

Discipline

Drs. Martin Pet, bewegingswetenschappen en mentaal trainer

www.martinpet.nl en contact@martinpet.nl

Ronaldo is te dik! Ronaldo beweegt helemaal niet op het veld, tenzij we een buffet voor hem neer zouden stallen....Dit zijn letterlijk teksten die ik afgelopen weken gehoord en gelezen heb. Dezelfde soort uitspraken hoor je ook vaker over de wielrenner Jan Ullrich. De media roept dit niet puur en alleen voor het spektakel. Er zit volgens mij méér achter. Zij vinden dat je aan hun 'dikke lijven' kunt zien dat ze niet alles over hebben voor hun sport. En daarmee benadelen ze de sportvolger, die uiteraard sportieve duels wil zien tussen topfitte, tot op het bot gemotiveerde topsporters. En dat zijn in hun ogen de 'forse' Ronaldo en Ullrich bijvoorbeeld niet.

Ik ben het er niet mee eens dat je aan de lichamen van de heren Ullrich en Ronaldo kunt zien dat ze niet alles voor hun sport over hebben. Maar uiteraard ben ik het wel eens met de essentie van dit door mij verzonnen idee van de media. Een topsporter moet namelijk enorm veel over hebben voor zijn sport. Als je ervoor kiest om de top te willen halen, moet je ook de consequenties hiervan inzien. Dit houdt dan bijvoorbeeld in dat je in tegenstelling tot de meeste van je leeftijdgenoten niet ieder weekend tot laat in de nacht op de dansvloer te vinden zult zijn. Dat je (bij de meeste sporten) oplet wat je qua voeding binnenkrijgt, en dus niet iedere dag aan de vette tussendoortjes zit. En ook bijvoorbeeld dat je erg goed moet zijn in het plannen en afstemmen van je huiswerk en je trainingsuren.

Een leven als topsporter, of de weg daar naar toe, vereist dus een grote mate van discipline. Deze mate van discipline is nodig als je écht goed wilt zijn, maar is niet voor iedereen even gemakkelijk op te brengen. Voor iemand die enorm veel plezier heeft in het trainen en alles wat er met zijn sport te maken heeft is het gemakkelijker dan voor iemand die sport omdat 'het moet'. Ook als de wil om te slagen als sporter groter is, is het gemakkelijker om er andere (leuke) dingen voor te laten. Motivatie is dus een belangrijke factor voor het hebben van discipline. Op zich is dit erg logisch en je zou verwachten dat iedereen die kiest voor het bestaan als topsporter gemotiveerd is voor zijn sport zelf, maar dit blijkt gek genoeg niet altijd waar.

Er zijn heel veel goede sporters die de sport die ze beoefenen eigenlijk helemaal niet leuk vinden, maar het doen omdat ze er goed in zijn. Dit gaat een tijdje goed, want winnen geeft aandacht en altijd wel een kick, maar je zult zien dat juist deze sporters bij een beetje tegenslag de handdoek in de ring gooien en zich bijvoorbeeld in het uitgaansleven gooien. Je hebt ook sporters die vroeger gemotiveerd waren, maar op latere leeftijd de motivatie ergens zijn kwijt geraakt. Voor hen heb ik een goede tip: Ga kijken bij jeugdwedstrijden, het liefst zo jong mogelijk. De blikken van de kinderen die daar echt gemotiveerd zijn doet vaak wonderen. Verplaats jezelf in dat kleine jochie met die lach op zijn gezicht, of dat meisje met die fanatieke kop, en je zult snel weer beseffen waarom je het allemaal zo leuk vond en vaak weer vindt. Tenminste zo werkte het bij mij!