
Teamgeest en intuïtie:

Ervaringen van een topcoach

In 2002 moest ik het trainingskamp van het TVM schaats-team in Italië voortijdig verlaten. Al enige dagen was ik door hevige gewrichtspijnen en koortsaanvallen aan mijn hotelkamer gekluisterd. In Nederland werd geconstateerd dat er sprake was van sarcoïdose. Ik was in één klap gehandicapt! Gewone dagelijkse dingen gingen niet meer, laat staan sporten. Van bed naar de wc was al een klus!

DOOR GERARD KEMKERS

Eerst wist ik niet wat er aan de hand was, heb een hele tijd in grote onzekerheid geleefd. Iets in mij groeide ... het groeide in pijn en het groeide richting het centrum van mijn lichaam, van voet naar knie, van hand naar ellebogen. Alle gewrichten deden pijn. Ik kon bijna niet meer bewegen en voelde me per direct gehandicapt. Dat maakte me angstig! Alsof het langzaam maar zeker zijn weg naar mijn vitale organen zou vinden. Omdat er niks en niemand was die mij ook maar enige richting gaf, werd de onzekerheid steeds erger. Dat knaagde! In Italië was aanvankelijk nog gevreesd voor acute reuma. Daarom was ik opgelucht toen ik hoorde wat de oorzaak was van mijn klachten, omdat daarmee aan alle onduidelijkheid een einde gekomen was. Na wat onwetende artsen kwam er een ervaren rot en die zag het meteen! Sarcoïdose, zei hij! Gelukkig, het beestje had een naam. Maar daarmee was het natuurlijk nog lang niet klaar. Ik had heftige ziekteverschijnselen en daar moest ik maar mee om zien te gaan. De eerste informatie kreeg ik van die

arts, de tweede informatie van de ploegarts en vervolgens had ik natuurlijk alle tijd om het internet af te speuren. Die informatie was redelijk eenduidig en gaf me een goed beeld. Ook mijn huisarts had duidelijk al wat ervaring met sarcoïdose.

Ervaringen als patiënt

Zelf had ik nog nooit van sarcoïdose gehoord. Van de ene op de andere dag ben je zelf zomaar patiënt!

Sarcoïdose is niet zo maar iets. De uitingsvormvorm die ik had, voelde als een enorme handicap! Mij werd verteld dat sarcoïdose een auto-immuunaandoening is, waarbij eigen lichaamcellen worden vernietigd, omdat die ten onrechte als lichaamsvreemd worden gezien. 'De opvlaming duurt meestal enkele weken om dan te verdwijnen. De klachten kunnen later wel weer terugkomen, maar ook voor altijd achterwege blijven', aldus mijn arts. Het werd vervolgens wel bijna ondragelijk! Mijn hemel, wat heb ik het lastig gehad! Heftig hoor! Gelukkig had ik medicijnen, maar die waren vaak niet afdoende.

Dat gold toen voor de gewrichtspijnen. Nadrukkelijk kreeg ik destijds het advies op tijd rust te nemen en te



Gerard Kemkers (1967) vormde een populair schaatsduo met allrounder Leo Visser. Op de Olympische Winterspelen in Calgary (1988) veroverde hij op de vijf kilometer brons. Kemkers is nu coach van de zeer succesvolle

*TVM schaatsploeg, waarin hij onder andere met Sven Kramer, Carl Verheijen, Jochem Uytendaele, Ireen Wüst, Renate Groenewold, Paulien van Deutekom en vele anderen successen boekte. In 2006 werd Kemkers tijdens het NOC*NSF Sportgala verkozen tot coach van het jaar. In 2008 werden zijn pupillen Kramer en Wüst Europees Kampioen Allround. Sinds 1999 was het niet meer voorgekomen dat bij zowel de mannen als de vrouwen een Nederlander kampioen werd. De twee pijlers in het leven van Gerard Kemkers zijn gezin en werk. Samen met zijn Italiaanse vriendin Elke Felicetti heeft hij twee kinderen Milou en Kevin. Zie ook: www.tvmschaats.tv.*

luisteren naar de signalen van mijn lichaam, niets forceren. Met pijnstillers heb ik me toen aardig kunnen redden. Het waren zware tijden. Maar zo snel en heftig als het kwam, zo mooi is het ook weer verdwenen!

