

Rennende moeder

In New York zijn ze dol op Paula Radcliffe. In de Verenigde Staten zijn ze over het algemeen dol op winnaars, maar nu Paula voor de derde keer de New York marathon heeft gewonnen kan ze daar niet meer stuk. Volgens race directeur Mary Wittenberg maakte met name haar tweede overwinning in 2007 diepe indruk aangezien dit nog maar 10 maanden na de geboorte van haar dochter Isla plaats vond. In heel New York city en de verre omtrek inspireerde het met name moeders om toch maar (weer) te gaan rennen.

Toen ik drie jaar geleden zwanger was zat ik vooral jaloers te staren naar de foto's van een vrolijk rennende Paula, 7 maanden zwanger en een heel bescheiden buikje. Ik zag er op dat moment uit als een walrus en kon hooguit drie stappen sneller lopen waarbij ik met twee handen mijn buik ondersteunde.

Toch ben ik ook een bewonderaar van Paula. Natuurlijk vanwege het geweldige marathonrecord dat ze in 2003 in Londen liep (2.15.25), maar vooral vanwege het eindeloze doorzettingsvermogen dat ze laat zien. Tot twee keer toe verliet haar deelname aan de Olympische marathon teleurstellend. In Athene hield ze er huilend mee op. Heel Groot-Britannië liet duidelijk blijken dat mevrouw Radcliffe het beter had moeten en kunnen doen.

Vanwege blessures ontbrak ze sinds 2005 tot tweemaal toe bij de marathon van Londen. Ook dit jaar moest ze om die reden verstek laten gaan en het blessureleed leverde haar een teleurstellende 23^e plaats in Beijing op. Ze geeft vervolgens niet op, maar gaat naar New York en wint daar in een tijd van 2.23.56. Met tegenwind.

Natuurlijk, hardlopen is haar beroep en ze heeft haar personal trainer gevonden in echtgenoot Gary Lough. De gemiddelde hardlopende moeder bevindt zich in een andere situatie. Tien dagen na de bevalling was ik blij dat ik weer een klein stukje kon wandelen. Paula had tien dagen na de bevalling haar eerste baantraining al weer achter de rug. Als Paula aankondigt marathonplannen te hebben is de wereldnieuws op alle sportredacties. Paula was als kind dodelijk verlegen en kan nog steeds niet wennen aan alle aandacht die op haar is gericht zowel voor, tijdens en na de race. Ook als dat niet zo goed uit komt. De uitdrukking 'doing a Radcliffe' staat in Engeland voor plassen in de berm als je nodig moet tijdens de wedstrijd. Toen Paula dit overkwam tijdens de marathon in Londen kon de hele natie meegenieten aangezien dit werd gefilmd.

Wat kunnen gewone stervelingen leren van Paula? Het stellen van doelen!

Voor iedere topper die best wel wil lopen, maar zich uiteindelijk toch weer terug vindt op de bank starend naar een herhaling van Desperate Housewives. Het komt door de doelen die je je stelt.

Aan de Vrije Universiteit van Berlijn is onderzocht of het stellen van een doel helpt bij het verbeteren van je levensstijl. Een algemeen doel als 'ik ga meer sporten' heeft veel minder kans van slagen dan een duidelijker doel zoals ik ga op woensdagavond en vrijdagmiddag een half uur rennen. De wilskracht die je voor de uitvoering van dat doel nodig hebt wordt door sommige psychologen omschreven als een soort psychische 'spier' die net zo goed training nodig heeft. Stel je hebt een dag lang al je zelfbeheersing aangesproken om je dwarse peuter of veeleisende baas met een glimlach te weerstaan dan zou het zo kunnen zijn dat vervolgens de zelfbeheersing om 's avonds te gaan sporten is verslapt. Als je dan ook nog van de chocola af wilt blijven zit je bij wijze van spreken te trillen van de inspanning. Het prettige van een haalbaar doel is dat het haalbaar is. Maak ook jouw doel haalbaar. Op basis van een eenvoudig trainingsschema kun je jezelf van bankzitter tot hardloper transformeren in twaalf weken tijd. Dat je dan een half uur achter elkaar kunt rennen is een haalbaar doel, een marathon rennen niet. Dertig kilo afvallen gedurende die periode is geen goed doel, een kilo per week is alleszins redelijk.

Paula heeft inmiddels bekend gemaakt wat haar drie nieuwe doelen zijn. Ze wil in april haar wereldrecord op de marathon verbeteren tijdens de marathon van Londen, vervolgens wil ze graag een broertje of zusje voor Isla. Het liefst ergens begin 2010, zodat ze ook nog haar derde doel kan bereiken. Eindelijk een Olympische medaille, in 2012. In Londen. Misschien haalt ze al haar doelen, misschien ook niet. Zelf gelooft ze er in en dat is voor ieder doel een eerste vereiste.

Mijn doel voor 2012? Ook naar Londen. Als toeschouwer, geheel blessurevrij.