

Pagina indeling

Toon interesse in je omgeving

Beloon jezelf voor je sportieve prestaties

Kies je omgeving zorgvuldig uit en behaal je doelen

Stap uit je comfortzone en verleg je grenzen

Respecteer je lichaam, onderhoud je lichaam, beloon je lichaam

Wees eerlijk tegen jezelf

Zorg voor een goede voorbereiding

Kijk en luister goed naar de mensen die je inspireren

Zien is geloven

Hoe hoog leg jij de lat?

Wees een leider in alles dat je doet!

Inleiding

Sporten, liefhebben, genieten (van familie en vrienden), het vergaren van (zelf)kennis en succesvol zijn in hetgeen ik doe. Dit zijn voor mij de meest belangrijke dingen in het leven en ik weet zeker dat een ieder van ons ook een lijst kan maken met daarop genoteerd, de aspecten die voor ons het meest belangrijk zijn in het leven. Voor mij dient dit lijstje als hulpmiddel om elke ochtend met een goed gevoel uit bed te stappen. Ik sta voor alle dingen die op mijn lijst genoteerd staan en dit is dan ook waar ik mijn energie, kracht en levenslust vandaan haal om de dag door te komen en uit te kunnen kijken naar de volgende dag. Nu is mijn vraag aan elke lezer van dit boek, waar leef jij voor? Zodra je het antwoord op deze vraag weet of misschien zijn het wel meerdere antwoorden, zal je merken dat het veel gemakkelijker zal zijn om successen te behalen in het leven, omdat je weet wat je wilt bereiken. Jarenlang heb ik zelf geen antwoord kunnen geven op deze vraag en gedurende deze periode vond ik het ook ontzettend lastig om een richting in het leven te kiezen. Je kan zeggen dat ik zoekende was, het niet weten welke kant op te gaan en het niet weten welke doelen te stellen werkte lange tijd ontzettend frustrerend, het gebrek aan zelfkennis was voor mij hetgeen dat mij een zoeker maakte. Uiteindelijk is het mijn omgeving geweest die ervoor heeft gezorgd dat ik een spiegel kreeg voorgehouden en waardoor het voor mij steeds duidelijker werd welke richting ik nu precies wilde inslaan. Door middel van het observeren van het gedrag van mijn collega's, familieleden, vrienden en oud teamgenoten ben ik tot de conclusie gekomen dat we in vergelijking met elkaar allemaal anders zijn en bepaalde situaties die zich in ons leven voordoen ook op een andere manier benaderen. Dit vind ik zelf een heel interessant onderwerp omdat dit ook iets is dat ons allemaal uniek maakt. Doordat we situaties en gebeurtenissen op een andere manier benaderen is het ook zo dat onze reacties en ons gedrag vaak afwijkt van de rest. Wat voor de één normaal is, is voor de ander misschien wel helemaal niet zo normaal. We maken als volwassen mensen onze eigen keuzes, kiezen ons eigen pad en bepalen zo ook onze eigen toekomst.

