

SPORTEN

“Mens sana in corpore sano”: een gezonde geest in een gezond lichaam. Menig militair zag deze levenswijshouding staan langs de statige oprijlaan naar het oefenterrein Kamp Vogelsang in de Eifel, samen met het bord “meer zweet, minder bloed”. De boodschap is duidelijk. Je moet fysiek en mentaal optimaal in orde zijn om te overleven op het gevechtsterrein en optimaal te kunnen presteren. Uiteindelijk is je lichaam voor een militair het ultieme uitrustingsstuk. Dat moet je goed onderhouden. Niemand weet dat beter dan de veteraan die ergens op de wereld met volle bepakking een steile berg moet beklimmen om een waarnemingspost in te gaan richten. Maar ook voor de collega die de opsroom moet bezetten en constant scherp moet blijven, is fitheid doorslaggevend op momenten dat het spannend wordt. Geen wonder dat sport en fysieke training hoog op de agenda staan van iedere militair. Uiteraard moeten sommigen af en toe gestimuleerd worden om het juiste te doen en moet iedereen periodiek de conditieproef afleggen, bij de wat oudere landmachters ook bekend als de Couzy test. Volgens mij is het wetenschappelijk aangetoond dat het niet eens het beste meetinstrument is, maar in ieder geval een goede stok achter de deur.

Afgezien van de persoonlijke fitheid is sporten, met name in team- en competitieverband ook vormend. Het stimuleert samenwerking, kameraadschap en onderlinge strijd om te willen winnen. Uiteindelijk is dat de ultieme drijfveer van iedere militair: willen winnen.

Daarnaast kan sport een mooi middel zijn om persoonlijke doelen te stellen en te behalen. Dat stimuleert zelfdiscipline, inzet en doorzettingsvermogen. Als je dan slaagt maakt dat je trots en sterkt het zelfvertrouwen. Allemaal ingrediënten die noodzakelijk zijn voor een succesvolle missie. Overigens kan die missie ook heel persoonlijk zijn. Ik denk daarbij aan de Invictus Games. Daar proberen collega's die beschadigd zijn teruggekomen van inzet, zichzelf te hervinden door het stellen van persoonlijke sportieve doelen en deze te behalen met lotgenoten. Sportprestaties stellen hen in staat om zich te bewijzen en zelfvertrouwen te herwinnen; gewond maar niet verslagen!

Kortom sporten is meer dan even met wat gewichten smijten of een spelletje doen. Het is randvoorwaardelijk voor een gezond lichaam en daarmee een basis voor een gezonde geest en succesvol militaire inzet. Iedere veteraan kan dat beamen. Mijn goede raad is dus, blijf in beweging!

Hans van Griensven

Luitenant-generaal b.d.

Voorzitter nationaal Veteranen Platform