

# INHOUDSOPGAVE



**PAG. 18**

2. HET LEVEN IS EEN STRIJD



**PAG. 12**

1. ERVAAR DE *RUNNERS HIGH*



**PAG. 24**

3. GELOVEN IN AFWISSELING



**PAG. 30**

4. DELEN MET DE REST



**PAG. 36**

5. OP BASIS VAN VERTROUWEN



**PAG. 42**

6. SAMEN NAAR DE OVERWINNING



**PAG. 48**  
7. DURF ALL IN TE GAAN



**PAG. 54**  
8. BETROUWBAAR ALS  
EEN BUDDY



**PAG. 66**  
10. GEBRUIK DE STILTE



**PAG. 60**  
9. IN BALANS KOMEN



**PAG. 72**  
11. GEEF JEZELF OVER

# VOORWOORD

## Sport inspireert.

In de jaren dat ik werkzaam ben als sportverslaggever heb ik veel sporters gesproken en in actie gezien. Ongemerkt hebben ze me geïnspireerd. Ik heb gezien wat sport met je kan doen. Hoe je (meer) zelfvertrouwen kunt kweken en welke wonderen er kunnen gebeuren als je met een team ergens voor gaat. En hoe een coach het beste uit jou en het team kan halen. Ik heb sportteams als geoliede machines aan het werk gezien waarbij ze zege op zege haalden. Omdat ze gemotiveerd werden door een trainer en uitstekend wisten hoe ze moesten samenwerken.

Naast alles wat ik gehoord en gezien heb, heb ik het ook zelf mogen ervaren. De afgelopen jaren heb ik meer dan tachtig sporten zelf geprobeerd. Het uitproberen van verschillende sporten hoorde bij een wekelijkse rubriek die ik anderhalf jaar lang heb geschreven. Na één les van een bepaalde sport was mijn zelfvertrouwen al gegroeid, omdat ik merkte dat ik tot veel meer in staat was dan ik zelf dacht. En veel van wat ik leerde, kon ik meteen toepassen in mijn dagelijks leven.

Daarnaast zag ik raakvlakken met het christelijk leven. Thema's die in de sport belangrijk zijn, zoals zelfbeheersing, ambitie en teamwork, komen ook in het geloofsleven terug. En zo was het onderwerp voor dit boek geboren.

Ik wil elf sporten en dertien sporters aan je voorstellen die mij hebben geïnspireerd. Van schaken tot kickboksen en van rugby tot stijldansen. Ik wil je laten nadenken over welke raakvlakken deze sporten hebben met het christelijk leven. Meer dan je op het eerste gezicht denkt! Na ieder hoofdstuk volgen een paar vragen, zodat je verder kunt nadenken over wat je net gelezen hebt of erover door kunt praten met anderen.

Het belangrijkste wat ik van al die jaren sporten heb geleerd: je kunt veel meer dan je denkt! Geloof in de overwinning.

Michelle Franssen-Vonk



# INLEIDING

*Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint. Iedereen die aan een wedstrijd deelneemt beheerst zich in alles; atleten doen het voor een vergankelijke erekrans, wij echter voor een onvergankelijke. Daarom ren ik niet als iemand die geen doel heeft, vecht ik niet als een vuistvechter die in de lucht slaat. Ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing, want ik wil niet aan anderen de spelregels opleggen om uiteindelijk zelf te worden gediskwalificeerd.*

1 Korintiërs 9:24-27

Bovenstaande tekst is een van de weinige teksten in de Bijbel die over sport gaan. Omdat deze dan ook veelvuldig wordt gebruikt als het over het onderwerp sport gaat, is het meteen een van de bekendste teksten uit de Bijbel. De tekst komt van Paulus, een van de evangelisten die na de dood en opstanding van Jezus het goede nieuws van het geloof over de wereld verspreidden. Paulus was radicaal en dat is nog zacht uitgedrukt. Voordat hij hardhandig door God tot de orde werd geroepen, vervolgde hij de christenen. Alle christenen waren doodsbang voor deze man die tot het uiterste ging en gelovigen zelfs vermoordde. Nadat hij tot inkeer kwam, ging hij zich met dezelfde vastberadenheid inzetten voor Gods zaak. Paulus gedroeg zich als een topsporter. Alles moest wijken voor zijn doel. Het credo 'Meedoen is belangrijker dan winnen', kwam eigenlijk niet voor in zijn woordenboek. Zelfs het brons of zilver winnen en daarmee op het ereschavot staan was niet goed genoeg voor hem. Hij roept ons op om te rennen als de atleet die wint. Op een eerlijke manier, zodat je na afloop, als je de eindstreep hebt behaald, trots op je leven kunt terugkijken.