Waar het in mijn optiek op neer komt is dat wij allemaal per individu de mogelijkheid hebben om ons eigen leven naar eigen zeggen te vormen. Dit doen wij bijvoorbeeld door keuzes te maken, te leren, te ontwikkelen, doelen op te stellen en door hard te werken. Voornamelijk bij het opstellen van doelen en vervolgens bij het toewerken naar deze doelen heb ik een aanzienlijk niveauverschil opgemerkt tussen personen die ik gaandeweg in mijn leven heb mogen ontmoeten. Neem bijvoorbeeld de term, hard werken. Het is mij opgevallen dat de term hard werken voor een ieder van ons weer een andere betekenis heeft. Hier wil ik graag wat dieper op ingaan en daarom is dit dan ook één van de kernaspecten van dit boek geworden. Hard werken is in mijn optiek een hele brede term en valt onder te verdelen in meerdere subcategorieën, misschien ben je wel moeder en werk je hard om je kinderen te onderhouden of misschien werk je in de bouw en ben je meerdere dagen per week bezig met het tillen van zware objecten of misschien ben je wel een sportman en ben je actief bezig met het bewegen en het tonen van discipline door je te houden aan een strikt dieet. Zo zijn er nog een tal van voorbeelden te noemen en hebben we allemaal ons eigen leven met een eigen richting en onze eigen manier van denken, dus ook wanneer het aankomt op hard werken. Zelf heb ik in het verleden veel gevoetbald, zowel op amateur als op professioneel niveau. Dit heb ik vanaf mijn zesde jarenlang gedaan, waardoor ik echt enorm veel heb mogen leren. Dingen waarvan ik deze nog steeds kan toepassen in mijn loopbaan en de rest van mijn dagelijkse leven. Op de aspecten die ik gaandeweg heb geleerd zal ik in een later stadium in dit boek ook zeker dieper op ingaan. Het aspect hard werken, heb ik zelf dus mogen leren tijdens het sporten. Als jonge jongen vond ik dit niet altijd even leuk, maar nu besef ik maar al te goed hoe belangrijk sport voor mij is geweest en waar al die trainingen en wedstrijden allemaal goed voor zijn geweest. Ik ben mijn ouders nog altijd dankbaar voor het feit dat ze mij de mogelijkheid hebben gegeven om vanaf jonge leeftijd een sport te mogen beoefenen. De dingen die ik heb geleerd tijdens het sporten, bijvoorbeeld te allen tijde het meeste uit mijzelf te halen en mijn grenzen te verleggen zal ik in dit boek uitgebreid met jullie delen. Ook zal ik stapsgewijs uitleggen hoe het voor een ieder mogelijk is om het meeste uit jezelf en uit je leven te halen.

Op mijn eenentwintigste ben ik uiteindelijk vanwege een knieblessure helemaal gestopt met voetballen en vanaf dit moment ben ik begonnen met reizen van zowel binnen als buiten Europa. Sinds ik ben begonnen met reizen heb ik vele mensen mogen ontmoeten die mij tijdens mijn zoektocht naar mijzelf veel nieuwe en verfrissende inzichten hebben gegeven. Ook ben ik er tijdens het reizen achter gekomen dat mensen elkaar constant beïnvloeden en inspireren, zowel ten positieve als ten negatieve. Het is aan een ieder om het positieve van een ander te zien als een zegening en het negatieve eruit te filteren en dit om te zetten naar iets positiefs. Met dit gegeven wil ik andere mensen ook ten positieve inspireren om het beste uit het leven te halen en het meeste uit zichzelf te halen. Hetgeen dat voor mij heeft geholpen om dit voor mijzelf voor elkaar te krijgen is sporten, zowel voor mijzelf als het sporten in teamverband en ongetwijfeld het reizen.

Ik ben ervan overtuigd dat de mensen die niet sporten simpelweg niet voldoende besef hebben van hoe goed het voor jezelf, je lichaam en uiteindelijk voor je presteren in het dagelijkse leven is. Om dit uiteindelijk te beseffen is het van belang om de niet sporters te overtuigen van de voordelen van sporten door het goede voorbeeld te geven. Zodra de niet sporters worden omringd door sporters en harde werkers en zichzelf begeven in een omgeving met sporters en harde werkers dan ben ik ervan overtuigd dat zij dit gedrag automatisch over zullen nemen. In dit boek beschrijf ik stapsgewijs wat sporten voor mij heeft gedaan en hoe ik deze ontwikkeling en kennis nu makkelijk toe kan passen in het dagelijkse leven. Het is dan ook mijn doel om deze mooie ervaring met zoveel mogelijk mensen te delen en met name de mensen die de ontwikkeling van het sporten nog nooit hebben mogen ervaren, om die een kijkje te geven in de wereld van een sporter. Het beginnen is niet moeilijk, maar het veranderen van je levensstijl is hetgeen waar vele over struikelen en daardoor al snel afhaken. Daarnaast heb je ook de mensen die wel beseffen hoe belangrijk sporten en bewegen is, maar geven vervolgens te kennen dat ze of geen tijd hebben of dat ze het bijvoorbeeld te duur vinden om zich aan te sluiten bij een gym. Dit zijn absoluut redenen waar ik mijzelf hartstikke goed in kan vinden, maar ook hier zal ik later in dit boek dieper op ingaan om te laten zien hoe het voor een ieder mogelijk is

om echt aan de slag te gaan en beginnen met het zijn van de beste versie van jezelf.

