



Werken is topsport

OF

**Werken als een
topsporter ?**

Rayen Bindraban

RingSports bracht een paar jaar geleden samen met krachttrainer Herman Debot nut en noodzaak van krachttraining in de vechtsport in beeld. Grote successen boekte Debot als krachttrainer bij Kenamju met zijn periodiseringsprincipes in de judosport. Behalve Debot vielen er de laatste jaren meerdere min of meer bekende namen op het gebied van krachttraining te noteren in de vechtsport. Een naam die steeds meer topvechters noemden was Rayen Bindraban. Een veelzijdig man... Zijn cv past echt niet op twee A-4tjes!

Tekst: Frans Evers
Fotografie: Ben Pontier



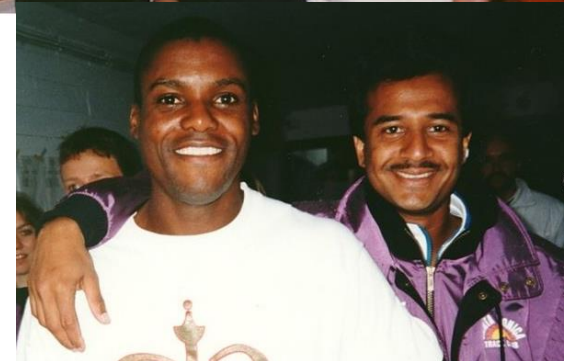
RAYEN BINDRABAN

STILLE KRACHT IN DE VECHTSPORT

34 ingsportsmagazine.com



WIE BEN IK ?



Doel van vandaag



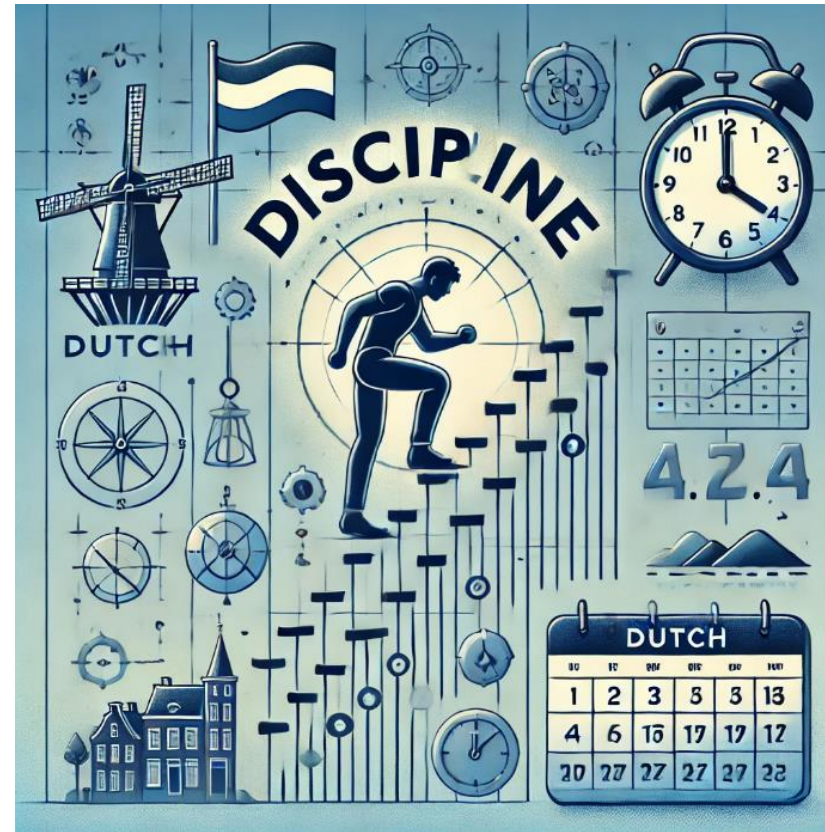
DOELEN STELLEN EN PRESTATIES MEETBAAR MAKEN



- **Topatleten:** Stellen duidelijke, meetbare doelen op de korte en lange termijn (bijv. winnen van een toernooi of verbeteren van een persoonlijke record).
- **Werk:** In werk zijn prestaties moeilijker te meten. Succes op de werkvloer wordt beoordeeld op meerdere factoren. Klanttevredenheid, halen van een deadline.

