Whether you think you can, or think you can't … You're right

07 OKTOBER 2015, 7 OKTOBER 2015, SURFERS PARADISE AUSTRALIË

Of je denkt dat je iets kunt, of niet kunt … Je hebt gelijk. Deze prachtige quote komt niet van mij maar van Henry Ford, inderdaad de oprichter van het gelijknamige automerk. Het legt voor mij uit waar elk succes mee begint: ZELFVERTROUWEN!

Nu is dat makkelijker gezegd dan gedaan maar succes of het halen van een doel komt niet zomaar uit de lucht vallen. Henry Ford heeft het hier niet over het snel halen van een succesje maar over een diepgewortelde droom waar je alles voor doet om het te halen. Het betekent natuurlijk niet dat je nooit twijfelt of iets moeilijk vindt.

Nu wil ik me niet vergelijken met deze succesvolle ondernemer maar ook mijn eigen carrière als trainer begon ooit met de droom en het geloof dat ik zwemmers kon helpen beter te presteren. Dat was niet zomaar een gedachte. Vanaf mijn 14e droomde ik ervan om zwemmers te begeleiden op het hoogste niveau. Ik ben er vanaf toen alles aan gaan doen om trainer te worden. Na mijn middelbare school ging ik naar het CIOS en daarna ging ik aan de slag als trainer. Door veel zelfstudie en verdieping in het vak stond ik zo'n 10 jaar later, in 1996, op "mijn" eerste Olympische Spelen in Atlanta. Nu, 20 jaar later, ben ik bezig met het 6e Olympische traject richting Rio. *Living the dream* ...

Ik denk dat mijn verhaal er slechts een van velen is en ik zie het bij veel sporters en coaches terug die ik nu begeleid in Australië. In Nederland was dat natuurlijk niet anders. De eerste tip die ik elke coach en atleet geef is om jezelf te blijven ontwikkelen, hoe goed je ook bent. Denken aan het halen van de Olympische Spelen of misschien wel een medaille is leuk. Het is echter nog belangrijker om elke dag te proberen ergens beter in te worden zodat je dichterbij dat doel komt. Dat hoeft niet altijd vakspecifieke kennis te zijn. Elke vorm van ontwikkeling kan een bijdrage leveren.

Dat geldt gelukkig ook nog steeds voor mezelf. Door de vele gesprekken met coaches, experts (in voeding, krachttraining, fysiologie, biomechanica, psychologie, bestuurders, etc.), bezoek aan congressen en studie kan ik mezelf nog steeds ontwikkelen. Ik ben er ook van overtuigd dat ik een voorbeeld kan zijn voor anderen, omdat ik mezelf openstel om verder te leren. Doen waar je voor staat, of *Practice what you Preach,* werkt nog altijd beter in een organisatie dan alleen de boodschap doorgeven. Goed voorbeeld doet goed volgen!

Kortom: laat zien, doe waar je voor staat en werk elke dag aan zelfontwikkeling. Jij en je

organisatie zullen er op termijn de vruchten van plukken.

Groet vanuit Down Under,

Jacco

WOORDVOERDER

Marieke Guit

Weber Shandwick Nederland

070 312 10 70

mguit@webershandwick.com

OVER HERBALIFE

Herbalife is een van ’s werelds meest vooraanstaande aanbieders van producten voor gewichtsbeheersing, doelgerichte voedingssupplementen, energie, sport en fitness en verzorgingsproducten voor mensen die een evenwichtige levensstijl nastreven. Wetenschappelijk onderzoek staat aan de basis van de ontwikkeling van de producten van Herbalife. Alle producten worden exclusief aangeboden via een netwerk van meer dan een miljoen onafhankelijke distributeurs wereldwijd. Zij begeleiden hun klanten intensief en maken programma’s op maat. Gezien de nadruk op gezonde voeding en een actieve levensstijl, sluiten sportsponsorships goed aan op de visie van Herbalife.

Herbalife pressroom