

INHOUD

Inleiding 9

De eerste helft 17

De tweede helft 31

Leef als een wolf 57

Koester je lichaam 91

 Goed bewegen 97

 Goed eten 103

Hou je geest scherp 127

Wees dankbaar 159

Over de auteurs 175



INLE
IDIN
G

Inleiding



INLEIDING

'Ik kop en ik schop. Ik leef het leven van leerling-klootzak, een andere weg omhoog is er niet.' Aldus Johannes Hilbrand de Wolf, terugblikkend in zijn autobiografie *De Wolf, John*. Misschien de meest beruchte verdediger die het Nederlandse voetbal kende. Meedogenloos? Hard? Bloedfanatiek? Jazeker. Tijdens de wedstrijd, tijdens trainingen: John liep voorop. Wilde altijd winnen.

Maar een klootzak? Veel rode kaarten verzamelde hij niet in zijn ongeveer twintig jaar lange voetbalcarrière – al is John de eerste om toe te geven dat hij soms goed wegwam. Gele kaarten? Behoorlijk weinig voor een verdediger. Bij velen zal eerder het beeld van een omzwachtelde kop dan van een smerige tackle opkomen als ze de naam John de Wolf horen.

Toch klopt het beeld van de smerige tackle ook. John (1962) groeide op in een van de armste buurten van Nederland, de

Gorzen in Schiedam. En dan vooral op straat, met een bal aan de voet. En thuis de liefste ouders van de wereld, maar ook een vader die lang psychisch in de war was. John moest het vooral zelf doen. En dan was het, onder de rook van Rotterdam, eten of gegeten worden. En John had altijd honger.

Dat beeld kennen we het best. De lange blonde manen, een woeste oogopslag, het goud in de oren en om de armen, het massieve lichaam, maar dan ook weer die brede, witte grijns. Daaruit kunnen we afleiden dat John de Wolf goed op zichzelf lette, en dondersgoed wist waar hij mee bezig was. Een winnaar zijn. Maar wel van een spelletje.

10

De eerste vijftig jaar van John de Wolf waren jaren van hollen en niet stilstaan. Van club naar club, overal haantje de voorste, gretig en ongedurig. Altijd in de actiestand, nooit al te ver vooruit- of achteruit kijkend. We kennen het verhaal van een voetballer die zijn beperkingen heeft en daar het allerbeste van maakt. Hij is geen technicus, hij is niet lenig, hij is niet snel, hij is niet creatief. Maar hij heeft alles over voor de winst. Dan maar dagenlang in de toestellen hangen, extra rondjes langs het veld rennen, ongenadig voor wie hem in de weg loopt.

En ook: héél veel blessures, doordat zijn lijf die enorme wil niet altijd kan bijbenen. Zijn grote krachten zijn daarmee ook zijn grootste tegenstanders. De waslijst kwetsuren is groter dan de prijzenkast, maar dat geldt alleen als we het over voetbal hebben. Want inmiddels weet John dat er veel meer is in het leven. De eerste helft zit erop, de tweede is net begonnen. En daarin mag iedereen en alles meespelen: de liefde, de twijfels, de kinderen, de

kleinkinderen, de vriendschap, de medemens, het afscheid, het ouder worden.

Dit is geen autobiografie, want die schreven John en Jeroen Siebelink in 2013. Dit boek beschrijft de overtuiging van John dat de tweede helft van je leven de periode is waarin je kan scoren, floreren, jezelf bij elkaar kan rapen en de wedstrijd kan winnen. Ook als de eerste helft waardeloos was. En was-ie dat niet, dan nog zal je je stinkende best moeten doen om boven op de bal te blijven. Soms is het niet makkelijk, maar het zal het altijd waard zijn. Wil je op de bank zitten? Dat kan ook. Dan is dit boek misschien meer iets voor je buurman. Kan jij toekijken.

In de voetballerij is de tweede helft nu nog precies zo als vijftig jaar geleden. Hij duurt minstens 45 minuten en volgt op een eerste helft en een pauze. Vaak komt er blessuretijd bij, soms een verlenging. Het is niet gezegd dat er iemand wint of verliest. In het echte leven is de tweede helft behoorlijk veranderd. Zo'n 170 jaar geleden was je op je twintigste letterlijk op de helft en was je met zestig bijna een bezienswaardigheid.

Nu kun je op je vijftigste zomaar nog 30, 35 gezonde jaren voor de boeg hebben. En wat voor jaren. Reken maar eens terug. Je werd volwassen op je achttiende, 32 jaar lang maakte je vervolgens van alles mee, dan word je 50 en heb je de volgende 32 spannende jaren voor de boeg. De jaren waarin je opnieuw het verschil kan maken, vooral voor jezelf. Dat is vooral een kwestie van mentaliteit en ook daarin groei je gewoon verder.

De analogie met het voetballen is er al, maar John is geen goeroe, en al helemaal niet van de zelfhulp. Hij heeft de wijsheid

niet in pacht of heeft, zoals hij het vaak zegt, 'geen ei van Columbus uitgevonden'. Maar hij heeft wel duizenden mensen ontmoet, van 's werelds grootste voetballers tot de man die elke dag met de broodtrommel zijn huis verlaat terwijl hij geen werk heeft. Dus wat wil hij vertellen?

Het is een eenvoudig recept. John de Wolf is een gewone kerel, die door z'n werk in een ongewone wereld is terechtgekomen. En tegelijk ook die doodgewone wereld altijd heeft omarmd – zoals de meeste voetballers van zijn generatie dat hebben gedaan.

Hij is, bij verschijning van dit boek, ook al 57. Vader van kinderen en 'bonuskinderen'. En opa van 'bonuskleinkinderen'. John heeft net zijn moeder naar het verzorgingstehuis gebracht en is bang niet ouder te worden dan zijn vader: 58.

12

En tegelijk: John barst van de ambitie. Met de Wolfcamps, de inmiddels zeer succesvolle trainingen waarmee hij werkzoekenden en werknemers in hun eigen tempo fitter helpt te worden. Als ouderenambassadeur, als vaste analist van Fox Sports, en, primeur: als oprichter van de John de Wolf Stichting. Voor álle kinderen die willen sporten, maar die drempeltjes op hun weg treffen. Bij het ter perse gaan van dit boek is het plan nog kakelvers.

John vertelt in dit boek over wat hij geleerd heeft van het leven, de schrijver van dienst vraagt door en door en uiteindelijk stellen ze samen vast wat de leerpunten zijn die u, lezer, eraan kunt overhouden. Want we leren allemaal lessen van het leven, en soms zijn die de moeite van het doorgeven waard. Of je nu een tatoeage

van John de Wolf op je rug hebt staan, of dat je John de Wolf zelf bent.

Nathan Vos