

KRUIPEN, LOPEN, RENNEN, OLYMPISCH SPELEN



Dafne Schippers brak op 17-jarige leeftijd haar eerste record en maakte in 2010 haar entree in de internationale atletiekwereld. Dat deed ze op de meerkamp (een tweedaagse competitie over zeven onderdelen: horden, hoogspringen, kogelstoten, 200 meter sprint, verspringen, speerwerpen en de 800 meter). Haar hoogtepunt was tijdens het WK in Moskou (2013), waar ze een bronzen medaille mee naar huis nam.

Ze was goed, maar niet de absolute wereldtop. Er zat meer in, wist ze, maar dan moest ze een scherpe keuze maken. Een keuze voor één onderdeel dat haar volledige focus zou krijgen.

In 2014 maakte ze de keuze om zich volledig te richten op de sprint en die keuze leverde direct resultaat op: tijdens de Europese Kampioenschappen dat jaar behaalde ze goud op de 100 en 200 meter. De rest is geschiedenis: zilver en goud bij de Wereldkampioenschappen in 2015, en zilver op de 200 meter bij Olympische Spelen van Rio de Janeiro in 2016. En ze gaat door.

Ontwikkeling: voorwaarde voor topprestaties

De ontwikkeling naar dergelijke topprestaties is er natuurlijk niet eentje die zomaar tot stand komt. Een 200 meter is niet alleen maar heel hard lopen gedurende iets meer dan 20 seconden. Het is een lange weg van trainen, wedstrijden, nieuwe trainingsmethoden, evalueren en plannen, juiste voeding, herstel, rustperioden, trainen, wedstrijden, en dat in een steeds herhalend patroon. Door de herhaling en evaluatie in combinatie met doelgericht trainen wordt de ontwikkeling versterkt en groeide Schippers naar het niveau waarop excellente prestaties mogelijk zijn.

Dafne Schippers was niet opeens kampioen. Door te trainen werd haar lichaam ontwikkeld naar het niveau dat nodig is voor de wereldtop. Haar geest werd ontwikkeld, zodat een stadion met 60.000 toeschouwers geen negatieve mentale stress oplevert. Steeds weer zette ze een stap verder.

De link naar business development? Herken de volgende woorden: trainen, juiste begeleiding, evalueren, voorbereiding, planning, pieken, in vorm zijn. Het behoeft niet veel verbeelding om deze woorden ook op advocaten en notarissen toe te passen. De kern van deze metafoor is die van de stapsgewijze ontwikkeling. Een ontwikkeling die ook de juridische professionals moeten doormaken, zodat ze topprestaties kunnen leveren.