

Ondernemen is topsport

Topsport is een prachtig metafoor voor ondernemen, want net als bij topsport komt het bij ondernemen aan op discipline, het stellen van doelen, het verbeteren van prestaties en teamwork met je medewerkers. Bovendien hebben ondernemers net als topsporters maar één doel voor ogen en dat is de beste zijn. Maar hoe kun je je goed voorbereiden wanneer er topprestaties van je verwacht worden?

Als lifestylecoach kijk ik niet alleen naar hoeveel iemand beweegt, maar ook naar de voeding, het slaappatroon, de rust- en de stressmomenten. Deze aspecten zijn namelijk onlosmakelijk verbonden met onze gezondheid en het gevoel van welbevinden. Wat mij vaak in de praktijk opvalt, is dat met name op die momenten dat de ondernemer moet presteren hij juist vaak beknibbelt op één van deze aspecten. Hij slaapt minder, let minder op zijn voeding... Terwijl hij juist het tegenovergestelde zou moeten doen. In de sport wordt gezegd dat de wedstrijd al wordt gewonnen in de voorbereiding. Topsporters besteden veel aandacht aan de

voorbereiding om een topprestatie neer te zetten. Dit zou ook voor iedere ondernemer op moeten gaan. Ook hij zou uiterst serieus en tijdig zich moeten voorbereiden op het moment dat er veel van hem verwacht wordt. Eigenlijk zou iedere ondernemer al twee weken voordat hij moet 'pieken' een start moeten maken met voorbereidingsmaatregelen. Hiermee bedoel ik bijvoorbeeld dat je een half uurtje eerder naar bed moet gaan, meer gezonde voeding als groente en fruit tot je moet nemen, voldoende beweegt en alcohol even laat staan. Ook een ontspanningsmassage, of een moment waarin je je telefoon uitzet en even

Robert Lagendijk is sinds 1995 eigenaar van LAGENDIJK Training (www.lagendijktraining.nl), dat gevestigd is op Papendal in Arnhem, het sportmekka van Nederland. Hij heeft jarenlange ervaring met het trainen van topsporters, maar ook ondernemers en managers behoren tot zijn cliënten. Juist door zijn ervaring in de topsport, weet hij als geen ander wat de ondernemer nodig heeft in zijn weg naar het succes. In Rivierland Business belicht hij iedere editie hoe je het hoogst haalbare resultaat kunt halen en geeft hij tegelijkertijd een blik achter de schermen van de topsport.



helemaal niks doet, is in die periode aan te bevelen. Wanneer je dit in acht neemt, zul je merken dat je makkelijker door een stressvolle en drukke periode komt, je veel beter presteert maar ook dat je na die periode weer sneller hersteld bent. Zowel sporters als ondernemers die zich niet tijdig en serieus voorbereiden maken minder kans om te winnen. En sterker nog: een heleboel ondernemers lopen continu op het randje van matig presteren en/of overspannenheid zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Dan wordt het echt tijd om aan de bel te trekken en een keus te maken! ■

Robert Lagendijk
Eigenaar LAGENDIJK Training