

De wondere wereld van topsport

Hoe is het met de topsport in ons land gesteld? In een nieuwe reeks gaat Sporta-magazine op zoek naar de meningen van een aantal toppers uit de vaderlandse topsport om het uit te vissen: atleten, coaches, medici, wetenschappers en beleidsbepalers van vroeger en nu. Deel één: de Nederlandse zwemcoach Ronald Gaastra.

Ronald Gaastra, zwemcoach van Frederik Deburghgraeve en Elise Matthysen

“Als topsporter handel je naar de regels van topsport”

Hij begeleidde Frederik Deburghgraeve naar Olympisch goud, een wereldtitel en een wereldrecord. Nu probeert Ronald Gaastra Elise Matthysen en Kimberly Buys klaar te stomen voor een olympische finale in 2012. De Nederlander, berucht om zijn uitgesproken meningen, heeft het over de eisen die je aan een topsporter stelt, de relatie coach-atleet en de evolutie van zijn beroep.

Onder impuls van Brabo-hoofdtrainer Ronald Gaastra (50) is een uniek project op poten gezet dat hem en zijn zwemmers de ademruimte geven die ze nodig hebben. Want bij Gaastra is het sinds mensenheugenis buigen of barsten. Met de hulp van de Stad Antwerpen als belangrijkste sponsor heeft Brabo, een samenwerking van zes clubs uit de regio, in 2003 een project voor elitezwemmers opgezet. Zeg maar voor Belgische toppers (in spe) met minstens het potentieel om Europees een woordje mee te praten. Financieel hoeven ze zich weinig zorgen te maken: de werking is al minstens verzekerd tot de Olympische Spelen van 2012. In België bestaat er nergens een gelijkaardig project van die omvang en dat niveau. Om maar één voorbeeld te geven: Brabo heeft ervoor gezorgd dat drie zwemsters samen op kamers wonen, waardoor ze hun studies en topsport beter kunnen combineren.

Hoeveel vertrouwen moet een atleet hebben in zijn coach?

“Blind vertrouwen in de coach is nooit goed, maar er moet toch wel héél veel vertrouwen zijn. Zwemster Kimberly Buys zou me hypothetisch gesproken dan ook kunnen zeggen: ‘Ronald, als jij me zegt dat ik drie uur op mijn hoofd moet staan, dan doe ik dat. Als jij zegt dat het moet. Want jij hebt me als coach nog nooit ergens in teleurgesteld.’ Ik denk dat het een must is om de coach te volgen. Dat betekent dat je als coach natuurlijk een machtige positie hebt, die ook gevaarlijk is. De excessen zijn trouwens bekend. Je moet de balans vinden.”

“Ander voorbeeld. Een zwemster ondergaat een lactaattest om te zien hoe het met de conditie is gesteld. Stel dat het resultaat barslecht is. Dat zou vreemd zijn, want ik ga een atleet zich niet laten kapot trainen. Misschien heeft ze slecht geslapen, ruzie gehad met haar partner, te horen gekregen dat ze acht op twintig had voor examens en is ze compleet van slag. En dan gaan we daarover discussiëren. Hoe komt het? Hoe lossen we het op? Dan ben ik diegene die de eindverantwoordelijkheid neemt. Dat vind ik

ook de essentie: we praten met alle specialisten maar de eindverantwoordelijkheid ligt bij de coach. Ik heb ruzies gehad met artsen die zeiden dat ik een atleet niet mocht laten zwemmen, en ik deed het toch. Ik heb ruzie gehad met kinesisten die 's ochtends voor de wedstrijd iemand nog wilden onder handen nemen en ik zei dat het niet zou gebeuren. Ik bepaal wat er gebeurt. Ga ik daarna op mijn bek? Jammer, dan moeten de consequenties maar volgen. Die eindverantwoordelijkheid nemen is iets wat je als topcoach moet leren, met vallen en opstaan.”

Op welke momenten grijp je als coach in het privéleven van een topatleet in?

“Als ik een overduidelijke aanwijzing heb dat het privéleven een nadelige invloed heeft op de prestatie. In dat geval vind ik dat ik het recht heb om er iets over te zeggen. Stel dat een zwemster aankomt met een vriendje en ik weet dat die jongen een nachtraaf is die haar slaapuren wil veranderen, dan zou ik vermoeden dat dit een nadelige invloed zou hebben en waarschuwen. De beslissing om met mijn raad rekening te houden ligt evenwel altijd bij de atleet. In hun privéleven doen ze wat ze willen. Maar als het echt fout gaat, grijp ik in op mijn manier. Dan zeg ik: ‘Ofwel scheiden onze wegen hier, ofwel werk je zoals ik het wil’. Dat zijn uitersten, je probeert natuurlijk altijd een oplossing te vinden.”