Sporten is voor vele van ons makkelijker gezegd dan gedaan. Vooral in een drukke tijd als deze met bijvoorbeeld het drukke gezinsleven en echte carrièrejagers, kan het moeilijk zijn om een balans te vinden tussen werk, kinderen en vrije tijd. En zodra het leven onoverzichtelijk en hectisch wordt dan is het maar al te makkelijk om in een sleur terecht te komen. In mijn loopbaan heb ik dit gedrag vaak vernomen bij mede collega's en om eerlijk te zijn is dit voor mij ook een belangrijke reden om dit boek uiteindelijk uit te brengen. Omdat ik zelf ook moeite heb gehad met het vinden van balans en richting in mijn leven vind ik, nu dat ik zelf een nieuwe richting ben ingeslagen, het fijn om andere mensen te helpen en te informeren bij het vinden van hun richting. Dit wil ik doen in de vorm van een boek waarin ik mijn eigen ervaringen met een ieder zal delen. Ik ben bij wijze van spreken vaak gevallen, maar heb altijd een manier weten te vinden om weer op te staan. Bij het opstaan merkte ik dat dit mij alleen maar sterker maakte en uiteindelijk alleen maar goed is geweest voor mijn algehele ontwikkeling.

Bij meerdere collega's bij verschillende bedrijven is het mij opgevallen dat ze of vaak te laat komen, dat ze vaak ziek zijn of dat ze de dag niet vol kunnen houden omdat ze gewoonweg niet lekker in hun vel zitten. Hetgeen mij vooral opviel was dat de persoon in kwestie dit gedrag dan ook als normaal beschouwde. Het kan natuurlijk voorkomen dat je één of twee keer te laat komt, het kan ook zijn dat het niet je eigen schuld is, maar dat je bijvoorbeeld reist met het openbaar vervoer en er is enige vertraging opgelopen of je komt met de auto en je bent in een file terecht gekomen of je het je simpelweg verslapen. Dit soort dingen kunnen natuurlijk altijd weleens voorkomen en in dit soort gevallen zal niemand je als het ware kunnen aanrekenen dat je te laat bent. Maar wanneer je regelmatig te laat komt en je op dagelijkse basis de dag niet vol kan houden vanwege gebrek aan bijvoorbeeld energie, dan ben jij in mijn optiek wel degene die zich achter de oren dient te krabben en de oorzaken bij jezelf dient te zoeken.

Zodra je je aanmeld bij een sportvereniging is het op tijd komen één van de eerste dingen die je leert. Maar het was niet één collega die dit gedrag toonde maar in mijn hele loopbaan tot nu toe heb ik meerdere collega's gehad die precies hetzelfde gedrag vertoonden. Omdat ik zelf altijd van de discipline ben geweest vond ik het vooral in het begin vrij lastig om dit gedrag te kunnen begrijpen, maar naarmate de tijd ben ik verder gaan denken. Ik ben gaan nadenken over het feit waarom ik mijzelf zo stoorde aan dit gedrag en waarom ik met mijn discipline in de minderheid was. Zo kwam ik erachter dat ik mij zo kon storen aan dit gedrag was omdat ik zelf altijd 110% gaf op de werkvloer en zodra mijn collega's niet hun best deden dat ik dan extra werk kreeg. En toen begon het kwartje eindelijk te vallen. De situaties op de werkvloer waren voor mij perfect vergelijkbaar met de situaties bij voetbal. Het op tijd komen, het voor elkaar willen werken, het werken in teamverband en het respecteren van je teamgenoten en trainer oftewel je collega's en manager. Elk aspect vanuit het voetbal kon ik vervolgens heel gemakkelijk vertalen naar de werkvloer. Dit verklaarde voor mij ook gelijk waarom ik zoveel discipline toonde op de werkvloer. Na zestien jaar lang te hebben gevoetbald was deze discipline er zo bij mij ingestampt dat ik deze houding ook tijdens mijn werk wist te implementeren. Maar misschien nog wel het allerbelangrijkste was dat ik ook mijn collega's beter wist te begrijpen. Vaak was ik de jongste van de groep, maar met mijn voetbalverleden kan je zeggen dat ik qua discipline ver vooruit liep op de rest. Dus als ik na zestien jaar lang sporten degene was met het meeste discipline dan waren de meeste van mijn collega's (diegene die geen of vrij weinig ervaring hadden met sport) in vergelijking nog niet zo ver. En met dit gegeven viel alles als een puzzel ineen. Het was mijn ervaring in de sport die ervoor zorgde dat ik wist hoe te kunnen presteren op de werkvloer. En daarom kwam ik op de volgende vraag. Wat nu als je nog nooit in teamverband hebt gesport? Na het stellen van deze vraag wist ik maar al te goed waarom mijn gedrag vaak zwaar afweek van het gedrag van mijn collega's. Het is je omgeving die je bepaalde dingen bij kan brengen. De kracht van je omgeving kan je hele leven veranderen. Het is aan jou om je omgeving zorgvuldig uit te kiezen.