Tijdens mijn werk als sportverslaggever en als beoefenaar van verschillende sporten heb ik gemerkt dat er veel elementen zijn die in alle sporten terugkomen en die ook in het christelijk leven van belang zijn. Ze kunnen ons helpen om te winnen. Laten we daarom eerst kijken naar de basis, voordat we ons onderdompelen in de verschillende sporten die Nederland rijk is.

## BACK TO BASIC

Urenlange lessen die alleen gebaseerd waren op de basishoudingen van de sport, ik heb ze ook gehad. Saai in het begin, maar wel ontzettend nuttig voor de rest van je 'sportcarrière'. Als je eenmaal een goede basis hebt, zijn de oefeningen die daarna komen een stuk makkelijker om te doen. De dingen die je in de basis leert, kun je later toepassen. Het levert bijvoorbeeld spelinzicht op, waardoor je minder moeilijk omver te duwen, te passeren of te verslaan bent.

De basis in het leven is voor mij het geloof. Ik merk dat als mijn geloof sterk is, ik flexibeler ben en steviger in mijn schoenen sta. Ik weet wie de wereld heeft geschapen en waar ik na mijn dood heen ga. Ik laat mij daarom niets wijsmaken door anderen. Ik heb niet altijd evenveel zin om de Bijbel te lezen of te bidden, maar deze zaken zorgen wel voor een goed fundament van mijn geloofsleven.

## VOORLICHTING

Ik ga ervan uit dat je bij je teamsport een goede trainer en coach voor de groep hebt staan die weet waar hij over praat. Hij of zij zal het beste uit het team en uit jou proberen te halen. Hij kan blessures voorkomen doordat hij zijn



spelers goed voorlicht. Bij individuele sporten heb je niet altijd een trainer, je moet het vaak zelf doen. Meestal is dat geen probleem, we zijn tenslotte prima in staat om naar ons eigen lichaam te luisteren. Lekker een rondje fiet-sen, een stuk wandelen of een half uurtje hardlopen zijn bijvoorbeeld oefeningen waarmee je prima conditie kunt opbouwen. Maar wil je aan wedstrijden meedoen en voor een prijs gaan, dan is een trainer onontbeerlijk. Daarnaast heb je ervaringsdeskundigen nodig die klaar staan met tips, adviezen en verhalen. Een goed opgeleide fysiotherapeut is raadzaam voor als je onderweg toch een blessure oploopt. Vergeet vooral ook de sportzaak niet waar je kleding en schoeisel kunt kopen die gemaakt zijn voor jouw favoriete sport.

Geloven is ook iets wat je alleen moet doen. Ik wil met liefde voor jou geloven, maar helaas kan dat niet. Ondanks dat het een 'individuele sport' is, kun je alle hulp waarschijnlijk goed gebruiken. Ik wil je adviseren om een trainer of een coach te zoeken, een christelijke boekhandel waar je aan christelijke boeken, muziek en dvd's kunt komen, en medechristenen die je kunnen helpen als je vast komt te zitten. In diverse hoofdstukken ga ik dieper in op het onderwerp coaching.

## VOEDING

Om alles uit je training te kunnen halen, moet je zorgen dat je van tevoren goed gegeten en gedronken hebt. Ik hoef vast niet uit te leggen dat je op een bord pasta beter kunt sporten dan op een zak chips. En dat een stuk fruit beter is voor je lichaam dan een zak drop. Op geestelijk gebied is het niet anders. Van een actualiteitenprogramma steek je meer op dan van het kijken naar een soap of een realityshow. Met ontspannen is niets mis natuurlijk en een smakelijk tussendoortje is op z'n tijd ook fijn. Maar zorg dat je geestelijke hoofdmaaltijden genoeg vitamines en

vezels bevatten, zodat je ook kunt groeien op geestelijk gebied. Het zou zonde zijn als je niet het beste uit jezelf haalt en blijft hangen op een middelmatig niveau. Van goed eten zul je groeien.

