

# DE VOORBESCHOUWING

## DE VOORBESCHOUWING

Het was rond 2010 toen het idee voor MetMark ontstond. Ik was net mijn trainingsbureau MetMark gestart en het viel me ineens op dat er veel topsporters dezelfde roepnaam hebben als ik. Marc Lammers was eerder als spreker uitgenodigd bij ons bedrijf en ik zat al een jaar in het bestuur van Stichting Het Legioen met Mark Koevermans.

Het triggerde me en ik vroeg me af hoe ik deze bekende sporters zou kunnen inzetten voor mijn trainingen op het snijvlak van leiderschap, sport en bedrijfsleven. Op een verkennend gesprek met Mark Teijgeler na is dit idee destijds niet van de grond gekomen.

Toch had het zaadje zich gepland en is het langzaam blijven groeien. Een paar jaar later werd ik medesponsor van het Nederlands Heren Zitvolleybalteam. Twaalf bijzondere mannen met een droom, namelijk plaatsing voor de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro (2016). Naast een onvergetelijke ervaring en een breed netwerk in de sportwereld leverde deze jaren mij ook het thema op van dit boek: Over Winnen. Wat heb jij te overwinnen?

In diezelfde periode leerde ik Victor Mion kennen, grondlegger van One Minute Coaching. Ik was direct enthousiast over de eenvoud van zijn model over de vier mentale stemmingen. Victor leidde me op tot One Minute Coach trainer en sindsdien help ik professionals met het ontwikkelen van hun topsportmentaliteit.

Ook ontmoette ik in die periode Jochem Uytdehaage, Olympisch kampioen schaatsen in 2002. Ik begeleidde een aantal sessies voor het bestuur en medewerkers van zijn stichting Sporttop. Een fantastisch initiatief, waar oud-topsporters jong talent coachen, en waar ik direct een klik mee had.

Je voelt hem al aankomen. Het idee brandde nog steeds, het thema had zich aangediend en ik had een mooi doel wat ik kon koppelen aan dit alles. Alleen de vorm waarin ik het zou doen had ik nog niet scherp.

Eureka! Ineens wist ik het: het moest een boek worden. Een vertaalslag van topsportmentaliteit naar de juiste mentaliteit om te kunnen slagen in het bedrijfsleven. Het resultaat heb je in handen. Het boek is opgebouwd, zoals de format van een wedstrijd: met een warming-up, de eerste en tweede helft, de rust, de nabespreking en de coolingdown.

In de warming-up deel ik de lessen die ik zelf heb ervaren in mijn werk met topsporters. Lessen in mentaliteit die ik nog dagelijks toepas bij het coachen en trainen.

In de voorbespreking krijg je een handreiking over hoe je de lessen in dit boek kunt omzetten naar jouw eigen overwinning(en). In de nabeschouwing vind je extra handreikingen, zoals de praktische On-Your-Mark-Scan en de boekenlijst wanneer je je meer wilt verdiepen in wat er in het boek is besproken. De OYM-scan is samengesteld uit de levenservaringen van de tien sporters die ik heb geïnterviewd. Als je hoog scoort op deze scan, dan heb je voor jezelf de voorwaarden gecreëerd om je doel te bereiken. En daarmee tegelijkertijd de mentale veerkracht om de tegenslagen op je weg naar je doel toe te overwinnen. Bij elke verbetering die je vervolgens toevoegt, wordt de kans op succes groter. Althans, dat is mijn visie op basis van de lessen die ik uit alle gesprekken heb opgetekend.

De basisopstelling van dit boek bestaat uit tien topsporters met tien bijzondere verhalen; topsporters die niet alleen succesvol waren in de (inter)nationale sport, maar die hun wijze lessen ook privé toepassen en in hun succesvolle carrières na de sport, onder andere in het bedrijfsleven. Hun topsportmentaliteit is de basis van effectief werken en goede resultaten. Lees hun verhalen in de eerste en tweede helft.

In de rust wordt de mentale veerkracht van deze mannen uitgelegd met de eenvoudige formule van One Minute Coaching. Als je je realiseert hoe je in de wedstrijd zit, wanneer je je stemmingen herkent en weet

hoe je daarmee om kunt gaan, dan leidt dat absoluut naar een beter eindresultaat. En daar doe je het voor, toch?!

