

# STRONGER

by  
ERIK WEEKERS



# STRONGER

EEN SPRINTER LOOPT GEEN MARATHON

BY ERIK WEEKERS

2023

**STRONGER**

## INHOUD

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Hoofdstuk I   | Wij zijn met z'n drieën                              |
| Hoofdstuk II  | Onze 3 breinen                                       |
| Hoofdstuk III | Een ingebouwd 3-dimensioneel dashboard               |
| Hoofdstuk IV  | Een goede algemene conditie<br>voor de lange termijn |
| Hoofdstuk V   | Onze "fysieke ik" versterken                         |
| Hoofdstuk VI  | Zorgen voor emotionele stabiliteit                   |
| Hoofdstuk VII | Zorgen voor een goede mentale conditie               |
| Epiloog       |                                                      |

## 1

## Hoofdstuk I

**WIJ ZIJN MET  
Z'N DRIEËN****Onze algemene conditie is  
een product van 3 factoren**

**M**athieu had een verschrikkelijke periode achter de rug. Het verlies van zijn beste schoolkameraad viel hem nog zwaar en confronteerde hem met denkwerk over de zin van het leven en het aangezicht van het lot.

Nu ja, werken lukte wel: afleiding en concentratie doen paradoxaal genoeg hun werk. Maar bij het lopen, zijn favoriete sport en tijdverdrijf, komen en gaan de gedachten als ongenode gasten. De rust die het lopen hem anders schonk, was nu de perfecte omgeving om te piekeren en een ongelijke strijd te voeren tegen doemgedachten.

Hopelijk zou de spanning van een wedstrijd als vandaag wel voor voldoende afleiding zorgen en zou hij wel voldoende focus kunnen houden op de prestatie. Een derde plaats moest ten allen prijzen vermeden worden, te weten dat er slechts drie deelnemers zouden aantreden.

Vorig jaar veroverde hij zonder problemen de eerste plaats en dat had niemand verrast. Het sportieve lichaam, de afgetrainde body, de superconditie en een schitterende voorbereiding... Maar nu... Hij zou niet te snel vertrekken, tenzij de anderen dat wel zouden doen... Hij zou dan wel zien en vertrouwen op zijn instinct, dat hem al vaak had gered. "We gaan voor een eerste, maar geen tweede of derde plaats.

Justine, zus van, had net nog haar dochter naar de academie gebracht en genoot zichtbaar van haar vrij momentje. Een uurtje of twee. Meer niet. Maar ze grijpt het vast als was het een weekendje weg. Ze kan relatief snel switchen tussen duty en fun en tussen anderen en zichzelf. En al is de balans niet steeds in evenwicht: ze heeft er zelf voor gekozen en probeert te genieten van elk aspect van haar leven: kids, haar man, zichzelf, vrienden en vriendinnen, de natuur, de hond...

De laatste tijd wel wat kilootjes aangekomen, maar ach, die vliegen er wel weer af. En de afgesproken oefensessies: vaak gemist. Wie zegt nu neen tegen een gezellig avondje uit of een bioskoopbezoek...

Madisse was al ter plaatse toen Mathieu en Justine arriveerden. Net als Justine was ze alles behalve een atlete, maar ze had er zin in. Ze keek al de hele tijd uit naar de meeting met broer en zus. Alles nog eens zoals vroeger, weet je wel. Zij drieën. Daar kwam niemand tussen. Ook vader en

moeder niet. En wie er ook zou winnen, dat was niet haar grootste zorg. Even genieten en eens uitdagen. En de eerste plaats behalen, ja, ze zou niet neen zeggen... Vorige week was ze nog eens langs het parcours gewandeld. Ze kende het. Ze had het parcours ook denkbeeldig in drie stukken geknipt en had voor elk van de drie stukken een tactiek klaar. En ze zou zich daar aan houden, net zoals ze zich gehouden had aan de voorbereiding. Elke week 2 avondjes lopen. Koud of warm, wind of regen... Ze was best trots op zichzelf. Twee kilootjes kwijt ook, al was dat niet haar doel.

Mooie schoenen, zei Mathieu toen hij haar zag. Madisse keek fier naar de grond en de nieuwe sportschoenen. Ja, een mens mag zich wel eens verwennen en zeker de voeten die vandaag moeten transformeren in vleugels.

Na een formele start, Mathieu had een speelgoedpistool mee, liepen broer en zussen hun jaarlijkse wedstrijdje in het park. Op oudejaarsavond werd de challenge elk jaar hernieuwd en net voor Pasen werd de wedstrijd gelopen.

