



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst	Ellen Schouppe & Tara Kuklis
Fotografie	eigendom sporters, met uitzondering van Sheryagen evgenij (Achab p 26, 99), Luc Dequick (Devos p 100), International Judo Federation (Verstraeten p 101), Belga (Gérard p 100; Darcis p 99, 121; Ouédraogo p 83, 100; Kompany p 99, 103; Nikiforov p 101, 153; Benoot p 99, 169; Buys p 98; Dirickx p 99; Rakels p 99; Lecluyse p 169; D'Hooghe p 40, 98; Vanasch p 17).
Illustraties	flaticon.com
Omslag en stramien	Tom Suykens
Grafische vormgeving	Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/21 – NUR 480, 770
ISBN: 9789401473873

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



DE
ULTIEME
overwinning
LEER DENKEN ALS
EEN WINNAAR

Ellen Schoupe
& Tara Kuklis

Lannoo

'Follow your dreams, they know the way'

1992, Corsica.

Als twaalfjarig, sportief, jong meisje keek ik in een strandhut naar de Olympische Spelen die dat jaar plaatsvonden in Barcelona. Op het scherm zag ik atleten uitzonderlijke prestaties neerzetten. Hun belevingen, hun emoties en wat deze teweegbrachten bij de toeschouwers ter plaatse en wereldwijd, raakten me enorm en lieten een diepe indruk na.

Ik herinner me dan ook nog precies wanneer mijn droom ontstond. Daar, toen, in Corsica: ooit zou ik zelf naar de Olympische Spelen gaan.

Eerst geloofde ik nog dat ik dat als sporter zou doen, maar na een paar jaar begreep ik dat ik niet over genoeg 'talent' beschikte om er als sporter heen te gaan. Lang heb ik daarover niet getreurd. 'Mijn droom is en blijft mijn droom!' dacht ik bij mezelf.

En dus besloot ik een andere weg te bewandelen naar de Olympische Spelen. Ik ging op zoek naar wie er, naast de atleten, nog meer nodig zijn voor dit gigantische sportevenement: coaches, kinesitherapeuten, dokters? Het antwoord op die vraag kwam voor mij toen ik een documentaire zag over een sportpsycholoog in Australië. Dát was het: het begeleiden van mensen bij de realisatie van hun dromen en tegelijkertijd de eigen droom waarmaken. Dat leek me de mooiste job op aarde! En dat bleek het ook te zijn.

Mijn studiekeuze stond natuurlijk in het teken van de realisatie van mijn droom. Ik koos niet voor de makkelijke weg, beet mijn tanden haast stuk op wiskunde en statistiek, maar met vallen en opstaan en dankzij veel doorzettingsvermogen behaalde ik mijn diploma als arbeids- en organisatiepsycholoog.

Als pas afgestudeerde trachtte ik vervolgens sportfederaties te overtuigen van de toegevoegde waarde van de sportpsychologie, maar dat was verre van eenvoudig. Daarom startte ik niet veel later als hr-specialist in de rekrutering, om vervolgens een algemenere rol als hr-verantwoordelijke op te nemen. Ondertussen kreeg ik wel de kans om deel te nemen aan een universitair opleidingstraject, waardoor ik me niet veel later een 'Certified Coach' mocht noemen. Ik merkte al vrij snel dat ik een echt talent had voor het coachen van werknemers, en die rol van 'coach' lag ook nog eens in lijn met mijn identiteit en mijn dromen.

Ik besloot het nogmaals te proberen en klopte opnieuw aan bij de sportwereld. Ik had aan zelfstudie gedaan, talloze boeken gelezen, wetenschappelijke artikels bestudeerd en was ervan overtuigd dat mijn tienjarige ervaring in het bedrijfsleven een grote toegevoegde waarde zou zijn. Koen Umans, de huidige general manager van de Belgian Cats, geloofde dat ook. Meer nog: hij geloofde (in) mij. Hij was het die me de kans bood om mijn eerste stappen als sportpsychologe te zetten.

Het was een eerste stap, maar niet de laatste. Ik ging eindelijk aan de slag als sportpsychologe in verschillende sportdisciplines, waarbij ik vele topsporters coachte.

Ik kreeg de bevestiging van mijn talent – een talent dat tevens de rode draad in mijn carrière vormt: het begeleiden van de persoonlijke ontwikkeling van individuen, ongeacht of ze nu in de bedrijfswereld of in de topsportwereld willen evolueren, op voorwaarde dat ze hun doelen en dromen wensen te bereiken.

De ervaringen uit deze beide werelden bracht ik uiteindelijk samen in mijn bedrijf Smart Mind. Met Smart Mind heb ik een coachingmodel en een daaraan gekoppelde werkmethode ontwikkeld die ik hanteer bij het coachen van iedereen die topprestaties wenst neer te zetten.

In een van de Smart Mind-opleidingstrajecten leerde ik Tara Kuklis kennen, de coauteur van dit boek. Haar openheid, haar coachbaarheid en de snelheid waarmee ze de Smart Mind-coachingmethode onder de knie kreeg, vielen me meteen op. Haar leergierigheid en haar ambitie zorgden ervoor dat onze paden zich kruisten nog voor ze afstudeerde als arbeids- en organisatiepsychologe. Na haar succesvolle stageperiode bij Smart Mind startten we samen een nieuw avontuur: het schrijven van dit boek, **De Ultieme Overwinning**.