De titel van dit boek is *Over Winnen*, als een soort van ode aan de mannen van het zitvolleybalteam. Zij hebben me laten inzien dat ieder mens wel iets te overwinnen heeft om zijn of haar doel te bereiken. En dat je dat met de juiste mentaliteit kunt bereiken. Hun verhaal staat in de warming-up.

Ik voel me bijzonder vereerd dat je dit boek in handen hebt en ik wens je veel plezier, inspiratie en wijsheid toe tijdens het lezen van alle verhalen. En ja, alle tien geïnterviewden luisteren naar dezelfde roepnaam. Dat is leuk. Dat vind ik tenminste.

In alle bescheidenheid tref je mijn ervaringen aan in de warming-up en in de coolingdown, als elfde Mark. Daar vind je ook aanvullende informatie over de Stichting Sporttop, een organisatie waar ik warm voor loop en die meedeelt in het succes van dit boek.

Mark van Beek  
Hoevelaken - Kaapstad  
Mei 2019

# INHOUD

## DE VOORBESCHOUWING

De voorbeschouwing	7
--------------------	---

## WARMING-UP

Te laat!	13
Wij gaan voor Goud!	15
Overwinnen	23

## VOORBESPREKING

Het verhaal van de pijn en de roos	27
Tactische bespreking	29
De opstelling	32

## DE EERSTE HELFT

Marc Lammers	Van Goed naar Goud!	35
Marc van de Kuilen	Misschien ben ik wel voor het geluk geboren	49
Marc Delissen	Om te presteren moet je bereid zijn tot verandering	63
Marc Herremans	Elke tegenslag is een nieuwe kans om sterker en beter terug te komen	77
Mark Teijgeler	Ga de golven besurfen in plaats van er tegenin te zwemmen	91

## RUST

Time-out! Heb je een minuutje?	107
--------------------------------	-----

## DE TWEDE HELFT

Mark Huizinga	Als kind wilde ik de beste van de wereld worden	115
Mark Koevermans	Als je altijd hetzelfde doet, ga je uiteindelijk verliezen	129
Marc de Hond	Je eigen verhaal schrijf jezelf	145
Mark Broere	Als je het doet, doe je het goed, maar vergeet niet te leven	161
Mark Tuitert	We zijn als mens gemaakt om iets groters na te streven	175

## OVER WINNEN

Wat professionals kunnen leren van topsporters

## Missie van het Nederlands Heren Zitvolleybalteam

Wij zijn het nationale heren zitvolleybalteam. Wij spelen met ons hart. Wij staan voor meer dan sport alleen. Onze missie is overwinnen. De ultieme overwinning is die op jezelf. Boven je beperkingen uitstijgen. Gaan voor wat wél kan. Daar geloven wij met elkaar in. Voor ons is een beperking de start van een nieuwe droom. Onze ambitie is kwalificatie voor de Paralympische Spelen van Rio de Janeiro in 2016. Daar willen we de wereld tonen hoe je samen kunt overwinnen. Onze droom gaat verder dan de Olympische ringen. Wij willen jongeren met een beperking inspireren om in mogelijkheden te denken. Wij willen stereotype beelden over mensen met een handicap overwinnen. Kijk naar ons. Wij zijn mensen met mogelijkheden. Die laten zien dat dromen sterker zijn dan welke beperking dan ook.

Wat heb jij te overwinnen?

## OVERWINNEN

In een kring om mij heen zaten de spelers en de staf van het Nederlands Heren Zitvolleybalteam. Het was in het voorjaar van 2014 en we waren dit weekend van start gegaan met de eerste voorbereidingen op de Paralympische Spelen van 2016. Tijdens dit eerste teamweekend ooit hadden bijzondere gesprekken plaatsgevonden. En deze gesprekken over dromen, gevoelens, angsten en onzekerheden waren uitstekend verwoord in een missie.

