

BEREND OOSTERHUIS

SPREKEN IS ZILVER, BOKSEN IS GOUD

BOKSCOACHING

VOOR COACHES, TRAINERS EN THERAPEUTEN



VANDUUREN
MANAGEMENT

SPREKEN IS ZILVER, BOKSEN IS GOUD



BEREND OOSTERHUIS

**SPREKEN
IS ZILVER,
BOKSEN
IS GOUD**

VANDUUREN
MANAGEMENT

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
-----------	---

DEEL 1 Warming-up

1 Welkom in de vechtsportwereld!	12
1.1 Vechten is agressie, vechtsport is expressie	12
1.2 Indianenverhalen over vechtsport	20
2 De veranderkracht van vechtsport	22
2.1 Waarom werkt het?	25
2.2 Wat levert het jou als coach op?	27
2.3 Wat levert het je cliënten op?	29
2.4 Wat vraagt het van je?	32
2.5 Wanneer kies je voor vechtsport als leerinterventie?	35
3 Let's get ready to rumble!	38

DEEL 2 De mat op

4 De BOKS-coachingsmethode	52
4.1 Vechtsport als leerinterventie	52
4.2 Vier leerfasen: boksend naar nieuw gedrag	54
4.3 Wanneer gebruik je de methode niet?	60
5 Aan de slag met de BOKS-coachingsmethode!	64
5.1 Weer mogen leren voelen (case 1)	64
5.2 Afmaken wat nog vastzit (case 2)	69
5.3 'Denken kunnen jullie al, nu nog vechten ...' (case 3)	76
5.4 Positieve energie (case 4)	80
6 Bewegen: en zo doen we dat! (fase 1)	84
6.1 Waarom dan bewegen?	84
6.2 Zet de boel in beweging!	87

7	Ontdekken: verrijken door vertragen (fase 2)	102
7.1	Ontdekken in vier dimensies	102
7.2	Kijken naar kijken	117
7.3	Kijken naar emoties	124
8	Koppelen: de betekenis van bewegen (fase 3)	128
8.1	Transfer naar de theorie	129
8.2	Transfer naar de praktijk	141
8.3	Praktijkvoorbeeld: koppelen aan jouw praktijk als coach	147
9	Stappen zetten: naar nieuw gedrag (fase 4)	149
9.1	Hoe werkt veranderen van gedrag?	149
9.2	De meedogenloze actie: grote stappen, snel thuis	153
9.3	Minimale koerswijziging: kleine stapjes zetten	157
9.4	Best practices uit de praktijk	159
10	De cirkel is rond	162
10.1	Werkvorm 8 – doelen voor elkaar boksen	162
10.2	Trajecten regisseren	165
 DEEL 3 Nabeschuwing		
11	Veilig bouwen aan je meesterschap	172
11.1	Je eigen ehbo-kit	172
11.2	Je eigen stijl ontwikkelen	178
12	En hoe nu verder?	181
Nawoord		185
Dankwoord		187
Literatuurlijst		189
Over de auteur		191

INLEIDING

Je gaat dit boek natuurlijk niet voor niets lezen. Ergens ben je nieuwsgierig naar de veranderkracht van vechtsport. Misschien heb je weleens gehoord dat het een krachtig middel is. Dat je betere resultaten behaalt als je vechtsport inzet als interventie tijdens begeleidings- en behandelingstrajecten. Het zou zelfs kunnen dat je er al (een beetje) mee werkt, maar je je afvraagt hoe je dat nog effectiever kunt doen. Een veelgehoord misverstand is dat je zelf goed moet kunnen boksen om deze leerinterventie in te zetten. Dat is niet zo. Maar je moet wel een zekere startbekwaamheid hebben. Want vechtsport als middel kan veel in mensen losmaken, en daar wil je zorgvuldig mee omgaan. In die zin is het net als vuur: als je niet oppast, ontstaat er brand. De kunst is dus dat vuur te beheersen en er mooie dingen mee te doen. Dit boek gaat over hoe je vechtsport effectief en verantwoord kunt inzetten in training, coaching en therapie.

Drie bewegingen die om een antwoord vragen

Eigenlijk vormt dit boek een antwoord op drie verschillende trends. In de eerste plaats is vechtsport in Nederland populairder dan ooit. Van een 'ver-van-m'n-bed-show' is het de laatste jaren steeds meer een toegankelijke sport voor recreanten geworden. Ook in de media is er meer positieve aandacht voor. De gedachte dat je op een dag bokshandschoenen aantrekt, is allang niet meer zo gek. Vrouwen en mannen, in alle leeftijdscategorieën, en in alle denkbare werkgebieden ontmoeten elkaar op de mat van de sportschool.

In de tweede plaats is de vraag naar professionele begeleiders flink toegenomen. We hebben in Nederland inmiddels ruim 75.000 coaches. En dan hebben we alle psychologen, therapeuten en trainers nog niet eens meegerekend. Goed begeleiden is echt een vak. In deze razendsnel veranderende wereld zijn er veel mensen op de werkvloer die lastig kunnen meekomen; daar is coaching hard nodig. En aan de andere kant is er een nieuw soort leiderschap nodig voor het tijdperk dat we tegemoet gaan. Bekwame coaches zijn ook daar harder nodig dan ooit.

In de derde plaats groeit de behoefte aan een meer holistische kijk op (mentale) gezondheid. We zien steeds meer in dat veel te veel mensen structureel medicatie gebruiken, terwijl er ook andere manieren zijn om voor lichaam en geest te zorgen. Alternatieve benaderingen zoals yoga, mindfulness en lichaamswerk zijn niet meer weg te denken. En er is een hernieuwde interesse in oude perspectieven op groei

en herstel. We weten veel over beweging als middel voor behandeling in de wereld van psychomotorische therapie. Maar daarin is nog weinig vechtsport specifiek, en het is vooral gericht op hulpverleningsdoelgroepen, en nog te weinig op de 'gewone man'.

Deze drie bewegingen komen steeds meer samen. Een groeiende groep mensen heeft door dat vechtsport een potentieel zeer impactvolle manier van coachen is. Het heeft de potentie van een succesvolle alternatieve behandelmethodede. Er wordt bijvoorbeeld al onderzoek gedaan naar boksen als interventie bij traumabehandeling. Omdat het in sommige gevallen effectiever is dan gesprekstechnieken en/of EMDR. Het activeert namelijk de wijsheid van het lichaam, en het lijf liegt nooit. Daarbij is vechtsport toegankelijk door het sportieve karakter. Op een verjaardag vertel je wellicht eerder dat je naar een bokscoach gaat, dan dat je in therapie zit. Niet verwonderlijk dus dat de markt van vechtsport als leerinterventie explosief groeit.

Van pionieren naar professionaliseren

Bokscoaching is een jong vakgebied; en dus is er veel pionierswerk. De *trial and error*-aanpak komt veel voor. Dat is ook hoe wij begonnen zijn, maar we willen onze collega's graag helpen om die fase over te slaan. Want dat is ook de fase waarin je de meeste fouten maakt. Innovatie vraagt om experimenteren. De kunst van professioneel bokscoachen is om methodisch te handelen, ofwel: planmatig en doelgericht. Niet een aantal leuke werkvormen oefenen, maar een diepgaand leerproces faciliteren. Het gaat om het activeren van de wijsheid van het lichaam, terwijl je je verstand blijft gebruiken.

Dit boek is mijn ultieme bijdrage aan het professionaliseren van het jonge vakgebied van bokscoaching. Met zeer uiteenlopende doelgroepen heb ik de afgelopen jaren getoetst welke mix van theorie en werkvormen optimaal werkt. Hoe je mensen door een gelaagde opbouw kunt verleiden tot reflectie. Inmiddels ben ik ruim tien jaar bezig met menselijk gedrag en vechtsport. Onder menselijk gedrag valt bijvoorbeeld: weerbaarheid, leiderschap en samenwerking. Maar ook: emotieregulatie, lichaamsbewustzijn, zelfacceptatie, grenzen aangeven en impulscontrole. En zelfs trauma's. Omdat ik het voorrecht heb gehad om autonoom op verschillende plekken te mogen werken, heb ik mijn eigen werkwijze eindeloos kunnen polijsten. Na verloop van tijd kwamen er steeds meer collega's en professionals die nieuwsgierig werden naar hoe ik dit aanpakte. Dus ging ik mijn werkwijze overdragen aan anderen. En toen kwam de grote uitdaging: hoe leg je aan een ander uit wat voor jouzelf zo ongelooflijk logisch is? Daarvoor heb je dus een methodiek nodig. Een framework dat je kunt

gebruiken om logica en structuur aan te brengen in je verhaal. Dat is na veel puzzelen, polijsten en prutsen het 'BOKS-coachingsmodel' geworden, een model dat inmiddels is overgedragen aan vele honderden professionals in Nederland en België. Dit BOKS-coachingsmodel stelt je in staat om methodisch te werken wanneer je vechtsport wilt inzetten als leerinterventie. Dus voorbij de *trial and error*-fase naar een planmatige begeleiding en behandeling van mensen. Dit doe je door een cyclus van in totaal vier leerfasen te doorlopen: Bewegen (actie), Ontdekken (reflectie), Koppelen (aan theorie en praktijk) en Stappen zetten (concrete gedragsverandering). Kortom: BOKS. Je start dus met bewegen, je vertraagt naar wat het met je doet, wat dat voor je betekent en wat je daarmee kunt in de praktijk. Zo breng je een cyclus van reflecterend leren op gang.

Ik heb theorie en praktijk samengevat tot een eenvoudig BOKS-model dat jij kunt gebruiken in de praktijk van je begeleiding en behandeling. Zowel in de een-op-een-setting van coaching en therapie, als in groepen.

Hoe leer je het BOKS-model aan?

Dit boek bestaat uit drie delen: de 'warming-up', 'de mat op' en de 'nabesouwing'. In deel 1, de warming-up, neem ik je in hoofdstuk 1 mee in de wereld van de vechtsport. Het is goed mogelijk dat deze wereld nog nieuw voor je is. Ik hoop je daarover niet alleen te informeren, maar ook te inspireren. Daarmee heb je een indruk van vechtsport als sport, waarbij je zult zien dat vechtsport altijd al een middel voor zelfontwikkeling is geweest. In hoofdstuk 2 leg ik uit waarom juist vechtsport zo'n prachtig instrument is om je medemens te helpen. Net als in de sportwereld, heb je bij vechtsport als leerinterventie een aantal spelregels nodig. Die vind je in hoofdstuk 3, zodat je goed beslagen ten ijs komt.

In deel 2 gaan we samen 'de mat op'. Ik neem je mee door de theorie en de praktijk. Dit doen we door je in hoofdstuk 4 eerst een kort overzicht te geven van de BOKS-coachingsmethode. Je gaat hier kennismaken met de vier leerfasen. Vervolgens krijg je vier praktijkvoorbeelden voorgeschoteld in hoofdstuk 5, zowel van een-op-eenbegeleiding als trainingen met groepen.

Daarna volgen vier hoofdstukken met verdieping van elke leerfase. In hoofdstuk 6 (leerfase Bewegen) krijg je de mooiste van de werkvormen. Hoofdstuk 7 (leerfase Ontdekken) gaat vooral over reflectie, terwijl je in hoofdstuk 8 (leerfase Koppelen) ziet hoe je verbinding maakt met praktijk en theorie. In hoofdstuk 9 (leerfase Stappen zetten) focussen we op de stap naar effectieve gedragsverandering en in hoofdstuk 10 maken we de cirkel rond: hoe kun je deze vier leerfasen in een sessie

doorlopen? Ik besteed in dat hoofdstuk ook aandacht aan hoe je regie houdt over het coachproces.

Het derde en laatste deel van het boek is de nabeschuiving. Waarin ik je wil helpen om het BOKS-model te verbinden aan jouw praktijk. Hoofdstuk 11 gaat over hoe jij kunt bouwen aan je meesterschap, want het mooiste is natuurlijk dat jij je dit model zo eigen maakt dat het niet *mijn* methodiek is, maar het *jouwe*! Daarom besteed ik ook aandacht aan hoe je je eigen stijl ontwikkelt. En als laatste rond ik in hoofdstuk 12 af met hoe je start in de praktijk: met vechtsport als sport en vooral met vechtsport als leerinterventie.

Alsjeblift, zonder reserve: mijn goud

In dit boek geef ik eigenlijk al mijn goud weg. Het BOKS-coachingsmodel oogt zo simpel, maar het heeft heel wat bloed, zweet en tranen gekost om het te ontwikkelen. Ik zeg altijd dapper dat ik in overvloed geloof, maar tegelijkertijd vind ik dat spannend. Want is het nou wel zo slim om zo veel van je kennis te delen? Deze vraag wordt mij regelmatig gesteld: 'Gast, ben je niet goed? Je geeft alles weg!' Toch denk ik dat het klopt dat ik dit doe. Want als ik mijn ego loslaat, komt er ruimte voor dat wat groter is dan mijzelf. En ik hoop dat dit besef ook tot jou doordringt, dat jij kunt kiezen om bij te dragen aan iets wat groter is dan jijzelf. En zelfs dat vechtsport inzetten om anderen te helpen, jouw manier daarvoor is.

Het doel van dit boek is dan ook dat jij je (nog meer) bekwaam voelt om aan de slag te gaan met vechtsport als leerinterventie. Of dat je op z'n minst een aantal belangrijke vragen beantwoord krijgt. Pak eruit wat jou verder helpt!

Maar laten we beginnen bij het begin. Als je nu in de sportschool zou staan, is dit het moment waarop je omgekleed bent. Je hebt je bandage om. Ben je er klaar voor? Kom op dan. We starten met de warming-up. *Let's roll!*

DEEL 1

WARMING-UP

'Je vertelt zo veel als je stopt met praten en gaat bewegen.'

– BEREND OOSTERHUIS

Bokscoaching, ofwel: vechtsport als leerinterventie, is echt iets voor doeners zoals ik. Onze valkuil is vaak en te snel overgaan tot actie. Maar in de wereld van vechtsport (en coaching) te gretig zijn, is een slecht idee. Daarom starten we rustig, met een warming-up. Het doel van deel 1 is om je goed beslagen ten ijs te laten komen in het vervolg van het boek. Daarna gaan we in deel 2 'de mat op'. In dat deel duiken we in de praktijk en theorie. Het derde en laatste deel is de nabeschouwing, waarin we gaan kijken naar hoe jij praktisch aan de slag kunt. Welke valkuilen veel voorkomen, en hoe je je eigen stijl kunt ontwikkelen.

Hoofdstuk 1 is een korte introductie op vechtsport. Welke varianten zijn er zoal, en waarin onderscheiden ze zich? Er valt enorm veel over te vertellen, maar ik heb een overzichtelijke en aantrekkelijke samenvatting gemaakt. Het is voor ons als vakidioten allemaal heel logisch, maar voor jou als lezer is het belangrijk eerst wat meer te weten te komen over wat vechtsport eigenlijk inhoudt. Het heeft als bijbedoeling dat je misschien ook (een beetje) van vechtsport gaat houden.

In hoofdstuk 2 slaan we een brug naar jouw werk als coach, trainer of therapeut. Je leest waarom vechtsport als leerinterventie zo effectief is. Het zorgt ervoor dat jij een inschatting kunt maken bij wie het BOKS-coachingsmodel goed past en bij welke hulpvraag het goed kan werken. Jij kunt door dit hoofdstuk ook aan anderen uitleggen waarom het effectief is. Waarom zou je in vredesnaam gaan boksen met jongeren die een laag zelfbeeld hebben? Of met young professionals die zichzelf overschatten? Het maakt ook duidelijk wat het jou en je cliënt(en) oplevert en wat het van je vraagt.

Als je de arena instapt, moet je de regels kennen. Hoofdstuk 3 bevat daarom vijftien spelregels die je helpen om vechtsport op een verantwoorde en effectieve wijze in te zetten bij de begeleiding en behandeling van cliënten. Er zijn natuurlijk verschillende perspectieven mogelijk, maar duidelijkheid is veiligheid. Daarom neem ik de ruimte om de spelregels met je te delen. Zodat je, als je bokscoaching gaat inzetten, een kader hebt dat veiligheid creëert. Je zou ze kunnen lezen als principes waar jij gaandeweg je eigen versie van destilleert.

1

WELKOM IN DE VECHTSPOORTWERELD!

Vechtsport is booming. Wereldwijd, maar zeker ook in Nederland. Toen ik ruim tien jaar geleden met vechtsport als leerinterventie begon, werd er heel anders naar gekeken dan nu. En begrijpelijk, want het imago was destijds niet best. De verbanden met criminaliteit en agressie werden snel gelegd. Dat is gelukkig echt veranderd. Tegenwoordig is het een mainstream sport. Het is heel normaal als je vertelt dat je op vechtsport zit, of je nu senior manager of een jonge moeder bent. Je ziet het ook terug in de media: mediagenieke atleten zoals Lucia Rijker, Remy Bonjasky en Rico Verhoeven geven de sport een menselijk gezicht. Een ander duidelijk signaal is dat het aantal aanbieders de afgelopen jaren enorm is toegenomen. In een stad als Zwolle zijn er bijvoorbeeld een stuk of veertien sportscholen die kickbokslessen in verschillende vormen en niveaus aanbieden. Dertien jaar geleden waren dat er hooguit vier.

Toch bestaan er nog aardig wat misverstanden over vechtsport. In dit hoofdstuk geef ik daarom een korte introductie. Wat verstaan we onder vechtsport, welke subcategorieën zijn er en wat zijn de belangrijkste verschillen daartussen? Het is bedoeld voor degenen die (nog) niet zo veel kennis van vechtsport als sportdiscipline hebben, maar het mogelijk wel als behandelmethode willen gaan inzetten. Ik sluit het hoofdstuk af met een paar dingen 'die iedereen weet' over vechtsport. En die vooral laten zien waarom dit vaak onzin is.

1.1 VECHTEN IS AGRESSIE, VECHTSPOORT IS EXPRESSIE

'Waarom zou je je voor je bek laten slaan?' Het is een vraag die bij veel mensen opkomt als ze aan vechtsport denken. Het antwoord? Het gaat om de uitdaging, en om je uiten. Vechtsport is een vorm van expressie. De uitdaging, het frontale. Je kunt je niet verstoppen, er zijn geen teamgenoten die een stapje extra kunnen zetten. Je moet het, vol in de schijnwerpers, helemaal zelf doen. Die directe en haast naakte uitdaging drijft je tot bijzondere gewaarwordingen en prestaties. Ik denk dat dit is wat veel vechtsportliefhebbers met elkaar verbindt. Natuurlijk heb je vechtsporten in alle soorten en maten. Vechtsporten zijn een stuk eleganter dan alleen maar klappen geven en krijgen. Ze zijn, zoals ik in de inleiding op dit boek al aangaf,

binnen de BOKS-coachingsmethode allemaal relevant. Daarom neem ik je in dit deel mee in de wereld die mijn hart gestolen heeft.

Je kracht én kwetsbaarheid tonen

Eigenlijk zijn alle vechtsporten puntensporten, net als voetbal. Je wint wedstrijden door een hogere puntenscore. Vrijwel alle wedstrijden worden beoordeeld via een scoresysteem, door een scheidsrechter en een meerkoppige jury. De media geven vaak een vertekend beeld: daar zie je vooral de spectaculaire knock-outs, waarbij de ene partij de andere uitschakelt. Dit kan door verlies van bewustzijn, maar ook door een zogenaamde *technische knock-out*. Dat betekent dat een sporter niet door kan vechten, omdat hij of zij bijvoorbeeld niet meer op zijn of haar benen kan staan. In 'gewone' wedstrijden werkt het zo: raak slaan is één punt, maar keihard raak slaan is in principe nog steeds één punt. Van alle vechtsporten staat het grootste deel echter geen knock-outs toe. En bij vechtsporten waar dat wél mag, worden de meeste wedstrijden gewoon op punten gewonnen en niet door een sporter die niet meer verder kan spelen.

Het verschil tussen vechtsporten 'in de ring' en 'in de dojo' (een veelgebruikte benaming voor sportscholen waar vechtsporten worden beoefend) is groot. In de ring stappen mensen om te winnen, ten koste van de ander. In de dojo train je met elkaar. Je daagt elkaar uit om samen sterker en beter te worden. In de dojo schakel je elkaar niet uit, maar bouw je elkaar op. Anders gezegd: in de ring vecht je *tegen* elkaar, op de mat in de dojo vecht je *met* elkaar. Een dojo is dus een plek waar weliswaar keihard maar altijd netjes wordt getraind, zonder juichend publiek. Dat respectvolle, zorgzame wat ik daar ervaar, is een sterk onderbelichte kant van vechtsport. Op de mat is iedereen namelijk gelijk, iedereen is even prachtig. Je maatschappelijke succes, of misschien het gebrek daaraan, telt niet mee. Wat telt, is hoe hard je werkt en hoe goed je daardoor geworden bent als atleet. Iedereen staat op de mat in de dojo met elkaar te knokken, mannen en vrouwen, topfit en te zwaar, atleten en beginners. Er is plek voor iedereen. Het is oordeelloos en tegelijk meedogenloos. Het ultieme spanningsveld van kracht en kwetsbaarheid.

Natuurlijk is vechtsport een containerbegrip. Er vallen verschillende disciplines onder en al die disciplines hebben hun eigen invulling. Bij de ene variant draait het bijvoorbeeld meer om traditie en stijl, bij de andere is functionaliteit belangrijker. Er zijn in Nederland allerlei kleinere vechtdisciplines, zoals hapkido, wushu, pencak silat, kung fu en kempo, maar ik richt me in dit boek op de bekendere varianten. Vooral om het leesbaar te houden. Daarbij onderscheid ik twee hoofdgroepen: semi-contact- en full-contactvechtsporten.

Semi-contactvechtsporten

Semi-contactvechtsporten zijn sporten waarbij de atleten meestal een traditioneel pak aan hebben: karate, jiu-jitsu, taekwondo, judo (judo is wel een stevige vechtsport, maar er worden geen stoten of trappen uitgedeeld). Maar ook aikido is een hele 'zachte' vechtsport. Het is meer een krijgskunst die richting meditatie gaat; meer een levenswijze dan een work-out. Hierbij zie je meer technische oefeningen, grepen, worpen die vooral werken als de ander zich ook aan de regels houdt.

Het gaat bij de semi-contactvechtsporten daarnaast om sporten waarbij je elkaar mag raken, maar dat met beleid doet. Het komt zelfs voor dat een knock-out tot diskwalificatie leidt. Mijn voormalig collega Jacob is Europees kampioen wado karate geworden, omdat hij knock-out is getrapt in de finale van het toernooi. Niet echt een lekkere manier om te winnen, maar wel een goede illustratie van waar die sport voor staat. Toch leuk om in de kroeg te zeggen dat je Europees kampioen karate bent geworden op knock-out.

In de 'pakkensporten' haal je gekleurde slippers, halve en hele banden, waarbij de zwarte band de hoogste band is. Behalve bij Braziliaanse jiu-jitsu (BJJ): daar is rood de hoogst haalbare band. Een band doe je als een soort gordel om je (doorgaans witte) pak. Na het behalen van een zwarte band, kun je een eerste, tweede, derde, enzovoort 'dan' halen; dit is net als een band een bewijs van vaardigheid. De 'dannen' zijn vergelijkbaar met de academische graden van deze vechtsporten. Deze banden en dannen krijg je niet alleen voor je atletische vaardigheden, maar ook voor trouw trainen, je goed gedragen, van betekenis zijn voor de sport en het respecteren van de traditie.

Hieronder in vogelvlucht de belangrijkste semi-contactvechtsporten.

Karate

De oorspronkelijke gedachte achter karate is dat het niet gaat om het winnen, maar om het vormen en verbeteren van het karakter van de beoefenaar. Het zou uitsluitend ter zelfverdediging gebruikt moeten worden. Karate is een Japanse, voornamelijk staande vechtsport, waarbij je mag stoten en trappen. In de training 'loop je kata's': een serie oefeningen waarmee je standaardbewegingen traint. Dit moet je kunnen om een hogere band te halen. Karate lijkt op kickboksen, maar karate is een technischer en meer sierlijke vechtsport.

Jiu-jitsu

Jiu-jitsu is eveneens een Japanse vecht- of eigenlijk verdedigingssport. Er mag staand en op de grond gevochten worden. Dat betekent dus ook dat het een com-

plexere, completere sport is. Stoten, trappen, maar ook worpen, grepen en wurggrepen behoren tot het arsenaal.

De exacte oorsprong van jiu-jitsu is onbekend, lekker mysterieus. Wat we wel weten, is dat het aangeleerd werd aan samoerai. Zij moesten in staat zijn om te kunnen blijven vechten als zij geen zwaard meer hadden. Het concept is dat je als vechter zo compleet bent, dat je van elke tegenstander kunt winnen. Of je jezelf nou moet verdedigen tegen karate of judo.

Brazilliaanse Jiu-jitsu (BJJ) is grotendeels op de grond, zonder stoten en trappen zoals het originele jiu-jitsu. Je kunt het zien als een soort universitair worstelen, waarbij een grote variatie aan technieken, grepen, klemmen en wurggrepen wordt toegepast. Een zeer complexe en complete sport, waarbij ik als geoefende vechtsporter werkelijk een vaatdoekje ben voor de echte BJJ'er. Je ziet deze sport veel terug in MMA (*mixed martial arts*), een multidisciplinaire vechtsport die zich richt op het combineren van technieken uit verschillende vechtkunsten. BJJ lijkt wel wat op judo, waar het ook uit is ontstaan. De gedachte was om de oorspronkelijk dodelijke technieken uit judo te vertalen naar een niet-dodelijke vorm. Het is een 'jongere' sport, die geen oeroude tradities kent, maar meer gericht is op de praktische toepassing.

Taekwondo

Taekwondo is een Koreaanse sport waarbij hoofdzakelijk getrapt wordt. Het heeft simpel gezegd als uitgangspunt dat je benen je sterkste wapens zijn. Dit vraagt veel training; lenigheid, techniek en balans zijn een voorwaarde. Het is een prachtige sport om te zien, maar het is minder leuk om een trapkussen voor de gevorderde taekwondo-beoefenaar vast te houden. Ze kunnen ongelooflijk snel, hard en gericht trappen.

Taekwondo kent vijf doelstellingen: hoffelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en een enorme geestkracht. De balans tussen lichaam en geest is het fundament. Hier zie je ook weer dat vechtkunst meer een levensweg is, dan een sport.

Judo

Judo is een sport waarin geen trappen of stoten worden uitgedeeld, maar waarin een tegenstander door middel van worpen en grepen op de grond wordt gegooid. Een judoka kan een wedstrijd winnen op punten of zogeheten *strafjes*, maar ook door een tegenstander op zijn of haar rug te gooien, een *ippon*. Dit is de ultieme overwinning, een soort morele knock-out. Het is een stevige sport, die wat overlap kent met worstelen. En, zoals gezegd, die de oorsprong van BJJ vormt.

Judo heeft twee basisprincipes: een over het beoefenen van de krijgskunst en de ander over de benadering voor het leven. De eerste is *Seiryoku Zenyo*: maximale effectiviteit met minimale inzet. Je leert hoe je de kracht en energie van je tegenstander in zijn eigen nadeel kunt gebruiken. Het komt neer op het juiste doen op het juiste moment. De tweede is *Jita Kyoei*: wederzijds profijt en welbevinden. Het gaat om samenwerkend leren, met respect voor jezelf en de ander. Het impliceert dat je elkaar nodig hebt in de sport en in het leven.

Aikido

Het woord 'aikido' betekent zoiets als: 'de weg van de harmonieuze geest'. Aikido is een krijgskunst die voortkomt uit de samoerai, en bevat elementen van jiu-jitsu. Aikido is de krijgskunst die samoerai moesten kunnen als ze geen zwaard meer hadden (net als jiu-jitsu), en er wordt ook met zwaarden en messen getraind. Je ziet in de basishoudingen en bewegingen ook terug dat het zijn fundament heeft in zwaardvechten. Op een aanval van een tegenstander dient niet te worden gereageerd met tegenkracht, maar men zoekt naar harmonie. Aikidoka's trainen dus geen aanval, maar de verdediging, al kan dit wel door initiatief te nemen. Het is een krijgskunst die bestaat uit veel meebewegen met de krachten van de tegenstander. In de regel zijn er geen wedstrijden, competitie past niet bij 'de weg' van aikido.

Aikido heeft een sterk filosofische inslag, een mooie uitspraak van de grondlegger Morihei Ueshiba is: 'In het aanzien van mijn vijand hoef ik mij enkel staande te houden. Zonder strijd, zonder vijand, ben ik de eeuwige overwinnaar.' (bron: Wikipedia) Je kunt de technieken alleen effectief toepassen, als ze door jarenlange ervaring intuïtief worden toegepast. Dit vraagt dus om een jarenlange toewijding, en zegt iets over de discipline van de beoefenaars.

Typerend aan semi-contactsporten is het respect en de zorgvuldigheid waarmee mensen trainen. Ook zijn deze vechtsporten in de regel trouw aan traditie, en gaat dat regelmatig boven effectiviteit van techniek. Het zijn kweekvijvers voor onder andere beheerste kinderen die over een gezond zelfvertrouwen beschikken. Zoals je hebt gezien betekent vechtkunst meer dan alleen fysieke oefening. Het gaat om een levenswijze, 'een weg'. Het vormt je karakter, je denken en uiteindelijk je gedrag. Dom rammen is er echt niet bij. Doe je dat wel, dan word je in de regel weggestuurd.

Naast deze semi-contactvechtsporten zijn er de full-contactvechtsporten.

Full-contactvechtsporten

Bij full-contactvechtsporten is het tijdens wedstrijden toegestaan om iemand knock-out te slaan of schoppen. Je mag de ander voluit raken en je stijl heeft niet of nauwelijks waarde. Toch verlopen recreatieve trainingen vaak behoorlijk gemoeidelijk. Daar zullen vrijwel nooit knock-outs vallen, tenzij je trainingsmaatje een emotieregulatieprobleem heeft. Vergeet niet dat ook hier de meeste wedstrijden gewoon op punten worden gewonnen. Het zijn zeer technische sporten. Zoals ik vaak op de mat zei: 'Slopen doe je maar in de bouw.'

Ook in deze wereld geldt respect als waarde: je krijgt wat je uitdeelt. Heel simpel, als jij je respectloos gedraagt, word je ook respectloos behandeld. Ik heb tientallen stoere straatboys met de spreekwoordelijke staart tussen de benen zien afdruiwen. Die ontdekten op een pijnlijke manier dat een toffe bontkraag weinig indruk maakt op een student die al twee jaar trouw traint. Respect wint het hier van grootspraak. Full-contactvechtsporten hebben meestal minder een generieke filosofie dan de traditionele vechtsporten. Maar 'de ziel' ervan is op de meeste plekken nog wel voelbaar.

Ik neem je graag mee langs vier full-contactvechtsporten, en Krav Maga. Waarom dat laatste een apart kopje krijgt, ga je straks ontdekken.

Boksen

Boksen is een staande vechtsport waarbij alleen de handen worden gebruikt. Het is qua markt en bedragen de grootste vechtsport ter wereld. Met name in de Verenigde Staten is boksen heel populair. Profboksers draaien wedstrijden van tien tot twaalf rondes van drie minuten, of tot een van de twee knock-out gaat. Topatleten verdienen bedragen van soms wel over de 100 miljoen dollar bij één partij.

Mannelijke vechters in de ring hebben een ontbloot bovenlijf (vrouwen dragen een topje) en dragen een beetje, een toque (dit is een kruisbeschermer), een broek en bokshandschoenen. De olympische variant van boksen vereist daarnaast een hoofdbeschermer en een hemd. Dat is nu aan het veranderen.

Boksers hebben alleen hun handen om mee aan te vallen. Dat maakt elementen als timing, beweging en snelheid zeer belangrijk. Je hebt minder opties dan bij veel andere vechtsporten. En misschien zou je het niet zeggen, maar goed staan en goed bewegen is eigenlijk belangrijker dan stoten en blokkeren.

Boksen is een heel toegankelijke sport voor leken, omdat er vooral bokstechnieken worden gebruikt. Dat goed doen, is al moeilijk genoeg.

Boksen is zo wereldwijd verspreid, dat je moeilijk van één duidelijke filosofie kunt spreken. In de volksmond wordt het vaak de *'gentleman's sport'* genoemd. Maar inmiddels heb je gelezen dat vrijwel alle vechtsporters *gentlemen* (zouden moeten) zijn.

Kickboksen

Kickboksen is eigenlijk een verzameling van het originele kickboksen, full-contact-karate en muay thai. Muay thai komt uit Thailand, waarbij het gebruik van knieën (ook naar het hoofd), low-kicks, clinchen (staand worstelen) en ellebogen zijn toegestaan. Muay thai is een harde sport, die daar van jongs af aan wordt beoefend.

Deze verzameling van drie verschillende sporten is gemixt tot een stijl die ook wel 'Euro-Thai' wordt genoemd. Dat is wat we nu in sportcompetities zoals Glory, Bellator, Enfusion en OneFC zien. Je mag stoten met de handen (en soms ook met de ellebogen), trappen, knieën en soms clinchen (staand worstelen). Wat je veel op televisie ziet, zijn de A-klassewedstrijden, de 'eredivisie'. Dit zijn professionele vechters die meestal fulltime kickboksen. In die categorie mag je naar het hoofd knieën en trappen. Nederland is al zo'n twintig jaar behoorlijk dominant in deze sport. Je ziet bij het opkomen van de sporters een Marokkaanse of Roemeense vlag, maar hoort uit de hoek in plat Amsterdams: 'Handen Hoog!'

In de Nederlandse kickbokswereld zie je nog veel elementen van de Japanse karate-traditie terug. Dit komt doordat de stijl die in Nederland dominant is, uit Japan is gehaald. Dit herken je bijvoorbeeld door het afgroeten aan het begin en einde van de training, en het aanspreken van de trainer met 'sensei' ('leraar').

Kyokushinkai karate

Kyokushinkai karate is een vorm van karatie die wat lijkt op kickboksen, maar er zijn hierbij geen handschoenen, je mag niet naar het hoofd stoten, je hebt een pak aan en er gelden wat meer regels; ook wel *kyokushin* genoemd. Het is een snoeiharde sport: je krijgt stoten op je buik en borst, en bokst dus met blote handen.

Omdat kyokushinkai karate een variant is van karate, heeft deze vorm als onderliggende filosofie dat het vormen van je karakter het belangrijkste doel is. Zo kun je een honderd man 'kumité' doen. Dit betekent dat je tegen honderd mensen achter elkaar een ronde van anderhalf tot twee minuten spart. Full contact. Drie uur lang. Wereldwijd zijn er sinds 1965 zo'n dertig mensen die dat hebben gehaald, waaronder twee Nederlanders.

Mixed Martial Arts (MMA)

Mixed Martial Arts (MMA) is een beetje de moeder aller full-contactvechtsporten. Het is een multidisciplinaire vechtsport, een combinatie van technieken uit verschillende vechtkunsten. MMA is een combinatie van stoten en trappen, je mag staand of op de grond vechten. Vaak mogen ellenbogen ook. Op de grond mag je stoten, worstelen, verwurgen. Je kunt winnen op punten, knock-out of submission. Dat laatste betekent dat iemand opgeeft door af te kloppen. Iets wat meestal als een groter verlies wordt ervaren, dan een knock-out. MMA is een zeer technische en complexe sport, die vraagt dat je zowel in een staande als een grondgerichte vechtsportdiscipline goed bent. Meestal is dat (kick)boksen en BJJ. Staande vechters, zoals (kick)boksers maken wel eens de overstap naar MMA en ontdekken dan al snel dat ze weer ongeveer opnieuw moeten beginnen. Als je denkt dat je in deze sport ver komt met lomp rammen, heb je waarschijnlijk een korte loopbaan of een steile leercurve.

In de volksmond wordt MMA ook wel 'freefight' genoemd. Soms denken mensen dat 'alles' mag, maar er zijn wel degelijk regels en er geldt een specifieke puntentelling. MMA-wedstrijden worden meestal in een kooi gehouden: een octagon (achthoek) met ruim twee meter hoge hekken eromheen. Dat is voor de veiligheid, want in een boksring belanden vechters vaak half onder de touwen en kunnen uit de ring vallen. De grote MMA-competities zijn UFC, Bellator en OneFC.

Omdat het *mixed martial arts* is, is er weinig meer over van de oorspronkelijke tradities. Het is een zeer intelligente sport. Het niveau van mentale en fysieke voorbereiding van deze atleten is ongekend. Er is ook veel aandacht voor 'trash talk', de persconferenties waarbij de sporters wederzijds worden uitgedaagd. Maar de insiders weten dat dit een toneelspelletje voor de media is. Het gaat vooral om aandacht genereren. In de octagon wordt er hard, maar eerlijk geknukt.

Krav Maga

En dan is er nog Krav Maga; geen echte sport, maar een Israëlisch zelfverdedigings-systeem. Krav Maga is in Nederland aan een behoorlijke opmars bezig. Er zijn geen wedstrijden, geen regels, maar wel optimale technieken. De enige vraag die bij Krav Maga eigenlijk telt is: werkt het?

Het is dus niet gebonden aan traditie, niet sierlijk noch blits. De basis is niet eens zo heel moeilijk. Het is vooral effectief. Zoals een wijs man ooit zei: 'Kickboksen is een sport, hier leer je realistisch vechten.' Veel trappen naar het kruis, vingers in ogen en meer van dat soort 'gezelligheid'. Een kind van acht kan een volwassene uitschakelen als hij of zij zich de techniek en de mentaliteit (!) van Krav Maga heeft eigengemaakt.

Wat is het uitgangspunt? Waar je bij andere vechtsporten doseert, ontplof je bij Krav Maga in een split second naar je maximale intensiteit. Als je een mes wilt afpakken, moet je dat gewoon in één keer goed doen. (De beste mesverdediging is overigens altijd: wegrennen. Afpakken doe je alleen als je niet anders kunt.) Wil je dat je dochter of zoon veilig kan uitgaan? Krav Maga is het antwoord. Maar dat betekent ook dat zij of hij jou vervolgens de baas is. *Choose wisely!*

Je beschikt nu over een grofmazige kaart van het vechtsportlandschap. Er valt natuurlijk nog veel meer te leren; er zijn boekenkasten vol over geschreven. Maar voor nu is dit voldoende om verder de stof in te duiken. Voordat ik je meeneem naar het volgende hoofdstuk, dat inzoomt op de vraag waarom vechtsport als leerinterventie zo effectief is, wil ik graag eerst nog een paar mythen ontkrachten.

1.2 INDIANENVERHALEN OVER VECHTSPORT

Er bestaan nogal wat mythen over vechtsport. Het is belangrijk die verhalen eerst te ontzenuwen voordat we verder de diepte ingaan. Niet alleen uit persoonlijke irritatie, maar ook omdat deze mythen een smet op vechtsport werpen. Vechtkunsten verdienen het respect dat ze zelf uitdragen. Daarom wil ik graag kort behandelen welke indianenverhalen de ronde doen, en waarom ze onzin zijn.

#1 Je mag vechtsport niet op straat gebruiken

Dit is natuurlijk lariekoek. Als je getraind bent en in de situatie komt dat je er bewust voor kiest om te vechten, kun je niet anders dan gebruiken wat je in huis hebt. Wat wil je dan doen? Je krijgt ruzie, maar je houdt bewust je dekking niet hoog? De afspraak die ik maakte met 'mijn jongens', was dat ik het als eerste van henzelf wilde horen. Als ze ergens hadden gevochten, belden ze mij zelf. Niet via via, maar direct contact. Ik heb regelmatig appjes gekregen aan het einde van de zondagochtend: 'Ik moet wat vertellen.' Dat maakt dat je in contact blijft, en gesprekken kunt aangaan over agressie tijdens het uitgaan. Vanwege agressie iemand wegsturen uit de sportschool is misschien goed als signaal naar andere leden, maar niet voor diegene die je wegstuurt. En daar zit een belangrijk verschil tussen een vechtsportschool en hoe wij het bijvoorbeeld destijds binnen straathoekwerk inzetten. Daar was het een middel tot contact en een potentiële leerschool. Je wilt juist dat als ze fouten maken, ze erover kunnen praten met je en ervan leren.