—— Directeur Elite Sport van het BOIC aan het woord

De Olympische Spelen hebben altijd een bijzondere aantrekkingskracht gehad. Ze belichamen de aloude waarden van vriendschap, respect en uitmuntendheid. Waarden waarvoor velen zich met hart en ziel inzetten: atleten, coaches en ondersteunende staf. Deze mensen delen dan ook vaak en graag hun ervaringen, hun inzichten, hun levenswandel en dito lessen, in de hoop deze waarden op hun beurt door te kunnen geven aan een nieuwe generatie toppresterders én aan al wie zich enigszins geïnspireerd voelt door de olympische visie.

Voor hen schreef Ellen Schoupe dit boek. Aan de hand van talloze gesprekken met atleten uit Team Belgium heeft zij het leven, de gewoontes en de attitudes van deze topsporters in kaart gebracht, vanuit een psychologisch oogpunt geanalyseerd en vervolgens gesystematiseerd.

Dit boek stelt scherp duidelijk waarom sportpsychologie, net als fysieke training, sterk deel uitmaakt van het dagelijkse werkschema van een atleet. Meer nog, waarom het de basis legt voor topsportprestaties. Het is de mindset en de ontwikkeling van bepaalde attitudes die het verschil maken tussen atleten die op fysiek vlak verder hetzelfde trainingsprogramma doorlopen.

Het diepe vertrouwen in zichzelf dat onontbeerlijk is voor topprestaties, vraagt om een intensief onderzoek van de eigen ervaringen, van de eigen zorgen, angsten, overtuigingen, competenties en attitudes. Het is de taak van de sportpsycholoog om de atleten hierin te ondersteunen, om hen aan te sporen het antwoord bij zichzelf te zoeken, om hen inzicht te geven in wie zij zijn en wat ze nodig hebben om topprestaties te kunnen leveren.

Het resultaat van dit proces vertaalt zich bij de toppresterder in een sterke psychologische flexibiliteit, die ik graag de diamant van top(sport)prestaties noem. Ik nodig jou, lezer, dan ook graag uit om zelf systematisch op zoek te gaan naar deze edelsteen. Dit boek helpt je alvast goed op weg.

Move your body – stretch your mind!

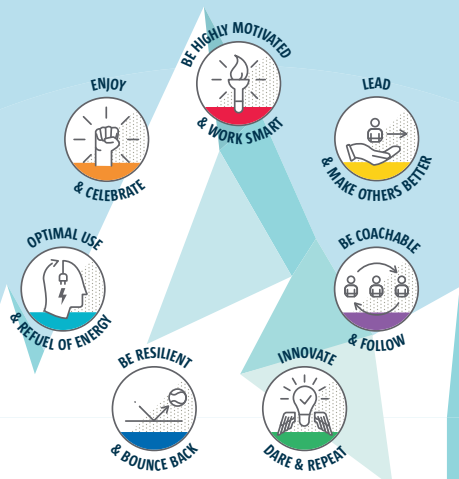
Olav Spahl



DEEL I

***'HIGH
PERFORMANCE
ATTITUDES'-
MODEL***

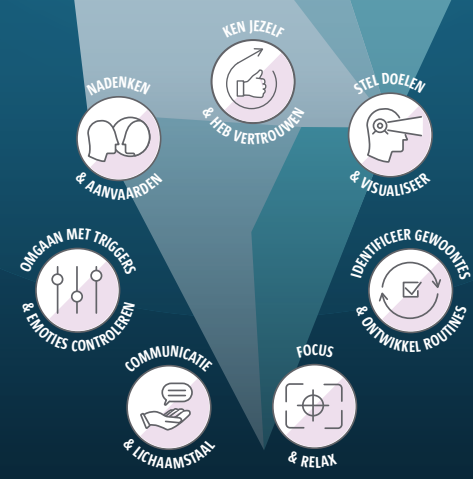
HIGH PERFORMANCE ATTITUDES



GEVOEL VAN COMPETENTIE



MENTALE SKILLS





ATTITUDE I

**BE
HIGHLY
MOTIVATED
TO PERFORM
AND
WORK SMART**



'Ik ben een winnaar. Telkens als ik iets doe, wil ik winnen, mezelf overtreffen, zeer hoge prestatieniveaus behalen en uiteindelijk medailles en bekens naar huis brengen. Dat gevoel is geweldig.'

— **Vincent Vanasch**, hockeyer

Definitie

‘Be highly motivated to perform’

is een attitude die gekenmerkt wordt door de innerlijke wil om te presteren en door een intens verlangen naar het aangaan van uitdagingen.

‘Work smart’

is een attitude die gekenmerkt wordt door efficiëntie, discipline en focus rekening houdend met de prioriteiten en met de juiste aandacht voor de proces- en prestatiedoelen.