## BALANS

Het woord dat niet alleen in sport altijd terugkomt, maar ook in het dagelijks leven: balans. In de sport wordt je aangeleerd hoe je moet staan en bewegen, zodat je in balans blijft en bijvoorbeeld niet van de evenwichtsbalk af valt. In het dagelijks leven is balans tussen ontspanning en inspanning van levensbelang.

**'SPORTEN IS,  
MITS JE IN  
BALANS BENT,  
GOED VOOR JE  
LICHAAM EN  
DAARDOOR OOK  
VOOR JE GEESTE-  
LIJKE TEMPEL.'**

Te veel mensen worden gevelld door een burn-out, omdat de balans zoek is. Als christen heb je drie lijntjes uit staan. Ten eerste het lijntje omhoog met God en Jezus. Spendeer tijd met God, zodat je zijn stem leert verstaan. Dan is er een tweede lijn, waarbij je *quality time* hebt met de mensen die dicht bij je staan, al dan niet christenen. Vervolgens is er lijntje drie waarlangs je naar buiten gaat en met je collega's, kennissen, burens en onbekenden in contact komt. Lijn twee en drie moeten ongeveer even lang zijn. Te veel tijd in je eigen comfortzone doorbrengen is niet goed, omdat je dan niet

meer openstaat voor buitenaf. Maar te weinig tijd alleen doorbrengen, zorgt ervoor dat je niet goed in je vel zit en dan kun je weer niets voor de mensen van lijstje drie betekenen.

## HET GROTE VERSCHIL

Ik heb een paar punten genoemd die in alle sporten terugkomen en die ook nuttig zijn voor het leven buiten de sport. Er is echter ook een groot verschil tussen sport en het dagelijks leven wat niet onderschat moet worden. Aan het begin van het seizoen, meestal in september, staan in de competities alle scores op nul. Ieder team moet zich weer opnieuw bewijzen en krijgt daardoor een nieuwe kans om het beter te doen. In de zomer is er tijd geweest voor herstel en nu is het tijd om te zien wat daar uit is gekomen. Mocht je als team slecht presteren, dan krijg je pas het jaar erop een nieuwe kans om je te bewijzen, al dan niet in een lagere klasse.

In het christelijk leven werkt het anders. Van God mag je op ieder moment opnieuw beginnen. Het enige wat je hoeft te doen is bidden tot Hem voor een nieuwe kans. Hij veegt dan al jouw gele kaarten, strafpunten en tegen-doelpunten weg en laat je beginnen met een schone scorekaart.

## SPORT IN DE BIJBEL

Ik heb voor mijn boek zowel christenen als niet-christenen geïnterviewd. Ik was benieuwd naar wat de sporters beweegt om hun sport uit te oefenen en waarom ze blijven volharden. Ik heb ze daarom de volgende vragen gesteld:

- Waar haal jij je kracht vandaan?
- Op wie vertrouw je bij jouw sport?
- Waar ben je bang voor?
- Welke offers moet jij brengen voor jouw sport?

Voor alle sporters gold dat normen en waarden en respect voor elkaar hoog in het vaandel staan. Mooi om te horen. Dat brengt mij op nog een belangrijk punt: is sport wel bijbels? De volgende bijbeltekst zegt genoeg:

*Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam. 1 Korintiërs 6:19-20*

Je lichaam is een tempel en dient dus goed verzorgd en onderhouden te worden. Dat houdt ook in dat je voldoende lichaamsbeweging moet hebben om ervoor te zorgen dat je gezond blijft en niet na ieder pijntje uitgeschakeld bent. Met een kantoorbaan is het lastig om aan voldoende beweging per dag te komen. Gelukkig is er sport uitgevonden. Sporten is, mits je in balans bent, goed voor je lichaam en daardoor ook voor je geestelijke tempel. Daarnaast zijn er tal van positieve eigenschappen te noemen die je ontwikkelt door middel van sport. Zo zorgt sportief bezig zijn er ook voor dat je leert delen (de bal passen naar je medespeler) en dat je doorhebt hoe het is om hard (voor elkaar) te werken. Door samen te sporten leer je ook lief en leed te delen.

