

Jeroen Otter is de architect achter de Nederlandse shorttrack-successen. Na twaalf jaar zowat dagelijks als bondscoach op het ijs te hebben gestaan, nam hij het afgelopen jaar gas terug in de vorm van een *sabbatical*. Een goed moment voor een uitgebreid interview met hem in *Sportgericht*. Dit derde deel richt zich op zijn zoektocht naar allerlei prikkels. Niet alleen op het ijs, maar ook erbuiten. Waarom is het aanbieden van (soms extreme) variatie in zijn ogen zo belangrijk?

Jeroen Otter, onorthodox succesvol

Deel 3: De zoektocht naar prikkels

Jurgen van Teeffelen & Hanno van der Loo

‘Een andere aanpak maakt je niet meteen extreem. Misschien als je het bekijkt op de schaal van variatie, dan ben ik extreem. Maar qua hardheid: nee.’

Het schaatsseizoen 2022-2023 is inmiddels achter de rug. Ook zonder Jeroen Otter als bondscoach bleek de Nederlandse shorttrackploeg uiterst succesvol. Hoogtepunt waren de WK in Seoul, waar het team onder leiding van zijn opvolger Niels Kerstholt de meeste medailles van alle landen opeiste. Ten tijde van dit interview (eind 2022) kende Otter al weinig twijfels over de kansen van het team: ‘Nederland is momenteel verreweg het best geëquipeerd in vergelijking met andere landen. Het topsportcentrum waar wij zitten (Thialf) is het beste in de wereld en de timing waarmee Niels is aangesteld, is perfect geweest. Want hoe sneller je na de Olympische Spelen beslissingen neemt over je plannen voor de jaren erna, des te sneller je weer aan de gang kunt. Italië heeft pas heel laat een coach aangesteld, Korea heeft altijd zijn issues en in Japan nemen ze altijd een heel jaar de tijd om een nieuw team te vormen.’

Team

Zo professioneel toegerust was de shorttracktak van de KNSB bij lange na niet toen Otter in 2010 als bondscoach begon. Weliswaar had de bond onder leiding van technisch directeur Arie Koops in Heerenveen het

langverwachte shorttrackcentrum opgebouwd, maar verder kon Otter grotendeels vanaf *scratch* beginnen. Hij kon daarbij niet afgaan op de manier waarop het er bij andere sporten aan toeging: ‘Shorttrack kan zich in mijn beleving als geen andere sport meten met hoe het leven daadwerkelijk door mensen geleefd wordt. Je hebt succesmomenten, k-momenten, je neemt een juiste beslissing ... een gelukkige beslissing ... een ongelukkige beslissing, je hebt pech, je komt je meerdere tegen. En waar draait het uiteindelijk om? Je schudt je hoofd, je staat op en je gaat weer verder.’

Hoe werden je ideeën in 2010 ontvangen?

‘Ik benoem dingen graag op een abstracte manier. Maar niet iedereen denkt zo, dat merkte ik al meteen. Sommigen vonden het maar belachelijk. “Wat denk je nou? Dat je shorttrack op de televisie krijgt met een Nederlands kampioenschap? Dat wij een merkenteam kunnen starten? Dat wij op gelijke hoogte kunnen komen met het langebaanschaatsen? Dat wij de Koreanen kunnen verslaan? Dat wij ooit een Olympische shorttrackkampioen kunnen leveren?” Ik zat toen al met mijn gedachten in 2018 en 2022.’



Foto: Ellen Fienstra

Zijn sabbatical bracht Jeroen Otter onder meer naar Chili voor een trektocht op de fiets.

Zonder een begeleidingsteam had je je plannen nooit kunnen verwezenlijken. Wie zaten of zitten hier allemaal in?

‘Naast de coaches op het ijs en de ondersteuning vanuit de KNSB wat betreft financiën, logistiek en faciliteiten? Ten eerste is dat Richard Louman, onze *strength & conditioning* coach en mijn belangrijkste klankbord. Dan is er het (para)medisch team: een arts met een aantal fysiotherapeuten, waardoor elke training die we doen medisch afgedekt is. Bij een schaatstraining moet in mijn beleving altijd een medisch geschoold persoon aanwezig zijn met het oog op eventuele acute noodsituaties die zich op het ijs kunnen gebeuren. Een beenbreuk is weliswaar lullig, maar daar ga je niet dood aan. Maar bij een slagaderlijke bloeding in de lies kan dat helaas wel.