Kenmerken van toppresteerders met deze attitude

- Geloven sterk in eigen dromen mét concrete planning.
- Hechten groot belang aan efficiënt en doelgericht werken.
- Tonen een indrukwekkende gedrevenheid en intrinsieke motivatie.
- Zijn competitiebeesten.
- Zijn bereid keuzes te maken rekening houdend met de realisatie van hun doelen.
- Weten waarom!

Toppresteerders zijn dromers met concrete plannen

— Gelooft in je eigen droom

Het levensverhaal van de meeste toppresteerders begint vaak met een **droom**. Ze dromen van een verwezenlijking waarbij ze geïnspireerd worden door anderen of dromen juist van een doel dat door niemand ooit werd gerealiseerd. Deze droom fungeert in de eerste plaats als een sterke visuele inspiratiebron. Hij kan je in beweging brengen, waardoor je je eerste stappen in de richting van je droomdoel ook echt zult zetten.



Zo getuigt ex-tennisster **Justine Henin**: *'Mijn eerste herinneringen als kind heb ik van mezelf als vijfjarige: ik sloot me toen op in mijn kamer en gooide me, de armen omhoog, op de grond. Ik had dan weer eens Roland Garros gewonnen. Ik ben altijd de motor geweest van mijn eigen verhaal.'*

De vraag is hoe toppresteerders hun droom ook echt waarmaken: hoe slagen zij erin om hun **'ultieme overwinning'** echt te bereiken?

Door de **regelmatige visualisatie van je doel** geef je dankzij je verbeelding zo'n positieve connotatie aan je droom, dat je er als het ware naartoe gezogen wordt. Zonder het meteen te merken zul je afhankelijk van je droomdoel op een bewustere manier keuzes gaan maken en de eerste kleine acties ondernemen. Pas later zul je deze acties beschouwen als de eerste stappen in de realisatie van je doel. De **attitudes** waarmee de dromer naar zijn doel toe werkt, zullen hierbij doorslaggevend zijn voor zijn slaagkansen: **durven gaan** voor de eigen droom.

Zijn intrinsieke motivatie en de mate waarin hij niet enkel hard, maar ook slim naar zijn droomdoel toe werkt, het eigenaarschap dat hij opneemt, zijn durf en zijn mentale flexibiliteit om zich aan te passen aan bepaalde situaties, zijn veerkracht bij tegenslagen, de energie en het plezier dat hij haalt uit zijn verwezenlijkingen, bepalen of hij slaagt.

— Beperkende en bekrachtigende overtuigingen

Zoals Justine zegt, kunnen dromen tot diep **verankerde overtuigingen** leiden.

Ken Ravizza, een van de prominentste figuren in de Amerikaanse sportpsychologie, verwoordt het mooi: *'Beliefs have the power to create and the power to destroy.'* Bewuste en onbewuste processen beïnvloeden onze denkwijze en ons gedrag. Met het bewuste deel van je brein denk je, plan je, los je problemen op en ervaar je emoties. Het onbewuste deel is als het ware een onderstroom waar je overtuigingen zich schuilhouden. Deze overtuigingen ontstaan geleidelijk, worden vaak via onze opvoeding meegegeven of ontstaan uit onze ervaringen. Niet al onze overtuigingen stuwden ons echter vooruit of helpen ons om onze dromen te realiseren. Daarom is het belangrijk om ons zeer bewust te zijn van onze overtuigingen.



Zo had ook sprintster **Hanne Claes** best wat beperkende overtuigingen ontwikkeld zonder het te beseffen: *'wanneer ik ongesteld ben, loop ik minder snel' of 'enkel als het weer optimaal is, kan ik persoonlijke records verbeteren'.*

Om vooruit te komen leren toppresteerders dan ook om deze beperkende overtuigingen te herkennen en los te laten. In dit leerproces stel ik als coach zowel aan topsporters als aan mensen uit het bedrijfsleven de volgende vraag: 'Stel dat je een toverstok had, hoe anders zou je je dan willen gedragen in deze situatie?' De gedachte van de toverstok helpt mensen om onbeperkt en buiten hun mogelijkheden te denken. Topsporters durven dan grenzeloos te denken en kunnen zo hun droomsituatie verwoorden: 'Ik zou mezelf nog sneller willen zien lopen bij koud weer.' Die zin wordt vervolgens omgezet in de tegenwoordige tijd, waarop we verder bouwen om er een krachtige, positieve en ondersteunende overtuiging van te maken.

Zo heeft Hanne haar beperkende overtuigingen geïdentificeerd en omgebogen in krachtige affirmaties, waardoor ze vervolgens mooie tijden heeft kunnen lopen in omstandigheden waarin ze vreesde niet goed te kunnen presteren. Sterker nog, haar overtuigingen hebben haar vooruit geduwd om zich te kunnen kwalificeren voor de Olympische Spelen van Tokio en dit bijna één jaar voor de deadline!

Breng dat onbewuste deel van je brein dus aan de oppervlakte door je overtuigingen te identificeren. Het zal je helpen om ze op een positieve manier te sturen en om vervolgens je **ultieme overwinning** te behalen.

—— Motivatie als voortstuwende kracht

Toppresteerders koppelen hun dromen aan een sterke én stabiele motivatie. Ze trekken hun droomdoel niet in twijfel door één slechte prestatie en laten zich niet beïnvloeden door de gemoedstoestand van de dag.



