PRESTATIE VEREISTEN VOOR VERANDERING



© IVO WENZLER

DE 10 VEREISTEN VOOR EEN HOOG PRESTATIENIVEAU



Uitmuntendheid is geen vaardigheid. Het is een houding.

Ralph Marston

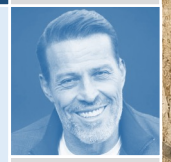






Hoe vreemd het ook klinkt, alles wat ik ooit moest weten over eisen voor een hoog prestatieniveau heb ik geleerd via schermen.

WEES DUIDELIJK IN JE DOEL



Helderheid is macht. Als je helder bent, heb je de controle.

Tony Robbins

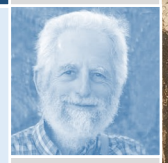


Het primaire doel waarop mij werd gevraagd te focussen, was leren en niet winnen. Als ik leer schermen, kan ik winnen wanneer dat nodig is, maar als ik niet leer, kan ik misschien winnen, maar waarschijnlijk niet wanneer het er echt toe doet.

In ons leven, en vooral tijdens uitdagende tijden van verandering, is het van het grootste belang om een duidelijk doel en een sterke focus te hebben op wat belangrijk is.

!

WEES JE BEWUST VAN WAT JE DOET



Hoe kan ik zeker weten dat ik geslaagd ben, als ik me niet meer herinner wat ik probeerde te doen.

Ashleigh Brilliant

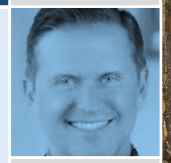


Bij elke beweging die ik maakte, moest ik me volledig bewust zijn van wat ik aan het doen was. Ik moest weten wat het juiste was om te doen, en ik moest begrijpen waarom het belangrijk was.

Of we nu omgaan met onze familie, vrienden, collega's of klanten, het is cruciaal om nooit de helderheid te verliezen over wat we doen en waarom het belangrijk is om het te doen.

!

WEES FLEXIBEL IN JE AANPAK



In alle aspecten van het leven wint de persoon met de meest gevarieerde reacties.

Kelly Perdew

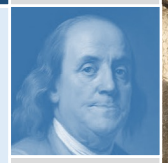


Bij schermen kan ik verschillende benaderingen gebruiken om het doel te bereiken. Ik kan punten scoren op de borst, flank of rug van mijn tegenstander, en ik kan van links, rechts, boven of onder aanvallen.

Het kenmerk van hoge prestaties is het vermogen om voortdurend soepel en onverwacht van aanpak te veranderen. Een goed getimede verrassing is vaak veel waardevoller dan snelheid.

!

GA VERDER DAN DE WAARGENOMEN GRENZEN



Zonder pijn geen winst.

Benjamin Franklin

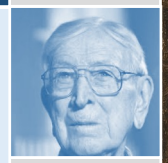


Tijdens de training wisselden mijn trainers elkaar af, terwijl ik degene was die voortdurend werd gepusht om mijn vermeende grenzen te overschrijden. Het systeem dat ze gebruikten was eenvoudig – geen pijn, geen winst.

Het is erg moeilijk om voorbij je eigen waargenomen grenzen te gaan, maar tegelijkertijd is het enorm verrijkend. Sommigen noemen dit ‘leren’.

!

VERTROUW OP JE EIGEN KUNNEN



Laat wat je niet kunt doen, niet in de weg staan van wat je wél kunt doen.

John Wooden

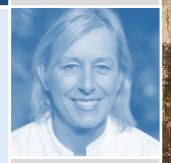


Ik verloor vaak van een vriend tijdens onze trainingssessies, maar niet tijdens de toernooien. De reden was dat hij vaak het vertrouwen miste in wat hij kon doen wanneer het er echt op aankwam.

Vertrouwen in ons vermogen om te presteren en waarde te leveren aan onszelf en aan de mensen om ons heen is een krachtige motivator, vooral wanneer de druk hoog is en de kansen tegen ons lijken.

!

WEES TOEGEWIJD IN PLAATS VAN ALLEEN GEMOTIVEERD



Het verschil tussen betrokkenheid en toewijding is als ham en eieren. De kip is betrokken, het varken is toegewijd.

Martina Navratilova



Tijdens mijn schermjaren ervoer ik een belangrijk verschil tussen toewijding en motivatie. Soms dacht ik dat mijn motivatie om de beste te zijn die ik kon zijn voldoende was. Ik had het mis.

Zelfs zonder volledig gemotiveerd te zijn, kan toewijding om te handelen nog steeds resultaten opleveren. Motivatie, hoe groot ook, zonder de toewijding om ernaar te handelen, is nutteloos en waardeloos.

!

KOESTER HET GEVOEL VAN VERBONDENHEID



Bij goede teams houden coaches spelers verantwoordelijk, bij geweldige teams houden spelers spelers verantwoordelijk.

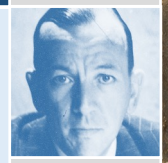
Joe Dumars



Hoewel schermen in wezen een individuele sport is, helpt het sterke gevoel van verbondenheid met een team of club. Deel uitmaken van iets groters geeft een gevoel van veiligheid en comfort.

Ongeacht welk perspectief we aannemen, het gaat om het collectieve doel en de individuele bijdrage – of zoals de Drie Musketiers zouden zeggen: ‘één voor allen en allen voor één’.

GEEF FEEDBACK MET MEELEVENDE ONGEVOELIGHEID



Ik houd van kritiek, zolang het maar een onvoorwaardelijk compliment is.

Noel Coward



Bijna elke kritiek die ik van mijn trainers kreeg, interpreteerde ik vaak als hun onvermogen om mijn talent te herkennen of hun falen om mij goed te trainen. Feedback ontvangen bleek moeilijk te zijn.

Hoewel meelevende ongevoeligheid misschien als een tegenstrijdigheid klinkt, is het belangrijk om meelevend maar vastberaden te zijn, begripvol maar duidelijk, en voorzichtig maar eerlijk.

!

GEBRUIK WAT PASSEND IS IN PLAATS VAN WAT HET BESTE LIJKT



Technologie en hulpmiddelen zijn nuttig en krachtig wanneer ze je dienaar zijn en niet je meester.

Stephen R. Covey



Schermen met de beste uitrusting is niet per se makkelijker of beter. Ik kon met een goedkopere wapen net zo makkelijk of moeilijk winnen als met een duurdere.

In tijden van overvloed is het gemakkelijk te vergeten dat wat passend is vaak beter is dan wat het beste is. Met de duurzaamheidsuitdagingen van vandaag moeten we ons nog meer richten op wat gepast en voldoende is.

!

VEREISTE	X
BELOON HET RESULTAAT EN NIET DE INSPANNING	



Verwar denken niet met handelen, en verwar handelen niet met resultaten.

Orrin Woodward



Tijdens mijn training of toernooien kan ik me niet herinneren ooit door mijn coaches te zijn geprezen om mijn inspanningen, maar wel om te laten zien dat ik iets had geleerd en het effectief kon toepassen.

Ik ben ervan overtuigd dat zo'n benadering van prestaties het meest gepast is, ongeacht de omstandigheden. Het zou altijd moeten gaan om het leveren van succes in plaats van om een succesvolle levering.

!

PRESTATIE VEREISTEN
VOOR VERANDERING



BEDANKT

© IVO WENZLER