Voor sport geldt wel: alles met mate. Het innerlijk is even belangrijk als het uiterlijk. Je hoeft jezelf niet dagelijks af te beulen in de sportschool, alleen omdat je er goed uit wilt zien met een sixpack. Sport is goed, maar wees er waakzaam voor dat het niet jouw identiteit wordt. Zodra God door sport van plaats nummer één wordt verdrongen en de tijd met Hem volledig moet wijken voor sport, is de tempel meer een afgodshuis geworden.





# UITDAGING:

WAAR VUL JIJ JEZELF MEE, WAAR  
HAAL JE JOUW GEESTELIJKE VOEDING  
VANDAAN?

HOE IS HET GESTELD MET JOUW  
BALANS?

HOE BEHANDEL JE JOUW TEMPEL?





# 1. ERVAAR DE RUNNERS HIGH

A hand is shown holding a green running shoe lacing tool. The tool has a green handle with a textured grip and a green plastic head with a triangular cutout. The background is a blurred green and brown, suggesting an outdoor setting like a beach or park.

**N**a de hardloopwedstrijd komen de meeste deelnemers met een grote glimlach over de finish. En daarna staan ze met dezelfde glimlach de verslaggever te woord. Op hun gezichten liggen de sporen van de race. Zweet. Slijm. Afzien. Maar dat merken ze amper, ze kletsen aan één stuk door. Over wind die het toch wel lastig maakte, het mulle zand op het strand en dat heuveltje vlak voor de finish. Maar niet iedereen lacht meteen na de race, sommigen moeten eerst uithijgen, hangen over de dranghekken die naast de finish staan. Ze zijn overenthousiast begonnen en moeten nu de gevolgen dragen. Een paar minuten later breekt alsnog de glimlach door op hun gezichten.

---

*Nu wij door zo'n menigte geloofsgetuigen omringd zijn,  
moeten ook wij de last van de zonde, waarin we steeds weer  
verstrikt raken, van ons afwerpen en vastberaden de wedstrijd  
lopen die voor ons ligt. Hebreëën 12:1*

---

Ik haatte hardlopen; alleen als ik mijn trein of bus dreigde te missen liep ik een stapje harder. Gewoon lopen om het lopen was aan mij niet besteed. Ik moest achter een bal aanrennen om het nuttig te vinden. Hardlopen deed ik liever op een loopband. Dan kon ik stoppen wanneer ik wilde en was ik bij het uitzetten van de band nog steeds op dezelfde plek. Die hardlopers waren mafkezen. Waarom zou je een strakke legging aantrekken en kilometers rennen voor wat applaus, een sinaasappel, wat te drinken en – als je heel veel geluk had – een medaille en een paar tientjes prijzengeld? Mij niet gezien.

## VERWONDERING

En toch was er iets in de hardlopers wat me raakte. Ze kwamen zo blij over de finish. Alsof er onderweg iets met ze gebeurd was waar wij, het publiek en de pers die ze stonden op te wachten, geen weet van hadden. Het maakte me ontzettend nieuwsgierig. Dit wil ik ook! Hardlopen is een trend en zo leerde ik steeds meer mensen in mijn omgeving kennen die aan hardlopen deden. Ze waren allemaal enthousiast. Natuurlijk ging het ook weleens ronduit slecht, maar dan liep je over een paar dagen gewoon weer.

En zo begon ik ook met rennen. Ik kreeg een schema van een trainster en begon gewoon in een sportbroek en op mijn sportschoenen. Ik had verwacht meteen een halfuur non-stop te moeten lopen. Het bleek heel anders, de trainster drukte me op het hart om rustig aan te beginnen. Niet forceren. Eerst rustig wandelen

om warm te worden, daarna een minuutje lopen, vervolgens wandelen, weer een minuut lopen enzovoort. Prima vol te houden. Ik genoot die eerste paar keer van de omgeving en van het lopen. Daarna ging het snel. Ik schafte dure hardloepschoenen aan en een houdertje voor mijn mobiel. Vervolgens moesten er ook tights (hardloopbroeken) komen. Nooit geweten dat die zo ontzettend fijn zitten. Ik stond te trappelen om weer te mogen lopen. Ik keek vanaf een afstandje naar mezelf, vol verbazing. Hoe had het zover kunnen komen?

