

# Dennis is LOS

Door: Kirsten Ente



**“Een zeer belangwekkend sportboek.” Dit zei Matthijs van Nieuwkerk over Los, het boek van judoka Dennis van der Geest, dat hij schreef in samenwerking met journalist Gijs van Oosten & sportpsycholoog Jan Looman. Een one-on-one gesprek met onze nationale knuffelbeer. Met als thema, hoe kan het bijna ook anders, ‘los’.**

**De belangrijkste conclusie uit jouw boek is dat de vorm van de dag maakbaar is. Brandt los!**

In mijn boek beschrijf ik aan de hand van een model (Maslow) een manier om de kans op ‘flow’ zo groot mogelijk te maken. Je moet aan een aantal basisvoorwaarden voldoen, en dan goed luisteren naar het gevoel dat je krijgt én dat telkens actief en meteen oplossen.

**De losse verkoop van jouw boek loopt goed. Je gaat richting 10.000 verkochte exemplaren. Verwacht?**

Dat is lastig in te schatten. Ik had het idee samen met Jan Looman dat de dingen waar ik tegen aanliep in mijn sportcarrière andere sporters, maar ook mensen die bezig zijn zichzelf te verbeteren, kon helpen. Ik krijg veel positieve reacties, veel mensen spreken me er op aan, en het wordt goed verkocht. Daar ben ik natuurlijk heel trots op.

**Wat wil je met jouw boek los maken bij het publiek?**

Mensen helpen optimaal te presteren, of ze in ieder geval aan het denken zetten over de manier waarop ik dingen heb gedaan.

**En is dat gelukt?**

Het is leuk dat bekende sporters zoals Erben Wennemars (schaatser red.), Theo Bos (wielrenner red.), Lobke Berkhout (zeilster red.) en nog een aantal anderen je er positief op aanspreken. Maar de meeste reacties zijn toch van lezers die op een minder hoog niveau bezig zijn, en er toch wat aan hebben gehad.

**Je schrijft in jouw boek: ‘Een echte topper is eigenzinnig en doet het op zijn manier’. Is jouw manier de LOS-manier?**

Het is mijn manier. Die past bij het type mens dat ik ben. In het boek staat ook een indeling van typen mensen waarbij voor elk type een andere benadering is geschreven. Ik denk sowieso dat een topper altijd eigenzinnig is, zowel in de sport als in het bedrijfsleven. En zeker in het judo, want op de mat ben je alleen. En ben jij de enige die een beslissing kan nemen.

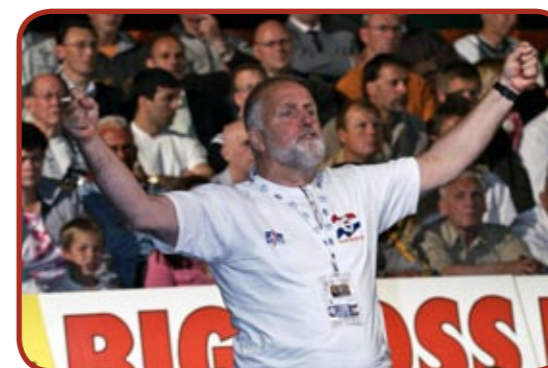
**Sportpsycholoog Jan Looman kwam begin 1998 in beeld. Vanaf dat moment besefte je dat ‘knokken’ niet jouw weg was. Je moest het anders doen. Kan Looman gezien worden als jouw ‘verloosser’?**

Nee, want dat besef was er al. Alleen kon Jan dat verklaren vanuit zijn werk. Daardoor werd het voor mij duidelijker. Zonder strijd kun je geen wedstrijden winnen alleen het hoeft niet altijd via de stereotype manier van in je handen spugen en knokken.

**In 2000 ben je samen met een vriend en je neef Robbert naar Nepal geweest. Het was, zoals jij zelf zegt een ‘therapeutische reis’. Na deze reis zette je een stap richting succes door je o.a. los te knokken van**

**Cor, je vader en coach. Maakte je in die tijd meer vrienden of vijanden?**

Ik vind vijanden overdreven, maar er zullen best mensen geweest zijn die het niet met mij eens waren. Voor mezelf was het essentieel om die laatste stap te kunnen nemen.