Ik zag het maar als een 10 kilometer. Dat is 25 rondjes pijn lijden, maar die pijn is op te brengen als je weet dat het na die 25 rondjes afgelopen is.

Niet snel, maar na vijf maanden deed ik mijn eerste duurloopje weer. Dat ging nog niet super (pijnlijke voetzolen), maar het was een belangrijke stap.

Weg terug

Ik weet niet precies wanneer, maar uiteindelijk ging het geheel over. Nu is er veel meer balans. En natuurlijk was ik enorm ongeduldig! In oktober ben ik alweer mee geweest (weekje) op een trainingskamp. Dat was enorm behelpen, want op de schaats kon ik zeker niet staan. Gelukkig begrepen de mensen om me heen heel goed

dat ik behoorlijk ziek was geweest en gaven ze me alle ruimte om veel te rusten en het vooral rustig aan te doen. Het was een moeilijke tijd voor een sportieve jongen, die het liefst elke dag even fiets, loopt of de fitness binnen gaat. Toch denk ik dat ik geluk heb gehad... acute vorm van sarcoïdose, die weer verdween. Op dit moment kan ik nergens aan merken dat ik nog sporen van sarcoïdose in mijn lichaam heb. Ik sport nog op een behoorlijk hoog niveau en merk ook in meer vermoeiende perioden niet dat ik sarcoïdose-herinneringen krijg. Wel heb ik een wijze les geleerd, ik pas beter op mezelf, heb me vorgenommen mezelf nooit weer in een zo slechte positie te brengen (stress, oververmoeid) dat sarcoïdose nog een keer een kans krijgt! Ik zorg er voor dat mijn weerbaarheid boven een minimale grens blijft. Ik dacht destijds dat ik de hele wereld aankon. Korte nachten, veel werk, veel druk/stress/spanning, alles aanpakken... nu maak ik veel betere keuzes en weet ik dat er een keer een stop moet zijn. Sarcoïdose was voor mij een gevolg van 'overwerkt' zijn. Ik putte mijn lichaam op alle mogelijk manieren uit! En tegelijkertijd dacht ik maar dat ik de gezondste persoon op deze wereld was. Hoezo jezelf voor de gek houden?

Sarcoïdose kwam dus in een gespreid bedje te liggen en greep heerlijk om zich heen! Minder stressvol leven, meer ontspanning en genieten is iets wat ik nu heb geleerd, goed voor jezelf zorgen en vooral proberen ver boven de uitputting te blijven! Ik heb heel duidelijk twee doelen in mijn leven...

Beter plannen en meer rust zorgt er nu voor dat ik productiever ben geworden (= winst), terwijl het me makkelijker af gaat!

meer kan ik, met mijn enorme reis- en werkschema, niet bedienen: mijn gezin en mijn ploeg! Ik kan veel beter 'nee' zeggen!

Teamgeest en intuïtie

Ook al is schaatsen een individuele sport, in een gedisciplineerd georganiseerd collectief, zoals het onze, kunnen de schaatsers enorme sprongen vooruit maken. Ik geloof heilig in ons team en de doelstelling om als team te werken. Door elkaar op te juttten, elkaar in de vele individuele programma's te motiveren, maak je elkaar continu beter, scherper. Dat geldt trouwens niet voor iedereen. Niet iedere schaatser heeft zich daardoor bij ons thuis gevoeld en sommigen zochten hun heil ergens anders. Ik rol dag in dag uit onze filosofie over de ploeg uit en constateer elke keer weer dat het team zich daarbij uitstekend voelt. Er zijn legio situaties en eigen ervaringen die ik gebruik in mijn coaching van jonge sporters met een droom. Dat is één van mijn belangrijkste basiswaarden in mijn coaching... eigen ervaring.

Ik coach op intuïtie en weet heel veel van mijn pupillen ook van wat ze drijft, hun dromen, verwachtingen en privéleven. De teamgeest houdt niet op als de schaatsers van de ijsbaan stappen, tijdens de training, maar vooral ook daarbuiten kunnen ze goed met elkaar opschieten. Ook daar worden ze beter van. Tijdens de toernooien zijn

het elkaars tegenstanders en concurrenten, gaan ze afzonderlijk voor dezelfde hoofdprijzen en natuurlijk creëert dat wel eens spanning. Maar wel gezonde spanning, waardoor ze op een hoger niveau gaan presteren. Schaatsers zijn namelijk van nature egocentrisch. Op het moment dat de wedstrijden eraan komen, hoort het zelfs om enigszins geprikkeld te zijn. Degene die de beste wil zijn, vertoont op zijn tijd asociaal gedrag. Je hoeft Sven Kramer in de aanloop van de toernooien nauwelijks te motiveren. Wedstrijden rijden zit in zijn bloed. Hij wordt zo scherp als een mes. Maar eenmaal met zijn allen op reis en aan het trainen zijn we een familie. Je moet goed beseffen dat topschaatsers zo'n 220 dagen per jaar niet thuis slapen. Eenzaamheid en monotonie liggen op de loer. Het is dan goed om een hecht team te zijn. We huren in de hotels een hele gang af. Alle deuren van onze slaapkamers staan vaak open en we lopen ongedwongen bij elkaar binnen. Als broer en zus, niet meer, niet minder. Ikzelf ben makkelijk benaderbaar. Ik gein mee, laat ook geintjes met me uithalen (zo liet Kemkers zich na het succesvolle EK kaal scheren, red.) en op de juiste momenten sta ik weer boven de groep. Mensen zien me vaak als een coach die zijn sport louter wetenschappelijk benadert. Maar het grappige daarbij is, dat ik mijn coaching juist veel meer op intuïtie baseer. Omdat je 24 uur bij elkaar bent, krijg je zoveel informatie dat je daarop vervolgens voortdurend je trainingen aanpast aan de veranderende stemmingen.

Wat je hebt doorleefd, kun je als levenservaring altijd in je dagelijkse praktijk gebruiken.

Ik weet welk boek ze lezen, hoe ze hun kamer hebben ingericht, hoe ze zich voelen en hoe hoog de druk is. Dat zijn belangrijke raadgevers in het schrijven van een trainingsprogramma.

Omgaan met druk

Omgaan met de wedstrijddruk is voor iedereen een flinke uitdaging. Sinds enkele jaren werken we ook intensief met een sportpsycholoog. Ook op dat vlak is in de topsport enorme winst te behalen. Soms hoor je dat Erben Wennemars zich in de voorbereiding van een wedstrijd mentaal zo opfokt dat hij zich als het ware in de race opblaast.

Toen ik zelf ziek was heb ik ook ervaren dat het belangrijk is goede begeleiding te hebben, te weten waar je aan toe bent en vooral te weten waar je met vragen terecht kunt. Onzekerheid is vaak moeilijker dan de waarheid.

Dat is misschien wel een rode draad in zijn carrière en een punt waaraan we werken. Hij zou zijn energie tijdens de wedstrijden op een effectievere manier moeten aanwenden. Maar aan de andere kant is het ook weer zo dat

diezelfde Wennemars op die manier vele prijzen bij elkaar heeft geschaatst en vorig seizoen zelfs nog een wereldrecord op de 1500 meter reed. Wat is wijsheid? Mooie puzzels om samen in teamverband op te lossen. Hier liggen parallellen met de begeleiding van chronische zieken. Het is belangrijk te weten wat haalbaar is, wat de fysieke mogelijkheden zijn ondanks de aandoening. In mijn vak is dat ook van belang. Terwijl ikzelf als coach eigenlijk al tevreden moet zijn als straks iedereen maximaal presteert binnen zijn fysieke mogelijkheden.

Maar met deze groep, met eigenlijk alleen maar wereldkampioenen, neem je daarmee natuurlijk geen genoegen. Bij ons betekent maximaal presteren inmiddels niks meer en niks minder dan gouden medailles. Maar altijd winnen is natuurlijk onmogelijk. Wel eis ik dat we elk jaar individuele progressie boeken. Hoewel we daarbij inculceren dat je zo nu en dan pleistertjes moet leggen. Binnen de topsport begeef je je in het grensgebied. Er kan dus ook wel eens wat fout gaan.



Figuur 1. Gerard Kemkers coacht Sven Kramer tijdens de 10 kilometer.

Maximaal haalbare, mentale druk en trainingsopbouw

Beter worden is op de grens trainen. We doen er natuurlijk alles aan om goed te monitoren en verder ook alles om het fysiek trainen in maximale vorm uit te voeren. Denk daarbij aan goede voeding, goed kleden en verzorgen (niet ziek worden) en voldoende slaap! Toch heb je bij sporters ook regelmatig problemen. Er zijn blessures, een sporter is te vaak ziek en/of raakt in een staat van overbelasting. Veelal leidt dit ook nog een tot een zekere mate van mentale stress. Dat laatste maakt 'het probleem' natuurlijk alleen maar groter.

Het is dus zaak om het koppie er goed bij te houden. Een positieve grondhouding is van uitermate grote waarde. Ook in moeilijke tijden. Het helpt het herstel!

Ontspannen dus, ondanks dat de persoon in kwestie in een staat van spanning verkeerd. Dat is en blijft een zeer ingewikkelde puzzel. Er zijn maar weinig topsporters, die zichzelf in zo'n situatie de juiste houding kunnen aanmeten. Coaching is dan van groot belang! Vervolgens moet je een sporter natuurlijk zo snel mogelijk weer op niveau terug brengen, zodat er weer prestaties verwacht mogen worden. Dat proces is eveneens zeer delicaat, aangezien ze niet in de 'normale' marsroute zitten. De juiste keuzes over trainingsbelasting moeten worden genomen vanuit een situatie die niet vergelijkbaar is met de anderen in het team. Gelukkig (of misschien moet ik dat niet zeggen) hebben we inmiddels veel ervaring en kunnen we die goed gebruiken in gevallen waarbij dat nodig is.

Balans

De vraag: 'Wie coacht eigenlijk de coach?' komt regelmatig bij mij op. Niemand is namelijk feilloos, ook ik niet. Ik heb daarvoor geen specifiek iemand. Maar gelukkig heb ik van mijn staf en thuisfront enorme steun.

De winst die ik persoonlijk boekte, is dat ik het schaatsen beter kan loslaten, want in de afgelopen jaren liep ik daarover 24 uur per dag te malen en te malen. In 2002 kreeg ik vermoedelijk daardoor sarcoïdose, waarbij ik bijna letterlijk werd gevelde door vreemde en agressieve reumatische bijverschijnselen. Het kwam van de ene op de andere dag en duurde zeker anderhalve maand. Het was puur het gevolg van overwerk. Ja, ik bleek weer eens onmisbaar te zijn! Dat heb ik als negatief ervaren. Ik hoop dat die situatie nu beter is. Ook daarin speelt ons team een belangrijke rol. Vanwege mijn twee 'super-assistenten' was het bijvoorbeeld mogelijk de wereldbekerwedstrijden in Inzell over te slaan en kon ik me lekker een lang weekend ontspannen bij mijn gezin. Bovendien werkte ik in de avonduren een berg privé-administratie weg en dat bezorgde me een voldaan en rustgevend gevoel, want door al dat reizen schiet dat er ook vaak bij in. Gelukkig kent mijn vriendin (de Italiaanse voormalig Olympisch schaatsster Elke Felicetti) de schaatswereld. Dat ze mijn wereld kent en begrijpt is voor mij heel belangrijk, want welke vrouw stemt er jaar in jaar uit mee in dat haar man ruim 220 nachten per jaar van huis is?

Destijds heb ik overhaast de weg terug genomen richting de ploeg. Inmiddels slaag ik er zelfs midden in de winter in het schaatsen zo nu en dan ver van me af te parkeren.

Zoals zoveel schaatsers kozen mijn vrouw en ik er bewust voor pas later kinderen te nemen. Nu blijken mijn kinderen van vier en zeven echt een uitkomst te zijn. Ik vergeet mijn werk totaal wanneer ik bij ze in de buurt ben, ze vormen een prachtige tegenpool in de hectiek van het seizoen. Elke runt het gezin, terwijl ik me over de schaatsers ontferm. De schaatsers van TVM beschouw ik ook als mijn kinderen, maar dat is natuurlijk toch anders. Elke en ik kunnen hier samen goed mee omgaan en we hebben een manier gevonden dat het gezin en mijn werk er niet

onder lijdt dat we elkaar niet zo vaak zien. Ik evalueer mijn werk ook op basis van de ontwikkelingen van mijn kinderen; als blijkt dat dat niet goed meer gaat, dan stop ik met dit werk. Het is de prijs die ik ervoor betaal. Mijn sociale leven, mijn vriendenkring, staat geparkeerd; het feit dat mijn beste vriend een huis kocht en ik pas anderhalf jaar later binnen kwam wandelen, zegt genoeg. Gelukkig zijn mijn vrienden ook zo goed, dat ze het begrijpen.

Een Olympisch seizoen is ook geen los seizoen op zich, het is een onderdeel van een vier jaren plan.

Verder doe ik graag van die simpele klusjes in de tuin of in en rond het huis. Voor de TV hangen lukt me niet goed. Dan begint het automatisch weer te spoken en loop ik weer naar mijn notitieblok voor een aantekening. Ook probeer ik drie tot vier keer per week zelf te sporten. Graag ga ik zo'n 10 kilometer lekker lopen, lekker een klein uurtje alles loslaten. Toch blijft dat een punt van aandacht, ik omschrijf mijn werk graag als het constant vooruitduwen van een berg werk. Ik wil nog altijd alles weten. Maar dan alleen op het sporttechnische vlak welteverstaan. De commerciële kant heeft mijn interesse en ik volg het zijdelings, maar binnen ons team is dat de taak van de financieel commercieel manager. De contracten van de sporters ken ik bijvoorbeeld niet en dat wil ik ook koste wat het kost zo laten. Stel dat ik de salarissen wel zou weten, dan ken ik daarmee de onderlinge verschillen en zou ik in de valkuil kunnen vallen dat ik de beter betaalde schaatser meer, of juist minder, aandacht ga geven. Voor mij, als hoofdcoach, is iedere sporter evenveel waard.

Succesformule en aanloop naar Vancouver

Het succes van de TVM ploeg blijkt iedere keer weer uit het grote aantal schaatsers wat wij naar officiële toernooien mogen afvaardigen. Die grote afvaardiging is de bevestiging dat we goede dingen doen en het geeft een trots

en sterk gevoel. Maar door met zeven TVM'ers op het op de Olympische winterspelen in Vancouver te staan is de taak niet volbracht; het is een succesje op zich, maar het gaat om de medailles. Als de resultaten tegenvallen, zit ik niet lekker in mijn vel. Dan heb ik niet zoiets van: ja, maar we stonden met z'n zevenen op het ijs en dat was goed. De voorbereiding op de Olympische Spelen wordt helaas richting gegeven door de regels en de wedstrijdkalender waar wij ons aan hebben te houden.

We zijn dus direct na de Olympische Spelen van Turijn begonnen met de 'road to Vancouver'. Telkens weer leren en doorevalueren. Dat leidt dan uiteindelijk tot een plan voor het laatste seizoen van een vier jaren plan... het Olympische seizoen. Die begint in de tweede helft van april, waarbij we een kick off organiseren in Nederland. Vervolgens gaan we om de vier weken een nieuw trainingsprogramma maken. Iedere maand gaan we dan minimaal twee weken op trainingskamp. In de maanden mei (Mallorca), juni (Denemarken), juli (Heerenveen), augustus (St. Moritz), september (Gardameer en Heerenveen) doen we aan zomertraining. Die bestaat voornamelijk uit: fietsen, loopsprint, krachttraining, allerlei vormen van schaatsimitatie en natuurlijk ook een beetje schaatsen zelf. Vanaf 1 oktober begint de winter en komen we eigenlijk ook gelijk in het wedstrijdseizoen. Via de NK afstanden moeten we ons plaatsen voor de eerste serie van vijf World Cup wedstrijden. Die geven de sporters een kans om Olympische kwalificaties te verdienen (dat is een internationale norm opgesteld door het NOC). Via het Olympisch Kwalificatie Toernooi plaatsen de schaatsers zich voor het Olympische team. Het EK allround is vervolgens niet meer dan een mooi tussenstation op weg naar nog een laatste trainingskamp. Vervolgens is het reizen naar Vancouver en daar alleen nog werken aan de ultieme finetuning.

Rol van de coach

Onderweg kun je natuurlijk van alles tegenkomen en daar moet je op voorbereid zijn. Blessures wijzigen de route, een slechte kwalificatie wijzigt de route. Een alternatief

heb je, maar dat parkeer je naar de achtergrond. Je wilt alternatieven niet nodig hebben. Nederland is een groot schaatsland, met veel getalenteerde schaatsers. Dat betekent dat de competitie hoog is. Op de 1000 meter dames en de 1000 en 1500 meter heren hebben we dat gezien. Maar binnen mijn team zijn er ook sporters, die een moeilijke route hebben gekend in de afgelopen jaren. Of juist een optimale route (alles winnen). Die laatste zorgt voor een enorme druk/spanning op weg naar Vancouver. Er zijn er ook die door de onzekerheid of door de druk juist minder goed presteren. Als coach probeer je daar een goed gevoel bij te ontwikkelen, je sporter goed te leren kennen, zodat je goed op zo'n situatie in kunt spelen. Het is niet zo dat iedereen op eenzelfde manier gecoacht wordt. Iedere sporter heeft een eigen coach nodig, alleen huisvesten die verschillende coaches in dit geval wel in één en dezelfde persoon. Het is dus aan mij om telkens een andere 'coach Gerard' uit de hoed te toveren om mijn sporters optimaal te begeleiden. Het maken van deze switches is één van de moeilijkste onderdelen van mijn vak.

Erkenning voor het vak coach

In 2006 ben ik tijdens de sportverkiezing van de sportkoepel NOC*NSF uitgeroepen tot coach van het jaar. Hiermee werd niet alleen de sporter maar ook de coach publiekelijk geëerd. Ik heb gewikt en gewogen of ik er wel heen zou gaan. De uitreiking was in de aanloop naar het NK, maar bovenal hoefde ik daar niet zo nodig op dat voetstuk te staan. Als actief sporter heb ik ondervonden hoe snel men je op dat voetstuk plaatst en hoe snel je weer wordt afgeserveerd. Hoe hoger je komt, des te meer pijn er volgt. Laat mij dus maar gewoon in de luwte blijven. Maar als coach van het jaar is de luwte opzoeken is onmogelijk. Ik vind het niet vervelend om interviews te geven of over mezelf te lezen, dat hoort bij mijn professe, maar als ze mij overslaan, straffen ze me er niet mee. Dat ik deze prijs wél in ontvangst nam, had te maken met de erkenning die het vak coach daarmee kreeg. Ik had een

gevoel dat ik na de Olympische Spelen, waar we tóch een paar medailles wonnen, een goede kans zou maken om te winnen en kon het voor mijn gevoel niet maken daar niet te verschijnen. Want ook ik ben een voorvechter om het vak van coach meer erkenning te geven. Als ik in Nederland zeg dat ik coach ben, vragen mensen me: en wat doe je eraan? Het wordt beschouwd als een hobby, terwijl het waarschijnlijk een van de zwaarste beroepen ter wereld is. Toen ik in Amerika werkte, was dat heel anders: daar is coach zijn een geaccepteerde positie in de maatschappij in Nederland (nog) niet.

*Ook is een sporter van nature een onzeker type!
De meeste door de wol geverfde sporters gebruiken dat om zichzelf (en soms hun omgeving) op scherp te zetten.*

Toekomst

Het verlangen naar de Verenigde Staten wordt steeds minder. De tijd die ik daar doorbracht als bondscoach, word meer en meer geromantiseerd. Als je eenmaal in het buitenland hebt gewoond, blijf je altijd hinken op twee gedachten. Na een tijdje herinner je je alleen nog de mooie dingen, maar we weten waarom we destijds terugwild naar Europa en dat vertellen Elke en ik regelmatig tegen elkaar. We misten de sociale contacten, het warme van Nederland. Maar ik blijf in mijn hart de avonturier die ik was, alleen is dat avontuurlijke wel een beetje geblokkeerd door het kopen van een huis en het krijgen van kinderen. Bovendien heb ik het bij TVM eigenlijk veel te goed. Nou ja, te goed klinkt negatief, maar dit is hoe ik het ervaar. Alles loopt, de prestaties zijn goed en mijn leven is in balans. Als wij iets te mekkeren hebben, is het dat een boordje van de kleding niet goed zit. Echt, dan gaat het om peanuts. Maar dat wil niet zeggen dat ik iets anders moet doen of zo.

Nee, de klus is nog lang niet klaar!