DISCIPLINE EN CONSISTENTIE

- **Topatleten:** Trainen dagelijks volgens een strikt schema, ongeacht hoe ze zich voelen. Hou rekening hun carrière is slechts van korte duur
- **Werk:** Consistentie in het uitvoeren van taken zelfs op minder gemotiveerde dagen, draagt bij aan succes. Gemiddelde werk carrière duurt langer, mogelijkheden om tussentijds te switchen van carrière.



WEERBAARHEID EN OMGAAN MET TEGENSLAGEN



- **Topsport:** Omgaan met druk en tegenslagen, zowel fysiek als mentaal. Leren van verliezen of blessures en gebruiken deze ervaringen om sterker terug te komen.
- **Werk:** Stressvolle situaties beheersen en productief blijven. Zie fouten of mislukkingen als leermomenten. In plaats van op te geven, kun je feedback gebruiken om je werk en jezelf te verbeteren.

FOCUS EN CONCENTRATIE

- **Topsport:** Maximale focus tijdens wedstrijden en trainingen. Mentale trainingen om successen en prestaties te verbeteren. Fysieke inspanningen zijn groter.
- **Werk:** Gericht blijven op taken en efficiënt omgaan met afleidingen. Behoud focus door afleidingen te minimaliseren. Mentaal voorbereiden voor presentaties, onderhandelingen of het afronden van belangrijke projecten.



BALANS TUSSEN HERSTEL EN WERK

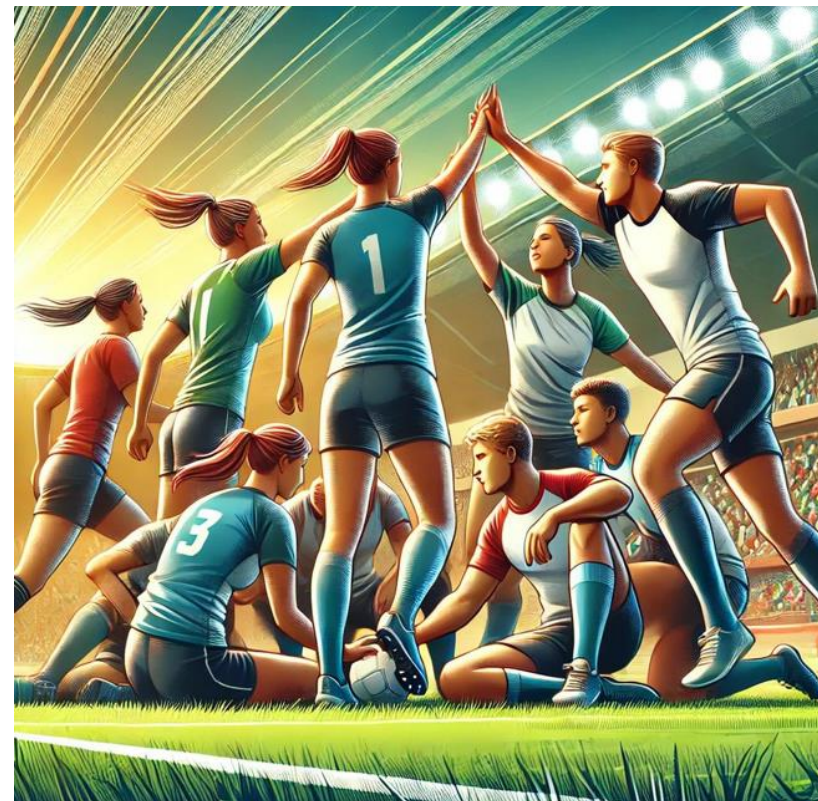


- **Topsport:** Rust en herstel zijn essentieel voor prestaties en net zo belangrijk als training.
- **Werk:** Pauzes en balans tussen werk en privé verbeteren productiviteit en welzijn.

