

Lidewey van Noord



DOE EN DENK ALS EEN TOPSPORTER

Zelfverzekerd, gefocust,
weerbaar, moedig,
coachbaar, optimistisch

Lidewey van Noord

**DOE EN DENK
ALS EEN
TOPSPORTER**

Zelfverzekerd, gefocust,
weerbaar, moedig,
coachbaar, optimistisch

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding	4
Wees ambitieus	7
Oefen en leer van de besten	13
Laat niets aan het toeval over	19
Geef niet op	25
Laat je niet beperken	31
Voed en verzorg je lichaam	37
Voed en verzorg je geest	41
Vergeet je leeftijd	47
Maak van rust een prioriteit	53
Blijf niet hangen in het verleden	59
Geloof in jezelf	65
Wees een goede verliezer	71
Neem risico's	77
Doe het niet alleen	83



Geef honderd procent	89
Verlies nooit het plezier in het spel	97
Vier je successen	103
Leer omgaan met druk	109
Wees bereid om te lijden	117
Denk eerst aan jezelf	121
Laat je niet intimideren	127
Wees niet je eigen tegenstander	133
Wees een voorbeeld voor anderen	139
Vergeet niet te relativieren	145
Test	150
Over de auteur	158
Bronnen en verantwoording	158
Noten	159



INLEIDING

Je zou misschien verwachten dat een auteur die voor de sportredactie van een krant heeft gewerkt en aan de lopende band sportboeken schrijft zelf ook heel sportief is. Maar de waarheid is dat ik altijd als een berg opzie tegen die ene vraag die journalisten me in interviews over mijn wielerveboeken steevast stellen: ‘Fiets je zelf eigenlijk ook?’

Een ongemakkelijk moment. Mijn racefiets is al een jaar of tien de schuur niet uit geweest. Nou ja, één keer, een jaar of drie geleden, toen is hij gestolen. Maar ik denk dat die fiets zelf ook erg geniet van zijn rustige leventje, want een paar weken later werd hij een kilometer verderop teruggevonden in de bosjes en sindsdien hangt hij weer ongestoord van zijn vroegtijdige pensioen te genieten.

Ik ben totaal niet sportief. Nooit geweest ook. Bij de gymles werd ik vroeger misschien niet als allerlaatste gekozen, maar wel zo laat dat ik nog liever naar een wiskundeles ging dan naar gym. Dat zegt wat, want ik vond wiskunde zo moeilijk dat mijn leraar me uit puur medelijden weleens hielp tijdens een toets. Mijn grote sporttalent was blessures oplopen: een verzwikte enkel na een sprong over de kast, een omgeklapte wijsvinger tijdens volleybal, een bloedende wond na een potje rugby omdat mijn hand nogal ongelukkig in aanraking was gekomen met de slotjesbeugel van Evert. (Everts beugel mocht er een jaar later uit, ik heb nog steeds het litteken.) Eén keer heb ik per ongeluk met mijn knie gescoord tijdens het voetballen met de jongens

uit mijn klas. Ze waren zwaar onder de indruk. Dat is mijn enige positieve herinnering aan sporten ooit.

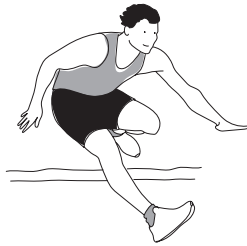
Het lijkt misschien vreemd dat iemand die zelf zo asportief is een carrière kiest als sportjournalist. Maar juist mijn eigen onvermogen tot sporten, en de daarmee gepaard gaande onwil, maken dat topsporters me eindeloos fascineren. Ik heb een grenzeloze bewondering voor ze. Voor hun prestaties, voor de wonderlijke dingen die ze hun lichamen laten doen, voor hun doorzettingsvermogen, ambitie, doelgerichtheid en veerkracht. Wat bezielt die mensen? Waarom laten ze zich zelfs door de verschrikkelijkste blessures niet uit het veld slaan? Wat maakt dat zij sporten zó fantastisch vinden dat ze bereid zijn jarenlang enorme offers te brengen voor een gouden medaille op de Olympische Spelen?

