

ZEILSTER MARIT BOUWMEESTER TREKT JAAR UIT VOOR
ZOEKTOCHT NAAR EEN NIEUWE COACH

“Ik wil gewoon weten welke coach het beste bij mij past”

Gekscherend noemt ze het de X-factor. De zoektocht van zeilster Marit Bouwmeester naar een nieuwe coach heeft wel wat weg van een talentenjacht. Niet iedereen is zomaar geschikt.

Sinds een aantal maanden weet Marit Bouwmeester dat ze op zoek moet naar een nieuwe coach. Mark Littlejohn, de Engelsman die haar zeven jaar intensief begeleidde en met wie ze vorig jaar zilver haalde tijdens de Spelen in Weymouth, wil een ander leven. Het zorgde voor een onverwachte koerswijziging voor de 25-jarige Friezin, want ze was in de veronderstelling dat Littlejohn en zij ook samen de route naar Rio zouden afleggen. “Maar ik respecteer hem heel erg. En we hebben een gave en succesvolle tijd gehad, daar verandert een beslissing als deze niks aan.”

HONGER NAAR SUCCES

De geschiedenis verandert niet, haar toekomst wel. De zeilster in de Laser Radial wil revanche op haar zilveren olympische medaille. En dat kan ze niet alleen. Voor het vinden van een nieuwe coach trekt Bouwmeester een jaar uit. Ze benaderde een aantal mensen en in die twaalf maanden wil ze erachter komen

wie het beste bij haar past, door tijdens haar zeilevenementen met verschillende coaches te werken. “Als een soort van *trial out*.” Bouwmeester benaderde een aantal coaches en vroeg of ze tijd en interesse hebben. Haar eisenlijstje is niet heel lang, maar wel heel serieus. Bouwmeester wil een coach met wie ze fulltime kan werken. Een coach met passie, met honger naar succes. Hij hoeft niet per se altijd ter plaatse te zijn, zolang hij wat trainingsideeën betreft maar op dezelfde lijn zit. “Bij Mark was het ook echt gewoon zijn droom om goud te halen bij de Spelen. Hij zorgde er daardoor ook voor dat we er alles uithaalden.” Maar dit betekent niet dat haar nieuwe coach op Littlejohn moet lijken. Dat maakt haar eigenlijk niet zoveel uit. “Mark was een combinatie van iemand die goed was in het mentale gedeelte en iemand die mij technisch kon helpen. Maar ik zoek nu vooral iemand die verstand heeft van de boot. Ik ben inmiddels zelfstandig en die *mental support* is nu

“We hebben een gave en succesvolle tijd gehad, daar verandert een beslissing als deze niks aan”

Door: Lisette van der Geest



Zeilster Marit Bouwmeester viert met coach Mark Littlejohn haar zilveren medaille in de Laser Radial bij de Olympische Spelen.

minder belangrijk. Ik wil iemand die weet hoe ik harder kan varen.”

LIJSTJE

Sinds ze noodgedwongen om zich heen ging kijken, weet ze dat er heel veel coaches zijn. “Maar ja, welke coaches passen écht bij je? Wie kunnen jou aanvullen?”, somt ze op. Na het stellen van die vragen bleef er nog maar een select gezelschap over. Bouwmeester heeft een lijstje met vier namen. Wie daarop staan, wil ze niet zeggen. “Daarvoor is het nog te pril en te vrijblijvend. Geen enkele coach gaat meteen een verbintenis van vier jaar aan”, weet ze. “Iedereen wil wel kortstondig helpen, maar een route naar de Spelen is best wel heftig. Wij trainen ontzettend veel in het buitenland. Voor coaches, die vaak ook een gezin hebben, is dat een hele opoffering. Dat wordt weleens onderschat.” Dat maakt haar zoektocht ook niet makkelijk, weet ze. Maar Bouwmeester heeft geen haast. In de tussentijd wordt ze bijgestaan door het Watersportverbond. “En daarnaast gebruik ik iedereen die ik kan en wil gebruiken”, aldus Bouwmeester. “Ik moet kritisch zijn, want dat is medebepalend voor mijn succes.” De ene coach is goed met zachte wind, terwijl de ander meer kennis heeft over het

“Ik moet kritisch zijn, want dat is medebepalend voor mijn succes”

zeilen in gebieden met veel harde wind. “Zo ben ik gaan researchen en dat ga ik dit jaar verder testen. Als ik dan de persoon tegenkom waarvan ik denk: *dit is hem*, dan wordt het hopelijk een vaste samenwerking.”

UITGELEZEN KANS

Het grote nadeel van dit experimentele jaar is dat het werken met verschillende coaches ook een diversiteit aan trainingsaanpak en ideeën oplevert. Dat noemt ze nu nog interessant, maar te veel wisselende visies zorgen voor onrust. En nog een reden waarom ze straks met één vaste coach wil werken: sporters hebben de neiging zich onnodig druk te maken om details, weet ze uit ervaring. “Daarom is een coach heel belangrijk, die houdt de hoofdlijnen in de gaten.” Vooralsnog ziet ze deze periode als een uitgelezen kans om zichzelf te ontwikkelen. “Ik heb nu echt de verantwoordelijkheid voor mijn eigen campagne. Alles rondom de boot moet ik zelf regelen. Dat moet straks weer van mijn bord af, maar voor dit moment is het heel leerzaam.” Die ontwikkeling past ook nog eens uitstekend bij de voorbereiding op Rio. Geef Bouwmeester een windrichting, noem daarnaast een baan op het olympische traject in Weymouth en de Friezin schetst bijna een jaar na de Spelen nog even moeiteloos haar ideale wedstrijdplan. “Ik heb daar ook zoveel getraind. Als ik ’s ochtends wakker werd, naar buiten keek en een stroomkaart had, wist ik precies hoe ik mijn race ging uittekenen. Dat weet ik nu nog steeds.”

SAMENWERKING

Maar die voorspelbaarheid bestaat in Rio niet. Terwijl haar route in Weymouth vaak al vanaf de ochtend vast stond, een aantal kleine veranderingen tijdens de race daargelaten, weet Bouwmeester dat dit in Brazilië niet opgaat. De rol van een coach zal daardoor anders zijn. In het water van Rio wordt een zeiler gedwongen om zelf veel beslissingen in de boot te nemen, in plaats van langs de kant, tijdens de wedstrijdbespreking met de coach. Met dat gegeven waren Bouwmeester en Littlejohn al bezig tijdens de voorbereiding voor de vorige Spelen. Bouwmeester moest zelfstandiger worden, weten waarom bepaalde keuzes gemaakt worden. Want het duo beseft: in Rio zijn de omstandigheden anders. “Er staat daar mega veel stroom in het water, maar er zitten ook allerlei hindernissen en rare afwijkingen. Daarom moet een zeiler daar zelf ook heel veel verstand van hebben.” Ze zoekt niet naar een coach die haar precies zegt wat ze moet doen. “Ik wil een samenwerking. Dat merkte ik ook in de relatie met Mark. Die veranderde in die zeven jaar van een relatie waarin ik alles van hem aannam, naar een samenspel waarin we allebei feedback gaven. Dat is waar ik nu ook naar op zoek ben.” Soms belt ze Littlejohn nog, voor advies. “Hij is nog steeds af en toe mijn sparringpartner. Hij weet waar mijn sterktes en zwaktes liggen. Al wordt het contact nu minder. Ik moet ook vooruit en niet blijven hangen in 2012, want ik wil in 2016 winnen. We zullen zien hoe dit loopt”, zegt ze voorzichtig. En vervolgens met krachtige stem: “Ik weet eigenlijk wel zeker dat het goed komt.”