Mathieu nam meteen zijn gebruikelijke voorsprong, Justine achter hem aan, en Madisse enkele meters achterop. Het voelde wat vreemd voor Madisse om zo achter te blijven, maar ze had het nu eenmaal zo gepland. Eerste deel: stevige tred, maar geen sprintwerk. In het geplande deel twee van Madisse's parcours kwam ze al op de hielen van Justine te zitten. Die pufte en zuchtte. Ze had haar broer moeten lossen, al waren ze bijna even sterk vertrokken. Mathieu liep

eenzaam voorop. Nu ja, eenzaam... De gedachten die hem al zo lang bezig hielden, waren ook vandaag van de partij. De focus was er niet en het frustreerde hem zichtbaar. Maar hij was tegelijk ook gerust in zijn overwinning, ook al waren de benen er niet echt...

Madisse kwam net voorbij de lantaarnpaal: derde en laatste deel van haar geplande parcours. En dus een vitesse hoger. Ze voelde dat het ging vandaag. En het schema was perfect. Ze liep met gemak eerst Justine en dan broer Mathieu voorbij.

Justine, geprikkeld door de prestaties van Madisse, haalde alles uit de kast en finishte verrassend nog net voor broer Mathieu, die zege zeker en versuft de eindmeet bereikte.

Voor Mathieu nog een frustratie er bij. Hij had moeite om een soort boosheid te onderdrukken. Madisse en Justine lachten en gaven commentaar op hun eigen prestaties. Broer Mathieu niet. Die mummelde nog iets van "gepland" en "op tijd zijn" en haastte zich naar zijn auto. De zussen bleven hangen. Genieten. Nog genieten en nagenieten. Madisse nog het meest: ook van binnen was ze zo fier als een gieter en zo gelukkig als een klein kind.

De sportman die Mathieu was, stelde vandaag niet veel voor. Bij Madisse en Justine, beiden eerder een sportieve middenmaat, had het verschil tussen wel en niet trainen het resultaat bepaald. Het plan van Madisse had zijn

nut bewezen. Mathieu, die zonder plan had gelopen, vertrouwend op zijn fysieke overwicht, had het onderschat.

De emotionele last, als het ware een rugzak die hij met zich mee zeulde, was de allesbepalende factor geweest. Daar zat de oorzaak van zijn verlies.

Ons succes hangt af van de combinatie van drie factoren: onze fysieke ik, onze emotionele ik en onze mentale ik.

"**Fysiek**" mag je ruim interpreteren. Het gaat hier niet alleen om atletisch vermogen. Het omvat ook onze levensstijl, ons voorkomen, onze eet- en andere gewoonten ... Noem het onze "levenshygiëne" en "fysieke gesteldheid."

De "**emotionele ik**" staat voor onze emotionele stabiliteit. Noem het gerust ons EQ. Het gaat over onze emotionele beleving en stabiliteit. Met andere woorden over hoe we in het leven staan. Alles waarbij we symbolisch aan een "hart" denken. Onze (good) feeling.

En dan is er nog de "**mentale ik**". Hier gaat het over activiteiten in ons brein en onze geest zoals onze denkwijze en focus. Anders gezegd: het intellectueel en rationeel begrijpen van een situatie.

Hebben we een plan? Hebben we controle daar waar we die kunnen en mogen hebben en kunnen we vanuit die houding van rust en stabiliteit focussen op onze uitdagingen, onze

prioriteiten? Houden we maximaal rekening met dat plan en zijn wij in staat onszelf te motiveren als niemand anders dat doet? Nemen wij ons lot in handen of ondergaan wij ons bestaan... Ook ons IQ woont hier.

## SPORTCOACHING

Sportlui hebben al sedert lang trainers en coaches aan hun zijde. Alleen: de coaching was aanvankelijk hoofdzakelijk gericht op het verbeteren van het fysieke uithoudingsvermogen en de spierkracht, het aanleren van technieken en tactieken en het kweken van behendigheid in de gekozen sporttak.

Later kwam er ook aandacht voor het mentale plaatje: hoe pak ik het aan? Wat doe ik wanneer? Wat als... En hoe zit het met mijn motivatie? Ja ik kan het! Ja ik doe het!

Pas recent kwam ook het emotionele ter sprake. Men begrijpt nu dat het geen zin heeft om een atleet die er helemaal door zit, die gekraakt is en met een trauma rondloopt, rondjes te laten lopen of te trainen op technieken. Vandaag is de emotionele coaching van onschatbaar belang. De hoge druk die op atleten gelegd wordt en die hen maakt of kraakt, maakt emotionele stabiliteit vóór, tijdens en na de prestaties noodzakelijk. Trainers die hun pupillen te hard aanpakken, worden de laan uitgestuurd.