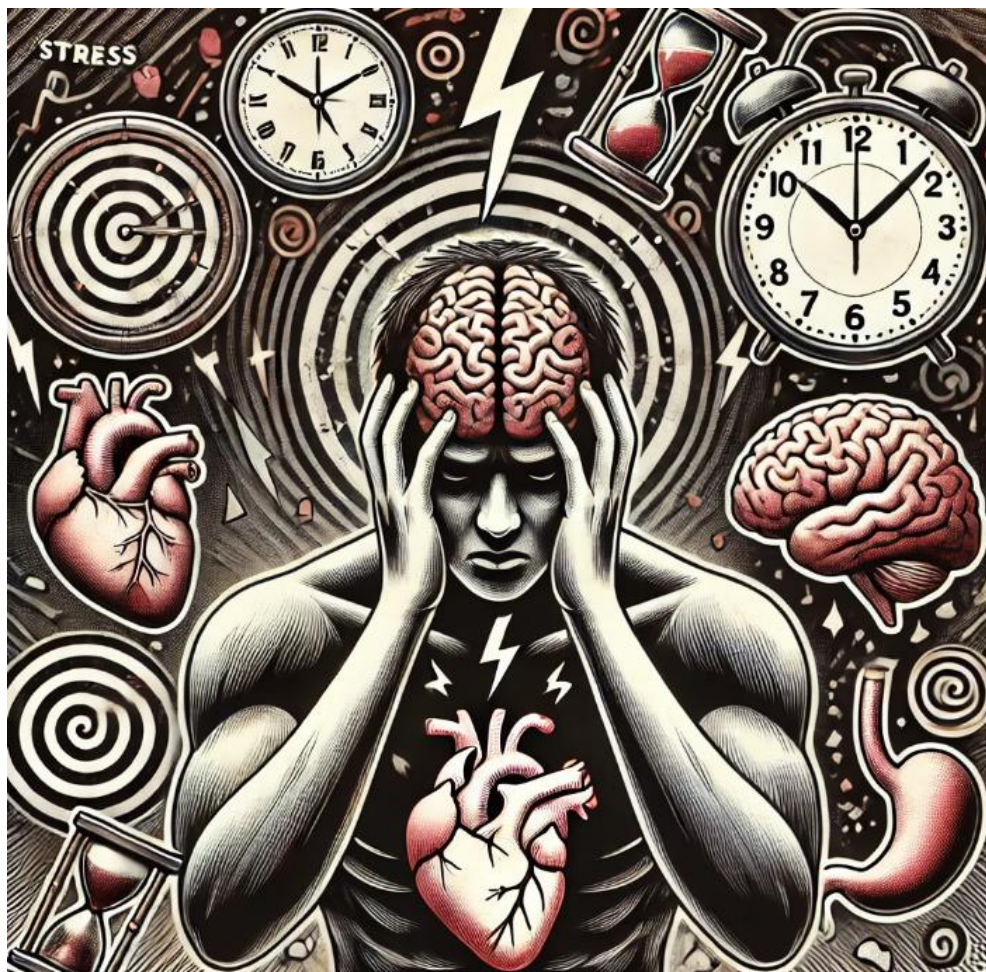
SAMENWERKING - TEAMWORK



- **Topatleten:** Weten dat ze, zelfs in individuele sporten, steun van een team nodig hebben (trainers, medespelers, enz.)
- **Werk:** Werk effectief samen met collega's, waardeer verschillende rollen binnen het team, en vertrouw op elkaar om als groep betere resultaten te behalen. Zoek actief feedback van collega's, supervisors of mentoren om je vaardigheden en prestaties op het werk te verbeteren



VERMIJD CHRONISCHE STRESS



Optimaal herstellen na een lange werkdag kan door het implementeren van een aantal effectieve strategieën:

1. **Beweging en frisse lucht:** Een wandeling maken of een lichte training kan helpen om spanning los te laten, je bloedsomloop te verbeteren en je energieniveau te herstellen.
2. **Rustgevende routines:** Creëer een vaste avondroutine die je helpt te ontspannen, zoals een warm bad nemen, ademhalingsoefeningen doen of een boek lezen.
3. **Digitale detox:** Vermijd schermen en technologie vlak voor het slapengaan om je hersenen de kans te geven om tot rust te komen en een betere slaapkwaliteit te bevorderen.
4. **Goede slaapgewoontes:** Zorg voor een consistente slaaproutine waarbij je elke dag op hetzelfde tijdstip gaat slapen en opstaat. Dit helpt je lichaam om zich aan te passen en zorgt voor een diepe, herstellende slaap.
5. **Mindfulness en meditatie:** Mindfulness-oefeningen en meditatie kunnen stress verminderen en helpen je om mentaal los te komen van werkgerelateerde gedachten.
6. **Hydratatie en gezonde voeding:** Voldoende water drinken en een voedzame maaltijd nuttigen, rijk aan vitamines en mineralen, kan je lichaam helpen om te herstellen en nieuwe energie op te bouwen.
7. **Sociale interactie:** Tijd doorbrengen met vrienden en familie kan je stemming verbeteren en helpen om stress te verminderen.
8. **Tijd voor hobby's:** Besteed tijd aan activiteiten die je leuk vindt, zoals muziek maken, tekenen, of koken. Dit helpt je om je geest te verzetten en plezier te hebben buiten je werk.