

‘Mijn olympische missie’

Robin van Galen

Voorwoord

De laatste twintig jaar van mijn leven stonden in het teken van *‘mijn olympische missie’*. Twintig jaar lang droomde ik van de Olympische Spelen. Twintig jaar werkte ik, bijna dag en nacht, toe naar de ultieme beloning voor alle offers die ik voor mijn jongensdroom bracht.

In 2006 schreef ik de eerste regels van het dagboek, dat de basis heeft gevormd voor een open terugblik op de pieken en dalen in mijn persoonlijke en sportieve leven. In eerste instantie voorzag ik daarmee in mijn eigen behoefte. De laatste fase van *‘mijn olympische missie’* kostte me bloed, zweet, tranen en een hoop grijze haren. Als ik met de waterpolodames in complexe processen verwickeld zat, was het fijn om de dagelijkse beslommeringen van me af te schrijven. Ik had geen idee met welk hoofdstuk ik mocht eindigen.

Op 21 augustus 2008 kregen twee decennia trainen en coachen de climax, die ik nooit voor mogelijk had gehouden:

De Nederlandse waterpolovrouwen veroverden in Beijing olympisch GOUD!

Dat bijzondere happy end geeft me de kans om mijn verhaal met een breed publiek te delen. Het lijkt me geweldig om managers, coaches en sporters met dit boek te inspireren in hun dagelijkse praktijk. Ik ben er trots op, dat ik iets tastbaars achterlaat.

Het is fantastisch, dat de schijnwerpers het waterpolo steeds vaker weten te vangen. Onze spectaculaire sport verdient de aandacht van alle sportliefhebbers, sponsoren en media. Daar valt nog steeds veel winst te boeken.

Dat is meteen ook de enige winst, die ik met mijn schrijversdebuut beoog. Een groot deel van de opbrengst schenk ik aan het Koningin Wilhelmina Fonds voor de Nederlandse Kankerbestrijding.

Twintig jaar geleden overleed opa Van Galen, mijn grote voorbeeld, aan de gevolgen van longkanker. Ik weet zeker dat hij trots op me is, maar wat had ik mijn coachsucces graag persoonlijk met hem gedeeld.

KWF Kankerbestrijding gaat al zestig jaar voorop in de strijd tegen kanker. Sinds de oprichting in 1949 zijn de overlevingskansen van kankerpatiënten ruim verdubbeld. Maar het aantal mensen dat jaarlijks kanker krijgt, neemt toe. Samen met patiënten, artsen, wetenschappers, collectanten, donateurs, bedrijven en vrijwilligers vecht het KWF voor genezing en een betere kwaliteit van leven van patiënten met kanker.

Niets is onmogelijk.

Robin van Galen.

Inhoud

- 1. De aanloop**
 - a. Talent
 - b. Teleurstellingen
 - c. Leerschool
 - d. Topploeg
 - e. Hoofdprijs
 - f. Bijna bij Oranje
 - g. HZC De Robben
- 2. Bondscoach**
 - a. Jeugdbondscoach
 - b. Herenbondscoach
- 3. Vaderschap**
- 4. Oranjedames 2006**
 - a. Dé overstap
 - b. Kennismaking
 - c. Begeleidingsteam
 - d. Tegenstanders
 - e. Lichtgevoeligheid
 - f. Afvallers en herstarters
 - g. Verliefd
 - h. Pikorde
 - i. Afscheid
 - j. EK Belgrado
 - k. Holiday Cup
 - l. Covey
- 5. Oranjedames 2007**
 - a. Lanzarote
 - b. Uitzwaai-interland
 - c. Virus
 - d. WK Melbourne
 - e. Hét dieptepunt
 - f. Fight or quit
 - g. Storm
 - h. Ommekeer
 - i. Herboren
 - j. Powerblock
 - k. Joure/Warendorf
- 6. Europees Olympisch kwalificatietoernooi**
- 7. Olympische voorbereiding**
 - a. Action Type®
 - b. 'Become a better you'
 - c. EKT Amsterdam
 - d. Stedentrip
 - e. Sociale controle
 - f. Canada
 - g. Ontdekkingstocht
 - h. Contractbespreking
 - i. Verademing
 - j. Duidelijkheid
 - k. Loting
 - l. Doelen stellen
 - m. Visualisatie
 - n. Selectie
 - o. Topvorm
 - p. EK Malaga
 - q. 'Tapering on'
 - r. Lactaattesten
 - s. Daxing
- 8. Olympische Spelen**
- 9. Roes**
 - a. Naar de koningin
 - b. Complimentenregen
- 10. Het geloof**
- 11. Laatste woord**
- 12. Anderen over Robin van Galen**
- 13. Curriculum Vitae**

Talent

Waterpolo is me met de paplepel ingegoten. Mijn vader was keeper bij de Rotterdamse Watervrienden (RWV). Het duurde dan ook niet lang, voordat ook ik een cap op had. Op zesjarige leeftijd volgde ik mijn eerste pupillentraining. Ik weet nog goed hoe we, onder leiding van Vera van der Goes, balspelletjes deden in het instructiebadje van het Oostelijk Zwembad in Rotterdam.

Al snel werd duidelijk, dat ik een goede speler kon worden. Alles ging me gemakkelijk af. En ik woonde op vijf minuten loopafstand van het zwembad. Ik was niet uit het water te slaan. Omdat ik mijn leeftijdgenootjes ver voor was, speelde ik altijd in een hogere jeugdcategory mee. Dankzij de weerstand van de 'grote jongens' werd ik vlot sterker. Bovendien maakten ze me 'streetwise'. Ik moest toch altijd tegen ze opboksen, ondanks dat ik een van de grootsten was.

Door mijn lengte speelde ik vaak als midvoor of midachter. Ik was een technische waterpoloër, met een goed tactisch inzicht en een prima schot. En ik was snel. Ik zwom de 100 meter vrij in 54 seconden. Met mijn mentaliteit zat het ook wel goed. Ik had werkelijk alles voor de sport over.

Dat werd nog eens versterkt, toen ik als jong mannetje in 1984 de beelden van de Olympische Spelen in Los Angeles zag. Het leek me geweldig om bij de beste sporters van de wereld te horen. *'Mijn olympische missie'* was geboren.

Ik maakte deel uit van het Rotterdamse kringteam, toen ik een uitnodiging van de KNZB ontving, voor een trainingskamp met de Nederlandse selectie onder de veertien jaar. Vier zware trainingdagen later speelde ik op Papendal mijn eerste interlands, tegen Duitsland en België. Ik doorliep vervolgens alle nationale jeugdselecties. In die periode kwam ik tot ongeveer vijftig jeugdinterlands. Vooral de toernooien in het buitenland, met Jong Oranje, waren voor mij een ware belevenis. De mooie zwemstadions, sterke tegenstanders en de professionele ambiance inspireerden me enorm. Ik wilde slagen in de waterpolowereld.

Ik was zestien, toen ik met pijn in het hart vertrok bij m'n oude liefde RWV. Met buurman Rotterdam (de 'R') kon ik in de hoofdklasse spelen. Om zo mijn kansen op een plek in het grote Oranje te vergroten, waagde ik de stap. Bij de 'R' kwam mijn ontwikkeling in een stroomversnelling terecht.

Soms werd ik doodziek van het geouwehoer van de broers Dick, Robert en Arnold Nonnekes. Ze scholden je helemaal verrot als je een fout maakte. En als de stoppen echt doorsloegen bij hen, dan kregen ook de scheidsrechters de volle laag. Later begreep ik wel, dat ze me op die manier beter wilden maken, harder. In zekere zin heeft het me ook wel gehard. Het versterkte mijn straatvechtersmentaliteit. Maar ze gingen soms wel héél ver.

Coach Izaak Hofman steunde die gasten altijd onvoorwaardelijk. Regelmatig liet hij de ouderen tegen de jongeren spelen. Samen met Arno Havenga (in Beijing teammanager van de Oranjedames), Jason Gast, Leon de Kleer, Andy Miranda en andere junioren nam ik het dan op tegen de gevestigde orde, waaronder Hans Westerwoudt, Paul Gast, Rob Meijer én de gebroeders Nonnekes. Het gebeurde niet vaak, maar een paar keer kwamen we dicht in de buurt van de overwinning. Dat was voor onze coach het teken, om de 'oudjes' een handje te gaan helpen. Hij liet ze altijd winnen. We konden dat maar moeilijk verkroppen. Op de fiets terug naar huis foeterden we op alles en iedereen, niet te kort.

Jaren daarna heb ik er eens met Hofman over gesproken. Lachend vertelde hij, dat hij die processen bewust zo stuurde, om ons mentaal sterker te maken. En ik moet hem nageven, dat is aardig gelukt. Stuk voor stuk zijn de jongeren van toen goed terechtgekomen, in de sport en in de maatschappij.

In de zomer van 1989 werd nadrukkelijk een beroep gedaan op mijn mentale hardheid. Tijdens een training, bij een internationaal jeugdtoernooi in Griekenland, bezette ik de midvoorpositie. Niels Joor, van De Zijl/LGB, verdedigde me als midachter. Ik wilde een backhand schieten. Niels zette zijn hand op mijn triceps, blokkeerde mijn actie en ik hoorde een knak in mijn schouder. Ik zocht direct de kant op, om me te laten behandelen.

Volgens de fysiotherapeut was mijn schouder een fractie van een seconde uit de kom geweest. Het gewricht had speling, doordat mijn schouderkapsel was gescheurd. Ik wist dat ik het al vaker had gevoeld. Desondanks speelde ik het toernooi uit en ik lag zelfs een paar weken later nog in het water, bij het EJK onder de zeventien in Turkije. Het geluk van de knappe zesde plaats die we daar behaalden woog niet op tegen de fysieke en mentale pijn van de terugkerende schouderkwetsuur.

Eind 1989 werd ik twee keer geopereerd. Eerst een kijkoperatie en een maand later werd het kapsel ingekort. Zo kon de schouder niet meer uit de kom schieten. Na de ingreep moesten mijn hele bovenlichaam en mijn rechterarm een maandlang in het gips. Dat was een drama. Ik kon mijn jas niet dichtdoen met één hand, ik kon mijn veters niet strikken, ik had bij de kleinste dingen hulp nodig. Zes, zeven maanden lang heb ik iedere dag gerevalideerd. Dag in dag uit fysiotherapie, krachttraining, oefenen, oefenen, oefenen. Ik wilde zo graag weer spelen.

In mei 1990 deed ik een paar minuten mee in de kampioenswedstrijd met Rotterdam tegen PSV. Ik was nog niet fit. Zoals ik ook niet fit genoeg was om geselecteerd te worden voor het EJK onder de negentien jaar. Toenmalig jeugdbondscoach Jacob Spijker (hij zou later mijn assistent-coach worden bij de nationale herenselectie) bezorgde me één van de grootste teleurstellingen uit mijn carrière. Natuurlijk vond ikzelf, dat ik daar moest waterpoloën. Ik kon er met de pet niet bij, dat in één jaar vol blessureleed en revalidatie, zoveel jongens me voorbij waren gegaan. Het was de eerste keer in m'n leven dat ik buiten een selectie viel. Wat kwam dat aan zeg. Als een mokerslag.

En alsof het nog niet genoeg was, kregen mijn moeder en ik, op de terugreis van Zeist naar Rotterdam, een auto-ongeluk. We stonden netjes voorgesorteerd voor een afslag naar links. Vanuit het niets reed een onoplettende chauffeur met 70 kilometer per uur op de achterkant van onze auto in. Ik zat op de achterbank en voelde alles in mijn nek heen en weer schieten. Veiligheidsgordels hingen er nog niet, achterin.

Binnen vijf minuten was er een ambulance ter plaatse. Met een kraag om de nek werd ik op de brancard gelegd. Voordat ik goed en wel besepte wat er allemaal gebeurde, lag ik onder de scanapparatuur van het ziekenhuis in Zeist. In een flits trok alles aan me voorbij: RWV, de 'R', al die trainingen, de revalidatie, einde jeugdselectie. En nu? Einde waterpolocarrière?

Gelukkig kon de dokter ons enigszins geruststellen. Hij had geen ernstig letsel gevonden. Ik kon alleen wat last houden van een whiplash. Dat had erger gekund, wist ik. Met de auto van mijn moeder kon het niet erger. Die was total loss.

Teleurstellingen

In mijn tijd bij Rotterdam kreeg ik kort na elkaar nog twee grote teleurstellingen te verwerken. Eerst de scheiding van mijn ouders en later werd ik geconfronteerd met het overlijden van mijn opa uit Rotterdam, de vader van mijn vader.

De scheiding van mijn ouders had ik wel zien aankomen. Het was beter zo. Niettemin, was het voor mijn vader en moeder, voor mijn broer en voor mij een bijzonder moeilijke periode. Ik had m'n ouders even lief. Toch had ik als kind soms het gevoel, dat ik partij moest kiezen. Dat probeerde ik zoveel mogelijk te vermijden. Gelukkig ging me dat goed af. Ik was zeventien en trok in bij mijn moeder. Het was toch wel heel vreemd, om niet meer compleet te zijn. Zeker in het begin. Mijn vader en moeder werden na verloop van tijd met een andere partner gelukkig. Ze kregen hun leven weer goed op de rit.

Mijn ouders hadden allebei een volledige baan. Zodoende ben ik voor een groot deel opgevoed door mijn opa en oma in de Havenstad. Ze woonden vijftig meter bij ons vandaan. Het was dan ook logisch dat mijn broer en ik juist daar vaak te vinden waren. Ik heb echt een fijne tijd gehad bij mijn grootouders: spelletjes spelen, voetballen, vissen, naar pretparken, naar de stad, samen fietsen, kaarten met ome Jan en tante Dien. En opa stond altijd langs de badrand of het voetbalveld van Excelsior te kijken.

Ik lijk in veel op hem. We zijn rustig, verstandig, eerlijk, volhardend en zo verder. Misschien dat zijn overlijden me juist daarom zo enorm aangreep.

We wisten al enige tijd dat hij longkanker had. Na een aantal bestralingen verslechterde zijn toestand aanzienlijk. Uiteindelijk kwam hij in het ziekenhuis terecht. Toen hij daar ook nog een longontsteking opliep was het afgelopen.

Ik weet het nog als de dag van gisteren. Midden in de nacht ging de telefoon. Mijn ouders, mijn oma en ik vertrokken zo snel mogelijk naar het ziekenhuis. Om vier uur 's nachts kwamen we daar aan. Mijn opa was net overleden.

Ik vroeg of ik even alleen met hem mocht zijn. Iedereen verliet de kamer en ik omarmde mijn opa voor de laatste keer. Ik barstte in tranen uit. Intens verdrietig hield ik hem vast. Ik vond het zo erg, zo oneerlijk.

Op dat moment kon ik zijn dood absoluut niet relativiseren. Later lukte dat iets beter, hoe hard het ook was. Mijn opa was een stevige roker. Daardoor kreeg hij longkanker. En aan longkanker kun je sterven. Dat is de realiteit. Ik vraag me af: als je dat weet, waarom blijf je dan roken? Verslaving? Daar geloof ik niet in. Het is kwestie van discipline. Als je echt iets wilt, dan kun je het. Dat geldt ook voor stoppen met roken.

Terug naar de 'R'. Door mijn schouderkwetsuur moest ik mijn droomdoel steeds verder laten varen. De kans dat ik als speler de Olympische Spelen zou halen was nihil.

Met het einde van mijn status als jeugdinternational, kwam na een paar fijne seizoenen ook aan het avontuur bij Rotterdam een einde. Aan de manier waarop ik bij de club ben weggegaan, hield ik een vervelende nasmaak over. Of eigenlijk was het de manier waarop het eerste team uit elkaar viel. Dat zat me echt dwars.

We waren een goed stel waterpoloërs. Toch was het ieder jaar hetzelfde liedje: of we promoveerden naar de hoofdklasse of we degradeerden naar de eerste klasse. Te klein voor het tafellaken, te groot voor het servet. In 1993 waren we opnieuw gedegradeerd. Meerdere spelers bevonden zich op het kruispunt van hun sportieve en maatschappelijke carrière. Ik hoefde niet zo nodig weg, maar de onrust zaaide ook bij mij twijfel. Talenten Arno Havenga en Jason Gast trainden mee met de nationale ploeg. Van hen werd verwacht dat ze wekelijks in de hoofdklasse actief waren. Arnold Nonnekes wilde ook het liefst op het hoogste niveau blijven spelen.

Waar het precies vandaan kwam weet ik niet, maar ik kreeg van veel mensen binnen de club het gevoel, dat het mijn schuld was, dat het vlaggenschip leeg liep. Had ik maar eerder moeten uitspreken dat ik zou blijven, zo luidde het commentaar. Alsof de toekomst van het team alleen van mij afhing. Ik wilde gewoon nog even nadenken over mijn opties. Dat was toch niet zo gek? Arno en Arnold besloten, nog voordat ik mijn keuze had gemaakt, naar ZPB te verkassen. Niet lang daarna koos ook Rob Meijer voor de club in Barendrecht. Jason vertrok naar De Zijl/LGB in Leiden en een aantal andere jongens hing de waterpolocap aan de wilgen.

De leegloop en het feit dat ik daarvoor ten onrechte de zwarte piet kreeg toegespeeld brachten me uiteindelijk bij DZV in Delft. Het leek me goed om dan in ieder geval nog een paar jaar met plezier te spelen. Bij de Delftse eersteklasser kwam ik in een vriendenploeg terecht. Mede dankzij Maurice en Frans Storm, Rob en Erwin van Noort, Pedja Zivjonovic, Goran Ivanovski, Jan-Bert Nienhuis, Guust Jutte, René van der Meijden (de Sweep), Herman Steemeijer en uitsmijter Hans Prade beleefde ik er twee leuke seizoenen.

Mijn jeugd heeft me gevormd. De scheiding van mijn ouders, de dood van mijn opa, de eerste balspelletjes bij RWV, de jeugdinterlands, de duels met de familie Nonnekes en de diepe teleurstelling over mijn schouderblessure hebben me vroegrijp gemaakt.

In de overtuiging dat het leven loopt, zoals het is voorbestemd, concentreerde ik me ondertussen op andere facetten van het waterpolo. Hoewel ik best durf te stellen, dat ik in goede gezondheid ook als speler de Olympische Spelen had gehaald, kon de blessure wel eens een typisch geval zijn van 'geluk bij een ongeluk'. Nu kon ik zonder voorbehoud kiezen voor een carrière als coach en als scheidsrechter. Ik weigerde mijn olympische missie los te laten. Ik moest en zou naar de Spelen.

Leerschool

Mijn eerste coachmissie bij een seniorenploeg volbracht ik bij de heren van DONK. Ik was drieëntwintig, had zeven jaar ervaring opgedaan als trainer bij de Kring Rotterdam, toen wijlen Arie Troost me namens de Goudse vereniging belde. De voorzitter van de waterpolocommissie vertelde dat Tom van Dam na vier seizoenen afscheid nam. De club was daarom opzoek naar een nieuwe coach voor de herenselectie. Damestrainer Wim Groen had mijn naam aan hem doorgegeven.

Mijn spelersloopbaan had ik net op het derde plan gezet, achter het fluiten en coachen. Ik kende het team. Als speler van DZV had ik dat jaar twee keer in de eerste klasse tegen DONK gespeeld. Het leek me een mooie uitdaging.

Een week na het eerste telefoontje volgde het sollicitatiegesprek. Troost vertegenwoordigde het bestuur, Ab van den Heuvel en Joost Vlag zaten tegenover me namens de spelergroep. De ambitie van de club sprak me erg aan. De Goudse heren stonden al jaren in de schaduw van de damesploeg. De DONK-vrouwen deden stevast mee om de landstitel en ze hadden al meermalen de Europacup gewonnen. Ook de mannen wilden nu naar de top. Ze waren net gedegradeerd naar de tweede klasse. Het was de bedoeling binnen een jaar terug te keren in de eerste divisie, om vervolgens door te stomen naar de hoofdklasse.

Ik had vooraf een bedrag met mezelf afgesproken, waarvoor ik de klus graag wilde aanvaarden. De bescheidenheid die daaruit sprak, zette ik gemakkelijk opzij, toen de hoogte van de vergoeding ter sprake kwam. “Hoeveel kreeg Ton van Dam?” hoorde ik het Rotterdamse bluffertje in mij zeggen. Arie Troost legde het bedrag op tafel. “Dan wil ik minimaal hetzelfde. Ik ben zeker net zo goed als Van Dam. Ik denk zelfs beter.” Wat moesten ze wel niet denken? Zo’n groentje van drieëntwintig jaar. We gingen met elkaar in zee.

In mijn debuutjaar werden we inderdaad kampioen met het eerste team. Dat ging niet zonder slag of stoot. Als beginnend coach leerde ik harde lessen. Zo had ik Rob Meijer in mijn team. Rob was een enorm getalenteerde waterpoloër. Hij kon wedstrijden echt in zijn eentje in ons voordeel beslissen. Maar hij had zijn emoties lang niet altijd onder controle. Zijn opvliegende karakter zorgde regelmatig voor commotie. Dat hij zoon is van mijn vaders nieuwe echtgenote, maakte de samenwerking er niet minder gecompliceerd op. Als we net een akkefietje hadden gehad samen, dan zaten we toch wat onwennig naar elkaar te kijken op een verjaardag.

Zijn grilligheid stak eens nadrukkelijk de kop op tijdens een vriendschappelijk toernooi in Vlissingen. Rob kon een arbitrale dwaling niet verwerken. Hij klom de kant op, om de scheidsrechter van dienst te lijf te gaan. Ik rende op het bekvechtende duo af. Op het moment dat ik tussen beiden kwam, duwde Rob me zo hard opzij, dat ik gekleed in trainingspak in het water belandde. Dat is wel het laatste wat een trainer op zijn wensenlijstje heeft staan. Ik voelde me flink voor joker staan in mijn natte outfit. Zoals het hoort, ging na een goed gesprek een schep zand over het voorval.

Joost Vlag kon er ook wat van. Mijn eerste training in de voorbereiding verzorgde ik in het buitenzwembad van Reeuwijk. Joost, al jarenlang de beste speler van DONK, was er niet. Aan het einde van de training kwam hij aan lopen. “Waar was je?” vroeg ik. Met een zonnebril op zijn hoofd, sprak hij de legendarische woorden: “Trainer, je denkt toch niet dat ik in dat kóude water ga liggen?” Daar stond ik dan. “Oja, logisch, dat was ik even vergeten,” antwoordde ik toch nog adrem.

Joost liet twee weken lang verstek gaan. Pas toen we weer in binnenbad De Tobbe terecht konden, kwam hij opdagen. Natuurlijk zag ik daar meteen zijn bovengemiddelde kwaliteiten. Maar er was even geen ruimte voor een lofzang op het waterpolotalent van Joost.

Na zes weken voorbereiding openden we het seizoen met een bekerduel tegen Oceanus Aalsmeer. Kort voor de wedstrijd maakte ik de zeven basisspelers bekend. Joost zat daar niet bij. “Wat gebeurt hier?” zag ik hem denken. Iedereen hield zich wijselijk stil. De Tobbe zat afgeladen vol. Het Goudse waterpolopubliek was benieuwd naar het nieuwe eerste team. We begonnen erg matig. Na twee stroeve periodes stonden we ‘slechts’ met 7-5 voor. Joost had nog niet in het water gelegen en stond op het punt om zijn biezen te pakken.

Vlak voordat de derde omloop begon, riep ik Joost bij me. “Je hebt nou twee periodes stil mogen zitten. Nu mag je aantonen, dat ik het bij het verkeerde eind heb. Duik het kóude water nu maar in en laat zien wat je waard bent!” Hij speelde als een duvel, scoorde zeven keer in twee periodes en leidde onze ploeg naar een 15-7 overwinning. Na de wedstrijd gaf ik hem een biertje. “Dat doe je niet nog een keer hoor,” beet hij me toe. “Als jij wat minder vedetteneigingen vertoont, dan gaat het helemaal goed komen,” lachte ik. We gaven elkaar een hand. Nooit meer een centje pijn gehad met Joost.

Natuurlijk moet je de mazzel hebben dat een speler zo iets goed oppakt. Maar als coach moet je zo nu en dan een statement maken naar een speler of naar de hele ploeg. Vergeet niet, het merendeel van de tijd waren deze spelers goud waard voor de ploeg en de coach. Of de beste spelers automatisch de lastigste zijn? Dat hoeft niet. Inmiddels ken ik veel toppers, die voor ieder team een voorbeeld zijn.

Het is leuk om te zien, dat Rob en Joost ook zijn gaan coachen. Ze zullen vast glimlachend terugdenken aan de manier waarop ze hún coaches het werk soms onmogelijk maakten. Nu ze aan de andere kant staan, ervaren ze hoe lastig het leven van een trainer kan zijn. De Goudse mannen legden in ieder geval een stevig fundament onder mijn trainersloopbaan.

Topploeg

Voor mijn tweede opdracht als coach hoefde ik niet te vertrekken bij DONK. Ik stapte over van de heren- naar de dameselectie. Dat was een logische stap voor mij, want een stap omhoog. Het kostte me wel moeite om de mannen lost te laten. We waren met iets moois bezig. Als promovendus eindigden we knap als zesde in de eerste klasse. En er zat nog steeds rek in de mogelijkheden van het team. De jongens betreurden mijn vertrek, maar ze gunden me mijn promotie naar de dames van harte.

Ik kwam terecht bij een absolute topploeg. Lieneke van den Heuvel, Patricia Libregts, Hermine Perik, Alice Lindhout, Rianne Schram en het negentienjarige talent, Daniëlle de Bruijn: allemaal (ex-)internationals. Ik had direct het gevoel, dat het trainen en coachen van deze formatie me dichterbij de Spelen zou brengen. In 1996 was het IOC me in mijn droom tegemoet gekomen. Na een spectaculair ‘Olympic Year Tournament’ in Emmen, werd besloten dat vanaf 2000 naast de waterpolomannen ook de waterpolosters welkom waren bij het grootste sportevenement van de aardbol.

Bij de dames van DONK groeide ik als kool. ‘Waterpoloster van de Eeuw’, Lieneke van den Heuvel, ontfermde zich over haar jonge, ambitieuze coach. We spraken uren over waterpolo en ik kon in lastige situaties, in het veld en daarbuiten, altijd op haar rekenen. Lieneke liet me fouten maken, nam het in de groep voor me op en onder vier ogen hielp ze me steeds een stap verder.

Natuurlijk werd ik ook regelmatig door de toppers getest. Van de drie seizoenen die ik de Goudse equipe trainde, werkte ik tweeënhalf jaar samen met Alice Lindhout. Dat was een uitdaging op zich. Alice paste in de categorie ‘*uitstekende speelster, lastig te coachen*’. Ze arriveerde erg ambitieus in Gouda. Met de diverse Nederlandse clubteams die ze tot dan had vertegenwoordigd, wist ze nog geen prijzen te winnen. Haar honger werd bij DONK gestild met twee landstitels, twee bekerkampioenschappen en een zilveren Europacupfinale in Moskou.

Alice zorgde goed voor haar lijf, trainde altijd voluit en ze eiste dezelfde onvoorwaardelijke inzet van haar teamgenoten. En bij de laatste eis ging het vaak mis. Als ze het gevoel had dat iemand op minder dan honderd procent actief was, dan liet ze dat weten ook. Normaal gesproken prima, maar vooral bij vrouwen is de spreektoon vaak even belangrijk, zoniet belangrijker dan de boodschap. Alice hield daar geen rekening mee. Wat dat betreft had ze meer een ‘mannenmentaliteit’.

Ze zag ook graag dat het team in dienst van haar speelde. In gemakkelijke wedstrijden was dat geen probleem. Dan zorgden keepster Hermine Perik of haar medespeelsters wel, dat ze op vrije doortocht de bal kreeg, zodat ze kon scoren. In meer gelijkwaardige duels, was het een ander verhaal. Sloeg de tegenstander een counter af, dan bleef Alice doodleuk liggen in de tweede lijn. Ruimte maken aan de zijkant van het veld, zag ze niet zitten. Daar lagen haar kwaliteiten niet, vond ze. Ze had ook wel gelijk in, maar soms was doorzwemmen toch echt noodzakelijk voor een goede teamaanval. Wat ik ook probeerde, het drong niet tot haar door.

Die koppigheid luidde zelfs haar vertrek in. We speelden voor de competitie de beladen derby tegen De Gouwe, in Waddinxveen. Met nog twee minuten te gaan stond het 9-9. In een van onze laatste counters weigerde Alice, zoals te doen gebruikelijk, door te zwemmen naar de vleugel. “Zwem nou door, maak ruimte!” riep Marjan Op den Velde, mijn huidige vrouw, toen ‘gewoon’ één van mijn speelsters. “Zwem zelf naar de vleugel, dat doe ik niet,” riep Alice terug. Marjan smet de bal daarop furieus richting het hoofd van haar eigenzinnige teamgenoot. “Doe het dan maar lekker alleen.” De Gouwe onderschepte de bal en scoorde uit de counter de 10-9. Verloren én een rel. Dat moest ik als jong broekie toch maar even zien te managen.

We kwamen tot de conclusie, dat er geen andere oplossing mogelijk was, dan dat onze wegen zouden scheiden. Alice wilde ook zelf niet meer verder met dit team. Halverwege de competitie verliet ze DONK. Jammer, want we moesten door zonder een speelster van grote klasse. Maar daar had ik er op dat moment nóg een stuk of zes van. En als één van die krachten zich niet kan schikken in het teambelang, dan is een afscheid onontkoombaar. Het was de eerste keer, dat ik het belang van goede synergie aan den lijve ondervond. Dit leermoment heb ik altijd bij me gehouden. Bij alle teams, waarmee ik daarna heb gewerkt, heb ik gehamerd op teamgeest en medeverantwoordelijkheid als onontkoombare voorwaarden voor succes.

Hoofdprijs

Naast de sportieve hoogtepunten, sleepte ik bij DONK ook buiten het water de hoofdprijs binnen. In Gouda leerde ik mijn vrouw kennen. Voor aanvang van mijn tweede seizoen als damescoach, bekwam me het gevoel dat we de ploeg moesten versterken. Als kersverse kampioen van Nederland, wilde ik met een sterk team Europa in.

Nadat we Ilse Sindorf (later assistent-coach van de olympische waterpoloselectie) hadden vastgelegd, pakte ik de telefoon en belde Marjan Op den Velde, de midvoor van onze grote rivaal ZWV Nereus. “Kunnen we elkaar eens persoonlijk spreken, over een eventuele overgang naar DONK?” vroeg ik netjes. Ze moet welhaast van haar stoel gevallen zijn. Heel haar leven speelde ze al bij Nereus. Haar vader was niet alleen voorzitter, maar ook de grote sponsor van de Zaanse club. En dan zou de beste speelster, dochter van de preses, naar de concurrent verhuizen? Toch zei ze niet meteen nee.

Een paar weken later zaten we voor het eerst tegenover elkaar, in het kantoor van het KNVB-zwembad in Zeist, haar werkplek. Er hing een vreemd soort spanning in de lucht. De gesprekken begonnen over waterpolo, maar het onderhoud werd steeds persoonlijker van aard. We vergaten de tijd. Drieënhalve uur later schrokken we op. We waren allebei hartstikke verliefd. Omdat we wellicht als coach en speelster samen gingen werken én omdat we allebei een relatie hadden, spraken we dat nog maar even niet uit.

Bij het eerste vriendschappelijke toernooi was het toch raak. Na een avondje stappen gaven we elkaar de eerste zoen. Bang dat iemand ons zou zien, zei ik: “Het is aan jou. Als je echt iets wilt, kom je van de week een bak koffie drinken.” Meteen op maandag belde ze: “Geldt dat aanbod van die koffie nog?” Het vervolg laat zich raden. We verbraken onze bestaande relaties en een paar maanden later maakten we de onze wereldkundig.

En Marjan verruilde haar Nereus voor DONK. Heel waterpolominnend Nederland sprak erover. Het was ‘de transfer van het jaar’. Op een gegeven moment moest ze het wel aan haar grootste supporters, vader en moeder Op den Velde, vertellen. De schrik sloeg ze om het hart. Marjan’s vader verwerkte het nieuws snel.

Op een morgen ging bij mij de telefoon. Een onbekende stem aan de andere kant van de lijn: “Met Op den Velde senior.” Natuurlijk wist ik onmiddellijk met wie van doen had. Mijn geheugen flitste terug naar de twee momenten waarop ik ‘Op den Velde senior’ had ontmoet. Na de eerste finalewedstrijd in de strijd om het landskampioenschap van 1998 stond hij champagne aan de dames van Nereus te schenken. Hij dacht dat de titel, na de 9-5 thuiszege, wel binnen was. Een week later maakte DONK de achterstand op grandioze wijze ongedaan. In een afgeladen Tobbe kaapten we met een 11-6 overwinning ‘de schaal’ voor de neuzen van Nereus weg. Sorry Hans, *‘it ain’t over until it’s over’*.

De tweede keer dat ik de vader van Marjan trof, was toen hij in een propvol Gouds zwembad ging zitten op een bank die bedoeld was voor mijn speelsters. Ik verzocht het vooraanstaande lid van de bezoekende vereniging dan ook vriendelijk doch dringend om een andere plek op de tribune te zoeken. Je had zijn gezicht moeten zien...

“Ik wil je bedanken,” begon hij plechtig. “Bedanken, hoezo?” reageerde ik verrast. “Ik wil je bedanken voor het feit dat mijn dochter blijft waterpoloën.”

Na een teleurstellend seizoen in Zaandam, had Marjan inderdaad overwogen om er een punt achter te zetten. “Natuurlijk had ik graag gezien dat ze bij Nereus was blijven spelen. Maar liever bij DONK in het water, dan dat ze helemaal stopt met de sport. Ik hoop dat ze er weer zoveel plezier in krijgt, dat ze zich ook weer beschikbaar stelt voor Oranje. De Olympische Spelen van 2000 mag ze toch eigenlijk niet missen na al die jaren?”

Marjan speelde een aantal fantastische seizoenen in Gouda. Bondscoach Jan Mensink haalde haar terug bij de nationale selectie, in 1999 werd ze uitgeroepen tot beste midvoor van de wereld en ze verdiende een plek in het All Star Team van de wereldzwembfederatie. In 2000 behaalde ze met Nederland een vierde plaats op de Olympische Spelen in Sydney.

Na twaalf maanden ‘verkering’ vroeg ik Marjan ten huwelijk. In december van het jaar, waarin dat eerste olympische waterpolotoernooi voor de dames had plaatsgevonden, trouwden we. Op den Velde senior werd mijn schoonvader. We bouwden een heel speciale band op samen.

Bijna bij Oranje

In 1998 kwam ik al even in de buurt van mijn olympische droom. Ik was bezig aan mijn tweede seizoen bij DONK, toen damesbondscoach Jan Mensink mij belde met de vraag of ik interesse had in een baan als assistent-coach bij de nationale vrouwenselectie. Mensink speelde open kaart. Hij legde alle mitsen en maren op tafel en vertelde me dat hij moest kiezen tussen Marcel ter Bals en mij. Omdat hij Ter Bals al goed kende, ging de voorkeur uit naar een samenwerking met zijn streekgenoot. Ik kwam eigenlijk alleen maar in aanmerking, als ik me per direct beschikbaar zou stellen. Ter Bals wilde namelijk pas aan het einde van het seizoen zijn functie als coach van Het Ravijn opgeven.

Ik wilde natuurlijk maar wat graag naar de Olympische Spelen. Dit was een grote kans. En ik had ook echt het gevoel, dat ik van toegevoegde waarde was voor het bestaande begeleidingsteam. Jan Mensink en Marcel ter Bals leken veel op elkaar. In mijn ogen was het goed om iemand te kiezen die complementair was aan de hoofdcoach. Maar net als Ter Bals, wilde ik mijn clubteam niet middenin het seizoen laten vallen. Ik had het naar mijn zin, Marjan was net op mijn verzoek naar DONK gekomen en de vooruitzichten op een tweede landstitel en de Europacup waren ronduit positief. Zo vertelde ik het aan Mensink. De bondscoach antwoordde vrij snel, dat in dat geval de keuze was gemaakt. De manier waarop hij dat zei, impliceerde dat hij ook meer heil zag in een verbond met Ter Bals.

Het pakte niet goed uit. Ik had Mensink er nog zo voor gewaarschuwd. Het duo was als mens en als coach bijna identiek. Ze hadden hun roots bij dezelfde club, ze spraken hetzelfde dialect en ze dachten min of meer hetzelfde over waterpolo. In mei 1999 was er eerst nog de fantastische olympische kwalificatie in Winnipeg. Nederland won in Canada de FINA Cup en plaatste zich zo als eerste Europese land voor Sydney 2000. Daarna ging het rommelen binnen de ploeg. Talloze gesprekken, speelsters die dreigden op te stappen en veel negatieve pers ‘dwongen’ de KNZB tot een grote fout: Mensink blijft, Ter Bals eruit en op zoek naar een communicatief vaardige assistent-coach.

Ter Bals en Mensink hadden vooraf afgesproken dat ze solidair zouden zijn in geval van een ontslag. Het had Mensink gesierd als hij de eer aan zichzelf had gehouden, onder het mom: “Joh, ik heb de FINA Cup gewonnen, we zijn geplaatst voor de Spelen, zoek het dan verder lekker zelf uit!” De KNZB ging natuurlijk ook

allesbehalve vrijuit. De bond had zo sterk moeten zijn om beide coaches te ontslaan. Nu werden beiden beschadigd door een slap compromis.

“Robin, we zijn op zoek naar een nieuwe assistent-coach.” Jan Mensink weer aan de lijn. “Ik wilde jou graag bij het team halen, maar de KNZB heeft op voorspraak van sportpsycholoog Hardy Menkenhorst de voorkeur uitgesproken voor Paul Metz.” Het was erg vriendelijk van de bondstrainer om me te informeren. Maar wat moest ik met die informatie? Ik vond het raar, dat een sportpsycholoog zo een grote stem had in het personeelsbeleid van de zwembond. Menkenhorst had bij de basketbaldames slechte ervaringen opgedaan, met een liefdesrelatie tussen de coach en een speelster. Dat was voor de KNZB kennelijk reden genoeg om te denken, dat het met mij - als assistent-coach nota bene - en Marjan, ook de mist in zou gaan.

Ik vertelde Mensink, dat ik het geen gelukkige keuze vond. Als de KNZB behoefte had aan een communicatief vaardige coach, dan waren ze bij Paul Metz aan het verkeerde adres. Zijn kwaliteiten lagen duidelijk ergens anders. En het werd er allemaal niet waarachtiger op, toen bleek dat hoofdcoach Mensink tijdens wedstrijden niets meer mocht zeggen. Die taak werd waargenomen door zijn nieuwe assistent. Leg dat maar eens uit.

Ik bleef met plezier coach van de DONK-dames. Met dank aan een geweldig team, vulde ik mijn erelijst verder aan. Voor de Nederlandse waterpolodames, die als torenhoge favoriet aan Sydney 2000 begonnen, eindigde het debuut op de Olympische Spelen in een deceptie. Oranje werd teleurstellend vierde.

HZC De Robben

Vijf jaar na de eerste ‘contractbespreking’ met DONK, belandde ik bij de mannenploeg van HZC De Robben. Die club had een magische aantrekkingskracht op me. Als ik mijn broer, aan wie het waterpolovirus totaal voorbij is gegaan, vraag welke waterpoloclubs hij kent, dan schieten AZC en De Robben hem als eerste te binnen. Uit de geschiedenisboeken blijkt wel waarom. AZC uit Alphen aan den Rijn en De Robben uit Hilversum speelden verreweg de meeste herenfinales om het landskampioenschap. Het was een eer om bij zo een roemrijke club aan de slag te gaan.

Met mij vertrek uit Gouda bestond de kans, dat de DONK-selectie zou ontploffen. Dat bracht me ertoe om gedurende één jaar het trainen en coachen van beide teams te combineren. Drie keer per week gaf ik training in Hilversum en twee keer per week stond ik in Gouda op de kant. In de weekenden reed ik van de ene wedstrijd naar de andere. Het was geen doen. Ik wist dat ik half werk afleverde, ook al was het in het belang van de goede zaak. Goede zaak of niet, van compromissen word je niet beter.

De overgang naar HZC De Robben bracht nog een groot vraagstuk met zich mee: wat doe ik met mijn ambitie als scheidsrechter? Ik maakte de ene promotie na de andere en ik floot inmiddels al een aantal jaren op het hoogste niveau. Als coach van De Robben mocht ik niet meer in de herenhoofdklasse fluiten. Mijn dubbelfunctie maakte ook het leiden van wedstrijden in de dameshoofdklasse onmogelijk. Als de agenda het toeliet, dan dook ik als speler van DONK het water in, voor een duel in de eerste klasse. Aanstellingen voor wedstrijden in die divisie sloot ik zo eveneens uit. Fluiten op een lager niveau zag ik niet zitten. Ik besloot te stoppen als arbiter.

Ik had veel energie gestoken in mijn scheidsrechterscarrière en ik stond op het punt international te worden, maar ik moest eerlijk zijn naar mezelf. Trainen en coachen vond ik domweg veel leuker dan fluiten. De ‘corrupte’ mores van het scheidsrechterswereldje ging me steeds meer tegenstaan. Op het juiste moment de juiste handen schudden bracht je sneller hogerop, dan je talent. En dan bleef het in Nederland nog redelijk binnen de perken. Internationaal moest je helemaal aan de bak, als netwerker.

Het feit dat je als scheidsrechter altijd op jezelf bent aangewezen, maakte het er ook niet aantrekkelijker op. Als ik na een wedstrijd alleen het zwembad verliet, dan miste ik de emotie, de beleving, die ik als coach met mijn teams doormaakte. Zo leidde ik eens, samen met collega-fluitist Rob Bijeman, een promotiewedstrijd tussen eersteklassers BZ&PC en PSV. Na afloop zag ik de tranen van geluk bij winnaar ‘BZ’ en de diepbedroefde gezichten van de verliezers uit Eindhoven. Het massaal opgekomen publiek, het feest, de teleurstelling; prachtig die atmosfeer. Maar we maakten er geen deel van uit. Bijeman en ik dronken een cola en reden voldaan, maar zonder intens gevoel, naar huis. Het maakte mij niet uit wie er gewonnen had.

Bij HZC De Robben volgden de hoogtepunten elkaar in rap tempo op. We speelden mee in de top van Nederland en we timmerden ook Europees krachtig aan de weg. Geheel in de lijn van de traditie speelden we in 2002 de finale om de landstitel tegen AZC Alphen. We trokken helaas aan het kortste eind. In hetzelfde seizoen haalden we wel de KNZB-beker naar Hilversum, door in een spannende ‘cupfinal’ af te rekenen met, jawel, AZC.

Net als DONK vormde de talentvolle herenselectie van De Robben een unieke leerschool voor mij als jonge coach. Zo probeerde topschutter Marco van der Kuilen me eens uit. Op een maandagavond had ik me voorgenomen om het team een fysieke en mentale prikkel te geven. Ik gaf de mannen de opdracht om tien keer vijftig meter interval te zwemmen: de heenweg sprinten en ontspannen terug. Tien keer vijftig meter later was iedereen klaar voor een nieuwe opdracht. “Ok, nog een keer,” zei ik zonder blikken of blozen. Met gezonde tegenzin vertrok de selectie voor de tweede serie. “En we doen er nog tien,” riep ik.

Ik zag dat de ploeg begon te denken, tijdens reeks drie. Het wachten was op het moment, dat er één het toilet zou opzoeken of een blessure zou veinzen. Hoe verwerkten de spelers zo een vervelende opdracht? Waren ze bereid om hun drempels te verleggen? Dat was wat ik wilde zien. Halverwege de derde serie klom Van der Kuilen het bad uit: “Dag trainer, hier kom ik niet voor. Ik kap ermee.” Ik liet hem weglopen en besteedde er verder geen aandacht aan. Zijn teammaten maakten vijf series op karakter vol.

Overigens hadden de mannen weinig reden tot klagen. Ik had de dames van DONK al eens twintig keer vijfenzeventig meter vlinderslag laten zwemmen. En ik gaf de nationale damesploeg ooit de opdracht om vijf keer een kilometer borstcrawl af te werken.

De eerstvolgende wedstrijd hield ik onze beste speler op de kant. Pas aan het einde van de tweede periode liet ik hem invallen. Getergd als hij was, schoot Van der Kuilen uit alle hoeken en standen raak. Nagenoeg in zijn eentje sleepte hij de winst op het droge. Hij had mijn boodschap begrepen.

Een week later gaf ik precies dezelfde, fysiek en mentaal zware zwemopdracht. Natuurlijk keek iedereen naar ‘Kuil’, in afwachting van zijn vertrek. Maar hij gaf geen krimp. Vijftig keer tikte hij met een vette knipoog als eerste aan. Dat heet wederzijds respect.

Een van de meest memorabele ervaringen met HZC De Robben deed ik op in Marseille. In september 2001 speelden we in de eerste ronde van de Europacup onder meer tegen de Montenegrijnse topclub Primorac Kotor. Na vier bloedstollende periodes stond het verrassend gelijk: 10-10. Zes seconden voor het einde van de tweede verlenging onderschepte Adrian Lammers de bal. Hij werd aan zijn benen getrokken, zag zijn tegenstander tegen een tijdsraf oplopen en bezorgde ons zo een buitenkans op de overwinning. Ik nam direct een time-out, om de tactiek voor de laatste numerieke meerderheid door te spreken.

Het hele jaar al, trainden we op het ‘*systeem Estiarte*’, vernoemd naar één van de beste waterpoloërs uit de geschiedenis. De Spaanse legende had de variant laten zien bij zijn zesde en laatste olympische optreden in Sydney, waar ik als toeschouwer op de tribune zat. De keeper moest passen naar de rechtertop. Lammers zou van daaruit topschutter Van der Kuilen aanspelen. Van der Kuilen had de taak om de eindpass te geven richting paalspeler Vincent Roberti. Honderden malen hadden we geoefend, dit was het examen. Twee seconden voor tijd slaagden we cum laude. Roberti tikte de bal achter de doelman van Primorac en de winst voor HZC De Robben was binnen. Ik voelde zoveel voldoening.

Tussen de felicitaties van het team en alle aanwezigen door, kreeg ik een van de mooiste complimenten die ik ooit heb gehad. Routinier Edwin Elferink stak, net

voordat hij werd bedolven onder zijn ploeggenoten, zijn duim naar me op. Geen poespas, geen woorden, gewoon even zijn duim omhoog. Uit dat gebaar sprak zoveel respect.

Het is jammer dat de mooie club, met zo een indrukwekkende palmares, inmiddels niet meer op het hoogste nationale podium terug te vinden is.

Jeugdbondscoach

Het was altijd een van mijn grote wensen om met de grootste talenten van Nederland aan de slag te gaan. Jeugdspelers valt nog veel aan te leren en ze zijn over het algemeen zo gemotiveerd, dat het voor een trainer bijzonder prettig werken is. De vraag om coach te worden van de nationale herenjeugdselectie kwam dan ook als een geschenk uit de hemel. Ik hapte meteen toe.

Vijf jaar daarvoor was ik al eens als gelegenhedencoach met het Nederlands team onder de vijftien jaar naar Duitsland geweest. Talentjes als Pim Visscher, Myk Middendorp, Ricardo Lewis en Robert van den Hoogenband wonnen daar een sterk bezet zeslandentoernooi. Op de slotavond zaten we samen rond de openhaard, met een cola in de hand, moppen te tappen. De chemie met het team en met teammanager, ex-international Sandra Scherrenburg, was geweldig. Een onbetaalbare herinnering, die mijn internationale ambitie in het kwadraat versterkte.

In mijn eerste jaar seizoen bij de KNZB trainden we slechts twee keer per week. Dat was te weinig. Het lukte me om Jong Oranje, onder naam Jong Talenten Team (JTT), te laten meespelen in de landelijke eerste klasse. We trainden op maandag twee keer in Zeist en ieder weekend speelden we een competitieduel. Met de jaargang '85/'86 werden we direct kampioen. De wedstrijden tegen al die seniorenteam waren van grote waarde voor de ontwikkeling van de talenten.

Met de volgende lichting, geboren in '87/'88, eindigden we als tweede, achter ZWV Nereus, toen nog met de boomlange center Koos Issard in de gelederen. De twee topklasseringen waren voor mij voldoende aanleiding om promotie naar de hoofdklasse aan te vragen. De betrokken clubs stemden met het voorstel in, zodat JTT in 2004 kon debuteren in de hoogste divisie.

Het was een fantastische mogelijkheid om vierentwintig topwedstrijden te spelen. De achtste plaats in de eindrangschikking bood veel perspectief voor een goed Europees Jeugdkampioenschap in Sofia, Bulgarije. En inderdaad, voor het eerst sinds 1992 nestelde Jong Oranje zich daar bij de beste acht ploegen van Europa. