

## De 500 meter van Harm Kuipers *NRC Handelsblad 29-12-2012*

Toen hij op de toppen van zijn roem was, deed Harm Kuipers de 500 meter in bijna 40 seconden. Het was niet zijn enige scherpe tijd. Hij ging in die jaren met dozen vol medailles, bekens en speldjes naar huis. In 1975 werd hij uiteindelijk wereldkampioen allround schaatsen.

Een paar maanden later dook hij op in Maastricht, de minst schaatsvriendelijke stad van Nederland. Daar was net een Medische Faculteit geopend. Kuipers ging er aan de slag als arts en onderzoeker. Toen ik zelf jaren nadien als promovendus bij deze faculteit terecht kwam, liep ik vaker met mijn collega's langs het fysiologische lab van Kuipers. "Kijk", fluisterden mijn collega's dan met bewondering, "daar heb je Harm Kuipers." Hun ontzag gold niet zo zeer de schaatstriomfen van Kuipers, maar het tempo van zijn onderzoek. Kuipers was in de weer met paarden, ratten en sporters. Hij wilde snappen hoe lichamen maximaal vermogen kunnen genereren en welke rol training daarbij speelt. De leidende metafoer in het achterhoofd van de fysioloog Kuipers was de machine: het lichaam als een verzameling van regelsystemen die perfect in elkaar moet grijpen om topsnelheden te bereiken en vast te houden.

Als psychologen waren we jaloers op de elegante eenvoud van deze metafoer. Dat ze voor ons vak bruikbaar was, wisten we eigenlijk al wel sinds Ivan Pavlov en zijn kwijlende honden. Maar Kuipers liet het ons nog eens van dichtbij zien. Fascinerend was bijvoorbeeld zijn onderzoek naar "in

vorm zijn". Elke sporter kent het: er zijn dagen dat alles op rolletjes gaat, maar er zijn ook dagen dat zelfs geringe inspanningen veel moeite kosten. Hoe psychologisch wil je het hebben? Kuipers toonde aan dat de vage taal van sporters – ik zit in *the flow*, ik ben in topvorm, ik heb *hot hands* – een goede afspiegeling vormt van de mate waarin de onderdelen van de machine in de pas lopen. Je kunt dat in het lab zichtbaar maken.

Het is niet dat de fysioloog Kuipers de psyche als de overlooppot van *l'homme machine* beschouwt. Het ligt ingewikkelder, betoogt hij. Een van de dingen die hem halverwege zijn wetenschappelijke carrière begon te interesseren was overtraining. De schaatser Kuipers had aan den lijve ervaren dat trainen tot vlak voor de wedstrijd de machine uiteindelijk alleen maar ontregelt. Eigenwijs als hij was, voerde Kuipers de regie over zijn eigen trainingsschema's. De filosofie erachter – later door onderzoek van een empirisch fundament voorzien – was dat een fase van intensieve training het beste gevolgd kan worden door een periode van rust. Het is tijdens rust dat de machine tot supercompensatie komt. De sporter die in zo'n toestand een wedstrijd aantreedt, kan een record neerzetten. Overmatig trainen werkt daarentegen averechts. De allereerste signalen daarvan zie je niet in bloedbepalingen, maar in gedragsveranderingen. Renpaarden met *overtraining syndrome* gaan bijten en schoppen. Sporters raken geïrriteerd en worden tegendraads. Hier gaat de psychologie aan de (meetbare) fysiologie vooraf. Kuipers schreef er midden jaren negentig fraaie artikelen over. Goede lectuur voor overspannen kickboksers.

Het valt allemaal na te lezen in *Van Start Op Twee Linker Schaatsen*, Kuipers' autobiografie die onlangs verscheen. Daarin komt hij ook uitvoerig te spreken op doping. Doping, schrijft Kuipers, is vooral placebo. De meeste stoffen op de officiële dopinglijsten krikken het maximale vermogen van de machine hooguit met een procentje of wat op. Soms halen ze zelfs dat niet. Maar de hysterische toon waarop sportbureaucraten en journalisten over het onderwerp spreken, verleent aan zulke placebo's wel een onverdiende glans.

In *Van Start Op Twee Linker Schaatsen* ligt het tempo hoog. Je snapt dat een schaatskampioen aan het woord is. Je begrijpt waarom de schrijver in zijn vrije tijd piloot is. Dat hij als amateur-pianist een sterke voorkeur heeft voor het *tempo rubato* van Chopin past ook al in het plaatje. Nog geen halve bladzijde besteedt Kuipers aan het wereldkampioenschap van 1975. Hij vertelt hoe hij tijdens de prijsuitreiking in een roes verkeerde en hoe het Wilhelmus volkomen langs hem heen ging. De machine sloeg even af.

In een ander soort roes kwam Kuipers toen hij vorig jaar te horen kreeg dat hij aan prostaatkanker leed. Nog maar nauwelijks bekomen van de schrik volgde een nieuwe jobstijding: hij had ook slokdarmkanker. Kuipers ervoer dat veel van de informatie die je als patiënt in zo'n situatie krijgt aangeboden, haar doel volkomen mist. Je bent te desolaat om de dokter te volgen als die over behandelopties, medicatie en prognose gaat uitweiden. De voorlichting aan de patiënt kan allemaal veel beter. In zijn boek legt Kuipers uit dat dit het thema is dat hem nu bezighoudt. En het gaat ook

weer *tempo rubato*: een lezing hier, een artikel daar, een nieuw idee zus, een interview zo.

*Slow living?* Kuipers zal het een lachertje vinden. Het hele leven is een grote 500 meter sprint. Rust is nodig, maar alleen om daarna alles uit de machine te halen wat erin zit. Dát is de boodschap.