**Daarvan verlost kon je groeien naar een nieuw en hoger evenwicht. Je kreeg bevestiging. Jouw oplossing, was dé oplossing. Voelde die bevestiging als een bevrijding?**

Het is natuurlijk fijn als je ziet dat je daarna meer succes behaalt, niet alleen op sportgebied, maar ook met andere dingen die je aanpakt.

**In jouw boek vraag je jezelf regelmatig af: “Hoe zou Wim Ruska dit opgelost hebben?” Hoop jij dat iemand na het lezen van jouw boek zegt: “Hoe zou Dennis van der Geest dit opgelost hebben?”**

Dat bespreek ik een keer met mijn neef Robbert in het boek. Het gaat om de eigenzinnigheid. En dat betekent ook dat iedereen reageert vanuit zijn eigen manier. Dus ik hoop dat er mensen zijn die zich afvragen hoe ik het zou doen, maar het dan oplossen zoals zij het vanuit zichzelf voelen. Ongeacht wat de buitenwereld daar van vindt.

**Wim Ruska is compromisloos. Zo ver was jij op dat moment nog niet. Ben je dat inmiddels wel?**

Dat was Ruska ook niet altijd. Ik probeer dat te zijn, maar het is geen trucje wat je kan en dan altijd goed gaat. Elke dag sta je weer voor nieuwe uitdagingen en kun je er actief mee aan de gang.

**De film ‘When we were kings’ over de bokser Mohammed Ali, heeft jou geïnspireerd. Ondanks zijn angsten wan hij, hij liet zijn emoties ‘los’. In hoeverre kun je hem met jou vergelijken?**

Het gaat om het feit dat ook Ali, die door velen als de grootste sporter wordt gezien, af en toe bang was, angst had. Dat is niet erg, als je er maar goed mee om gaat. Er zijn helaas nog steeds veel sporters die zich groot en stoer houden voor de buitenwereld omdat dat zo verwacht wordt. Terwijl het maar om een ding gaat; presteren als het moet, en dat is in het judo dus op het moment dat de scheidsrechter hajime zegt.

**Je schrijft: “Draaien is een uit de hand gelopen hobby.” Met regelmaat sta je dan ook op bedrijfsfeesten / evenementen.**

**Hoe moet ik mij dat voorstellen; jij komt binnen en het feest barst los?**

Nou, niet altijd maar de laatste tijd gaat het wel goed. Ik ben nu volop in training en dus doe ik alleen zo af en toe een bedrijfsfeest, want dat is altijd om normale tijden afgelopen. Op bedrijfsfeesten heeft bijna iedereen gelijk zin in feest, dus als je de juiste platen draait voor het moment is de wedstrijd vaak al snel gewonnen.

**Na je bronzen plak op de Olympische Spelen van 2004, kopte De Telegraaf: ‘Bronzen beer’. Sindsdien ziet Nederland jou als nationale knuffelbeer. Wat maakt van jou een knuffelbeer?**

Tja, geen idee. Ik probeer mezelf te blijven, benaderbaar voor iedereen. Ik ben groot en heb denk ik best een lieve uitstraling als ik niet op de mat sta. En ik heb natuurlijk een geweldige knuffel in huis, haha.

**Toch raar. Topjudoka, een stoere man die ‘worstelt’ op een judomat en nationale knuffelbeer.**

Dat is nou weer zo’n mooi vooroordeel. Dus je kan alleen topjudoka zijn als je de hele dag stoer door het leven loopt met een gevaarlijke blik in je ogen? Ik hoop dat ik een voorbeeld ben voor veel jonge judoka’s, die niet het stoerst kijken of praten, maar uiteindelijk wel op hun eigen manier een wedstrijd kunnen winnen.

**Tot slot: de Peking Express staat nog op je te wachten. Kwalificatiepunten zijn hard nodig. Wanneer is je eerstvolgende wedstrijd waar we je kunnen zien losgaan?**

Dat weet ik nog niet. Als ik “los” ben kan ik een medaille winnen op de Spelen. Maar het is nog niet zeker of ik daar heen ga.