Zo getuigt tafeltennisster **Margo Degraef**: *'Mijn ultieme doel is deelname aan de Olympische Spelen: is het niet Tokio dan is het Parijs! In het begin waren de Olympische Spelen een kinderdroom, maar sinds twee jaar zijn ze ook echt een haalbaar doel geworden. Dat besef is gedurende de tijd gegroeid tot een sterke overtuiging waarmee ik in één jaar tijd meer dan honderd plaatsen gestegen ben op de wereldranglijst. Ik heb topwedstrijden gespeeld tegen de beste speelsters van de wereld, waarbij ik twee absolute toppers verslagen heb. Vanaf dat moment kwam het besef dat het verschil tussen mij en die wereldtoppers in de details zit en dat het niveauverschil niet meer zo groot is.'*

Iedereen heeft weleens een moeilijke dag, week of maand. Toppresteerders hebben die ook, maar trekken zich op aan hun droomdoel en putten daaruit de motivatie om de moeilijke momenten te overwinnen.

—— 'The sky is the limit'

Bovendien zijn de meeste toppresteerders ervan overtuigd dat er **geen limiet** staat op hun mogelijkheden. Ze geloven dat er dankzij hun talent, gecombineerd met hun inzet, hun focus en hun doorzettingsvermogen, weinig is wat ze niet kunnen bereiken. Deze zienswijze drijft hen vooruit, helpt hen om hun droomdoelen te realiseren en de daaraan gekoppelde uitdagingen aan te gaan.

Zo vertrok Justine Henin in 2004 zonder voorbereiding en zonder specifieke verwachtingen naar de Olympische Spelen in Athene. Daar maakte ze haar comeback na een periode van inactiviteit vanwege een virus. Op de eerste dag van diezelfde Spelen won Axel Merckx zijn bronzen medaille.

Gemotiveerd door de prestatie van haar landgenoot won Justine in dat toernooi vrij makkelijk wedstrijd na wedstrijd, tot in de befaamde halve finale tegen Myskina. Bij 5-1 serveerde Myskina voor een plaats in de finale.



Justine Henin: *'Toen dacht ik bij mezelf: het ergste wat me nu kan overkomen, is dat ik over tien minuten onder de douche sta en de wedstrijd dus verloren heb. Ik zou de dag erna dan spelen voor het brons, wat op zich ook al uitzonderlijk zou zijn. Vele atleten kunnen slechts dromen van brons, maar ik wilde niet spelen voor brons.'*

Uiteindelijk won Justine de wedstrijd na een ongelooflijke wederopstanding: *'De dag erna was ik zeer rustig voor de finale. Tegen Mauresmo kon ik niet verliezen. Na wat er gebeurd was in de halve finale, had ik het gevoel dat niets me nog kon overkomen. Ik leefde in de overtuiging dat ik die wedstrijd zou winnen.'*

Justine won goud op de Olympische Spelen in 2004. *'Voor mij was dat een magisch verhaal, waar velen deel van uitgemaakt hebben, omdat de andere Belgische atleten me een ongelooflijke energie gaven. Ik stond dan wel alleen op het veld, toch voelde ik team België achter me staan. Dat maakte het grote verschil. Het is een echt teamgebeuren geweest.'*

Dit verhaal van Justine leert ons hoe krachtig dromen kunnen zijn en hoe je overtuigingen je kunnen helpen om je dromen te realiseren, zowel in de topsport als in je eigen professionele en privéleven. Wat hierbij wel nodig zal zijn, is **het omzetten van je overtuigingen in concrete doelen** en in de hiervoor noodzakelijke acties.

Toppresteerders werken doelgericht en efficiënt

—— Begin with the end in mind

Dromen komen uiteraard niet zomaar uit. Het zal met andere woorden nooit toeval zijn dat jouw **ultieme overwinning** gerealiseerd wordt. Het zal altijd het resultaat zijn van een positieve overtuiging, van een sterke intrinsieke motivatie, waarbij je het langetermijnplan goed voor ogen houdt én dat koppelt aan concrete doelen op korte, middellange en lange

termijn. Een succesvolle ondernemer start ook enkel een bedrijf wanneer het voor hem duidelijk is waar hij met dat bedrijf naartoe wil.

De Belgian Cats, het Belgische nationale vrouwenbasketbalteam, zijn hier een mooi voorbeeld van. In zeven jaar tijd groeiden ze uit tot een ijzersterk team dat momenteel tot de absolute wereldtop behoort.

Mijn eigen verhaal als sportpsychologe met de Belgian Cats begon in de zomer van 2013 in Slovenië, tijdens hun jaarlijkse trainingskamp. Het team had zich niet meer kunnen kwalificeren voor een belangrijk toernooi sinds 2007, toen het voor het laatst had deelgenomen aan een Europees kampioenschap. Ik trof er een groep gepassioneerde speelsters aan met een flinke portie jeugdig enthousiasme, een uitgesproken groepsgevoel en een duidelijk omschreven doel: opnieuw op het Europese toneel kunnen presteren. Stiekem droomde deze zeer talentvolle, jonge generatie speelsters al van deelname aan de Olympische Spelen.



