

# Hoe fit ben jij? Een sportieve KYT-bijeenkomst



*KYT bijeenkomst 15 oktober 2019*

Op een ietwat druilerige middag verzamelden een deel van de jonge talenten van Koopmans zich bij het KNVB oefenterrein in Zeist. We mochten onze sportkleding meenemen, dus het was geen verrassing dat we deze middag een sportactiviteit gingen doen. Hoe en wat was wel een verrassing, dus vol spanning liepen we de zaal in waar Stefan Groothuis ons stond op te wachten. Voor degene die geen schaatstiefhebber is: Stefan Groothuis is voormalig Nederlandse schaatser. Hij was vooral een specialist op de 1000 meter en kende in 2005 zijn doorbraak. Hij behaalde goud op de Olympische Spelen in Sotsji in 2014. Maar werd ook meerdere malen wereldkampioen sprint/afstanden.

Daar zaten we dan tegenover Stefan die ons een super inspirerende presentatie gaf. Wie heeft er wel eens last van werkdruk? Dat was zijn eerste vraag. Iedereen heeft daar wel eens last van, en hij als topsporter ook. Wat in eerste instantie zijn grootste passie was, veranderde al snel in 'moeten' en omdat hij de ene naar de andere tegenslag te verwerken kreeg werd hij ook nog eens zwaar depressief, met zelfmoordgedachten als gevolg.

Hij vertelde ons op een hele aangrijpende manier hoe hij dit te

*"Daar zaten we dan tegenover Stefan die ons een super inspirerende presentatie gaf."*

boven kwam en hoe hij dus uiteindelijk kon pieken in zijn carrière. Dit vertaalde hij naar ons, en de druk die

wij soms voelen om te presteren. Het was heel bijzonder en de groep was ook erg interactief, waardoor het ook gemakkelijker werd je 'kwetsbaar' op te stellen.

Tussen de best wel zware boodschap van Stefan door, brak hij het ijs (haha), door in beweging te komen en alvast wat squads te doen.

Na de presentatie gingen we met de groep sporten, een soort bootcamp.



We werden gecoacht door Stefan en hij zei: 'Maak vooraf geen excuses als je denkt dat je het niet helemaal goed gaat doen'. We doen het met zijn allen en iedereen op zijn eigen tempo.

*"Daarom willen we graag een oproep doen aan alle jonge talenten: kom ook! En ervaar de meerwaarde van KYT."*

Het sporten duurde al met al zo'n 40 minuten en het was best wel intensief en ongemakkelijk soms. Na het sporten werden we beloond met een heerlijk gezond buffet, bedacht door een voedingsdeskundige van de HAN hogeschool. Er zit achter de indeling van het buffet een hele gedachtengang. Er werd verteld: als de leeuwinnen hier komen, eten

ze vaak te weinig koolhydraten. Dus wat doen we dan: we zetten alle koolhydraten vooraan het buffet, zodat ze sowieso daarvan nemen. Komen ze dichterbij de voeding die ze normaal al wel eten, dan is daar minder plek voor op het bord. Voor iedere groep die er komt wordt zo het buffet ingedeeld. Voor ons waren er wel speciaal aardappeltjes met mayonaise geserveerd.

Het was een bijeenkomst met meerwaarde, daarom was het zo jammer dat er relatief weinig jonge talenten aanwezig waren. Juist in het kader van 'werkdruk' was het goed om een inspirerende sessie als deze bij te wonen. Daarom willen we graag een oproep doen aan alle jonge talenten: kom ook! En ervaar de meerwaarde van KYT.

Graag tot het volgende jaar!

Namens KYT,  
Lieke Stoeten