#2 Van vechtsport word je agressief

Agressieve mensen worden agressief van vechtsport. Of ze blijven gedrag vertonen dat ze al deden. Een gemiddeld mens zal er niet agressiever van worden, misschien wel zelfverzekerder. Over het algemeen zullen mensen die beseffen dat ze anderen in één seconde kunnen uitschakelen relaxter zijn en minder agressie opzoeken op straat. Ze krijgen immers al genoeg klappen op de mat. In enkele gevallen is vechtsport wel een trigger om agressief gedrag op straat te vertonen, maar meestal zijn dit niet de betere atleten. Kortom: het zal mensen die al agressief zijn mogelijk versterken, maar dat is niet te wijten aan vechtsport. Het is meestal (deels aangeboren) karakter in combinatie met nare ervaringen in je leven. Er zijn maar weinig mensen echt slecht, ze zijn meestal vooral beschadigd.

#3 Vechtsport is voor criminelen

Helaas, ooit klopte dit cliché meer dan ik zou willen. In de jaren 80 en 90 hadden we beruchte vechtsporters die in beton gegoten werden teruggevonden in een rivier. Kickboksers bleken prima beveiligers en loopjongens voor de georganiseerde criminaliteit. Maar inmiddels is dit beeld echt achterhaald. Uiteraard zijn er nog steeds boeven in de vechtsport, maar word je crimineel door te knokken? Lijkt me niet. Het is wel aannemelijk dat mensen met (rand)criminele neigingen vechtsport leuker vinden dan een sport als korfbal. Daarnaast zie je tegenwoordig helaas in alle sporten problemen met matchfixing, zwart geld en agressie. Denk eens aan voetbal. Criminaliteit is overal. Het is er misschien niet eens meer in vechtsport dan elders. Binnen de meeste dojo's zie je juist prosociaal gedrag. De voorwaarden binnen vechtsport kunnen kwetsbare gevallen daardoor juist binnen de samenleving houden. Vechtsport is bij uitstek het domein waar iedereen succeservaringen en status kan verwerven, ongeacht je plek in de samenleving.

#4 Vechtsport is niet voor vrouwen

Als je nog gelooft dat vechtsport alleen voor mannen is, moet je even op YouTube rondkijken. Er bestaan veel vrouwen die 95 procent van de mannen kunnen uitschakelen. En wat is dat een heerlijk besef als vrouw. Dat je sterk bent, en soms ook hard mag zijn. Ik heb ook veel getraind met mijn vrouw. Ik wens je veel sterkte als je haar rechterhoek moet incasseren. Nu vechtsport steeds meer mainstream geworden is, zijn er gelukkig steeds meer vrouwen en meisjes die leren knokken. Helaas is het nog steeds zo dat vrouwen regelmatig onveiligheid op straat ervaren, dus ik ben er groot voorstander van dat vrouwen leren vechten.

#5 Vechtsport is goed voor je zelfvertrouwen

Dit is ten dele waar. Vechtsport is, zoals gezegd, niet per definitie een agogisch middel. Het kan wel veel mooie agogische bijvangsten hebben. Zoals meer zelfvertrouwen. Maar zelfvertrouwen wordt in de sport vooral opgebouwd door goede begeleiding, gezonde voorbeeldfiguren en succeservaringen. Met name de ervaring dat je (veel!) sterker bent dan je dacht, is prachtig. Maar als je in een sportschool gebrekkige persoonlijke begeleiding krijgt, of je traint met mensen die niet aansluiten op wat jij nodig hebt, is dat niet opbouwend voor je zelfbeeld. Zo heb ik zelf in een nogal competitieve setting mijn eerste rondjes kickboksen gespard. Dat was geen succeservaring, kan ik je vertellen. In de hardcore wedstrijddojo's gaat de aandacht van de trainer voornamelijk naar de betere vechters. Plat gezegd: als je ergens voor het eerst binnenkomt, ga je conditioneel helemaal stuk. Als je klappen krijgt en er is amper aandacht van de trainer, dan is dat uiteraard niet echt goed voor je zelfvertrouwen. Wil je bouwen aan je zelfvertrouwen, dan zul je vechtsport (elementen) doelbewust moeten inzetten, en daar gaat dit boek over.

Tot zover deze onvolledige spoedcursus over vechtsport. Ik hoop dat je hiermee, net als ik, langzaam maar zeker (meer) van vechtsport gaat houden. Door de mythen van tafel te vegen, hoop ik dat je scherper kunt kijken. Want wat een schitterende sporten zijn het. En dat niet alleen, ze vormen je karakter en zorgen voor een betere balans tussen lichaam en geest, tussen denken en voelen. Zodat je betere beslissingen kunt nemen, omdat je meer in contact bent met je gevoel.

Van alle vechtsporten is boksen, zoals ik in de inleiding al aanstipte, de meest toegankelijke discipline voor beginners. Omdat je alleen met je handen vecht, zijn de basisbeginselen sneller aan te leren. Daarom ligt de focus in de volgende hoofdstukken op werkvormen uit de bokssport.

In hoofdstuk 2 wil ik je graag laten zien waarom vechtsport zo'n krachtige leerinterventie is. 'Waarom nou juist kickboksen met deze precare groep, met straatjongeren?', vroeg een interviewer mij op NPO Radio 1. Die vraag hoop ik met je te onderzoeken. En daarbij kijken we natuurlijk breder. Waarom zou je vechtsport inzetten bij kinderen, jongeren, professionals, managers, directeuren? Wat kan het betekenen voor ziektes als burn-out en depressie? Hoe kan het boksen bijdragen aan een betere samenwerking binnen teams? Waarom zou je nou gaan boksen om een coachproces vorm te geven? Kortom: waarom en wanneer is vechtsport een effectieve leerinterventie? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.