Indien je niet tot weinig sport of hebt gesport denken mensen al vaak dat ze er niet voor zijn weggelegd, het gewoonweg niet kunnen of dat hun lichaam de sportieve bewegingen niet aankunnen. Dit zijn allemaal redenen die mensen ervan kunnen weerhouden om te beginnen met sport. In mijn ogen zijn dit ook hartstikke goede redenen, vooral de laatste reden dient voor vele als reden om niet te beginnen, maar in dit geval is het verstandig om je lichaam voor te bereiden door middel van lichaamsversterkende oefeningen. Want wanneer je nooit hebt gesport of een langere periode niet hebt gesport, is je lichaam het in de meeste gevallen simpelweg niet gewend aan bewuste beweging. Mijn advies is dan ook zeker om rustig aan te beginnen en vanuit deze gedachte steeds verder uw grenzen op te zoeken en te verleggen. Omdat ik vanaf jongere leeftijd heb gesport zit het er bij mij bij wijze van spreken ingebakken om dagelijks te bewegen. De meest simpele truc om met plezier te bewegen is eigenlijk om er niet te veel bij na te denken. Zodra je te veel nadenkt tijdens het sporten loop je het risico jezelf tegen te werken, zowel lichamelijk als mentaal. Ga maar eens na toen u nog klein was en regelmatig buiten speelde. Toen we nog buiten speelde hadden we zo veel plezier dat onze adrenaline zodanig hoog was dat we konden blijven rennen zonder ook maar enige vorm van vermoeidheid te ervaren. Het is dan ook erg behulpzaam en ook zeker aan te raden om te doen te bewegen met behulp van een sport die je ook echt leuk vind om te doen. Want zodra je iets doet wat je leuk vind, zal je merken dat je net zoals vroeger tijdens het buitenspelen op een speelse en leuke manier aan bewegen toekomt. Op deze manier spendeer je je tijd aan iets dat je leuk vind om te doen en het is ook nog eens goed voor je hart, lichaam en de opbouw van je weerstand.

Als beginnende sporter is het vaak het meest makkelijk om een sportief doel voor jezelf op te stellen. Na het opstellen van je doel zal je merken dat het ook nog is leuk om vol enthousiasme aan je missie te beginnen, maar vervolgens waar het wel vaker mis wilt gaan is het volhouden en doorgaan met je doel en het echt verleggen van je grenzen. Dit is iets dat lastig blijkt voor zowel de beginnende sporter als de hedendaagse sporter. Dit is een struikelblok waar vele afhaken en het vervolgens niet meer proberen om alsnog hetzelfde doel te behalen, hetgeen ik overigens hartstikke goed kan begrijpen. Het niet behalen van een gesteld doel werkt alleen maar demotiverend. Waarom zou je verder willen gaan met een in jou ogen onhaalbare missie? Later in het boek zal ik hier dieper op ingaan en zal ik beschrijven hoe ik als sporter helemaal vanaf het begin heb moeten beginnen met het aanleren van het verleggen van mijn grenzen. Ik kan je nu al vertellen dat dit hoe je het ook went of keert een lastig en vooral uitdagend proces is, maar het absoluut geen onmogelijk proces is. Ik ben er namelijk van overtuigd dat het voor een ieder mogelijk is om je grenzen op sportief gebied elke keer weer te verleggen. Het heeft voornamelijk te maken met het jezelf dingen aanleren door je te laten inspireren en vervolgens het veranderen van je denkwijze. Wij als mensen worden voortdurend geïnspireerd door hetgeen we om ons heen ervaren. Maar op mijn zesde levensjaar was ik mij hier totaal nog niet van bewust. Nu, vele jaren later ben ik ook achter de reden gekomen van waarom mijn teamgenoten en ik meerdere malen in de week samen moesten komen om te trainen en om samen te spelen. Het is namelijk zo dat herhaling en voorbereiding van essentiële waarde zijn wanneer het aankomt op een succesvolle uitvoering. Op mijn zesde vond ik het herhalen in de vorm van trainingen vooral vervelend omdat ik na schooltijd liever met mijn vrienden wilde afspreken in plaats van steeds te trainen en alsmaar hetzelfde uit te voeren, maar achteraf ben ik ontzettend dankbaar dat ik deze ontwikkeling op jonge leeftijd heb mogen leren zodat ik deze kennis op latere leeftijd in mijn leven heb kunnen en nog steeds kan gebruiken.

