

Het verhaal van een vechter

Marc Herremans in de topsportscholen

Lente 2004: Marc Herremans is bezig met zijn eigen Ronde van Vlaanderen. Hij gaat langs alle topsportscholen in Vlaanderen om de leerlingen zijn verhaal te vertellen. En het is een verhaal dat gehoord mag worden, dat bij tijd en wijle koude rillingen langs mijn ruggengraat doet lopen. Een verhaal van doorzettingsvermogen, van niet-willen-breken, van vallen en toch terug opstaan, ... het verhaal van een vechter.

Het is mijn bedoeling om kort samen te vatten wat ik in zijn verhaal hoorde, wat ik hoop dat mijn leerlingen eruit hebben gehaald. Het zijn lessen die zij kunnen gebruiken, niet alleen in hun sportcarrière, maar in hun leven. Daarom ook dat ik begin met de waarschuwing in zijn verhaal, want, laat ons eerlijk zijn, hoe zeer Marc ook bewonderd mag worden om wat hij doet, uit zijn verhaal blijkt evenzeer dat hij zijn rolstoel misschien had kunnen voorkomen...

Luister naar je eigen lichaam

Op stage in Lanzarote merkte Marc een van de laatste dagen 's ochtends dat zijn pols veel te laag was, nl. 30 slagen per minuut. Hoewel hij zijn lichaam goed genoeg kende om te beseffen dat dit voor hem een duidelijk teken was van overtraining en oververmoeidheid, liet hij zich door zijn ploeggenoten toch overhalen om mee te trainen. In Lanzarote was het immers goed weer dus kon hij nog maar beter 2 dagen meefietsen. In België zou het toch slecht weer zijn en kan hij terug uitrusten. Als gevolg van deze beslissing, fietst hij niet meer... Door de vermoeidheid miste hij een bocht in de afdaling, ging overkop en raakte verlamd.

Ondanks die ervaring gaat hij in zijn voorbereiding op de Ironman van Hawaii toch terug op dezelfde wijze te werk: hij traint 'gelijk de beesten', en verbergt dit voor zijn trainer. Ook als hij ziek is, verbergt hij dit voor zijn omgeving om toch maar te kunnen starten. Omwille van ernstige medische risico's moest hij na de zwemproef stoppen.

Hoewel ik bewondering kan opbrengen voor zijn sterke wil en zijn doorzettingsvermogen, lijkt hier de grens toch ruim overschreden. Topsport is grenzen verleggen, soms tot voorbij het menselijke. Maar zonder begrip van en respect voor het eigen lichaam zal het maximum altijd een utopie blijven.

Ik vond het een beetje spijtig dat Marc zelf weinig nadruk legde op het belang van verantwoord trainen, en het gebruiken van professionele begeleiding. Hij had daarvoor de perfecte positie, maar gaf vooral aandacht aan het afzien en het over de grens gaan. Hopelijk leren de leerlingen in de topsportscholen hierin een betere balans te vinden. Een logboek, in de topsportscholen gekend als de 'topsportagenda', is hierbij een nuttig instrument, zowel om het eigen lichaam te leren kennen, als om de belasting op te volgen en trainingen bij te sturen.

Focus op het positieve

Aan de hand van een kaartspel overliep Marc zijn leven. Zeer terecht merkte hij op dat alleen al het feit dat hij geboren was in het Westen, op zich een goede kaart was. Dikwijls klagen wij, zonder er aandacht voor te hebben dat het er op andere plaatsen in de wereld veel erger aan toe gaat. (Dit betekent natuurlijk niet, dat de problemen die wij ervaren niet opgelost moeten worden, wel dat we soms zaken moeten relativeren, nvdr.)

Zijn valpartij en de verlamming die daarvan het gevolg is, beschrijft Marc als de Zwarte Kaart, die in het begin alle andere goede kaarten uit het verleden overschaduwde. Erg snel na zijn ongeluk, begint hij echter nieuwe positieve kaarten te ontdekken, en langzaam aan worden de goede kaarten uit zijn

verleden terug zichtbaar. Hoewel er waarschijnlijk nog wel zwarte momenten zijn, geeft Marc hier toch duidelijk teken van een positieve basisingesteldheid. En dit versterkt zichzelf: met een positieve ingesteldheid ga je zoeken naar de positieve dingen, waardoor je basisgevoel positief versterkt wordt enz. enz.

Deze nadruk op het positieve is enorm belangrijk binnen de topsport, onder meer als basis voor het overwinnen van tegenslagen. Elke sporter wordt immers geconfronteerd met mindere momenten, en net dan is het zo belangrijk om te geloven in positieve veranderingen. Het is daaruit dat zelfvertrouwen kan groeien, en de wil om te vechten. Het negatieve moet erkend worden, maar i.p.v. een eindpunt moet het een uitgangspunt zijn. Het moet aanleiding geven tot werkpunten, waarvoor een plan moet opgesteld worden om ze te verbeteren of te compenseren met andere vaardigheden. Er moet gezocht worden naar oplossingen, niet gefocused op problemen.

Stel doelen als bron van nieuwe motivatie

Een blessure zoals die van Marc houdt automatisch een beperking in, een begrenzing van mogelijkheden. Krampachtig vasthouden aan vroegere ideeën en dromen, kan dan tot zware secundaire teleurstelling leiden, soms met verbittering of opgave tot gevolg.

Uit Marc's verhaal blijkt duidelijk dat hij zich al snel nieuwe doelen heeft gesteld, niet alleen op sportief, maar ook op persoonlijk vlak. De Ironman uitdoen (en winnen) in zijn rolstoel, het oprichten van zijn foundation, het beklimmen van een rotswand, ... het zijn uitdagingen die zin geven aan zijn leven, of meer nog: zin geven om te leven.

Zoals duidelijk mag zijn uit de verscheidenheid van toehoorders waaraan Marc zijn verhaal vertelt, zijn de lessen die te trekken zijn niet alleen bruikbaar binnen de sport. Doelen, zolang ze realistisch en uitdagend zijn, hebben in alle

onderdelen van het leven hun nut. Zeker binnen topsport is dit enorm belangrijk: goede doelen zorgen immers niet alleen voor blijvende motivatie, doelgericht trainen verzekerd ook een maximum aan vooruitgang doordat energie efficiënt en effectief gemobiliseerd wordt.

Grijp je kansen

Leerlingen van de topsportscholen zitten in een unieke positie. Zondermeer moet dat op zich als een heel goede 'levenskaart' gezien worden. Marc heeft zijn kansen zelf moeten creëren, maar toch klinkt er nergens jaloezie. Enkel een nadrukkelijke oproep aan de leerlingen om het maximum te halen uit de mogelijkheden die zij krijgen.

Respecteer iedereen: mensen zijn mensen

Of ze nu in een rolstoel zitten, een andere handicap hebben, of gewoon 'anders' zijn, mensen zijn mensen en moeten ook als dusdanig benaderd en gerespecteerd worden. Het is niet altijd vanzelfsprekend, ook voor Marc was het vroeger soms eigenaardig. Maar het is wel een fundamenteel respect dat iedereen moet leren.

Marc Herremans deelde zijn verhaal, een verhaal van leven met hoge pieken en diepe dalen. Bovenstaande zijn lessen die ik in zijn woorden hoorde weerklinken. Het zijn levenslessen die elk van ons kan gebruiken.

Jeroen Meganck

9 mei 2004