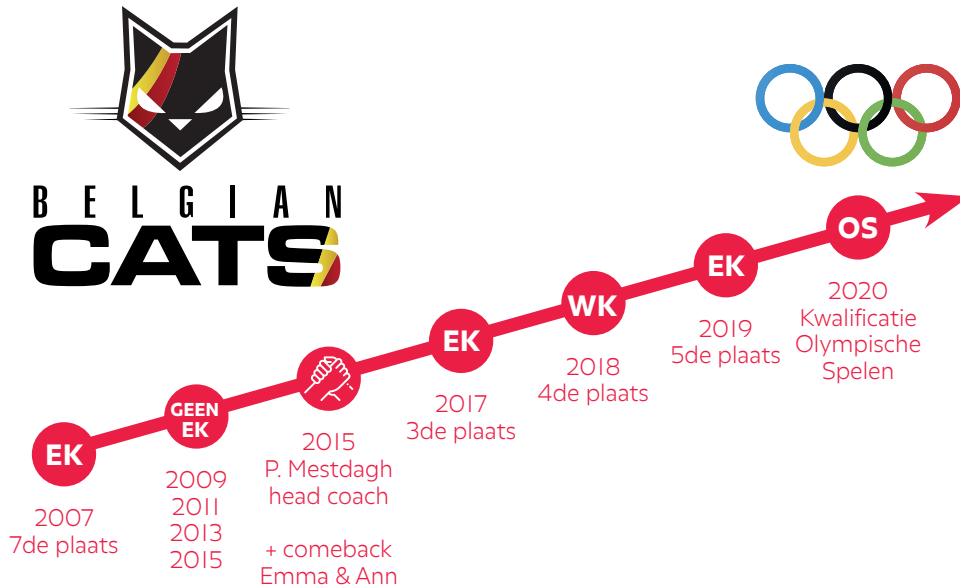
Sofie Hendrickx, toen kapitein van het nationaal team getuigt: *'Na een periode van vallen en opstaan is er in 2013 een nieuwe periode aangebroken. Ik beschouw deze als een keerpunt in het verhaal van de Belgian Cats. Daar is het fundament gelegd van de huidige nationale ploeg. De omkadering van de ploeg werd professioneler en er werd planmatig gewerkt op trainingen en met speelsters, zowel op als naast het veld. Daaraan merkte je als speelster dat er een stap in de goede richting werd gezet. Er werd nagedacht over het creëren van een gedeelde visie tussen de coaching staff en de spelersgroep. Deze werd vertaald naar gezamenlijke waarden en concrete doelen. Dat gaf vertrouwen! Ons eerste doel was om ons te kwalificeren voor het eerstkomende EK van 2015. Tot onze grote teleurstelling hebben we dat doel niet gehaald, maar omdat we zo dicht bij een kwalificatie hadden gestaan, waren we ervan overtuigd dat we op de goede weg waren. Het was voor mij eerder een verhaal over groei.'*

Toen Philip Mestdagh *head coach* werd en Emma Meesseman en Ann Wauters aansloten bij het team, volgden de successen. Het team qualificeerde zich voor het eerst in tien jaar voor het volgende Europees kampioenschap van 2017 in Praag met een bronzen medaille als resultaat. Dat alles toont aan dat je met een goede omkadering en een goede groepsmentaliteit echt mooie dingen kunt realiseren.

De bronzen medaille was het vrijgeleide naar het wereldkampioenschap van 2018 in Tenerife. Het doel was om bij de top acht van de wereld te komen. De Belgian Cats begonnen aan het toernooi met overtuiging, ze wonnen de wedstrijden en stonden plots in de halve finale van het wereldkampioenschap oog in oog met de regerende olympische kampioen: het dreamteam van de USA. Voor vele speelsters werd op dat toernooi een kinderdroom werkelijkheid. Ze stonden op het veld met heldinnen en speelden topwedstrijden. Ze sloten een prachtig toernooi af met een vierde plaats.

Voor de Cats waren de Olympische Spelen vanaf dan geen droomdoel meer, maar een echt target. Opnieuw maakten ze een plan: een nieuwe kwalificatie afdwingen voor het Europees kampioenschap van 2019 met een top zes als doel, om vervolgens in een laatste rechte lijn aan het kwalificatietoernooi voor de Olympische Spelen van Tokio te kunnen deelnemen. En zo ging het!

BELGIAN CATS' ROAD TO SUCCESS



De mindset van de Belgian Cats is gedurende de toernooien duidelijk gewijzigd. Na tien jaar afwezigheid op grote toernooien gebruikten de spelers de hashtag **#DareToBelieve**. Na een vierde plaats op het WK en een kwalificatie voor de volgende Olympische Spelen gebruiken ze nu de hashtag **#FocusNext**. Dit geeft aan hoe mindsets wijzigen gedurende de tijd op basis van de behaalde successen.

— Persoonlijke doelen met sterke intentie

Of je nu op sportief, op professioneel of op persoonlijk vlak wilt presteren, echte toppresteerders maken van hun droomdoel een **concreet plan**. Hun plan krijgt vorm door het identificeren van uitdagende prestatiedoelen. Ze groeien naar deze doelen toe door te focussen op kleinere procesdoelen of tussendoelen. Vergelijk het met hordes waar ze over moeten springen op weg naar de finish. Tussen elke horde verbeteren ze hun looptechniek en springen ze telkens hoger, sneller, verder en juister. Ze zien het nemen van deze hordes als leerkansen, waarmee ze succeservaringen opdoen en zichzelf blijven verbeteren op weg naar de finish. Hierdoor groeit hun overtuiging dat ze hun doelen zullen halen, wat resulteert in meer vertrouwen en betere slaagkansen. Bij het bereiken van tussendoelen is de emotionele ontlading ook wat minder groot, waardoor ze sneller kunnen focussen op de volgende horde, hun volgende doel.

Als voorbeeld kijken we even naar hordeloopster Hanne Claes. In 2015, toen onze samenwerking ontstond, leek alles al een tijdje tegen te zitten. Hanne was langdurig geblesseerd, haar relatie met haar toenmalige coach verliep moeizaam en bovendien verloor ze haar arbeidsovereenkomst bij Sport Vlaanderen vanwege uitblijvende resultaten. Toch was haar droomdoel sterker dan ooit aanwezig in haar gedachten.

Hanne behaalde voor de Olympische Spelen van 2012 in Londen dan wel de internationale minimale eisen, maar ze voldeed niet aan de Belgische minimale eisen om deel te kunnen uitmaken van de nationale delegatie. Zich kwalificeren voor de Olympische Spelen van Rio in 2016 bleek vervolgens, door haar aanhoudende blessures, een onmogelijke opdracht. Hanne was fysiek noch mentaal klaar.

Toen besloten we om Hannes doel te herdefiniëren en zeer helder te omschrijven: een kwalificatie voor de Olympische Spelen van 2020 was slechts de 'eerste horde' die ze zou nemen. Het echte doel was om daar, in Tokio, een Olympische finale te lopen op de 400 meter horden, haar beste zelf te zijn op alle vlakken – en waarom dan geen medaille te veroveren? Toen het doel scherp gesteld was, werkte Hanne vervolgens een heel plan uit. Ze revalideerde en trainde vanaf dan met nog meer focus, met de juiste intensiteit en vooral met 'intentie'. **De atlete die een medaille verwacht te winnen, heeft immers een enorm voordeel op haar concurrenten.** Niet alleen op het moment van de wedstrijd, maar elke dag en elke trainingssessie. En zo was Hanne samen met Nafi Thiam een van de eerste Belgische atleten die zich qualificeerde voor de Olympische Spelen van 2020.

Bij onderzoek naar het fenomeen van het thuisvoordeel in voetbal werd dit wetenschappelijk ook onderschreven. Er werd aangetoond dat coaches bij thuisvoordeel vaker verwachten te winnen. Ze leggen dan meer de nadruk op aanvallende tactieken en stellen hun team uitdagendere doelen. Hieruit kun je afleiden dat het stellen van uitdagende doelen een positief effect heeft op de prestaties van de atleten en op het uiteindelijke resultaat van de wedstrijd (Staufenbiel, Lobinger & Strauss, 2015).



— Werk slim, niet alleen hard!

Hard werken is goed, slim werken is beter. Hard werken wil immers nog niet zeggen dat je automatisch aan de juiste dingen werkt op het juiste moment. De trap naar succes is lang, maar met kleine aanpassingen kun je op bepaalde momenten de lift nemen. Hiermee willen we zeker niet beweren dat de top bereiken makkelijk is. Toch kan slim te werk gaan het wel makkelijker maken. Soms moet je uiteraard ook een stap terug durven zetten, het overzicht bewaren en jezelf enkele vragen stellen. Waar het om gaat, is de efficiëntie waarmee je werkt.



Volgens **Jean-Michel Saive**, ex-tafeltennisser, is hier de combinatie van motivatie en slim werken cruciaal: *'Als ik hoor dat sommige tafeltennissers zes of zeven uur trainen per dag, dan ben ik verbijsterd. Ik geloof daar niet in.'*

Ik verkies kwaliteit boven kwantiteit. Ik deed dit door zware fysieke trainingssessies te integreren in mijn sportspecifieke training. Ik focus me dan liever honderd procent gedurende vier uur. Dan ben ik echt kwalitatief bezig. Dit hielp me te focussen op kwaliteit in plaats van op kwantiteit.'

In het bedrijfsleven is het niet altijd even vanzelfsprekend om zeer efficiënt te werken. Promoties gaan vaak naar degenen die veel overuren maken en in de late avond nog mails beantwoorden. Zij werken enorm veel, dus dan moeten ze wel een grote output hebben. Dit is niet per se het geval. De collega die om vijf uur zijn kantoor verlaat, heeft mogelijk dezelfde output geleverd, maar door zijn efficiënte werkwijze is hij veel vroeger klaar. Toch zal dit anders bekeken worden door managers en collega's.