Dan is er het onderdeel materiaal, daar zitten mensen op die zowel uit de sport komen als creatief kunnen

denken. Verder zijn onze wetenschappers Bjorn de Laat en Berber Bergsma de brains van het team en Armand Bettonviel staat ons bij in de keuze van onze voeding. En tot slot is er nog een soort manusje van alles die moet bijspringen als er plotseling iets speelt, zoals een pak dat niet goed zit.’

Hoe was dat in 2010?

‘Toen was er één fysio die drie keer per week in de middag langskwam, een materiaalman die meegang naar de wedstrijden en een logistiek medewerker die ons parttime ondersteunde. Dat hebben we dus langzaam allemaal uitgebreid.’

Is dit de optimale samenstelling van een begeleidingsteam, of mis je nog iemand?

‘Missen is misschien niet het punt. Ken je het begrip *social loafing*? Dat mensen minder gemotiveerd hun

werk gaan doen op het moment dat een team te groot wordt? De vraag is dus meer waar het optimum zit voor een team dat je als coach leidt. Dat moet je steeds in de gaten houden. Maar zoals wij het team de laatste jaren invullen, geeft heel veel stabiliteit tussen 1 mei en 1 april het jaar erop. Het team bestaat uit 20 *stabiele* schaatsers waarvan de namen vaststaan en 12 *stabiele* mensen die ons als staf ondersteunen. Wij kennen elkaar goed, we zijn op de hoogte van elkaars persoonlijke zaken thuis en we weten wat ons doel is. Dat kan omdat het nog steeds overzichtelijk is.’

Hoe creëer je dat teamgevoel?

‘Door iedereen - sporters en staf - te laten inzien dat we om tot dat ene doel te komen afhankelijk zijn van elkaar. Dit kan alleen maar als we begrijpen wat het woord ‘team’ betekent.’

Hoe let je tijdens de training op elkaar?

‘Wij hebben er voor gekozen om zaken heel transparant te maken. Op de ijsbaan hebben we twee gigantische tv schermen staan. Ieders rondetijden en hartslagen zijn daar ter grootte van een A4-tje op te zien in een kleurcode; rood is dat je boven je *threshold* aan het schaatsen bent en groen is dat je geen reet doet. Oranje is alles wat daartussenin zit.’

Hoe belangrijk is het om met mentale perikelen rekening te houden in de training?

‘Heel belangrijk. Want staat er vandaag een tempotraining voor je op het programma, dan wil je weten of je ook mentaal in staat bent om die uit te voeren. Vroeger keken we alleen naar een paar objectieve getallen. Of iemands oma net is overleden, of dat hij zijn kat zojuist ziek bij de dierenarts heeft achtergelaten, dat werd niet gevraagd. Maar dit soort informatie is voor iedereen die een prestatie moet leveren relevant. Dat geldt ook voor een coach trouwens, zo liet onderzoek van sportpsycholoog Yannick Balk bij ons team zien. Wanneer een coach goed uitgerust en optimaal in vorm is, heeft dat ook een gunstige invloed op de uitslagen van zijn sporters.’

Hoe monitoren jullie deze data momenteel?

‘Daar hebben we ons eigen systeem voor ontwikkeld. In 2010 heb ik meteen aangegeven dat we subjectieve data ook moesten gaan meten en implementeren. Maar hoe dan? Aan de hand van een dagboek? Ik zie mezelf al 20 van die dagboeken doorlezen. Gelukkig hebben we nu een systeem waarmee een sporter op elk moment van de dag in 20 seconden de informatie kan geven die we willen hebben.’

Training

‘Shorttrack bestaat simpelweg uit drie facetten: fysiek - hoe snel kun je gaan en hoe lang houd je dat



Foto: Jurgen van Teeffelen

vol?, technisch - hoe efficiënt kun je schaatsen en hoe ga je met je energie om, en tactisch - hoe herken je dingen in de race en wat doe je daarmee? Tactiek kun je alleen maar oefenen met anderen in de baan. Dit maakt een shorttracker in vergelijking met een langebaner sociaal afhankelijk, hij heeft interactie nodig.’

In de sportwetenschappelijk wereld is er een levendige discussie over de optimale verdeling van de trainingsintensiteit; gepolariseerd, of piramidaal, of noem maar op. Hoe kijk jij hiernaar?

‘We zijn de laatste jaren vooral iets rustiger gaan fietsen. Al het andere is bij ons gewoon altijd intensief gebleven. Ik heb behoorlijk wat fysiologisch geschoolde mensen bij onze trainingen langs gehad. Die keken dan naar de hartslagen en hoorden wat voor lactaatwaarden erbij hoorden en dan kwam altijd de vraag: “Hoeveel rust krijgen ze hierna? 48 uur, of nog meer misschien?” En mijn antwoord was dan steevast: “Nee, we doen het vanmiddag nog een keer”. Daar konden ze met hun kennis helemaal niet bij.’