Coaches die er op moeilijke momenten zijn en luisteren en zaken helpen een plaats te geven, die verwerven een status van high-skilled coach en zijn in staat om de atleet, eens terug stabiel, tot zijn of haar limieten te brengen en de grenzen te verleggen.

Onze globale conditie is zelfs meer dan de optelsom van onze fysieke, mentale en emotionele component. Het is het product van de drie.

Onze menselijke prestatie (onze algemene conditie) kan beschreven worden door de formule:

fysiek x emotioneel x mentaal.



Om iemands globale conditie te kennen geef je elke component een score van 0 tot 10 en bereken je het product.

Mathieu, uit ons inleidend verhaal, krijgt fysiek een 8, emotioneel een 2 en mentaal een 3.

Dat betekent:  $8 \times 2 \times 3 = 48$  punten.

Justine had de laagste fysieke conditie: goed voor 4 punten.

Mentaaleen neutrale 5 en emotioneel stabiel en gelukkig: een 8.

Even rekenen:  $4 \times 5 \times 8 = 160$  punten.

Madisse zit qua fysiek tussen Mathieu en Justine in en krijgt een 6. Mentaal leveren haar voorbereiding en haar plan een 8 op. Emotioneel, net als Justine een 8.

Calculator:  $6 \times 8 \times 8 = 384$  punten.

Het eindresultaat van de Paasloop lag eigenlijk grotendeels vast voor het startschot. Ook hier geldt: men is maar zo sterk als de (eigen) zwakste schakel. Dit inzicht biedt kansen. Neen, het is niet altijd de sterkste die wint. We hebben drie domeinen waarin we onszelf kunnen **verSTERKen**.

Anderzijds: er zijn dus drie domeinen waarin we kunnen falen en onze globale conditie onderuit kunnen halen. Maak de oefening maar eens voor iemand die totaal aan de grond zit en dus 0 scoort op de emotionele component. Het product van de bewerking zal altijd 0 zijn. Wat ook in de realiteit bij burn-out of zwaar emotioneel lijden het geval is.

Deze oefening kan in teams worden gebruikt om elkaar te scoren en zo een gesprek te openen dat kan leiden tot een echte 360° feedback. Zowel in de sportwereld als in het bedrijfsleven.

Ook tussen coach en coachee of tussen medewerker en leidinggevende kan dit verhelderend werken. Let wel: dit is de beoordeling van een actuele situatie vanuit de perceptie van één of meerdere mensen.

## **OEFENING**

**Bereken zelf een score voor de volgende vier situaties:**

1. Een gezonde sportieve mens, zit goed in zijn vel maar heeft geen plan, noch een visie.  
..... X ..... X ..... = .....
2. Een atleet met een beperking voelt zich kiplekker en heeft een goed plan.  
..... X ..... X ..... = .....
3. Een oudere werknemer aanvaardt zijn situatie: hij is niet meer de jongste en zeker niet de snelste maar heeft een massa ervaring, knowhow en inzicht.  
..... X ..... X ..... = .....
4. En hoe zit het met jou? Zit jij goed in je vel? Wat is jouw fysieke gesteldheid? Weet jij wat je wil?  
..... X ..... X ..... = .....

Mijn feedback over deze denkoefening lees je op pagina ....

### **SIMONE BILES – Olympische spelen 2021**

De Amerikaanse turnvedette Simone Biles, toen 24 jaar jong, trok zich in 2021 terug uit de teamfinale op de Olympische Spelen in Tokio. "Ik heb wat interne problemen, maar ik wil er niet te veel over kwijt", vertelde ze aan VTM Nieuws.

Niet geheel onverwacht. Enkele dagen eerder had ze het over de immense druk die ze voelde. "Ik heb echt het gevoel dat ik het gewicht van de hele wereld op mijn schouders draag," zei ze toen. "Het lijkt alsof die druk geen invloed op me heeft, maar weet dat het soms verdomd moeilijk is. De Olympische Spelen zijn geen grap."

Na de terugtrekking uit het team, volgde nog een officiële verklaring: "Vanaf ik de mat betreed, is het enkel mijn hoofd en ik. Ik krijg te kampen met demonen. Ik moet doen wat goed is voor mij, me concentreren op mijn mentale gezondheid en mijn gezondheid en welzijn niet op de proef stellen."

Deze atlete, die op de vorige Olympische Spelen in Rio de Janeiro goed was voor vier gouden medailles en één keer brons, struikelde over haar emotionele en bij uitbreiding ook haar mentale ik.

De atlete die fysiek in topconditie was, kon het niet waarmaken. Het was vooral de openheid van haar communicatie die de aandacht trok. Revolutionair hoe zij over haar belemmeringen, haar zwaktes durfde praten. Hoe ze daarbij openlijk emotioneel durfde zijn...

Later zou ook wereldkundig worden gemaakt dat deze jonge atlete, helaas, op dat moment in haar leven al meer trauma's had opgelopen dan de meeste mensen in hun hele leven zullen tegenkomen. Ze kreeg onder meer te maken met langdurig seksueel misbruik door haar teamdokter, een niersteen terwijl ze een wereldtitel in het allround won en nog tal van tegenslagen...

Ze bleef rechtop staan en probeerde op de achtergrond alles te verwerken. Tot ze brak.

## **FEEDBACK OEFENING**

Een gezonde, sportieve mens (8), zit goed in zijn vel (9) maar heeft totaal geen plan en geen visie (1).

Deze persoon krijgt van mij slechts 81 punten.

Immers: "Wie niet weet waar hij gaat, gaat nergens."

Ik durf dit een beetje oneerbiedig een "kip zonder kop" noemen.

Een atleet met een beperking (helaas: 5) zit goed in zijn vel (9) en heeft een goed plan (9).

Proficiat met de score van 360 punten.

Het is een beetje zoals het gezegde: "Waar een wil is, is een weg," of nog "Ik wil, ik kan."

Een oudere werknemer (5) die aanvaardt wat zijn situatie is (7) met massa's ervaring, knowhow en inzicht (7).

Een fraaie score van 245 punten.

"Focussen op sterktes."

En hoe zit het met jou? Zit jij goed in je vel? Wat is jouw fysieke gesteldheid? Weet jij wat je wil?

Ik moet jou hier het antwoord schuldig blijven. Het is ook voor jezelf vaak moeilijk om hier cijfers op te kleven. Vraag eens aan je directe omgeving om jou te scoren. En wat nog belangrijker is: vraag ook waarom. Zo kom je veel over jezelf te weten. Of zo doorbreek je jouw eigen taboes.

Het verhaal van Madisse, Justine en Mathieu kon zich ook buiten de familiale en sportsfeer afspelen. Drie collega's op het werk treden op maandag aan en starten hun werkweek op. De éne heeft een rustig weekend gehad en kon de batterijen voldoende opladen. De ander beleefde een hel van een weekend door spanningen thuis (trouwens al enkele maanden bezig) en de derde voerde zelf isolatiewerken uit op zolder en is gekraakt. Maar alle drie staan ze vandaag klanten te woord en proberen ze hun oplossingen aan de man te brengen. Je begrijpt dat de resultaten van elkeen niet louter afhankelijk zullen zijn van de toegepaste techniek en van het potentieel bij de klanten. Ook hier speelt de drie-eenheid zijn rol en kan een slechte score in één van de drie domeinen de globale energie en capaciteit neutraliseren.

Onze globale conditie als mens bestaat uit drie componenten: onze fysieke ik, onze mentale ik en onze emotionele ik. De verschillende elementen beïnvloeden elkaar in die mate dat ze elkaar kunnen versterken, verzwakken en in extremis kunnen herleiden tot 0.

### 3 niveaus van controle

Keren we even terug naar de drie amateur-atleten. Hoe hadden ze het anders kunnen aanpakken? Hoe konden zij er voor zorgen dat ze sterker voor de dag waren gekomen bij het aantreden voor de jaarlijkse familieloop? Eerlijkheidshalve

moet gezegd dat we niet op alle factoren invloed kunnen uitoefenen.

### Het aangeboren niveau

Genetische aandoeningen of beperkingen zijn een duidelijk voorbeeld van een niveau waarop nauwelijks of geen invloed mogelijk is. Fysieke beperkingen zijn bij voorbeeld: een aangeboren spierziekte, het ontbreken van ledematen of een beperking van de zintuiglijke waarneming. Hierop is nauwelijks of geen impact mogelijk.

Op emotioneel vlak is een laag EQ: het gebrek aan een empathisch vermogen, een gekend voorbeeld.

Op mentaal vlak is een verminderde mentale capaciteit een duidelijke beperking.

### Onze omgeving

De omgeving waarin we opgroeien, leven en werken, is een niveau waarop al iets meer invloed uitgeoefend kan worden. De plaats waar je opgroeit, is daarentegen niet steeds je eigen keuze, zeker niet in je prille jeugd.

Een bedrijf met een eigen fitnessruimte of een kantoor, gelegen in een bosrijk gebied, zal meer opportuniteiten bieden om je fysieke ik te versterken, dan een kantoor in de stad dat gelegen is in een betonnen wijk achter grote veiligheidshekken. Of nog: leven op de Noordpool houdt duidelijk beperkingen in qua mogelijkheden voor een gediversifieerde voeding.