

INHOUD

Voorwoord door Annemiek van Vleuten	9
Inleiding	15
DEEL 1 - BEGRIJPEN	35
Inleiding	37
Fundament #1 De formule van talent	43
Fundament #2 Verander je overtuigingen	51
Fundament #3 De kracht van de omgeving	67
Meer weten?	81
DEEL 2 - HERKENNEN	85
Inleiding	87
Check #1 Doelen: prove of improve?	91
Check #2 Uitdagingen: kans of bedreiging?	105
Check #3 Tegenslagen: opgeven of doorzetten?	115
Check #4 Inzet: onnodig of noodzakelijk?	129
Check #5 Feedback: persoonlijke aanval of leerhulp?	141
Meer weten?	150
DEEL 3 - VERANDEREN	155
Inleiding	157
Principe #1 Geloof in neuroplasticiteit	165
Principe #2 Stel leerdoelen op	173
Principe #3 Focus op het proces	181
Principe #4 Gebruik op groei gerichte zelfspraak	189
Principe #5 Maak ontwikkeling zichtbaar	199

Principe #6 Wees open over je fouten	205
Principe #7 Zorg voor een minder steile helling	211
Meer weten?	218
Slotwoord	223
Samenvatting	228
Dankwoord	231
Noten	235

⋮ 'It is the obvious which is so difficult to
⋮ see most of the time. People say "It's
⋮ as plain as the nose on your face." But
⋮ how much of the nose on your face
⋮ can you see, unless someone holds a
⋮ mirror up to you?'

⋮ **Isaac Asimov**

VOORWOORD

door Annemiek van Vleuten

Als je mij twintig jaar geleden had verteld dat ik zou gaan wielrennen – laat staan dat ik wedstrijden zou winnen – dan had ik je niet geloofd. Vroeger beleefde ik sport vooral via de tv. Ik deed aan gymnastiek en voetbalde af en toe op straat. De fiets gebruikte ik om op tijd op school te komen. Pas rond mijn achttiende sloot ik me officieel aan bij een vereniging om in teamverband te gaan voetballen, maar blessures gooiden roet in het eten. Noodgedwongen moest ik na een jaar of zes stoppen en op advies van de arts ging ik fietsen.

Ik meldde me aan bij wv Ede en zag racen daar vooral als recreatieve bezigheid. Pas toen ik meedeed aan het NK voor studenten en die wedstrijd won dacht ik: hé, dit ligt mij wel. Niet veel later werd ik uitgenodigd om een vo_2 Max-test te doen op Sportcentrum Papendal; dat is een test waarbij gekeken wordt naar de maximale zuurstofopname van je lichaam. Daaruit bleek dat ik een behoorlijke vo_2 Max had en ik voelde direct: dit wil ik verder ontwikkelen. Ik was gemotiveerd omdat ik voor mijn gevoel nog veel te winnen had als het ging om mijn fitheid. Ik was me er ook van bewust dat ik ‘oud’ was en niet de ‘normale’ route had bewandeld. Kortom, elk uur telde vanaf dat moment.

In de jaren die volgden heb ik veel geleerd van het zelfvertrouwen dat in me groeide, en parallel daaraan ook van de tegenslagen die ik onderweg ben tegengekomen. Maar vanzelf ging

dat niet. Want hoe hoger je komt, hoe meer mensen iets van je vinden. Ze plakken een label op je, bewust en onbewust, bijvoorbeeld: zij is geen goede klimster. Probeer met die overtuiging maar eens een koers, laat staan een Tour de France te winnen. Ik ging zelf ook geloven dat ik geen goede klimster was en dat ik eendaagse klassiekers maar beter kon overslaan.

Mede dankzij Gene Bates en Jeroen Blijlevens heeft dit label geen vat op me gekregen. Op een dag zei Jeroen tegen mij: 'An-nemiek, ik denk dat jij de Wereldbeker gaat winnen.' Tot dat moment had ik nog geen enkele wedstrijd in dat circuit gewonnen. Ik dacht in eerste instantie dan ook: wat zegt hij nou? Maar vervolgens raakte ik toch gemotiveerd en dacht: hoe gaan we dat aanpakken? We maakten een helder plan met duidelijke proces- en leerdoelen, en langzamerhand begon het geloof ook bij mij te groeien. In de aanloop naar de wedstrijden hebben we samen keihard gewerkt om mijn kansen te vergroten. Het geloof in mijn eigen ontwikkeling en de proces- en leerdoelen vielen samen met een groeimindset, die ik in deze jaren regelmatig aansprak en verder ontwikkelde. Het geloof in mijn eigen ontwikkeling, mijn reflecties daarop en de omgeving waren daarbij van cruciaal belang.

Ik won de Wereldbeker en nog heel wat andere etappes en koersen en ontwikkelde mij tot een van de beste klimsters van het peloton. Tot op de dag van vandaag geniet ik van het fietsen, wil ik mezelf blijven ontwikkelen en blijf ik gretig om prijzen te winnen. Vanuit het leervermogen, of zoals Bart Heuvingh en Tim Koning het noemen: de open hand, ben ik in staat geweest om in het roze, rood en geel te rijden, op de Olympische Spelen in Tokio een gouden medaille te winnen en verschillende klassiekers op mijn naam te schrijven. Het is een beloning geweest van die ontwikkeling. Om een quote uit dit boek te gebruiken: *'Think progress, not perfection.'*

Dit proces ging met vallen en opstaan, waarbij een aantal factoren een sterke positieve invloed hebben gehad: het blijven ontwikkelen van mijn eigen mindset; focussen op de kleine processtappen die eraan bijdragen dat je bepaalde resultaten kunt bereiken; en praten en leren denken vanuit wat er wél kan, ook als het tegenzit. Zo brak ik mijn elleboog, besloot ik toch om het WK te gaan rijden en won ik goud. Ik werd ziek tijdens de Tour de France van 2022, maar wist in de luwte de schade te beperken, kon de knop omzetten en reed in het geel over de streep in La Planche des Filles.

Deze persoonlijke ontdekkingsreis had ik nooit alleen kunnen realiseren, daarin is mijn omgeving heel belangrijk geweest. De mensen in mijn directe omgeving waren er om mij te prikkelen en me te steunen op momenten dat het zwaar was; zij steunden mij in het realiseren van de ontwikkeling waarin ik en zij geloofden. Mijn trainer Louis Delahaye zei regelmatig: 'Geen poespas. Focus op die paar dingen waar je echt beter van wordt en vermoei je niet met duizend randzaken.' Dat betekende voor mij dat ik voor mezelf moest kiezen en dat ik de ploeg en mensen daaromheen uitzocht die pasten bij mijn ontwikkeling op verschillende momenten in mijn carrière.

Kortom, winnen is voor mij de kers op de taart, een beloning voor een proces dat we samen goed hebben ingericht en waar we keihard voor hebben gewerkt. Toen ik olympisch goud won in Tokio 2021 zei ik in het interview na afloop: 'Dat ik hier in mijn beste doen aan de start stond, daar ben ik super trots op. En het is een bonus dat ik hier word beloond.' Ik heb me gefocust op mijn eigen ontwikkeling, omdat dat dat iets is waar ik invloed op kan uitoefenen, als wielrenster én als Annemiek. De drijvende kracht in mijn leven is mezelf optimaal ontwikkelen en elke dag verbeteren, en zo continu een hoger niveau halen.

En dat gun ik iedereen. Na het lezen van dit boek kun je aan de hand van de filosofie van de groeimindset de regie over jouw eigen ontwikkeling nemen, zodat je de kans om beloond te worden met de resultaten waar jij naartoe wilt werken vergroot. En dat vergt naast een focus op ontwikkeling ook lef, ambitie, weerbaarheid, aanpassingsvermogen en een omgeving waarin je fouten mag maken en waarin ontwikkeling centraal staat.

Na mijn carrière begin ik aan een nieuw hoofdstuk in mijn leven, waarin ik dit weer opnieuw nodig ga hebben en zal toepassen. Mijn advies aan jou: lees dit boek, open je hand en verbeter jezelf!

Annemiek van Vleuten

Nederlands topwielrenster, meervoudig wereldkampioen, olympisch kampioen en winnaar van onder meer de Giro d'Italia, Tour de France en Vuelta a España

INLEIDING

Voorgaande fantastische quote is afkomstig van Alfred Binet, expert op het gebied van intelligentie en uitvinder van de IQ-test. Binet zou zich omdraaien in zijn graf als hij wist hoe zijn test tegenwoordig gebruikt wordt. Niet als tool om te kijken waar iemand staat en welke hulpmiddelen hij of zij nodig heeft om zich verder te ontwikkelen, maar als een definitieve inschaling van iemands intelligentie. Meten om te weten, een zoektocht naar hoogbegaafde kinderen waarmee de plusklas gevuld kan worden.

Het is in onze huidige wereld steeds meer gaan draaien om diploma's en prestaties. Al heel vroeg wordt er gekeken naar hoe slim iemand nou precies is. We hebben het gevoel dat we altijd moeten presteren en iets nuttigs moeten doen en voelen ons waardeloos als we even op de bank zitten te niksen. De focus ligt vaak op de beste zijn in het hier en nu, maar niet op groei. Niet op het plezier van leren, maar op het vergelijken met anderen en bewijzen dat je beter bent.

Wij waren (en zijn) zelf ook onderdeel van deze wereld. Maar wij vonden een uitweg, een mindset die ons de ogen opende en ons deed inzien dat we meer zijn dan de prestaties die we leveren. Die mindset, de groeimindset, gaan we jou uitleggen zodat je die ook kunt gaan toepassen. Het is een mindset die uitgaat van jouw ontwikkeling en groei. Omdat je je beter kunt focussen op ontwikkeling als je op termijn het beste resultaat wilt.

Al decennialang toont onderzoek aan dat deze mindset bijdraagt aan een duurzamere ontwikkeling, betere prestaties op de lange termijn en minder druk om te moeten presteren. Het draagt bij aan een *open mind* en maakt je leergieriger, zodat je je liefde voor leren kunt (terug)vinden. Want wat is er nou mooier dan leren en ontwikkelen?

Het verhaal van Tim

Al sinds het begin van mijn werkende leven werk ik met kinderen in omgevingen waarin ontwikkeling centraal staat: school en sport. Kinderen zijn puur, kennen nog weinig filters, zijn eerlijk en in veel gevallen onhandig. En tijdens hun ontwikkeling komen er steeds meer volwassenen bij om ze te helpen, te ondersteunen, een label op te plakken, ze de 'juiste' kant op te duwen, maar vooral ook te beoordelen.

Dat ervaarde ik als kind zelf ook. Op de middelbare school heb ik bijna ieder jaar dezelfde docent Nederlands gehad en ze vertelde me keer op keer: jij bent niet goed genoeg, je kunt het vwo niet aan, je kunt er beter mee stoppen, je zult Nederlands nooit onder de knie krijgen. En zo gebeurde het ook: ik raakte steeds verder achterop en sloot het vak af met een 5. Ik was zelf gaan geloven dat ik niet goed ben in Nederlands en dat ik het ook niet kon leren.

De stem, intonatie en woorden van de docent hoorde ik nog jarenlang in mijn hoofd, ook toen ik psychologie ging studeren aan de UvA. Ik ben als de dood om essays in te leveren; ze zullen vast ontdekken dat mijn taalniveau veel te laag is. Deze persoonlijke ervaringen motiveerden me om met kinderen te gaan werken en ze iets anders mee te geven dan ik zelf te horen heb gekregen. Nog tijdens mijn studie maakte ik het besluit om samen met een vriend bijles aan te gaan bieden aan middelbare scholieren. Al snel merkte ik op dat het bij deze