Hoe verklaar je dit?

‘Shorttrackers zijn gewend om altijd met lactaat in de benen te presteren. Het is niet dat ze een veel hogere

VO₂max of zoiets halen, ze kunnen gewoon langer in het rood doorgaan. Dit valt bewegingswetenschappers ook meteen op wanneer ze een sporter van ons een maximaaltest laten doen.’

Was je niet bang dat je sporters overtraint zouden raken?

‘Nee. Ik redeneer altijd als volgt: zolang jij een interval nog steeds kunt herhalen zoals je de eerste keer begonnen bent, zo lang blijft die extensief, ook al zou het lactaat uit je oren stromen. We trainen veel met een arbeid-rust verhouding van 1 op 3; 15 seconden intensief en vervolgens 45 seconden rust.’

Prik jij nog lactaat in je training?

‘Niet meer. Tot 2012 heb ik dat heel veel gedaan, in de VS had ik mijn eigen machine. Maar nadat ik daar twee jaar dagelijks mee bezig was, dacht ik “Waarom doe ik dit eigenlijk? Het is altijd hetzelfde”.’

Hoe ben je tot jouw aanpak gekomen?

‘Met mijn internationale team begon ik destijds voor het eerst echt serieus met intervallen als onderdeel van de training. In Nederland heb ik ze uiteindelijk naar een wedstrijdspecifieke snelheid gebracht. Dit niet zozeer vanuit een wetenschappelijk inzicht,

maar vanuit mijn beleving dat een goede shorttracker zoveel mogelijk op wedstrijdsnelheid moet oefenen. Het heeft geen zin om geweldige rondjes 10,0 te rijden als een wedstrijd vraagt om rondjes 8,0.'

Kun je een voorbeeld geven?

'Stel dat ik Suzanne Schulting op de 1000 meter op een snelheid in de buurt van het wereldrecord wil laten trainen. Dat betekent dat ze gemiddeld laag in de 9 seconden per ronde moet rijden. Een benadering zou kunnen zijn van "we doen dit drie rondjes en als dat lukt pakken we er later een vierde en misschien zelfs een vijfde bij." Maar wij doen twee rondjes, even rust, weer twee rondjes, even rust, et cetera. Dan houd je het veel langer vol. Vervolgens gaan we spelen met de hoeveelheid rust: in plaats van een arbeid-rust verhouding van 1:3, gaan we richting 1:2. Dit betekent dat ze tussentijds minder herstelt, waardoor uiteindelijk de pijn in haar benen toeneemt en er serieuze *discomfort* komt. Kan ze die rondetijden echter volhouden, dan is ze in staat een wereldrecord te rijden.'

Hoe ga je in de training met individuele verschillen tussen schaatsers om?

'Door de één wat vaker op kop te laten rijden, terwijl een ander een langere hersteltijd krijgt. Vanaf de buitenkant denkt een leek misschien dat het hele team hetzelfde doet, maar we kunnen variëren in de arbeid-rust verhouding, de snelheid en de positie waarin iemand rijdt. Dit zijn dus drie verschillende variaties die we aanbieden: in volume, in intensiteit en in de tactische uitdaging die daarbij hoort.'

Hoe zie je of iemand verbetert?

'Wij monitoren echt heel veel: iedere rondetijd die gereden wordt, belandt in de computer. Aan de hand van alle data die continu verzameld worden, kunnen we de fysieke prestatieverbetering volgen.'

Geef je ook technische aanwijzingen tijdens een training?

'Dat is lastig, want daarbij komt het vaak op het gevoel van de schaatser aan. Wanneer ik het kan oppikken, kan ik er met de schaatser over praten. Maar gelukkig zijn we als mensen allemaal aapjes. We spiegelen heel veel, dus ik kan er ook voor zorgen dat een schaatser achter iemand komt te rijden die dat ene lastige onderdeel juist heel goed doet. Na een paar trainingen zie ik dan wel of het door die ander is opgepakt.'

En tactiek?

