



Dick van Vlooten, trainer en inspirator van/voor veel mensen heeft een eigen bedrijf, Di Cuore, oftewel: zaken doen vanuit het hart. Dick heeft onderzocht wat sporters doen die Topprestaties willen verrichten. Daarnaast heeft hij een aanstormend management talent geïnterviewd om te kijken wat de overeenkomsten waren. Zijn bevindingen heeft hij vastgelegd in een boekje 'Het beste uit jezelf, stappenplan voor topprestaties'. Je kunt dit eventueel bestellen via zijn website www.dicuore.nl. Wij interviewden voor deze nieuwsbrief Dick zelf.

1. Hoe kwam je aan het idee voor het onderzoek?

Ik raakte op een netwerkbijeenkomst in gesprek met Jan de Jonge en Ronald Doop van het Twents Congres Bureau TCG. Zij organiseerden een congres rondom de start van de Giro (een belangrijk wielrenner gebeuren) in Groningen. Zij wisten dat ik diverse workshops op het gebied van persoonlijke effectiviteit ontwikkeld heb en wilden praten over wat ik voor hun congres zou kunnen doen. Daar kwam het idee op om topwielrenners te modelleren en te kijken wat de lessen voor managers uit het bedrijfsleven zou kunnen zijn.

Ikzelf ben een fanatiek sporter, dus ik was alleen al erg geïnteresseerd om met een aantal kampioenen te mogen praten en hen te interviewen. Ik weet dat die interviews altijd lekker diep gaan, dus voor mij was het al helemaal klaar. Ik ging een aantal wereldwielrenners analyseren. Wat een feest! Na een aantal gesprekken hadden wij een formele opdracht rond: ik zou modelleren en een workshop verzorgen, deels risicodragend. Dat stond mij ook aan. Een prachtig stuk werk, betaald maar wel risicodragend. Met zijn allen succes (of niet . . .)

2. Welke mensen heb je geselecteerd en waarom hen?

Jan de Jonge van het Congresbureau heeft de wielrenners geselecteerd: Monique Knol, Peter Post, Adrie van der Poel. Twee mannen, een vrouw, een olympisch kampioen, een wielrenner die daarna uitermate succesvol ploegen gemanaged en gechoacht heeft. Criterium voor deze toppers was: aantoonbaar topwielrenner (dus kampioen, dat is meetbaar) en beschikbaar voor het onderzoek. Je hebt soms hele goede sporters die het net niet redden. Die zouden een verkeerd model kunnen opleveren. Ik wilde weten wat net het verschil was dat iemand wel kampioen maakt.

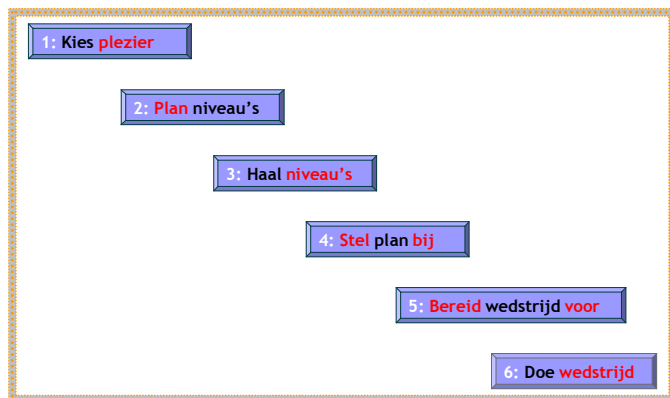
Uit mijn eigen kennissenkring heb ik een topmanager geselecteerd. Criterium: jong en (bijna) lid van Raad van Bestuur, uiterst succesvol in wat hij doet. Hij kreeg een aantal zeer lastige projecten op zijn bordje, bedrijfsbreed en politiek beladen, en die kwamen op tijd met respect voor de mensen en binnen budget af.

3. Wat is het belangrijkste principe dat je zelf van hen geleerd hebt?

Topprestaties neerzetten is een kwestie van plannen, trainen en willen winnen. Zoals Peter Post zei: eerst doe je je huiswerk, dan geniet je van de strijd van het winnen.

4. Welke stappen zie je hen doorlopen in het bereiken van topprestaties?

De stappen zijn:



Stap 1: Kies PLEZIER

Waarschijnlijk het belangrijkste: als je leuk vindt wat je doet, als je geniet van je activiteiten, dan is het makkelijk er hard voor te werken en er veel aan te doen.

Stap 2: PLAN niveaus

Stel je einddoel en je tussendoelen. Plan Big, start Small.

Stap 3: HAAL niveaus

Bepaal per niveau wat er moet gebeuren om daar te komen. En kom daar vervolgens. Doe je huiswerk. Alles, altijd en niet smokkelen, nooit niet.

Stap 4: STEL plan BIJ

Het gaat zo snel als het gaat. Soms sneller dan gepland, soms langzamer. Dat is zo. Daar deal je mee. Tegenvaller? Opstaan, even huilen, maar wel opstaan en doorgaan!!!

Stap 5: BEREID wedstrijd VOOR

Ken de medespelers, je tegenstanders, het parcours, de omstandigheden. Elke keer opnieuw en denk nooit 'ik weet het wel'.

Stap 6: Doe WEDSTRIJD

Dan ga je ervoor. Je bent optimaal voorbereid, je weet wat je moet weten, en dan doe je wat je moet doen – drie dingen tegelijk: de inspanning zelf, het monitoren van de omgeving, het checken van je voortgang.

5. Welke overtuigingen zijn essentieel?

De belangrijkste overtuigingen die ik bij hen aangetroffen heb, zijn de volgende:

- **Dit is leuk.** Hierdoor hebben zowel de sporters als de manager de energie om de benodigde inspanning te leveren, zodat je de 'trainingsarbeid' kunt verrichten, zodat wat je doet je energie oplevert.
- **Ik geniet van de strijd van het winnen.** Uiterst belangrijk: echt willen winnen, want als je gedoodverfde winnaar bent, komt er extra druk op je schouders; Mensen kijken naar je, verwachten dingen van je. Dat is prettig, geeft energie, maakt dat je de extra stap kunt zetten.
- **Ik ben voorbereid.** Weten dat je genoeg getraind hebt op dit niveau, dat je de wedstrijd hebt voorbereid, dat het niet meer aan jou ligt. Klaar voor de strijd van het winnen, zodat je rust en zelfvertrouwen onder de onvermijdelijke zenuwen hebt.