

Inhoudstafel

Inleiding: het geheim van ‘winnaars’	1
Deel 1. Succesvol trainen: geen privilege van toppers	7
‘Succesvol’ trainen: what’s in a name	7
‘Succes’	7
Succes vs. ‘geluk’	8
‘Succesvolle sportbeoefening’	9
‘Succesvol’ trainen: de waarheid is jouw ware aard	10
Geen kant-en-klare recepten	13
Conditie	14
Gezondheidsgerelateerde fitness	16
Let ’s get physical!	18
Gezondheid en gematigde fysieke activiteit	23
Gezondheid en extreme vormen van sportbeoefening	28
‘Trainen’, méér dan een beetje ‘bewegen’	31
Oefening baart zelfkennis	33
Fysieke training, een evenwichtsoefening	34
Deel 2. Willen	39
Doelen stellen	41
Motivatie en wat ze daarmee ‘be-doelen’	42
Zonder doel geen kans op ‘slagen’!	45
Een ‘goed doel’: concreet en uitdagend	47
Het doel én de middelen	52
Dromen vs. doelstellingen	54
Drijfveren vs. doelstellingen	56
Weten wat je wil	58
Plannen maken	60
Eraan beginnen, erin geloven, en ervoor gaan	62
Erin geloven	63
Doorzettingsvermogen	70
Discipline: zin en onzin	72
Passie	74
Deel 3. Werken	77
Spelen	79
Werken	82
Rusten	84
Supercompensatie: de wet van inspanning én rust	84

Vermoeidheid: even banaal als mysterieus	85
Het antwoord op vermoeidheid: rust	91
Belasting of 'load' en 'overload'	104
Geduld oefenen	110
De wet van de progressie	110
Periodiseren en polariseren	113
Variëren	115
‘Vitale’ variatie: manipulatie van de (fysieke) trainingsbelasting	115
‘Functionele’ variatie: reductie van de (mentale) stresscomponent	117
De wet van de specificiteit / variatie	119
Structureren	122
Succesvolle training is logisch	122
Topvorm komt niet uit de lucht vallen	124
Evalueren	125
Eten & Drinken	127
Food for thought	127
Sportvoeding en prestaties, marketing en bijgeloof	128
Trainen om te eten, of eten om te trainen: een ‘gewichtige’ zaak	130
Succesvolle voeding is bio-logisch	132
Je eet wat je nodig hebt	133
Deel 4. Winnen	135
Overwinnen	138
Overwinnen van nederlagen: de veldslag versus de oorlog	139
Overlevingstalent en hoe je het kan ontwikkelen	141
Accepteren, leren en experimenteren	144
Een B-plan: het verschil tussen tegenslag en Tegenslag	151
Overleven en overwinnen: een kwestie van ‘gezond verstand’	153
Winnen	158
(Beter) presteren	159
Pieken	161
De eerste zijn	163
Leven in harmonie / Go with the flow	164
Harmonie	164
Flow	166
De flow van het leven – the art of ‘nonresistance’	167
Sportflow	169
Waar ‘vloeiën’ levens- en sportflow over in elkaar?	175
Let the B.A.S.I.C.S. be your guide	183
Bibliografie	185