'Om een sporter bepaalde patronen en bewegingen te leren herkennen, laat je die zoveel mogelijk in de training gebeuren. Intuïtie is voor een shorttracker heel belangrijk. Zoals een topschaker met één blik op het bord weet welke drie zetten er zullen volgen, moet een topshorttracker zaken ook in een oogopslag kunnen zien: "Wat zie ik op het ijs, hoe zal de situatie er na deze bocht uitzien en hoe kan ik daar invloed op uitoefenen, of van profiteren?" Wanneer ze daar eerst nog over na moeten denken, is het te laat. *You snooze, you lose*. Dat is wat ik in die trainingen aanbied: zoveel mogelijk gevarieerd en onder verschillende omstandigheden - op goed ijs, slecht ijs, warm of koud, buitenlanders wel of niet erbij, dames, heren en mix.'

Variatie

'Als ik één ding over het leven geleerd heb, dan is het dat continue verandering de meest constante factor is. Dat is voor mij het fijne aan shorttrack. Er zijn weinig sporters die van nature al zo gevarieerd trainen als wij doen. We springen in het bos, we doen aan krachttraining, we zitten op een fiets, we springen op een tafel en er weer af. Die variatie is ons vroeger natuurlijk grotendeels opgelegd omdat ijsbanen er alleen in de winter waren en niet in de zomer.'

Maar haal je dan de nodige variatie in de training niet juist weg door ook in de zomer het ijs op te gaan?

'Sommige schaatsers - en coaches - zeggen dat inderdaad. "Joh, als ik nu al begin, dan wordt het wel heel erg saai aan het einde van het jaar." Maar dat heeft volgens mij niks te maken met het schaatsen zelf, maar met wat je doet op het ijs. Daar moet je de variatie gaan aanbieden en dat kan op heel veel manieren: een ander type training, ander materiaal, andere omstandigheden.'

Is voor jou alle variatie nuttig - zoals bijvoorbeeld Wolfgang Schöllhorn veronderstelt - of is er een bepaalde bandbreedte? Welke keuzes maak jij daarin?

'Ik doe dat grotendeels vanuit mijn ervaring en ga daarbij af op de feedback die ik uit de groep krijg. Hoe enthousiast zijn ze over een nieuwe trainingsvorm? Als iets niet aanslaat, zal ik het in ieder geval niet door hun strot duwen. Want er is niks erger dan een sporter die het nut van een bepaalde training niet ziet, maar hem toch nog een aantal keren moet herhalen.'

Betekent dit dat de variatie die jij aanbiedt al snel effect moet hebben, zodat de sporter merkt "Hé, deze training werkt bij mij"?

'Dat niet zozeer, want of iets werkt is niet altijd meteen merkbaar of meetbaar. Maar het gevoel van "ik word uitgedaagd" of "ik vind het leuk" is vaak al genoeg. Als je teveel van hetzelfde doet, dan is een sporter zich niet meer bewust van wat hij aan het doen is. Je wilt voorkomen dat een bepaalde oefening een automatisme wordt. De reden dat ik bijvoorbeeld ook op de langebaan train, is om een sporter de biofeedback te laten ervaren die hij of zij tijdens dat schaatsen krijgt. Met daarbij als centrale vraag: heb jij de mogelijkheid om jezelf te sturen, zodat je morgen beter bent op die langebaan? Het gaat mij dus niet alleen om de fysieke component: het feit dat iemand op de langebaan

nou eenmaal gemakkelijker langer dan vijf minuten achter elkaar kan schaatsen, terwijl bij het short-tracken de benen dan zowat uit elkaar spatten. Hoewel ze het niet altijd leuk vinden, is dat voor iedereen wel duidelijk. Nee, het gaat mij er om dat iemand ook onder andere omstandigheden zijn efficiency op de schaats weet te vinden.'

Is het dan voor jou ook te overwegen om ijshockey in de training aan te bieden?

Of roeien? Waar ligt precies de grens?

'Voor mij is zo'n model als 'differentieel leren' van toepassing op alles wat glijdt op het ijs. Het schaatsen op de lange baan past daar uitstekend in vanwege het gebruik van de klapschaatsen. Ook ijshockey is een variatie die voordelen biedt. Enerzijds is het een uitstekende vorm van conditietraining, want afgaande op de hartslag schaats je continu in het rood, terwijl je toch de helft van de tijd min of meer stilstaat. Het is continu start-stop. Anderzijds is het ook schaatstechnisch uitdagend: de frequentie waarmee je op ijs-hockeyschaatsen op gang komt is veel hoger dan op shorttrackschaatsen, omdat de ijzers veel korter zijn: 28 om 45 centimeter. De ronding is anders en daarmee de balans ook. Maar helaas doen we het niet meer in de training. Ik ben er twee jaar geleden mee gestopt omdat het fanatisme bij de schaatsers dusdanig toenam, dat de kans op blessures of ongelukkig vallen te groot werd. Hetzelfde geldt voor het inline schaatsen: ook dat heb ik vroeger met regelmaat gedaan, vooral in de jaren voordat we zomer-ijs kregen.'

