



Rick Lahaye en Thomas Waanders hebben de afgelopen jaren met steun van de Topsport Community onderzoek gedaan naar de prestaties van gouden olympische medaillewinnaars en wereldkampioenen. Centraal daarbij staat de interactie tussen fysiologie en psychologie bij naderende uitputting. Hoe lukt het kampioenen om toch door te gaan, terwijl hun lichaam hen smeekt om te stoppen? Hoe kun je je eigen grenzen verleggen?

Rick en Thomas spraken uitgebreid met (ex-)topsporters uit verschillende disciplines die één of meerdere keren olympisch goud wonnen en/of wereldkampioen werden: Marianne Vos, Ireen Wüst, Edith Bosch, Leontien Zijlaard-van Moorsel, Nico Rienks, Ronald Florijn, Ernesto Hoost, Sem Schilt, Ada Kok, Kirsten van der Kolk, Rob Barel, Jochem Uytdehaage, Edith van Dijk, Lornah Kiplagat, Ellen van Dijk, Jan Janssen, Bart Brentjens, Ellen van Langen en

ondergetekende. Zij hebben stuk voor stuk hun 'geheimen' verklapt. Open en eerlijk, zoals ik ze ook ken.

Hun openhartige, unieke verhalen zijn verwerkt in dit boek: Grenzen Verleggen. Ik ben ervan overtuigd dat iedere topsporter en coach zijn of haar voordeel kan doen met 'onze' ervaringen en de kennis die Rick en Thomas hebben verzameld.

Dit boek is een aanrader voor iedereen die op wat voor manier dan ook grenzen wil verleggen. Zakelijk, privé of sportief!

Bovenal hoop ik dat dit boek huidige en toekomstige generaties topsporters inspireert om het maximale uit zichzelf te halen of – liever nog - net een beetje meer...

**Pieter van den Hoogenband**

**Topsport Community**

*Jacco Verhaeren, zwemcoach van Australië en oud-zwemcoach van Nederland schrijft o.m. in het voorwoord:*

Een innovatieve manier van denken en een manier om je concurrenten voor te blijven, of liever 'jezelf te verbeteren', is door gebruik te maken van de al aanwezige kennis en ervaringen in andere sporten. En als het dan ook nog eens wetenschappelijk wordt onderbouwd, kun je er als sporter en coach natuurlijk je voordeel mee doen.

Er is behoefte aan verbinders tussen de wetenschap en de sportwereld (die elkaars taal vaak niet spreken) én tussen verschillende disciplines in de wetenschap en de sport om het eendimensionale denken en 'zoeken naar de waarheid' te doorbreken. We kunnen namelijk zoveel van elkaar leren. Niet soms maar altijd.

**Over de auteurs**

**Rick Lahaye** is de oprichter van Kennisstroom. Hij doet onderzoek naar grensverleggers. Op basis van de inzichten uit deze onderzoeken ontwikkelt hij leertrajecten en creëert hij nieuwe diensten en producten. Rick is ook een verdienstelijk schaker en is lid van schaakvereniging Spijkenisse.

[www.kennisstroom.nl](http://www.kennisstroom.nl)

**Thomas Waanders** is (gast)docent, bewegingswetenschapper en SPORTPSYCHOLOOG VSPN®. Hij werkt als sportpsycholoog voor INTER-PSY en FC Groningen. Ook is hij de oprichter van De Prestatiecoach. Sporters, coaches, managers en topsportorganisaties helpen om hun persoonlijke top te bereiken is zijn dagelijkse doping.

[www.deprestatiecoach.nl](http://www.deprestatiecoach.nl)

**Dit goed gedocumenteerde en fraai uitgevoerde boek met mooie foto's kost 20 euro en is te bestellen bij [www.grenzen-verleggen.nl](http://www.grenzen-verleggen.nl)**