

Lessen uit de topsport door Martin Hersman

VANUIT RUST EN KALMTE PRESTEREN

Met de druk van 60.000 mensen in het stadion, neem je de aanloop voor die laatste kans. Scoren is eeuwige roem, missen is verlies. En niet alleen voor jou.

Het beste van jezelf laten zien als je onder druk staat, dat is niet iedereen gegeven. Het vergt training, veerkracht en ervaring. Deze sportzomer bood een mooie inkijk in het leven van topsporters om te zien hoe zij omgaan met druk, met verlies en winst. We zagen gefrustreerde atleten naast atleten die uitzinnig waren van vreugde en hoe ze dat deelden met het publiek. Het zijn geweldige tv-beelden die ons boeien, de verhalen in kranten zijn vaak twee pagina's groot en posts op social media-accounts worden geconsumeerd. Ik ken zelfs mensen die niet weten hoe ze een rustdag tijdens de Tour de France moeten vullen.

Als voormalig Olympiër en tv-commentator geef ik regelmatig presentaties en trainingen aan directies, bestuurders en ook aan toezichthouders. Vaak hoor ik dat zij hun werk vergelijken met topsport. Maar is dat ook zo, vraag ik dan. Hard werken, lange dagen maken en ploeteren wordt nogal eens gezien als topsport. Maar topsport is meer dan dat. Het draait om opofferingen, doelen stellen en maximale aandacht voor herstel. Dat laatste wordt vaak onderschat. Rust is cruciaal. Rust is de basis, rust geeft overzicht en kalmte. Rust nemen vinden we in het normale leven meestal het moeilijkste. Op het beslissende

moment in het leven van een atleet kijkt de hele wereld mee. Blijf dan maar kalm, want een foutje kan allesbepalend zijn. Onlangs ging Roger Federer viraal, niet met een dropshot of smash, maar met zijn speech voor Dartmouth University op 9 juni 2024. Als een ware mentor deelde hij zijn reflecties en levenslessen en vertelde dat hij na een Grand Slam overwinning maar 54 procent van de gespeelde punten had gewonnen. Na elk punt reflecteerde Federer kort en speelde vervolgens het nieuwe punt. Hij bleef bij geen enkel punt hangen. Vanuit rust en kalmte presteren is zijn grote les.

Als je dit leest, ben je al ver in je carrière. Net als bij topsporters wordt er meer naar jouw gedrag gekeken, dan geluisterd naar wat je zegt te gaan doen. De druk om het goed te doen, is altijd aanwezig. Een foutje wordt misschien niet zo afgestraft als een mislukte pass in het voetbal, maar kwaliteit leveren en consistentie is in jouw wereld enorm belangrijk.

Topsport denkt in cycli van twee tot vier jaar. Hoe doe jij dat? Is de omgeving ingericht om duurzaam te presteren? Doe je ook de juiste dingen om dit lang vol te houden? Herstelvermogen neemt af met de jaren, dus je moet nog meer voor je lichaam zorgen. Elk fundament bestaat uit slaap, voeding, bewegen en me-time. Dat laatste is vaak het moeilijkste, ook af en toe helemaal niets doen. Echt 'uit' staan.

De carrière van een topsporter begint meestal rond het dertiende levensjaar en duurt gemiddeld tot het 28e jaar; uitzonderingen daargelaten. Dat betekent vijftien jaar lang alles plannen en opofferen. Jouw loopbaan duurt waarschijnlijk – hopelijk – langer.

Atleten transformeren zichtbaar. Van wilde, onbevreesde sporters zien we ze groeien, winnen, verliezen en volwassen worden. Als oud-sporter en tv-commentator geniet ik van die transitie. Veel atleten realiseren zich aan het einde van hun carrière dat deze eindig is en nemen de rol van mentor op zich. Ze hebben meer kalmte en overzicht. Als toezichthouder of bestuurder zul je deze rol waarschijnlijk herkennen.

Kijk eens kritisch naar jezelf: wat betekent zo'n transitie voor jou? Ben je gegroeid naar de mentor die je zelf had willen hebben? Of ben je nog een *rookie*? Zorg je voor een veilige, kalme en lerende omgeving, straalt je rust uit of ben je meer dwingend, veeleisend? Wat zeggen mensen over jou als je er niet bij bent?

Pas als je een duidelijk beeld hebt van jezelf, kun je anderen stimuleren. Dat is wat mij betreft de kern van vitaal leiderschap: door ervaring en wijsheid door te geven kunnen leidinggevendens bijdragen aan de ontwikkeling van hun teams.

Laten we de parallellen tussen topsport en het bedrijfsleven verder verkennen. In beide werelden is succes vaak het resultaat van langdurige inzet en voortdurende zelfverbetering. Atleten trainen jarenlang met duidelijke procesdoelen, bootsen wedstrijdspanning na om uiteindelijk hun prestaties te verbeteren. Hun loopbaan is kort. Een succesvolle atleet begrijpt dat elke dag, elke wedstrijd, een moment van leren

is: zowel verlies als winst wordt geanalyseerd ten behoeve van het volgende moment. En elke dag vraagt een atleet om feedback.

Consistentie is cruciaal, zowel in de sport als in het bedrijfsleven. Voor atleten betekent consistentie dat ze hun trainings-schema's volgen, gezond blijven en hun technieken blijven verbeteren. In het bedrijfsleven vertaalt consistentie zich naar betrouwbare prestaties, hoge normen en het blijvend veerkrachtig zijn op mentaal en emotioneel vlak.

Presteren onder druk is bepalend in sport en bedrijfsleven. Door te evalueren, je aan te passen aan de omgeving en te blijven investeren in jezelf, kun je succesvol zijn. De belangrijkste investering? Je herstelvermogen.

De fitste atleten presteren niet alleen in de eerste ronde, de eerste set of poule fase. Zij staan er als de finale wordt gespeeld of als de laatste tijdrit wordt gereden. Zij blijven kalm. Punt voor punt, meter voor meter.

Hoe kalm blijf jij?



Martin Hersman is een voormalig Nederlandse schaatser. Hij won medailles op verschillende wereldkampioenschappen en ging twee keer naar de Olympische Spelen. Tegenwoordig is hij Vitaliteit-strateeg, spreker en trainer op het gebied van veerkracht, vitaal leiderschap en prestatievermogen. In de winter is Martin ook te horen als commentator bij Studio Sport.