“Als een zwemster bijvoorbeeld wil uitgaan, vind ik het een goed idee als ze me vraagt wanneer er een goed moment voor is. ‘Wacht een weekje, want deze week wordt nu toch heel erg zwaar’, zeg ik soms. Maar sommige dingen heb je niet in de hand. De school, bijvoorbeeld. Of de ouders, potentieel het grootste probleem – zij het ook de belangrijkste steunpilaar van veel topsporters.”

Hoe zie jij de relatie coach-ouders?

“Ik probeer de ouders aan de zijlijn te zetten, omdat het veel werkzamer is. Dat zeg ik ze ook op het moment dat ik met hun kind begin te werken.

“Ik heb ruzies gehad met artsen die zeiden dat ik een atleet niet mocht laten zwemmen, en ik deed het toch. Ik bepaal wat er gebeurt.”



Foto: Constanza Mecca

'Luister', zeg ik, 'vanaf nu communiceer ik alleen met de atleet'. Want ouders zijn niet objectief. Als er ernstige problemen opduiken, ga ik wel met hen spreken. Ze mogen me ook altijd vragen stellen. Binnenkort heb ik bijvoorbeeld een gesprek met een ouder die ik had gewaarschuwd voor schoolproblemen. Vorig jaar al had ik maatregelen aangeraden, maar die zijn niet genomen. Gevolg: hun dochter kan de combinatie school-top-sport niet meer aan."

"De realiteit is dat de invloed van een ouder op een topsporter heel beperkt is. Ik vind dat de ouder een supporter moet zijn, onder alle omstandigheden. Sta paraat voor je kind, of het nu goed gaat of slecht gaat, maar probeer niet zelf kritisch te zijn of zelf dingen aan te geven in verband met zwemmen. Kijk, ik heb net een mail gekregen van een trainer van een meisje van wie de ouders vinden dat ze bij intensieve sessies de techniek verwaarloost. Daar zakt mijn broek van af, die mensen zou ik het liefst... (zwijgt), maar dat kan je niet altijd. Of ouders dan geen betrokkenheid mogen tonen? Ja, maar als ze toch over alles willen meepraten, ook trainingstechnisch, dan moet je die ouders opvoeden en die tijd en energie heb je niet. Heb vertrouwen in de coach en bespreek de gedachtegangen met hem. Je moet elkaar respecteren op je terrein. Dat zeg ik ook tegen de atleet, waar de ouders bij zijn: 'Vanaf het moment dat je ouders over zwemmen beginnen te praten, moet je één ding beseffen: ze weten er niets van'. En daar moet de atleet geen tijd en energie in steken. De atleten vinden het trouwens altijd heel vervelend als de ouders thuis ook nog eens praten over waarom een wedstrijd niet goed gegaan is. Veel ouders zijn nochtans zo, omdat ze meeleven."

Je bent een dominerende man in een gezagspositie die het goed kan uitleggen. Hoe groot is het gevaar dat je je atleten helemaal afhankelijk van je maakt?

"Dat risico is er, klaar. Het hangt van de persoonlijkheid van de coach

en de topsporter af. Je moet proberen aan te voelen hoever je daarin mag gaan en hoever niet. Je moet als coach verdomd goed beseffen welke invloed je op atleten hebt. Ik word deze zomer 51 en denk wel dat ik een veel betere coach ben dan tien jaar geleden. Ik ben rijper, zie dingen anders, niet altijd eerder, maar anders. Ik reageer wat minder snel, wat minder scherp en soms zeggen mensen: 'Je bent soft geworden, vijftien jaar geleden was je drie keer zo hard. Ja maar, zeg ik, de resultaten lijden er niet onder'."

Wat is de belangrijkste evolutie in je vakgebied sinds je trainer bent?

"Trainen is veel complexer geworden: we houden tegenwoordig met veel meer factoren en omstandigheden rekening. Met Fred Deburghraeve deden we zelfs geen lactaattests. Krachttraining deed ik zelf met hem, soms nam de kinesist over. We deden alles met zijn tweeën!"

"Tegenwoordig heb je een sportpsycholoog, een biomechanicus, iemand voor de techniekanalyse, een fysioloog, een medisch team met onder meer een arts, kinesist en diëtist. Het takenpakket is veel omvatter geworden. Je bent daardoor als coach veel meer manager geworden, en je moet alle informatie in één richting krijgen. Coachen is veel complexer nu. De tijd die je er moet aan besteden, is ook veel uitgebreider. Het maakt resultaten halen natuurlijk wel makkelijker."

Wat bedoelt u met "het maakt resultaten halen natuurlijk wel makkelijker"?

"Ik leg het uit met een voorbeeld. Als ik een bepaalde zwemster -aan wie ik nu denk- vijftien jaar geleden had begeleid, had ik resultaten met haar gehaald tot op een bepaald niveau en was het daarna gestabiliseerd. Ik zou wel eens dit of dat uitgeprobeerd hebben om haar niveau op te krikken, maar de kans was groot dat ik de oplossing niet had gevonden. Nu is

"Ik probeer ouders aan de zijlijn te zetten. Luister, zeg ik, vanaf nu communiceer ik alleen met de atleet. Aan de atleet zeg ik: Vanaf het moment dat je ouders over zwemmen praten, beseff dat ze er niets van weten."

dezelfde situatie helemaal anders. Ik spreek erover met de inspanningsfysioloog en met een triatloncoach en we beginnen te discussiëren. Ik herken op een bepaald moment het probleem en de oplossingen die eraan verbonden zijn. Dus heb ik op basis daarvan dingen gedaan die vloeken met de trainingsleer en die me nochtans altijd succesvol leken. Maar wat bleek? Bij dat meisje had die manier van werken volgens het boekje een averechts effect. In plaats van vermogen toe te voegen door een bepaalde trainingsvorm, kwam ze te vlug in verzuring. Daardoor kon ze de laatste vijftientig meter nooit op topniveau zwemmen. Die wetenschap heb ik nu. Zij doet sindsdien als enige van de groep die oefening anders. En het helpt, want ze heeft persoonlijke records gezwommen. Had ik vijftien jaar geleden waarschijnlijk dus niet gekund."

"Er zijn veel meer specialisten op allerlei deelgebieden bijgekomen. Een tijdje hebben we als coaches gedacht dat we het allemaal zelf moesten kunnen, maar daar zijn we gelukkig voorbij. De basis van alle aspecten moet je natuurlijk wel kennen en liefst nog veel meer. Je moet ook geen psycholoog zijn om je atleet goed te begeleiden, je moet geen inspanningsfysioloog zijn om de trainingsleer te begrijpen, geen kinesist zijn om te begrijpen hoe het lichaam functioneert met spierbelasting. Je hoeft het niet allemaal zelf te doen, maar je moet wel de kennis van de specialisten binnenhalen en op elkaar afstemmen."

In Vlaanderen lijkt de schroom verdwenen om ook in minder commerciële sporten tot het gaatje te gaan inzake medische begeleiding.

"Als je internationaal wil concurreren, moet je met dezelfde wapens strijden. Da's klaar en duidelijk. Alles wat toegestaan is, doen we dus. Gebruiken we ongeoorloofde middelen? Neen, het moet binnen de huidige spelregels, en dat doen we. Ook daarin werken we samen met specialisten. Mijn atleten gebruiken één of twee voedingssupplementen, omdat er door de zware trainingsarbeid tekorten in hun lichaam opduiken die ze met normale voeding niet compenseren. We werken met een diëtiste die hun eetgedrag in de gaten houdt en analyseert. Zij zegt: 'Jij moet een beetje meer dat eten en jij een beetje minder dat'."

"We werken met Sportscontrol (een bedrijf dat als zeer veilig geldt, nvdr) voor hersteldrankjes en creatine (spierversterker, nvdr). Ook cafeïne-tabletten (verhoogt concentratie, nvdr) gebruiken de atleten. Dat soort dingen doen we wel, maar dat zijn gangbare dingen. Bèta-alanine en bicarbonaat (of zuiveringszout, beschermt de spieren tegen verzuring, nvdr) hebben we afgeschafte: we hadden er een jaar mee gewerkt maar het kost een hoop geld."

(Bèta-alanine kost bij Sportscontrol 33,49 euro voor 160 tabletten, waarvan 3 tot 5 tabletten per dag (!) worden aangeraden. Kostprijs per maand:



Kimberley Buys

“Ik ben rijper geworden, zie dingen anders. Niet altijd eerder, maar anders. Ik reageer minder snel, minder scherp en soms zegt men: Je bent soft geworden, vijftien jaar geleden was je drie keer zo hard.”

zowat 20 euro. Het nadeel van bèta-alanine is een prikkend gevoel op de huid, bij bicarbonaat of zout krijgt de helft van de statistische gebruikers er zelfs buikloop van, nvdr.)

Je vindt de dopinglijst wel te streng.

“Veel belangrijker in de discussie vind ik de stelling van hoogleraar Harm Kuipers. Dat is een ex-wereldkampioen schaatsen en inspanningsfysioloog. Hij pleitte er een paar jaar geleden voor om alleen prestatiebevorderende middelen op de dopinglijst te laten, waardoor het grootste deel van de lijst zou wegvallen. Producten waar de atleet niet beter van wordt, moet je van de lijst halen (de vraag is natuurlijk wat je onder ‘beter worden’ verstaat, nvdr). Als de arts zegt dat een middel nodig is om een probleem te verhelpen, moet het kunnen. De alternatieven zijn ook nooit zo goed als het origineel. En wat je als atleet wil, is geen tijd verliezen. Als je een week training mist, is dat een ramp. Dat kun je je niet veroorloven. Ik ben er niet tegen dat een renner in de Ronde van Frankrijk 's avonds aan de baxter gaat. Dat vind ik zelfs verstandig en verantwoord dan als ze het niet zouden doen.”

Niet mee eens. Sommige topsporters willen van hun dokter geen middel omdat ze ziek zijn maar omdat ze hun prestaties willen verhogen. En als je zegt dat atleten geen tijd willen verliezen, antwoord ik dat het doel, prestaties, niet per se de middelen heiligt. Topsporters zijn evenmin circusapen die voor het kijkersplezier hun lichaam naar de vaantjes moeten helpen. Want dat is het: de Ronde is onmenselijk zwaar. Breng die wedstrijd terug tot menselijke proporties.

“Wie kijkt er dan nog naar de Tour de France? Trouwens, die renners doen het niet voor de gunst van het publiek, maar uit ambitie, omdat ze hun brood willen verdienen.”

Zelfs dan nog. Dan moet je hen maar tegen zichzelf in bescherming nemen.

“Dat is onze taak niet. Moeten wij zo moralistisch zijn?”

De vraag is ook: hoever grijp je in in het normale lichamelijke functioneren van een topsportende mens? Laat je een meisje bijvoorbeeld haar menstruatie uitstellen als ze aan de bak moet in een belangrijke wedstrijd?

“Internationaal is dat standaard, dus ja. Op een moment dat een atleet een verminderd prestatievermogen heeft, is dat standaard. En moet iemand elke dag op de weegschaal staan omdat er een probleem is, dan doen we dat ook. Maar dat moet ik er wel zeker van zijn dat dit niet tot psychische problemen zal leiden en zal ik eerst de sportpsycholoog consulteren.”

“Als topsporter moet je handelen naar de wet van de topsport en heb je andere normen en regels dan de normale mens. Als je daar niet mee omkan, moet je niet aan topsport doen. Je moet bijvoorbeeld discipline op elk vlak kunnen opbrengen. Kijk, topsport is a priori niet gezond.”

“Maar ik ben geen dictator. Onze zwemmers krijgen elk jaar preventief een griepsput. Ik heb een atleet die van zijn ouders geen griepsput mag

krijgen, omdat ze tegen antibiotica zijn. Dat is hun verantwoordelijkheid en ik respecteer dat. Maar ze moeten niet bij me klagen als hun zoon ziek wordt en daardoor een stuk van het seizoen mist. En als ik merk dat die atleet elke winter griep krijgt, dan hoef ik hem niet meer.”

“Als het om je eigen lichaam gaat, vind ik dat er totaal andere waarden en normen moeten gelden. Mag je daarom 180 kilometer per uur over de weg rijden? Natuurlijk niet. Iemand die een recreatieve marathon wil lopen in drie uur zal ik niet aanraden om 200 kilometer per week te lopen. Maar iemand die olympisch kampioen wil worden, misschien moet die er wel 200 per week lopen. En dan weet ik dat dit niet gezond is, maar dat is een keuze die je maakt. En dat betekent dat jij voor jouw lichaam zelf beslist wat wel of niet aanvaardbaar is. Als ik 's avonds tien pinten drink, weet ik dat ik niet goed bezig ben. Maar ik bepaal wel zelf wat ik met mijn lichaam doe en ik aanvaard de gevolgen. Dat moet een atleet ook doen. En hij moet heel goed op die consequenties gewezen worden. Dat is ook mijn taak als coach. Toen we met creatine begonnen, moest ik de meiden zeggen dat de kans groot was dat ze twee tot drie kilo zouden verzwaren. Die informatie moet ik ze wel geven. Dat is coaching: kijken en luisteren.”

Frank Van de Winkel