Sport is mijn meest leerzame en waardevolle opleiding ooit geweest en voor deze opleiding ben ik mijn ouders, trainers en teamgenoten tot op de dag van vandaag nog steeds hartstikke dankbaar. Door de jaren heen heb ik ontzettend veel lessen mogen leren, waarvan de kracht van het herhalen om uiteindelijk tot een succesvolle uitvoering te komen er één van is. Elke week weer werden de trainingen op vaste dagen in de week herhaald en naarmate de tijd werd dit zo een vast ritueel dat ik er gewend aan begon te raken. Zodra je eenmaal ergens gewend aan bent geraakt dan betekent dit eigenlijk dat je iets hebt geïmplementeerd in je leven. Dit betekent ook dat je een balans in je leven hebt gecreëerd en dat je de situatie volledig onder controle hebt. Dit is een goed teken, want vanuit dit punt kun je je grenzen alsmaar verleggen. Laten we dit de kracht van gewoonten noemen. Jij hebt de mogelijkheid om jezelf alles aan te leren dat je maar wilt. Op jonge leeftijd ging ik er vanuit dat sporten een verplicht deel van het leven was en dat inderdaad net als ik, elke jongen en elk meisje op hun zesde een sport mochten kiezen. Dat is er bij mij met de paplepel ingegoten. Toen ik zes jaar was mocht ik van mijn ouders een sport kiezen. Ik kan het mij nog heugen als de dag van gisteren. Op die leeftijd had ik er zelf nog niet over nagedacht, maar de eerste sport die toentertijd in mij opkwam was voetbal. Het was een initiatief van mijn ouders en op zo een jonge leeftijd koos ik vanzelfsprekend voor de sport waar de meeste jongens van mijn leeftijd mee bezig waren. Het was nu niet het geval dat ik er erg naar uitkeek, maar ik mocht een sport uitkiezen en ik heb vervolgens voor de meest voor de hand liggende sport gekozen. Op mijn skeelers ging ik samen met mijn vader naar de meest dichtstbijzijnde club om te informeren naar de mogelijkheden. Eenmaal aangekomen bij de sportvereniging kregen we helaas te horen dat er die zomer al heel veel aanmeldingen hadden plaatsgevonden en dat er daarom een ontzettend lange wachtlijst was. Op dat moment had ik natuurlijk nog geen idee wat een wachtlijst precies was en nietsvermoedend skeelerde ik samen met mijn vader terug naar huis. Eenmaal thuis aangekomen werd mij uitgelegd dat het vanwege de wachtlijst waarschijnlijk niet meer zou lukken om dat seizoen te kunnen starten met voetbal en dat we eventueel een andere club zouden moeten uitzoeken.

Een aantal dagen later zouden mijn ouders via telefoon bericht ontvangen dat er voor mij toch een mogelijkheid was om zonder te wachten te kunnen beginnen bij de pupillen van de sportvereniging. Mijn ouders waren dolblij met dit bericht en ik mocht vanaf het begin van het seizoen aanschuiven bij de F pupillen.

