

nergens op. Of andersom. Maar ik heb wel alle aspecten van zeilen een keer goed gedaan. Dus ja, als je nou één keer al die dingen tegelijk goed doet - wat natuurlijk de hele uitdaging is überhaupt van sport - dan ben je al een heel eind. Fysiek en qua vaardigheid kan ik het allemaal, maar het gaat om details. Dat begint met de juiste instelling. Begin dit jaar heb ik daarin de eerste stap gezet. Nu is het zaak om daar nog wat perfectionistischer in te worden. Het beroerde van de keuze die ik een jaar geleden heb gemaakt, is dat je er voor elke stap die je voorwaarts maakt zes problemen bij krijgt. Wel op een steeds hoger niveau, maar je realiseert je daardoor steeds beter dat de perfectie altijd onhaalbaar zal zijn."

#### MENTALE BEGELEIDING

Eind 2011 bij het WK in Perth en begin 2012 bij de Trofeo Princesa Sofia in Palma is de perfectie nog ver te zoeken. Op het WK wordt Bouwmeester 31ste en in Palma eindigt hij als 57ste. Als we hem spreken na dat laatste resultaat is de paniek over het falen alweer grotendeels verdronken door strijdust. De ogen twinkelen al weer. "Ik heb een klote-evenement achter de rug," zegt Bouwmeester monter. "Daar ben ik wel even goed door van slag. Er moet goed over nagedacht worden, want het moet wel beter dan dit. Dat kan ook, dat heb ik vorig jaar bewezen. De tijd van excuses is voorbij. Ik heb er lang een handje van gehad me te verschuilen achter iets, maar dat kan niet want de ranglijst zegt gewoon

alles. Je moet wel analyseren waardoor je slecht presteert. Ik heb al een tijd last van een rugblessure. Daardoor heb ik lang niet voluit kunnen trainen. Maar in Palma ging het wat dat betreft voor het eerst sinds tijden heel goed. Ik was klachtenvrij. Dat was in Perth niet zo, waarbij ook mijn longen niet helemaal in orde waren. Het rare was dat ik toen de eerste dag nog heel goed voer. De eerste race werd ik tweede, en de tweede eindigde ik opnieuw bij de eerste tien. Ik had 's avonds echt een euforisch gevoel. De fout was dat ik te tevreden was. Alsof ik mijn doel al had gehaald. Dat klopte niet. Het doel kan nooit de eerste dag zijn. Ik was al trots op mezelf, terwijl ik nog maar nauwelijks was begonnen. En toen ging het mis.

De tweede en derde dag eindigde ik achterin. Uit de evaluatie van het WK kwam het idee dat het goed zou zijn om mijn mentale begeleidster, Jutta Hulshof, mee te vragen naar de volgende wedstrijd. Meestal sprak ik haar tussen twee evenementen. En dan hoorde ze dus alleen mijn versie, terwijl er ook nog eens te veel tijd was geweest voor bezinning en reflectie. Het is toch iets concreter als ze in de coachboot zit en jij met tranen in je ogen zit te tieren, omdat het allemaal zo onvoorstelbaar klote gaat."

#### NIEUWE RONDE, NIEUWE KANSEN

Als het ging om getuige te zijn van de heftigste emoties, dan had Hulshofs locatiebezoek niet beter getimed kunnen worden. Veel slechter dan in Palma kan het niet

gaan, hopelijk. Ze viel wat dat betreft met haar neus in de boter.

We hadden het er natuurlijk veel over hoe ik moet omgaan met de frustratie dat het niet ging. Want dat is de kunst als je slecht hebt gezeild. Hoe ga je dan de volgende keer het water op? Je moet leren er een streep onder te zetten voordat je aan de volgende race begint. Want als dat je niet lukt, kom je er halverwege die race achter dat je, vooral ook daardoor, opnieuw aan het prutsen bent. Elke nieuwe start begint iedereen weer op hetzelfde punt. Je gaat gelijk over de startlijn, dus dan heb je opnieuw de kans om het goed te doen. Als je de vorige race laatste was, kan je net zo goed de volgende race eerste worden. Dat is de theorie. Maar je neemt natuurlijk toch vaak het vorige resultaat mee in de volgende race. Dat kan twee kanten op: je wilt iets goed maken of je denkt dat je de hele wereld aankunt, omdat je de vorige race goed hebt gevaren. Beide gedachten zijn fout. Want: nieuwe ronde, nieuwe kansen.

Hoe slecht het in Palma ook ging, gek genoeg lukte het me juist wel om de eerste race van de dag, waarin ik meestal slecht zeilde, achter me te laten. Telkens ging het de tweede race best goed. Dat was winst, als je dat zo kunt noemen. Maar het lukte me niet om daar ook maar een beetje tevreden over te zijn. Het moeilijke is om het goede te gebruiken en het slechte te elimineren. Als je top hebt gevaren, wil je daar natuurlijk wel zelfvertrouwen door meenemen naar de volgende race. Maar niet te

veel. Het mag geen overmoed worden, of gemakzucht. Je moet iedere race weer de goede dingen doen, in de goede volgorde. Eigenlijk als een robot, ongeacht in het verleden behaalde resultaten.

Dat is een beetje zoals mijn zus Marit (wereldtopper in de laser radial-klasse, red.) het doet. Zij is bijna uitsluitend met haar eigen races bezig en concentreert zich puur op de handelingen die op dat moment verricht moeten worden. Standaard-keuzes en die gewoon uitvoeren. Stoicijns. Dat zou ik ook wat meer willen zijn. Maar bij mij zitten er toch vaak gedachten in de weg. Ik denk te veel na. Vreugde of frustratie zitten alleen maar in de weg. Emoties moet je zoveel mogelijk uitsluiten. Maar je wilt elke race winnen, je moet je kwalificeren, je weet welke wedstrijden er kansen komen. Je wilt je faciliteiten behouden en in de Delta Lloyd Kernploeg blijven. Het lijkt onmogelijk om al die zaken buiten beschouwing te laten, maar toch kan het."

#### RITUELE VERBRANDING

Hulshof, die sociale- en organisatiepsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen studeerde, zich aan de VU specialiseerde in de sportpsychologie en zich verdiepte in prestatie-motivatie, is bij Bouwmeester bezig om hem te leren hinderlijke gedachten te bestrijden. Hetgeen iets anders is dan het advies: denk vooral niet aan roze olifanten.

"Dat klopt," zegt Bouwmeester, "als je er zeker van wilt zijn dat je in gedachten roze olifanten ziet, moet je proberen om er niet aan te denken." In de RTL-serie Medalrace werd een aflevering gemaakt over Marit en Roelof ter ontspanning een rondje gaat golfen met zijn fysieke trainer Jur Roemers. Roelof bedenkt zich hardop dat hij erop moet letten om 'niet als een dolle te gaan vloeken' omdat de camera erop staat. Bij de tweede slag, waarbij de bal via een afzwaaijer al na minder dan 15 meter in de takken eindigt, vliegt de eerste 'gvd' eruit. Het onwielvoeglijke taalgebruik is 9 holes lang niet van de lucht, alsof hij zich had voorgenomen om alle frustratie direct in krachttermen te vertalen.

## 'ER ZITTEN VAAK GEDACHTEN IN DE WEG. IK DENK TE VEEL NA'

"De truc is dus om alleen te benoemen waar je wel aan wilt en moet denken," beweert Bouwmeester. "Waar je niet aan wilt denken, moet je ook niet formuleren. Anders worden die gedachten de roze olifanten. Het klinkt heel simpel of zweverig voor wie het niet begrijpt, maar voor mij is het helder. Je moet gewoon zelf zo goed mogelijk die baan rondkomen. Als jij alles goed doet en er gaan er twee harder, word je derde. Als er twintig harder gaan, word je eenentwintigste. Zo simpel is het of zou het moeten zijn. Je moet 's avonds de dag afsluiten. Dat lukt door dat in een vaste procedure te doen. Schrijf drie dingen op die goed gingen en welke twee verbeterpunten je bent tegengekomen. Lees het nog één of twee keer door en verbrand vervolgens het blaadje. De fik erin, letterlijk. Na een goede dag en na een slechte, als een soort rituele verbranding. Maar je kunt het ook in het dage-

lijks leven oefenen, als je niet aan het zeilen bent. Niet de hele tijd overal iets van vinden. Dat ga ik zo dadelijk oefenen als ik in de auto zit van Amsterdam naar Leeuwarden. Niet de hele weg, maar zeker tot aan de Afsluitdijk. Niet mopperen als er iemand te lang voor je op de linkerbaan blijft zitten; niet reageren als iemand je afsnijdt; niet kwaad worden als iemand je zonder te kijken naar links gaat om in te halen; niet gestrest raken als je in de file komt. In plaats daarvan gewoon meegaan in het verkeer, zonder emotie, zonder de analyse hoe anderen het beter zouden moeten doen. Dat is al moeilijk genoeg. Alleen maar kijken en waarnemen, zonder oordeel. Als ik het tot aan de Afsluitdijk red, heb ik goed 'getraind'. Als ik die gedachten nog eens volledig onder controle zou kunnen krijgen, zou ik echt veel verder kunnen komen. Denk ik..."

