip is er, en dat is heel prettig. Ik weet als geen ander wat zoiets met je doet en wat het van je vraagt.” De keuze om te stoppen beëindigt niet direct de samenwerking tussen Karin en Fleur. “Het is voor Fleur juist nu heel belangrijk dat ze met mij kan praten en haar verhaal kwijt kan”, zegt Karin. “Het is de filosofie van Sporttop en Talent Empowerment om zowel de ontwikkeling als mens als de ontwikkeling als topsporter te volgen en te begeleiden. Ik kan nu van op afstand helpen met de transitie naar een maatschappelijke carrière en haar aanmoedigen bij het fysiek herstel en in het revalidatietraject.”

“Fleur begint in september met de studie verloskunde. Ik vind het heel knap hoe ze haar droom heeft kunnen ombuigen. Ze heeft er de tijd voor genomen en daadkracht getoond. Als ik daar een klein beetje aan heb kunnen bijdragen ben ik hartstikke blij.”

## Het bredere geheel

Voor coaches die niet met sporters werken heeft Karin de tip om niet te dicht op de directe vraag te blijven hangen. Karin: “Het helpt om uit te zoomen naar het bredere geheel en dán terug in te zoomen om te kijken of je dan weer uitkomt bij dezelfde vraag. Want wat bij topsporters vaak speelt, is dat het sportdoel alles overheerst. In je denken wordt alles daarnaartoe gedraaid. Maar soms zitten het probleem en de oplossing helemaal niet daarin. Dan is iets wat eerst een randzaak lijkt bij nader inzien de kern.

Of Karin na Fleur nog mental coach wordt van een ander talent weet ze nog niet zeker. “Ik merk dat ik steeds meer afstand krijg tot de sportwereld. Er verandert veel en ik ben niet met alle ontwikkelingen even bekend. Het kan goed zijn voor de sporters om juist een wat jongere coachte krijgen. Een jongere coach staat immers dicht bij de sportcarrière, het is voor henzelf ook nog verser. En ze hebben een goed en relevant netwerk. Mijn sportcarrière ligt inmiddels zo’n 20 jaar achter me en mijn netwerk wordt wat roestig. Mijn bijdrage als mens is inmiddels groter dan als ex-topsporter.”

# We moeten niet vergeten dat sommige van onze talenten óók nog gewoon pubers zijn

## Over Karin Warners – Ruckstuhl

Karin Ruckstuhl (Baden, 1980) is een oud-atlete die zich vooral op de zevenkamp richtte. Ze bereikte de internationale top en in 2004 deed ze mee aan de Olympische Spelen in Athene. Ze is nog altijd nationaal recordhoudster bij het indoor hinkstapspringen. In 2011 nam ze afscheid van de sportwereld. Ze werkt nu als wetenschapper bij Shell.

Karin is getrouwd met oud-meerkamper Chiel Warners. Samen hebben ze twee kinderen van 4 en 6 jaar oud.