

Investeren in Uitblinken

Door: Rob Jansen (i.s.m. Wil Maaswinkel)

Inleiding:

"Ja, ik kan wel een boek schrijven, over de 25 jaar bij de militaire Vijfkamp. Maar dat zal ik maar niet doen". Schrijft Rob Jansen in een mail. Eigenlijk jammer want deze gepassioneerde collega heeft een schat aan ervaring als het gaat om "Investeren in Uitblinken". Gelukkig geeft hij ons een mooie reactie op "Investeren in Uitblinken" de 10.000 urenregel. Rob Jansen is 25 jaar bij de Militaire Vijfkamp betrokken geweest, waarvan 10 jaar als herentrainer.

Militaire Vijfkamp

Hierbij een reactie mijnerzijds op de 10.000 uren regel.

Deze is gebaseerd op mijn ervaringen en inzichten opgedaan in de Militaire Vijfkamp.

Een veelzijdige sportwedstrijd die veel vergt op het gebied van uithoudingsvermogen, concentratie, behendigheid, kracht, coördinatie en wilseigenschappen.

Talent:

Het is moeilijk om precies aan te geven wat **talent in de sport** betekent. Het roept allerlei vragen op:

- Is talent aangeboren?
 - Ben je een natuurtalent?
 - Heb je je talent ontwikkeld?
 - Ben je een talent in een specifieke tak van sport of ben je overal goed in?
 - Heb je talent om te pieken?
 - Heb je talent om je te focussen of heb je talent om smoezen te verzinnen waarom je niet kon trainen? 😊
- Natuurlijk speelt talent een belangrijke rol in het bereiken van topprestaties maar er is nog zo veel meer voor nodig. Talent is slechts een deel van het geheel dat uitmaakt of je carrière in de sport slaagt of niet. In mijn team heb ik heel talentvolle atleten gehad maar omdat bij sommigen de juiste attitude en mentaliteit ontbraken, zijn de prestaties er nooit gekomen. Met minder talentvolle atleten die deze eigenschappen juist wel hadden, heb ik over het algemeen juist de beste prestaties neergezet.



Deze foto is genomen tijdens het WK te München in 1990. De namen van links naar rechts met hun toenmalige rang: Sgt Marc van Ee (infanterie), Sgt Ron de Vaan (infanterie), Sgt Jeroen Kuiper (LO/S), Elnt Jeroen Hulst (GNK) nu werkzaam op het MRC in Doorn, Sgt Eric Hoek (LO/S), Sgt Peter Sturkenboom (infanterie later overgegaan naar de LO/S), Adj Ad Kragtwijk (intendance en verzorger), Smi Rob Jansen (LO/S en trainer).

Investeren in Uitblinken (vervolg)

10.000 uren regel:

Zonder veel trainingsarbeid wordt nooit de top bereikt. Veel trainingsuren zijn nodig om de volgende resultaten te behalen:

- Het inslijpen van automatismen.

Het "blindelings" kunnen uitvoeren van technieken op bijvoorbeeld de hindernisbaan zorgt er voor dat je vol zelfvertrouwen de hindernis kunt aangaan.

- Verbeteren van het aerobe en anaerobe uithoudingsvermogen.

Om de top te bereiken dient de atleet veel en op de juiste wijze te trainen waarbij een goede balans in arbeid, intensiteit en rust een voorwaarde is.

- Het leren focussen en concentreren op je eigen optreden.

Sommige atleten storen zich van het begin tot het einde aan alle geluid rondom bijvoorbeeld de werpplaats, aan de jury, aan het weer enz. Er zijn echter ook atleten die niets meekrijgen van de onrust rondom een werpplaats. Op de vraag of ze last hadden van bijvoorbeeld het lawaai, krijg je als antwoord dat ze alleen de stem van de trainer hebben gehoord. (kunnen focussen)

Teamsport of individuele sport

Militaire Vijfkamp wordt in eerste instantie beschouwd als een individuele sport.

Zelf heb ik altijd de insteek gehad dat het een teamsport was. Werken vanuit een teamgevoel brengt motivatie met zich mee, zorgt voor positieve energie, zorgt voor een gezonde concurrentie, bevordert elkaars prestaties en leerprocessen in trainingen.

Tijdens de wedstrijden kan het teamgevoel stimuleren dat je het uiterste uit jezelf wilt halen.

In het verleden zijn er atleten uit het team gezet die niets bijdroegen aan het teamgevoel, erger nog die zelfs een negatieve invloed hadden op het geheel. De prestaties van het team werden daardoor nadelig beïnvloed.



Bijkomende "details"

Om als team of individu een topprestatie neer te zetten spelen veel zaken een rol waaronder:

- Onderlinge relaties (atleten onderling, atleten naar de leiding en visa versa).
- Vertrouwen in elkaar.
- Acceptatie van elkaars (on)hebbelikheden en mogelijkheden.
- Commitment.

Met elkaar afspreken wat je wilt bereiken en daar "alles" voor laten. Dit betekent bijvoorbeeld pas na het WK op vakantie gaan zodat de trainingen niet onderbroken hoeven te worden. Anders heeft dat tot gevolg dat wat opgebouwd is, voor niets is geweest.



Investeren in Uitblinken (vervolg)

Afsluiting en conclusie

Nederland wil graag meedraaien in CISM- verband. Het "werk" mag er echter niet onder lijden.

Om tot prestaties te komen betekent dat, dat je atleten nodig hebt die een hoge betrokkenheid en verbondenheid hebben met de Militaire Vijfkamp.

Atleten die flexibel en vastberaden zijn om de top te bereiken. Die willen investeren in tijd en soms ook in geld.

De beste prestaties zijn geleverd in de periode dat:

- Er weinig geld beschikbaar was voor goed materiaal.
- Atleten soms zelf spullen (bijvoorbeeld een schietjas) kochten.
- Geen declaraties konden worden ingevuld.
- Trainingsarbeid vaak in vrije tijd viel.
- Trainingsweekenden werden georganiseerd.
- De achterban de atleet steunde en zich betrokken voelde.

In deze periode heeft het team een zesde plaats bereikt tijdens de wereldspelen.

Met 6 herenatleten die allen boven de 5200 punten scoorden. Dit was beter dan sommige full prof teams zoals de Duitsers.

Dit succes kwam mede door het commitment, dat er was.