Op de dag van de eerste training verzamelde zich een groepje jongens van mijn leeftijd voor het sportcomplex van de vereniging. Het zag er naar uit dat veel jongens elkaar al kenden, waarschijnlijk van school. Langzaam maar zeker sloot ook ik mij aan bij de groep. In het begin was ik erg nerveus. Het was een nieuwe ervaring voor mij om te sporten in groepsverband en ik had totaal geen idee op welk niveau ik voetballend zat ten opzichte van de andere jongens. Dit maakte mij vooral erg nerveus, maar tegelijkertijd gaf dit mij ook een gevoel dat ik alleen maar extra mijn best wilde doen. Toen de trainer eenmaal arriveerde deden we een kleine kennismaking om elkaar wat beter te leren kennen, werd ons verteld wat we die dag precies gingen doen. Vervolgens werden de hesjes onderling verdeeld. Het was namelijk tijd om een partijtje voetbal te spelen zodat de trainer kon inzien wat voor vlees hij in de kuip had. Dit was dan het moment.. De eerste keer dat ik echt sportief bezig was in groepsverband en daarbij de eerste keer dat ik deel uitmaakte van een team. Dit voelde zowel vreemd als goed aan. Mijn nervositeit was inmiddels verdwenen en de drang om extra mijn best te doen groeide met de minuut. Het enige wat we die middag hebben gedaan is het spelen van een partijspel, de tijd vloog werkelijk voorbij en aan het einde van de training stonden mijn ouders aan de zijlijn met een flesje sportdrink. Onderweg naar huis bespraken we gezamenlijk wat ik van de training vond. Ik begreep dat mijn ouders heel graag wilde weten of ik wel degelijk had genoten en of ik wel door wilde gaan met de sport die ik in de eerste instantie had uitgekozen. Het stukje voetbal ging mij vrij gemakkelijk af en vanuit dit opzicht heb ik ondanks het nerveuze gevoel toch maar besloten om door te gaan met voetbal. Dribbelen met de bal en scoren, daar was ik goed in. Zowel mijn coach als mijn teamgenoten schoven het ook niet onder stoelen of banken dat ik op sportief vlak erg goed bezig was. En net zoals elke jongen of meisje vond ik het fijn om al deze complimenten te mogen ontvangen, vooral op zo een jonge leeftijd.

Dit was dan ook vooral mijn motivatie om door te gaan met voetbal en om op elke training en tijdens elke wedstrijd mijn best te blijven doen. Ik had hierbij vele goede voorbeelden die ik volgde op tv zoals Clarence Seedorf en Patrick Kluivert. En uit bewondering voor deze twee voetballers wilde ik zelf ook graag prof voetballer worden. Ook was ik erg fan van karate films. Ik keek bijna elk weekend samen met mijn vader films van Bruce Lee en Jan Claude van Damme. Ik vond het geweldig hoe de iconen zo veel energie en passie stopten in het trainen. Jan Claude van Damme is nog altijd actief. Bruce Lee is helaas al op jonge leeftijd overleden, maar met name deze twee iconen hebben een belangrijke rol gespeeld in mijn sportieve ontwikkeling. Elke avond voordat ik naar bed ging deed ik 30 sit ups en tien push ups. Ik vond het gewoonweg cool om mijn idolen na te doen en stiekem hoopte ik ook wel net zo een afgetraind lichaam zoals die van Bruce Lee te krijgen. Op zo een jonge leeftijd had ik totaal geen idee waar ik precies mee bezig was, maar tijdens de oefeningen zorgde ik ervoor dat ik net zoveel energie stopte in de trainingen zoals mijn voorbeelden dat deden. Deze oefeningen deed ik dagelijks en jarenlang voor mijzelf en naarmate de tijd begon ik werkelijk waar veranderingen aan mijn lichaam te vernemen. Ik vond het geweldig. Mijn harde werk begon zijn vruchten af te werpen en de oefeningen die ik voor mijzelf uitvoerde werden steeds uitgebreider en steeds zwaarder. Tijdens het voetballen merkte ik ook duidelijk dat ik een streepje voor had op de rest van de groep. Het extra werk dat ik in mijn vrije tijd verrichtte was duidelijk te zien op het voetbalveld. Zo werd ik sneller, sterker en vooral flexibeler. Dit was absoluut niet mijn bedoeling om als einddoel te hebben, maar ik wist wel gelijk dat deze vorderingen te maken hadden met de oefeningen die ik voor mijzelf uitvoerde. Zo zie je maar wat voor een impact een persoon op een ander kan hebben, zodra een persoon (de juiste) voorbeelden heeft om te volgen. Het werk van een ander kan zo een positief effect op een ander hebben dat deze persoon het gedrag of het harde werk automatisch over zal nemen. Toen ik twaalf jaar was zat ik op de toppen van mijn kunnen en speelde ik vaak met wedstrijden mee met jongens die een jaar ouder dan mij waren. Ook hier werd ik alsmáar sterker en slimmer van. Op mijn twaalfde ging het voetballen mij zodanig goed af dat het niet onopgemerkt bleef.