Al ruim tien jaar probeer ik als sportschrijver de psyche van de topsporter te doorgronden. Wat ze doen, hoe ze denken. Ontdekken wat er schuilgaat achter hun grote successen en diepe tegenslagen. Wat ze drijft. Waarom zij beter kunnen afzien dan anderen. Waarom ze altijd weer opstaan na een val. Wat het precies is dat maakt dat zij hun grootste dromen verwezenlijken.

In dit boek vind je de meest inspirerende lessen die wij gewone stervelingen van topsporters kunnen leren. Lessen die voor iedereen toepasbaar zijn, in allerlei situaties. Dus of je er nu van droomt met een backpack op je rug de wereld rond te reizen of directeur te worden van een autobedrijf, of je nu aanloopt tegen een burn-out of tegen problemen in de liefde: de topsporters in dit boek wijzen je de weg naar een vervuld leven.

**‘Kampioenen worden niet gemaakt
in sportscholen. Kampioenen
worden gemaakt van iets wat zij
diep vanbinnen hebben: een
verlangen, een droom, een visie.’**

– Muhammad Ali (Amerikaanse bokser)



WEES AMBITIEUS

Je kunt nog zoveel talent hebben, zonder ambitie bereik je als sporter nooit de top. Wij gewone stervelingen kunnen daar een belangrijke les uit trekken: om te komen waar je wilt zijn, is talent handig, maar ambitie doorslaggevend. Dat is goed nieuws. Want waar onze hoeveelheid talent al bij onze geboorte is bepaald, hebben we zelf in de hand hoe ambitieus we zijn.

Maar wat is dat eigenlijk, ambitie? De *Cambridge Dictionary* geeft als definitie: het verlangen om uiteindelijk iets bijzonders te doen of worden. Bijvoorbeeld wereldkampioen hordelopen, aardbevingsdeskundige of de beste kapper in de regio. Maar die definitie dekt niet helemaal de lading, want een verlangen hebben maakt je nog niet per se ambitieus. We kennen allemaal wel iemand die dolgraag een boek wil schrijven, maar die honderd smoesjes

heeft om nooit een letter op papier te zetten. Een verlangen hebben is niet genoeg, je moet er ook iets mee doen. *Van Dale* geeft een korte maar krachtige betekenis van ambitie: streven. Daar klinkt al meer doorzettingsvermogen in door. Streven is niet alleen een zelfstandig naamwoord, het is ook een werkwoord, en dat raakt de kern van de zaak: ambitieus zijn betekent heel hard werken.

Volgens de Amerikaanse bokslgende Muhammad Ali – en hij kan het weten – worden kampioenen geboren uit iets wat zij in zich dragen: ‘een verlangen, een droom, een visioen’. De droom van topsporters is eigenlijk altijd om de beste van de wereld te worden. Het liefst natuurlijk op de Olympische Spelen, het vierjaarlijkse toernooi waar de beste sporters ter wereld jaren naartoe werken. Die droom om op de hoogste trede van het podium te staan is essentieel, net als dat visioen toegejuicht te worden door het publiek in het stadion. Zonder dat diepe verlangen om goud te winnen wordt niemand wereldkampioen. Zelfs geen wereldkampioen frikandellen eten. Geloof het of niet, ook dáárvoor moet je ambitie hebben. Het verlangen naar goud vormt de motor van het streven.

Voor alle topsporters is het stellen van een doel cruciaal. Je ambitie waarmaken, je verlangen verwerkelijken om iets bijzonders te doen of te zijn, vereist een nietsontziende werklust. Er is altijd dat allerhoogste einddoel. Maar op de weg naar olympisch goud liggen eindeloos veel tussenstappen. Dat is een belangrijke les voor ambitieuze mensen: werk met haalbare kortetermijndoelen. Je wordt niet zomaar olympisch kampioen; eerst word je zestiende op het clubkampioenschap. Waar het om gaat is dat je ook met de

troostprijs in je achterzak niet vergeet dat jij uiteindelijk op de Olympische Spelen wilt staan.