Ben je met de jaren dus voorzichtiger geworden?

'Ja, dit zijn gevaren die ik vroeger niet zou hebben gezien. Het verschil is dat er nu van je wordt verwacht dat je continu presteert. Als dan net je prima donna geblesseerd raakt tijdens een ijshockeytraining, dan krijg je daar misschien toestanden

van. Blijkbaar laat ik me toch sturen, haha. Dat is wel iets waar ik de afgelopen tijd over heb nagedacht: waarom heb ik deze trainingvormen laten lopen? Tegelijkertijd ben ik aan het nadenken over klimaatadaptief trainen in de toekomst. Want als die ijsbaan straks in de zomer niet meer open gaat, dan zou inlinen een uitstekende oplossing kunnen zijn. Moet dat dan misschien niet meer op zo'n baantje zoals nu gebeurt, maar in een veel veiligere omgeving, met extra beschermende kleding?'

Zou dit dan momenteel niet al bij de jeugd of in ieder geval de talentgroepen moeten gebeuren?

'Tussen 2010 en 2014 heb ik al gezegd dat de we sporters die 8 tot 12 jaar later aan de Spelen mee zouden doen moesten vinden vanuit een multidisciplinaire achtergrond. Uit het inline schaatsen, het shorttrack, de lange baan.'

En bijvoorbeeld uit - we noemen maar een dwarsstraat - het wielrennen?

'Ik denk dat de technische vaardigheden van het shorttrack daarvoor toch te moeilijk zijn. Vandaar dat je ook vaker een shorttracker naar de langebaan ziet verschuiven dan andersom. Bij de jongens die het op dit moment goed doen zitten er een

paar die vooral uit het inlinen zijn overgestapt. Die werden vroeger niet gezien, omdat we toen nog tegenovergesteld van 'gedifferentieerd' dachten. Het idee was dat je niet te groot en te zwaar moest zijn, want anders zouden we nooit van die Koreanen kunnen winnen. Maar nu hebben we een aantal 'grote jongens' die laten zien dat zij met ander materiaal toch prima meekunnen.'

Hoe kan dat dan?

'We zijn naar langere messen gegaan. Doe je dat niet, dan zal bij een grote zware schaatser door de extra druk het ijs eerder breken. Met een langer ijzer kun je daarvoor compenseren. Dat klinkt heel simpel, maar het is echt een andere manier van denken en vooral ook van een sporter zien te overtuigen. Want om eerst met 16 inch, vervolgens met 17 inch en nu al op 19 inch te rijden ... dat zijn technisch gezien gigantische aanpassingen. Dat zie ik ook als een vorm van differentieel leren.'

Volgens Schöllhorn gaat het om het in brede zin verkennen van alles wat het bewegingsapparaat kan. Laat je ze ook wel eens achteruit of op één been schaatsen?

Nou, je had begin jaren '90 de Zuid-Koreaan Kim Ki-hoon, die kon op één



Foto: Jurgen van Teeffelen



Foto: Rob Pauel

‘Nu hebben we een aantal ‘grote jongens’ die laten zien dat zij met ander materiaal toch prima meekunnen.’

schaats echt idioot snel rijden. Net als Chad Hedrick pompte hij van buitenkant-binnenkant-buitenkant-binnenkant. We hebben het wel geprobeerd, maar veel schaatsers hebben dan al snel zoiets van “Huh, we zijn toch geen kleuterklas?” Dan moet je ze óf allemaal zien te overtuigen, óf nadenken over een andere manier om hetzelfde te oefenen. Het werd al snel dat laatste, omdat het duidelijk was dat ik ze niet aan mijn kant zou krijgen.’

Grenzen

Hoe belangrijk vind jij het dat sporters uit hun comfortzone worden gehaald?

‘Dat is een vraag die momenteel in de topsport heel erg speelt. Wij willen een wereld creëren die heel comfortabel is voor de sporters en de stafleden en waarin confrontatie alleen nog op het ijs plaatsvindt. Maar aan de andere kant begrijpen wij als geen ander, dat niet alles in comfort kan. Hoe verander je als coach het gedetermineerde gedrag dat ik in 2010 observeerde als we tegen een Koreaan moesten

rijden? Daarvoor moet je er toch achter zien te komen waar iemands fysieke grenzen liggen en - meer nog - waar iemands mentale weerbaarheid ligt. Weet een sporter zich steeds weer op te richten na heel diep te zijn gegaan, na een val of na tegenslag? En hoe vaak lukt dat? Hoe snel? Daar moet een coach mee aan de slag.’

Hij moet de sporter dus weten uit te dagen, fysiek en mentaal?

‘Ja, maar dat wil op zichzelf nog niet zeggen dat het daarmee meteen oncomfortabel wordt. Want als een sporter al verwacht dat het iets anders wordt dan de dag ervoor, dan is dat minder oncomfortabel dan wanneer het plotseling langskomt. Ik denk dat daar die gekke filosofische uitspraak *als een blikseminslag bij heldere hemel* vandaan komt. Want volgens mij is er nog nooit een bliksem uit een heldere hemel gekomen.’

De uitdaging moet dus bij voorkeur onverwacht komen, zodat je erop voorbereiden niet mogelijk is?

‘Klopt. Kijk, als wij op een NK, EK of World Cup komen, dan heb ik als coach nog wel wat invloed. Ik ga al zo lang mee dat een aantal officials zoiets heeft van “als Otter iets zegt, dan zal er ongetwijfeld een kern van waarheid in zitten”. Maar kom je op de Olympische Spelen, dan heb je zoveel lagen erboven of eronder, dat je er gewoon niet doorheen komt. Dat betekent dat wanneer het ijs dan k is, het gewoon k blijft.’

Moet je de onverwachtse uitstapjes (zie kader) die je met je team maakte ook in dat licht bezien? Die fietstocht vanuit het trainingskamp in Frankrijk terug naar Heerenveen bijvoorbeeld ...

‘Ja. Want laat het duidelijk zijn dat we van dat stuk fietsen fysiologisch gezien écht geen betere schaatsers werden. Maar ik denk dat je wel een betere topsporter wordt van de discussie die je op zo’n moment met jezelf aangaat over waarom je dit aan het doen bent. Dat is een discussie die een coach en een sporter aan een tafel niet krijgen. Dat kan alleen maar wanneer een sporter *deprived*

De bijzondere ‘teamuitjes’ van de shorttrackploeg

Jeroen Otter deed tijdens zijn periode als bondscoach herhaaldelijk van zich spreken vanwege de opvallende teambuildingactiviteiten die hij organiseerde. Meestal onaangekondigd, altijd extreem. Een jaar na zijn aanstelling liet hij de ploeg vanuit hun traditionele zomerkamp in de Franse Pyreneeën onaangekondigd 1700 kilometer naar huis fietsen en later werden op Corsica de wandelschoenen aangetrokken voor een meerdaagse trektocht over de GR-20. En zo zijn er meer voorbeelden te noemen.

Mensen noemen je extreem. Ben je dat met ze eens?

‘Nou, een andere aanpak maakt je niet meteen extreem. Misschien als je het bekijkt op de schaal van variatie, dan ben ik extreem. Maar qua hardheid: nee.’

Op het moment dat het team in Frankrijk hoort dat ze in plaats van het vliegtuig op de fiets naar Nederland teruggaan, verwacht je dan dat iedereen meedoet?

‘Ja. Maar ze hadden altijd een keus: als je afstapt, dan ga je met de trein naar huis. Dat had verder geen consequenties.’

Ging je zelf ook steeds mee?

‘Ik heb elke ochtend meegefietsd op mijn roeifiets en mijn collega Wim De Deyne nam het dan na de lunch van me over. Ik wil zien en voelen hoe de dynamiek is. Wat gebeurt er precies? Wie neemt de leiding, wie zet de route uit, wie bepaalt wanneer er een plaspauze wordt ingelast? Zouden we het getoonde leiderschap kunnen benutten op het ijs? Zien we misschien een leider opstaan die dat op het ijs nog niet laat zien, omdat hij of zij zich daar nog niet heel goed bij voelt?’

Kreeg je direct na afloop van zo'n trip wel eens feedback van je sporters in de trant van 'Nou Jeroen, dit was echt geweldig, ik heb mezelf ontdekt'?

‘Nee. Maar als je dit nu bijvoorbeeld aan Suzanne Schulting zou vragen, dan denk ik dat je wel dit antwoord krijgt. Zij had op Corsica heel veel moeite. Vijf dagen door de wildernis banjeren met een rugzak op je rug, terwijl je niet weet hoe lang je nog moet. Uit je eigen bakje eten, dat je 's morgens hebt klaargemaakt. In een tentje slapen. Suzanne vond het echt waardeloos, maar ze heeft wel begrepen dat het haar heeft gehard voor wat ze later is tegengekomen.’

Ik las ergens dat je de ploeg op een vlot in de Noordzee wilde laten drijven, maar dat dat om veiligheidsredenen werd afgeblazen. Overlegde je van tevoren met anderen als je weer een plannetje bedacht had?

‘Niet met die fietstocht vanuit Frankrijk. Toen was het echt van “Hallo bondsbureau, we gaan over twee dagen terug naar huis fietsen. Voor de overnachting bel ik elke ochtend wel op

waar ik 's avonds denk uit te komen.” Maar uiteindelijk moet er voor een plan natuurlijk budget zijn, dus ga je om de tafel met je stafleden en de KNSB. En dan hoor je soms wel van “dit vinden we te.” Dat was het mooie bij mijn internationale team. Daar was het meer van “Jongens, zullen we dit met elkaar gaan doen?”

En wat werd het uiteindelijk?

‘We zijn van Calgary naar Vancouver gegaan. Ik had met een liniaal een rechte lijn op de kaart getrokken en die zijn we met acht man op mountainbikes en ik op een crossmotor gaan volgen. Gewoon door de rimboe, met walkie-talkies en GPS. Ik moest af en toe met de motor door het water heen en die gasten staken met hun fiets boven hun hoofd de rivier over. We hebben echt van alles gezien en gehoord: beren, coyotes, wolven. Ik ben wel twee Japanners een paar uur kwijt geweest, die hadden blijkbaar een beer gezien en waren blijven staan.’

Daar steekt zo'n uitstapje binnen Nederland toch schril bij af.

‘Nou, daar vergis je je in. Vooral als je je mensen in de waan laat dat ze naar het buitenland gaan. Vorig jaar waren we op Papendal en stond er in het schema dat ze hun paspoort mee moesten nemen. Daardoor ontstonden de mooiste verhalen. “Jongens, ik denk dat we naar Tenerife gaan.” “Nee man, daar heb je helemaal geen paspoort voor nodig. We gaan buiten Europa!” Ik had in het schema gewoon drie uur fietsen en krachttraining neergezet, maar ze voelden dat er iets ging gebeuren. Door alleen al daarmee bezig te zijn, krijg je een soort *arousal*. Dus toen we vervolgens naar Schaarsbergen fietsten, werd de verwarring en de spanning alleen nog maar groter. We zijn daar naar de Rode Baretten opleiding van de Luchtmobiele Brigade geweest. Dat is de grootste speeltuin voor volwassenen, met tokkelbanen tot aan de horizon. Het mooie was: toen we aankwamen scheen de zon nog, maar nadat we van die echte overalls hadden aangetrokken, begon het te regenen. Twee en een half uur lang, precies die uren dat ze werden afgemat. Je denkt dat ik soms zware dingen met ze doe, maar dit was helemaal geweldig!’

Waren als die uitstapjes niet vooral ook bedoeld om coach Otter uit de sleur te halen?

‘Ik denk dat veel meer mensen uit die sleur moeten. Wat ik het mooiste vind: als ik oud-schaatsers van me uit de VS spreek, dan is het niet van “Weet je nog dat we in Lillehammer al die medailles haalden?”, maar van “Weet je nog van dat avontuur toen?” Uiteindelijk gaat het er voor al die jongens en meiden dus niet zozeer om wat ze op het ijs aan prestaties hebben geleverd, maar om het verhaal *rondom* het schaatsen: het proces, de weg naar het doel en de mensen met wie je die weg aflegt.’

raakt van energie en weerstand, door iemand fysiek en mentaal te vermoeien. Terwijl jij een leuke band hebt, rijdt iedereen door. Je staat daar in je eentje, je moet naar het volgende hotel. Maar je weet niet precies waar dat is, want je hebt bij de instructies die ochtend niet goed opgelet. En toch moet je een oplossing vinden. Dat zijn ervaringen waardoor een sporter hele grote stappen maakt, of erachter komt dat topsport toch niet voor hem of haar bedoeld is.'

Hoe zie je zulke ervaringen terug op het ijs?

'Dan denk ik bijvoorbeeld aan de stemming in de kleedkamer als de indeling van de heats bekend wordt gemaakt. Want niet iedereen heeft van nature de karaktereigenschap van Suzanne Schulting, die helemaal enthousiast werd toen ze in een rit tegenover een wereldkampioene, een Olympische medaillewinnares en de overall World Cup winnares stond: "Yes! Eindelijk kan ik laten zien wat ik kan". Bij de mannen ging dat in het begin echt anders. Daar hoorde je dan: "Godver, heb ik weer de zwaarste rit?" Maar het is gebleken dat je zulk denken kunt ombuigen. Als ze nu in een oncomfortabele situatie terecht komen, dan denken ze wel even terug aan zo'n fietstocht.'

Grensoverschrijdend gedrag in de sport is een belangrijk actueel onderwerp. Hoe kijk jij hier naar?

'Zoals de realiteit is. Vaak hoor je mensen om wie het gaat zeggen dat ze zich helemaal niet in de klachten herkennen. Dat is toch het bijzondere aan mensen: iedereen heeft zijn eigen perceptie, vanuit zijn eigen perspectief. Maar als je moeite hebt om je in te leven in een ander, dan bestaat het gevaar dat je niet altijd aanvoelt hoe iets bij die ander binnenkomt.'

Dat kun je niet uitsluiten?

'Ik denk dat niemand dat kan uitsluiten. Natuurlijk zijn er heel veel dingen die gewoon niet kunnen:

fysiek geweld, discriminatie... Maar wat veel mensen niet helemaal beseffen, is dat het om topsport gaat. Daar hoort *performance on demand* bij. Als straks in 2026 de Olympische finale op de 1500 meter heren plaatsvindt op pak hem beet 26 februari, dan wordt niet degene die met het meeste blessureleed toch nog de B-finale haalt met een medaille beloond. We hebben maar één moment waarop je moet presteren, niet daarvoor en niet daarna. Als je het dan niet doet, dan is daar verder ook geen discussie meer over. Dat maakt topsport zo ongelooflijk hard.'

Mocht een teamlid het niet hebben zien zitten in jou, dan had hij of zij ook weinig keus om te blijven, of helemaal te stoppen met shorttrack. Dat lijkt me ook niet ideaal in deze discussie?

'Dat is zo, dat is precies waar wij shorttrackers in Nederland een zwakte hebben. Een sporter kan bij ons niet kiezen. Wie niet bij ons traint, komt er gewoon niet tussen, want er is geen *other Otter team*. Als je als Nederlander de top in het shorttrack wilt bereiken, dan moet je in het nationale team trainen, onder de nationale coach met de nationale stafleden en met de andere nationale rijders. En dat laatste kan ook gaan knellen, want een schaatser kan de coach wel geweldig vinden, maar met de andere rijders in het team echt helemaal niet kunnen opschieten. Of sterker nog: er eigenlijk niet mee willen trainen, omdat het concurrenten zijn. Ook de coach heeft



Foto: Jurg van Teeffelen

in dit systeem geen keus. De nummers 1 tot en met 8 komen namelijk in het team en dan kan ik als coach niet tegen nummertje 3 zeggen: "Ja, weet je, ik kan toch niet zo goed met je opschieten, dus helaas." Nee, die komt ook in gewoon in dat team.'

Hoe werkte zo iets door in jouw benadering van een sporter?

'Je probeert met elkaar tot een samenwerking te komen die tot het beste resultaat leidt. Waarschijnlijk ben ik als beginnende coach ook begonnen met een benadering van *my way or the highway*, maar op een gegeven moment wordt duidelijk dat dat niet meer werkt. Je gaat daarom samen met de sporter kijken welke afslag hij of zij het beste kan nemen, totdat er zo'n goede band is dat je aangeeft van "neem de afslag maar die je denkt nodig te hebben". De benadering is dus heel divers. Bij iemand die als 18-jarige binnenkomt zul je een meer directieve houding aannemen dan bij een 25-jarige die je al veel langer begeleidt.'

Over de auteurs

Dr. **Jurg van Teeffelen** (1968) is sinds 2014 freelance wetenschapsjournalist. Tot die tijd werkte hij als gepromoveerd fysioloog aan universiteiten in Nederland (Amsterdam (AMC), Maastricht) en de Verenigde Staten (Yale). Hij schrijft graag over wetenschap in relatie tot sport en bewegen en was recent als redacteur voor het derde seizoen betrokken bij de TV-documentaireserie Sportlab Sedoc (NPO).

E-mail: info@jurgenvanteeffelen.nl, website: www.jurgenvanteeffelen.nl, podcast: <https://slimmer-presteren-podcast.nl/>.

Hanno van der Loo studeerde bewegingswetenschappen, is eigenaar van sportwetenschappelijk adviesbureau AdPhys te Boskoop (www.adphysbureau.nl) en hoofdredacteur van *Sportgericht* (<https://sport-gericht.nl>).