## ZOUTEND ZOUT

Waar je mee omgaat, raak je mee besmet. De hardlopers die meeliepen in de wedstrijd die ik als verslaggever versloeg, deden gewoon hun ding, wat ze fijn vonden. Ze waren er niet mee bezig hoe ze overkwamen op mij. Ze hadden me pas door als ik ze aantikte en vroeg of ik ze een interview mocht afnemen. Ze waren gewoon zichzelf en straalden zo'n vreugde uit, dat ze daarmee een voorbeeld waren voor alle mensen die langs de kant stonden en om wat voor reden dan ook niet meededen met de race. Het is vergelijkbaar met het christelijk leven. Jezus roept ons op om zoutend zout te zijn, een voorbeeld voor anderen. Een smaakmaker. We hoeven niet met spandoeken te gaan lopen en te verkondigen wat Jezus in ons leven heeft gedaan. Het is genoeg om jezelf te zijn en de vreugde en rust uit te stralen die het volgen van Jezus met zich meebrengt. Dan komen mensen vanzelf wel op je af om te vragen wat jij hebt en hoe zij dat kunnen ervaren.



De hardlopers kunnen me soms ook niet uitleggen waarom ze zo van hun sport houden en waarom ze graag afzien. Dat even lekker uitwaaien tijdens een vijf kilometer loop lekker is, snap ik nog wel. Een halve marathon wordt al anders, laat staan een marathon (42,195 kilometer) of een ultraloop (denk aan 125 kilometer lopen over het strand). Ik heb deelnemers aan de halve marathon gesproken en ook een ultraloper. Toen ik hun vroeg waarom ze het doen, vielen er veel stiltes. Ze kwamen na lang nadenken met antwoorden als: 'Het is fijn om je grenzen te verleggen', en: 'Je weet dat je beter kunt.'

Christenen hebben soms ook moeite om uit te leggen waarom ze geloven en wat er nu zo geweldig is aan Jezus. Genade klinkt heel leuk, maar wat is het? Ik geloof mensen inmiddels op hun woord als ze bekennen dat ze hardlopen geweldig vinden. Daarvoor moest ik wel eerst zelf de *runners high*, het blijde gevoel tijdens het lopen, ervaren. Net zoals sommige mensen je niet op je woord zullen geloven, maar eerst zelf genade moeten ervaren. Wij kunnen ze het beste meenemen door met ze te gaan lopen en te trainen, dus ze mee te nemen naar de kerk en te laten zien hoe we het geloof beleven. Net zolang totdat ze zelf de *runners high* ervaren.

## VOLHARDING

Ondertussen ben ik dus begonnen met hardlopen. En ben ik erachter gekomen dat het geen halfuur lang feest is. Het is afzien. Ik gebruik een app die me met een Engelse stem vertelt wanneer ik mag wandelen of lopen. Het 'Now Walk' komt negen van de tien keer als geroepen. Wat ben ik blij als ik weer even rustig aan mag doen. Ik weet waarvoor ik het doe. Voor een gezonder lichaam, een betere conditie en de glimlach die ik zal hebben aan het einde van mijn allereerste race.

Hardlopers zijn nooit tevreden. Fijn dat ze die marathon hebben uitgelopen en dat hun benen er nog aan zitten. Mooi, die 47<sup>3e</sup> plek in het klassement. Maar daar zitten nog 472 plekken boven. En die eindtijd? Die kan nog verbeterd worden. Ze vragen zich constant af hoe ze nog sneller en efficiënter kunnen lopen. Weken voor de wedstrijd passen ze hun eetschema aan, gaan ze op tijd naar bed. Ze laten dingen om maar zo goed mogelijk voor de dag te komen.

Geloven is als hardlopen. Het is niet iets wat je een paar jaar intensief kunt doen, om verder de rest van je leven op je lauweren te rusten. Ik droom soms van een super conditie waar ik maar een paar jaar hard voor hoeft te werken en die verder mijn hele leven bij me blijft, zodat ik de rest van de tijd lekker op de bank kan zitten. Helaas werkt het zo niet. Als je geen hardloopschoenen aantrekt, zul je nooit een persoonlijk record lopen. Als je niet werkt aan je relatie met God, onder andere door Bijbel te lezen, te bidden en naar de kerk te gaan, en je jouw vertrouwen op God niet vergroot, zul je ook geen 'geloofspieren' kweken en nooit een hoger niveau behalen. Ik ken eigenlijk geen mensen die de Bijbel één keer lezen en dan meteen alles begrijpen en onthouden. Hardlopen moet je bijhouden en zo is het ook met je geloofsleven.

Hoe houd je het nu vol? Door standvastig te zijn. Ik heb tijdens een woordverkondiging een handige truc geleerd. Het gaat als volgt: je maakt één keer de keuze wat je op zondagochtend gaat doen en vervolgens blok je je agenda. Zo hoeft je 's ochtends nooit meer te twijfelen of je wel of niet de kerkdienst bezoekt. Je hebt immers al lang geleden de keuze gemaakt om de 'training' te blijven volgen. Daarnaast kun je er ook voor kiezen om steeds op een vaste tijd Bijbel te lezen en te bidden, zodat er niet snel iets tussen jouw tijd met God kan komen.

# SPORTER AAN HET WOORD

TON VAN DER MECHÉ (61), DOET FANATIEK AAN HARDLOPEN EN WINT REGELMATIG WEDSTRIJDEN IN ZIJN LEEFTIJDKLASSE

## Waar haal jij je kracht vandaan?

'Ik heb de instelling dat ik nooit opgeef, ik wil mijn doel bereiken. Het is een vorm van eergevoel. Dat geldt voor mijn sport, maar ook voor mijn werk en thuis. Ik wil me niet laten kennen. Als mijn trainster zegt dat ik het onder de drie uur red, dan heb ik ook de dwang om het goed te doen. Ik wil haar niet teleurstellen. Ik voel me fit en gezond en krijg energie van hardlopen. Dat ik nog mee kan met de jeugd, daar haal ik ook voldoening uit.'

## Waar vertrouw je op?

'Mijn vrouw Martha gaat altijd mee als ik een belangrijke of zware marathon loop. Zij is mijn steun en geeft mij vertrouwen dat het goed komt. Zij staat onderweg klaar met eten en drinken. Ik liep vele malen in Zwitserland de Jungfrau-marathon. Het kan daar koud zijn, er kan van alles gebeuren. Zij staat dan op drie, vier punten en pakt tussendoor telkens de trein. Vrienden kwamen huilend boven, omdat ze het onderschat hadden en geen begeleiding mee hadden.'

## Waar ben je bang voor?

'Ik ben bang voor blessures. Ik ben maanden uitgeschakeld geweest en ben boos op mezelf geweest, ziek was ik ervan. Ik heb plannen gemaakt en vervolgens kan ik drie maanden niets. Ik mijd risicovolle sporten, zoals parachutespringen. Tijdens een race kreeg ik bij twintig kilometer last van mijn knie. Ik ben doorgedaan en heb het geforceerd. Na



een blessure wil ik alles op alles zetten om te genezen, want ik wil door. Een leven zonder sport is er niet.'

## Welke offers breng je voor je sport?

'Ik investeer tijd in training die ik anders in mijn gezin zou investeren. Maar ik zet mijn leven niet op z'n kop, ik laat een training of wedstrijd schieten voor mijn gezin als dat nodig is. Ik help bijvoorbeeld mijn dochter met haar tuin. Ik heb de andere kant gezien, medesporters die dwangmatig zijn met trainingen en tijdschema's en daardoor problemen thuis krijgen. Dat wil ik dus echt niet. Met meer training had ik in mijn leeftijdsklasse misschien wel Nederlands kampioen kunnen worden, maar dat offer is me te groot.'





# UITDAGING:

HOE LEG JIJ AAN JE VRIENDEN EN  
KENNISSEN UIT WAAR JE IN GELOOFT  
OF WAAROM JE JUIST NIET GELOOFT?

WAAR TRAIN JIJ VOOR, WAT WIL JE  
BEREIKEN?

HOE KUN JIJ IN JE OMGEVING  
ZOUTEND ZOUT ZIJN?