Mij werd de eer gegund om deze nieuwe missie voor te lezen. We hadden een vuurkorf voor de mannen aangestoken met als opdracht om het vuur 48 uur brandend te houden, als symbool voor het Olympische vuur dat straks in Rio de Janeiro ook voor hen zou moeten branden. Het was doodstil toen ik de laatste woorden had uitgesproken. Ogen werden vochtig en er rolden tranen over wangen. Ze pakten elkaar vast en de stilte bleef hangen.

### Wat heb jij te overwinnen?

Twaalf mannen met een droom. Twaalf mannen met een lichamelijke beperking. Een beperking die voor hen een nieuwe weg in hun leven inluidde, nadat ze het nodige hadden moeten overwinnen om zover te komen. Deze mannen wilden zich gaan kwalificeren voor de Paralympische Spelen in Rio.

De woorden van de missie waren van de mannen zelf. Ze hadden ze geuit in de gesprekken die dat weekend waren gevoerd. Hierdoor was de impact enorm, want de kern van de reis was geraakt. De missie was nu hun reis. Aan het einde van dat weekend wist iedereen het: we zijn gestart. *On Road to Rio*. Op naar de kwalificatie.



## DE OPSTELLING

Je hebt je leestactiek bepaald en bent warmgedraaid. Het is de hoogste tijd om de opstelling bekend te maken. Dit zijn de tien topspelers die jou willen helpen om jouw doelen te bereiken door inzicht te geven in hun manier van denken, doen en laten. Zij zijn in staat om hun topsportmentaliteit om te zetten naar succes in het bedrijfsleven. En dat wensen zij jou ook toe.

In de eerste helft:

**Marc Lammers** was de bondscoach van het Nederlandse dameshockeyteam. Samen met het team won hij zilver op de Olympische Spelen van 2004 in Athene, werd hij in 2007 wereldkampioen waarna hij in 2008 Olympisch goud won op de Spelen in Beijing.

**Marc van de Kuilen** speelde American Football op het hoogste niveau in Nederland. Tijdens zijn werk als beroepsmilitair verloor hij in Afghanistan beide benen. In 2015 wist hij zich met het Nederlands mannen rolstoelbasketbalteam te kwalificeren voor de Paralympische Spelen van Rio de Janeiro in 2016.

**Marc Delissen**, voormalig Nederlands hockeyer, scoorde 98 doelpunten in 261 interlands. Met zijn team werd hij Europees kampioen (1987), wereldkampioen (1990) en Olympisch kampioen (1996).

**Marc Herremans** liep tijdens een training een dwarslaesie op en kwam in een rolstoel terecht. In 2003 reed Marc zijn eerste Ironman in Hawaï van start tot finish uit in een rolstoel.

**Mark Teijgeler** is voormalig topwindsurfer en werd derde op het Nederlands Kampioenschap. In 2004 heeft Mark het roer omgegooid en zijn carrière van investmentbanker ingewisseld voor die van meditatie- en mindfulnesstrainer.

Na de rust komen de volgende vijf spelers aan het woord:

**Mark Huizinga** is tienvoudig Nederlands kampioen judo en één van Nederlands beste judoka's ooit. Hij werd Olympisch kampioen in de gewichtsklasse -90 kg bij de Olympische Spelen in Sydney (2000).

**Mark Koevermans** is voormalig professioneel tennisser en was in 1991 nummer 37 op de wereldranglijst. Hij won het ATP-toernooi van Athene en speelde een historische Daviscupwedstrijd tegen Serge Bruguera, waardoor Nederland met 3-2 won van Spanje.

**Marc de Hond** onderging in 2002 een operatie aan een tumor in zijn rug en liep door een medische misser een dwarslaesie op. In 2010 maakte hij zijn debuut in het Nederlands rolstoelbasketbalteam en sportte vervolgens drie jaar lang fulltime op topniveau.

**Mark Broere** is voormalig professioneel volleyballer, speelde 83 keer voor het Nederlands team en werd in 1997 gekozen als Speler van het Jaar in de Nederlandse eredivisie.

**Mark Tuitert** is een voormalig langebaanschaatser. Hij werd in 2003 Europees Kampioen allround schaatsen en won in 2010 Olympisch goud op de 1500 meter in Vancouver.