Om gedurende een lange periode en op een consistente manier topprestaties neer te zetten raden we je aan om winst te boeken in efficiëntie en op die manier je output te verhogen zonder per se je input te verhogen.

—— Pick your battles: 'one at a time'

Neem de wielersport: er zijn in een seizoen meer koersen dan een coureur kan rijden. Mocht hij aan elke wedstrijd deelnemen, dan zou hij zichzelf leegrijden. Hetzelfde geldt voor werknemers en zelfstandigen uit het bedrijfsleven: projecten in overvloed waar je manager je bij zou kunnen en willen betrekken. Belangrijk is om in de veelheid aan werk door de bomen het bos te blijven zien en het overzicht te bewaren. Om je talenten in te zetten voor die werkzaamheden en die projecten waar je 'topprestaties' wenst te bereiken op de meest efficiënte manier.



Zwemster **Fanny Lecluyse** legt uit hoe belangrijk het is om bepaalde wedstrijden te identificeren en daar vol voor te gaan: *'Ik werk echt toe naar een Europees kampioenschap, wereldkampioenschap of de Olympische Spelen. De wedstrijden daartussen gebruik ik eerder om mijn niveau in te schatten en mijn progressie in kaart te brengen, mijn prestatie daar is minder belangrijk.'*

Wil je je volgende **ultieme overwinning** bereiken, dan is het belangrijk om zorgvuldig te kiezen in welke projecten jij tijd investeert. Identificeer je prioriteiten, rekening houdend met je doelen, en **durf 'nee' te zeggen** indien deze niet op dezelfde lijn liggen. Een klant of project bewust weigeren omdat het niet past binnen jouw langetermijnvisie, maakt immers tijd vrij om te investeren in die projecten die er wel in passen. Prioriteiten stellen is de boodschap!



Volgens **Vincent Vanasch** kun je dit samenvatten in drie kernwoorden: 'Plan, focus & discipline.' Zonder deze is het volgens hem onmogelijk om topprestaties neer te zetten.

—— Het doel moet duidelijk zijn, de weg ernaartoe kan nog wijzigen

Zowel de topsport als het bedrijfsleven is een zeer dynamische en onzekere omgeving, waardoor efficiënt werken soms een uitdaging kan blijken. De variabelen die mede jouw plan hebben bepaald, kunnen razendsnel veranderen, waardoor je ook op een efficiënte manier

aanpassingen dient door te voeren in je plan. Toppresteerders beschikken daarom niet enkel over een plan A, maar zorgen ook voor een plan B en soms zelfs een plan C, zodat ze op een proactieve manier oplossingen kunnen aanreiken. **Deze opties helpen hen om de focus te behouden in die dynamische omgeving.**

Een toppresterder is dus gefocust op het realiseren van wat er op dat moment toe doet. Dit impliceert dat hij zich telkens weet aan te passen aan de soms snel veranderende situatie en er daardoor zijn voordeel weet uit te halen.



Zo getuigt **Jaouad Achab**, taekwondoka: *‘Enkele jaren geleden werd op het wereldkampioenschap een nieuw elektronisch systeem geïntroduceerd voor de puntentelling. In de aanloop naar dat kampioenschap stonden we stil bij de gevolgen van deze wijzigingen en hebben we een slimme manier bedacht om hiermee om te gaan. Terwijl iedereen met veel kracht op dat harnas aan het trappen was, hoewel dit eigenlijk elektronisch werkt, trainde ik anders. Een lichte tik op het harnas was immers voldoende om een punt te krijgen. Ik paste mijn strategie, techniek en mindset daarop aan: ik moest proberen om mijn krachten te sparen door niet te hard te trappen en zo veel mogelijk punten te scoren. Tijdens het toernooi verbaasde ik mijn tegenstanders met mijn vele punten, want ik zette weinig kracht. Ik behield daarvoor net de goede timing en de juiste afstand. Ik werd met andere woorden wereldkampioen door op een slimme manier te bedenken hoe ik kon scoren met dat elektronisch systeem. Ondertussen doet iedereen het zo.’*

Het geeft vertrouwen en zorgt voor een verrassingseffect bij tegenstanders wanneer je jezelf voorbereidt op vernieuwing zonder er bang voor te zijn, deze inpast in je plan en in lijn brengt met je doelstelling. Zo ontwikkelen toppresterders hun voordeel.



Jaouad Achab – taekwondo

Toppresteerders zijn extreem gedreven en leven van de ene uitdaging naar de andere

— Hun intrinsieke motivatie is legendarisch

Jean Kindermans is reeds meer dan 15 jaar directeur van de jeugdopleiding bij voetbalclub Anderlecht. Hij heeft vele jonge talenten zien uitgroeien tot de Rode Duivels die ze vandaag zijn.



'Als kind willen ze allemaal professionele voetballer worden. Ik wilde dat ook. Ik ging wel naar school, maar naar school "moest" ik. Voetbal, daar "wilde" ik naartoe. Tussen moeten en willen ligt volgens mij de grens van motivatie. Voor het een ben je altijd gemotiveerd en voor het ander moet je je motiveren. Een jongen zoals Romelu Lukaku hoef je als coach niet te motiveren: de motivatie brandt bij hem vanbinnen.' Misschien is het geen toeval dat Romelu, over alle generaties Rode Duivels heen de meeste doelpunten voor België heeft gescoord?