Een kortetermijndoel kan heel veel vormen hebben. Bijvoorbeeld dat je bij het volgende clubkampioenschap minstens vijftiende wilt worden. Maar het kan nog kleiner: een snellere start. Een strakkere armbeweging. Je zenuwen beter in bedwang houden. Een halve frikandel meer eten. De Britse atlete Paula Radcliffe, meervoudig wereldkampioen op de lange afstanden, verwoordde haar ambitie als volgt: 'Elke keer dat ik een wedstrijd loop, is het mijn doel om daar harder te lopen dan ik ooit eerder deed.' Waar het om gaat is dat je je prestatie blijft verbeteren, zonder dat je van jezelf verwacht dat alles meteen perfect zal zijn. Ambitieuus zijn betekent niet alleen ernaar streven de beste te zijn, maar vooral ook dat streven niet op te geven op de momenten dat je niet de beste bent.

Veel topsporters hebben niet alleen een helder idee in hun hoofd van hun einddoel, ze zien ook de weg ernaartoe al voor zich. Dat kan helpen om onderweg niet te verdwalen. Dus heb je een visioen van jezelf in de toekomst, of van wat je wilt creëren, maak dan een plan. Een trainingsschema als het ware. Stippel je pad uit door je tussendoelen op papier te zetten. Misschien moet je ze af en toe bijstellen omdat je iets té ambitieus was, of omdat je tegenslagen hebt gekend, maar dat geeft niet. Waar het om gaat is dat elke stap die je zet, hoe klein ook, je dichterbij de verwezenlijking van je droom brengt.

Stel dat je ervan droomt om meubelmaker te worden. Je bent nu bedrijfseconoom en hebt weleens een laminaatvloer gelegd, dus je denkt dat je goed bent met hout. Al ja-

ren heb je een visioen van een prachtige stoel, gemaakt van drie soorten teak en met honderden ragfijne ornamenten. Op een vrije zaterdagmiddag koop je het hout bij de bouwmarkt en ga je in de schuur enthousiast aan het zagen. De kans is vrij groot dat je na enkele uren zeer gefrustreerd naar een mislukt project staat te kijken en dat je geneigd bent je droom op te geven. Eindeloos veel mensen zijn je voorgegaan. Mensen die voor een marathon gingen trainen en na drie weken moesten stoppen wegens een knieblessure. Mensen die hun eigen huis gingen verbouwen en uiteindelijk John Williams op de stoep kregen. Kortom: alle mensen die een visioen hadden en zonder realistisch trainingsschema aan de slag gingen. Om die prachtige stoel te kunnen maken, moet je een pad uitstippelen en tussendoelen inlassen. Een cursus of praktijkopleiding meubel maken voltooien, bijvoorbeeld. Een goed ontwerp maken. Een workshop machinale houtbewerking volgen. Eerst eens een stoel maken van één soort hout, zonder ornamenten. Je ambitie waarmaken vergt naast werklust ook een gezonde dosis realiteitszin.

Die realiteitszin betekent ook dat je er iets voor over moet hebben om je droom waar te maken. Een zaterdagmiddag in de schuur is niet voldoende; het vergt een serieuze investering van tijd en ook geld. Een cursus volgen, materialen aanschaffen en een jaar lang alle zaterdagmiddagen doorbrengen in de schuur. Topsporters bereiken de top omdat ze kunnen focussen. Omdat ze alles wat niet helpt bij het bereiken van hun doel buitensluiten. Ze houden hun wereld bewust heel klein om te voorkomen dat ze afgeleid raken. Ze hebben al hun energie nodig om hun doel te bereiken

en dus doen ze er alles aan om te voorkomen dat er onverhoopt energie weglekt naar minder belangrijke zaken. Dat betekent ook dat ze soms grote offers brengen, zeker als het gaat om het onderhouden van persoonlijke relaties. Als jij hoger wilt kunnen springen dan alle andere hoogspringers op de wereld, dan kun je niet elke avond met je vrienden naar de kroeg. Dan kun je niet elke zondag met je oma slagroomtaart eten. Topsporters zien hun carrière als een seizoen in hun leven: het seizoen waarin ze uitsluitend focussen op het najagen van hun grote droom. Het is een lang seizoen, dat vaak al in hun vroegste jeugd begint en doorgaat tot ze tussen de dertig en veertig zijn. Daarna breekt een nieuw seizoen aan, waarin sociale contacten en slagroomtaart weer een veel grotere rol gaan spelen.

Heb jij een doel dat je echt wilt bereiken, wees dan bereid te focussen en prioriteiten te stellen. Om daadwerkelijk ambitieus te kunnen zijn, moet je geloven dat jouw droom het allerbelangrijkste is in je leven. Je moet je eigen verlangen heel serieus nemen. Luister maar naar de Amerikaanse zwemmer Michael Phelps, de succesvolste olympiër ooit: 'Hoe meer je droomt, hoe verder je komt.'

**‘Hoe meer ik oefen,
hoe meer geluk ik krijg.’**

– Gary Player (Zuid-Afrikaanse golfer)



OEFEN EN LEER VAN DE BESTEN

De Amerikaanse schaatser Shani Davis had jarenlang een grote concurrent op de 1000 en 1500 meter: de Nederlander Erben Wennemars. De regerend kampioen en het Amerikaanse toptalent vochten vele duels uit op het ijs. Maar Wennemars was niet alleen Davis' grote concurrent, hij was ook zijn grote voorbeeld. In 2006 ging NOS-verslaggever Kees Jongkind naar de Verenigde Staten voor een reportage over Davis. In de keuken van zijn huis wenkte de schaatser de camera, wees op een foto op de koelkast en zei: 'Dit is belangrijk. Dit is mijn held. Ik houd van deze man.' Het bleek een foto van Erben Wennemars. Die hing er om Davis op het rechte pad te houden. Hij legde uit: 'Elke ochtend als ik naar de Cheerios of Oreokoekjes wil grijpen, stel ik mezelf de vraag: zou Erben dit doen? Nee, hij zou dit niet doen. Dus

dan kies ik iets gezonds. Wat sinaasappels. Dat zou Erben eten.'

Welk doel we ook willen bereiken, er zijn ons altijd mensen voorgegaan. Zij zijn onze helden, onze grote voorbeelden. En omdat zij al zijn (geweest) waar wij willen komen, kunnen we van die mensen heel veel leren. Soms gaat dat vanzelf. Hoeveel ambitieuze voetballertjes zullen na de zweefduik van Robin van Persie op het WK van 2014 op het veldje in de buurt die beweging hebben geïmiteerd? Als we een idool hebben, willen we die persoon worden. We willen kunnen wat onze held kan, dezelfde kleding dragen, eten wat de held eet.

De Amerikaanse basketballer Kobe Bryant maakte een uitgebreide studie van de bewegingen van sterspeler Michael Jordan, zijn grote voorbeeld. Hij deed ze net zo lang na tot hij ze vol vertrouwen zelf kon maken, tot het als het ware ook zijn bewegingen waren geworden. Hij leerde door te imiteren. De Zweedse voetballer Zlatan Ibrahimović was als jongetje fan van het Braziliaanse voetbalteam. Hij had een videoband met een wedstrijd van de Brazilianen die hij keer op keer afspeelde. Nauwgezet bestudeerde hij de bewegingen van zijn helden, pauzeerde de video en ging met een bal naar buiten om de bewegingen te oefenen.¹

'Oefening baart kunst' is natuurlijk een cliché, maar clichés zijn meestal waar. De legendarische Americanfootballcoach Vince Lombardi plaatste wel een belangrijke kanttekening bij dat oefenen. Een van zijn beroemde uitspraken: 'Practice does not make perfect, perfect practice makes perfect.' Als Ibrahimović eindeloos dezelfde fantastische beweging van Ronaldo had geoefend, was hij geen topvoetballer

geworden. Het gaat niet om hoeveel uren je traint, maar om wat je traint.

De meeste mensen doen bij voorkeur de hele dag dingen waar ze goed in zijn. Dat is natuurlijk ook een stuk beter voor je zelfvertrouwen dan dingen doen waar je niet goed in bent. En het kost minder moeite. Ben je een goede kogelstoter, dan wil je het liefst de hele dag kogelstoten. Dan krijg je geen genoeg van het trainen van de armbeweging en de benodigde spieren, omdat dat je nóg beter zal maken. Ben je goed in presentaties geven, dan sta je het liefst de hele dag voor een zaal je PowerPoint door te klikken. Weinig zo lekker voor je zelfbeeld als uitblinken. Wat topsporters onderscheidt van gewone stervelingen is dat ze zich juist concentreren op hun zwakke plekken. Ze besteden er ontzettend veel tijd aan. Oncomfortabel veel. Want dat is waar de winst ligt. Om dat vol te kunnen houden, vertellen ze zichzelf niet: dat is helaas mijn zwakke plek, dus dat maakt me kwetsbaar. Nee, ze zeggen: het is niet zo dat ik slecht ben in speerwerpen, ik moet er gewoon meer op trainen.

Om de beste te kunnen worden, moet je je voorbeelden imiteren. Wil je leren schilderen, begin dan met het naschilderen van een Rembrandt. Wil je leren dansen, imiteer dan de beste dansers die je op YouTube kunt vinden. Wil je leren schrijven, probeer dan de stijl van dertig verschillende auteurs na te doen, totdat je alle stijlen beheerst. Wil je leren beleggen, lees dan alle boeken en artikelen over succesvolle beleggers totdat je precies begrijpt wat ze doen.

Wil je de beste worden, dan moet je je voorbeelden niet imiteren tot je net zo goed bent, maar tot je beter bent. Dat is ook waarom er in alle sporten nog altijd records worden

gebroken: omdat er steeds weer sporters zijn die beter zijn dan hun helden. Die van de besten hebben geleerd én daar hun eigen schepje bovenop hebben gedaan. Die hun zwakke plekken niet als een belemmering zien, maar als hun grootste uitdaging.

Om dat te kunnen, moet je natuurlijk barsten van de motivatie. Want alle begin is moeilijk. Of je nu kunstschilder wilt worden of huisschilder, chirurg, maatschappelijk werker of grafisch vormgever, de oefenfase waarin je het vak nog niet beheerst en je helden onvoorstelbaar veel beter zijn dan jij, is de meest frustrerende fase. De Jamaicaanse sprinter Usain Bolt heeft bemoedigende woorden voor wie zich in die fase bevindt: 'Denk niet aan de start van de wedstrijd, denk aan het eind.'

'Kampioenen worden niet gemaakt in sportscholen. Kampioenen worden gemaakt van iets wat zij diep vanbinnen hebben: een verlangen, een droom, een visie.'

– Muhammad Ali

Topsporters gaan voor goud. Met doorzettingsvermogen en ambitie werken ze keihard om de hoogste trede van het podium te bereiken. Zelfs door grote tegenslagen en vreselijke blessures laten ze zich niet uit het veld slaan. Waar halen ze die veerkracht vandaan? Wat maakt dat zij hun dromen realiseren? Kortom: hoe kunnen wij, gewone stervelingen, net zo succesvol worden als die topsporters?

In dit boek zijn de meest inspirerende lessen verzameld van topsporters uit heden en verleden. Lessen die voor iedereen toepasbaar zijn, in allerlei situaties. Of je er nu naar verlangt om met een backpack op je rug de wereld rond te reizen of om directeur te worden van een autobedrijf, of je nu afkoerst op een burn-out of problemen ondervindt in de liefde, de topsporters in dit boek wijzen je de weg naar een vervuld leven.

Laat topsporters jouw coach zijn!



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen