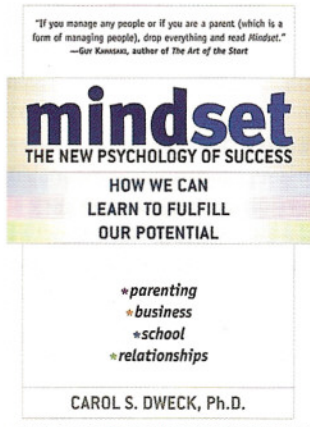


MINDSET

Carol Dweck

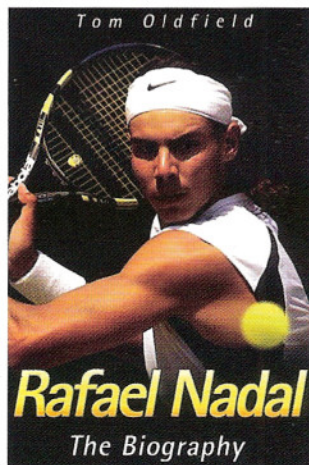
Dweck maakt onderscheid tussen mensen die erop zijn gericht om te groeien en mensen die dat niet zijn. Waar het boek over sportpsychologie gaat, worden verschillende toptennissers met elkaar vergeleken. Er zijn ster-spelers die het gemakkelijk af lijkt te gaan en harde werkers die een ijzeren discipline hebben en veel trainen. "Tennissers trainen absurd hard. Je kunt je lichaam ook een stuk verder pushen dan je zelf denkt. Ik herken heel veel situaties en



RAFAEL NADAL: THE BIOGRAPHY

Tom Oldfield

"Een superinteressant boek, omdat tennisser Rafael Nadal zo talentvol is. Hij is de enige die het is gelukt om van de absolute nummer één van de wereldranglijst, Roger Federer, te winnen. Je hebt vaak het idee dat bij dit soort sporthelden alles vanzelf gaat, het lijkt wel alsof ze er nooit wat voor hoeven te doen. Maar in dit boek krijg je inzicht in wat Nadal allemaal heeft doorstaan om van zijn sterkste tegenstander te kunnen winnen.



IT'S NOT HOW GOOD YOU ARE, ITS HOW GOOD YOU WANT TO BE; WHATEVER YOU THINK, THINK THE OPPOSITE

Paul Arden

"Deze twee kleine boekjes heb ik gekocht in een boekenkraampje op Schiphol. Ze staan beide vol met oneliners en anekdotes. Je hebt ze zo uit en daarna kun je lekker blijven dagdromen. Ik heb zelf ook twee motto's. Niet dat ik die de hele dag gebruik om mezelf te motiveren hard te trainen, maar als ik ze lees, krijg ik er wel een apart



"IK LEES VOORAL INFORMATIEVE BOEKEN. ROMANS LEES IK NIET, DAN KIJK IK LIEVER DE VERFILMING"

dat is superleerzaam, maar na het lezen van *Mindset* ben ik m'n sport niet meteen anders gaan aanpakken, hoor. Bovendien zijn we de afgelopen periode op zoek geweest naar mijn limieten. Hoe lang blijven mijn hersens nog goed werken, terwijl ik fysiek steeds vermoeider raak?"

Hij heeft te kampen met blessures en vertelt in het boek over zijn frustraties. Toch heeft hij zijn doel bereikt. Mijn zus en ik zijn grote tennisliefhebbers; we volgen alle grote toernooien op tv en gaan ook weleens naar een Grand Slam. Ik heb vroeger getennist, maar het zeilen naam de overhand. Zo nu en dan wil ik nog wel eens een balletje slaan, maar dan vooral voor de lol."

gevoel bij. De eerste is: He who stops being better, stops being good. En als ik aan mijn sport denk: It's hard to beat a person who never gives up. Soms, als ik minder zin heb om te trainen, bijvoorbeeld als ik na een heel lange trainingsperiode steeds vermoeider word, dan geven dat soort oneliners een extra push."

EZELSOREN

Marit Bouwmeester (21) zeilt sinds haar zestiende in de Laser Radial en richt zich momenteel fulltime op de Olympische Spelen van 2012. Ze is er zelfs voor naar Scheveningen verhuisd. Momenteel staat ze op een derde plaats op de wereldranglijst. Ze heeft net haar opleiding Small business en Retail management afgerond.

"Ik ben gaan zeilen toen mijn oudere broer dat ging doen", vertelt ze. "Ik deed in die tijd alles wat mijn broer ook deed. Had hij een kuif, dus die wilde ik ook. Als hij een stoere broek had, wilde ik die ook hebben. Ik was zes toen we beiden in een Optimist gingen zeilen op het Pikkmeer. We waren erg fanatiek en toen ik op advies van onze trainer meedeed aan een landelijke wedstrijd zeilde ik meteen in de top tien. Van het een kwam het ander en voor ik het wist, zat ik in de kernploeg."

Na de Optimist zou Marit met haar zus in een tweemansboot gaan zeilen. Maar samen zeilen zag ze niet zitten. Ze is naar eigen zeggen nogal een einzelgänger en doet dingen graag alleen. "Als je er alles aan doet om te winnen en het lukt, dan heb je het ook helemaal zelf verdiend. En andersom: als ik een keer geen zin heb om te trainen, dan moet ik ook zelf de consequenties aanvaarden."

"Ik train nu fulltime met Mark Littlejohn voor de Olympische Spelen. Ons motto is om kort en krachtig te trainen, in plaats van langere sessies van vier uur. Maar dan trainen we wel veel dagen achtereenvolgens. Mijn laatste trainingssessie was 21 dagen achter elkaar. Daarbij merkte ik dat het aan het eind veel zwaarder werd om me op te laden om op het water het uiterste van mezelf te geven.

"Als ik een boek lees dat me echt interesseert, dan kan ik er niet mee stoppen. Ik lees vooral informatieve boeken. Romans lees ik niet, dan kijk ik liever de verfilming. Ik maak altijd van die ezelsortjes op bladzijdes die ik misschien wel eens wil teruglezen. Mijn moeder vindt dat niet leuk. Zij zegt dat boeken mooi moeten blijven. De beste boeken hebben de meeste ezelsoren." [KW]



Zeilers die veel varen, zijn vaak verslingerd aan boeken. Zoals persoonlijk verkozen lekkernijen onmisbaar zijn bij het doorzeilen van mijlen, zo horen sommige boeken bij bepaalde tochten. De invulling van de leeslijst is voor iedere zeiler anders.