Wat toppresterders onderscheidt is hun **intentie**. Ze zijn gedreven om hun dromen en doelen te bereiken. Intentie sluit nauw aan bij 'waarom' ze doen wat ze doen, waardoor ze het doelgerichter doen. Het is een drang die uit hun diepste binnenste komt. Hun droomdoelen zijn helder. De weg ernaartoe hebben ze uitgestippeld. Je hoeft hen niet aan te moedigen om hun ideeën om te buigen naar initiatieven. Ze zijn **zelfstarters** die met vastberadenheid naar hun doelen toe werken. Ze zijn erop uit om zichzelf en anderen te bewijzen dat ze kunnen en zullen presteren. Heb je wel een doel, maar geen duidelijke intentie, dan zal het zeer moeilijk worden om je droom te verwezenlijken.

De Red Lions, het Belgische nationale hockeyteam, is hier een mooi voorbeeld van.



Emmanuel Stockbroekx, een van de drijvende krachten van de Red Lions: *'Op de Olympische Spelen van 2016 in Rio bereikten we de finale na het verslaan van Nederland, de winnaar van zilver op de Olympische Spelen van 2012. We verloren de finale door een vroege voorsprong weg te geven. Eén maand na het winnen van zilver, maar vooral na het verliezen van goud, besloten we tijdens een teambuilding dat we vanaf dan als mindset zouden hebben om tot het uiterste te gaan. We zouden niet meer tevreden zijn met het winnen van een kwartfinale of een halve finale. Goud zou vanaf dan ons doel zijn.'*

In 2018 werden de Red Lions voor het eerst in de geschiedenis wereldkampioen. Het sterke aan dit verhaal is dat ze hun doel ruim twee jaar eerder kenbaar hadden gemaakt.

— Gedrevenheid en uitmuntendheid: een deel van hun identiteit

Toppresteerders leggen zichzelf **hoge standaarden** op en houden zich hieraan. Ze hechten veel belang aan de manier waarop ze een taak of activiteit uitvoeren waarvan ze vinden dat deze bij hen past. Topsporters ontwikkelen met andere woorden een echte

Te weinig motivation to perform & work smart

Te veel motivation to perform & work smart

-
- Je mist dromen en doelen om naartoe te werken.
- Je bent meteen afgeleid door je gedachten of je omgeving en wijzig je doelen en plannen continu.
- Je inzet wordt bepaald door externe factoren zoals geld, roem of bevestiging van anderen.
- Je neemt de zaken aan zoals ze op je pad verschijnen, zonder prioriteiten of doelen te stellen.
- Je merkt dat je verantwoordelijkheidsgevoel, vastberadenheid en doorzettingsvermogen mist.
- Je bent te snel tevreden met het resultaat van je prestatie. Je mist de drang om het steeds beter te doen.
- Je hoopt dat alles vanzelf plaatsvindt en bent niet bereid om keuzes te maken om je doel te bereiken.

- Je bent zo gefocust op dat ene doel dat er geen ruimte meer is voor andere doelen.
- Je legt de lat zo hoog voor jezelf en je doelen zijn zo hoog gegrepen, dat ze bijna onrealistisch lijken.
- Je motivatie slaat om in obsessie. Hoewel je dit wilt, kun je je eigen gedachten omtrent je doel niet stilzetten.
- Je werkt onophoudelijk naar je doel toe. Je neemt geen pauzes, waardoor je fysiek en mentaal geen rust kent.
- Je bent nooit tevreden met je prestatie en je wilt steeds meer. Hierdoor geniet je zelden van wat je doet.
- Je werkt zo doelgericht dat je een tunnelvisie ontwikkelt en geen oog meer hebt voor andere aspecten van je leven.
- Je zou alles opgeven om je doel te bereiken, zelfs de belangrijkste zaken of mensen in je leven.

Coach jezelf



— Beschrijf je volgende ultieme overwinning!

.....

.....

STAP 1 Scoor jezelf op de onderstaande attitude

- Ik maak plannen om mijn droom te realiseren
- Ik ga slim te werk en doe de juiste zaken op het juiste ogenblik
- Ik ben intrinsiek gemotiveerd en houd van uitdagingen
- Ik beschik over een winnaarsmentaliteit en doe alles om te slagen
- Ik ben bereid moeilijke keuzes te maken
- Ik weet waar ik naartoe ga en waarom ik ga doorzetten

.....

.....

STAP 2 Geef aan hoe belangrijk het volgens jou is om deze attitude verder te ontwikkelen om je doel te bereiken. (Zie deel 2.)



STAP 3 Identificeer je uitdagingen en je hefboomen. (Zie deel 3.)



— Mijn uitdagingen:

.....

— Mijn hefboomen:

.....

STAP 4 Identificeer de mentale vaardigheden die je gaan helpen om positief om te gaan met je uitdagingen.



— Op welke manier gaan deze mentale vaardigheden je helpen?

.....

STAP 5 Noem concrete acties die je gaat ondernemen op weg naar je ultieme overwinning.

.....

.....

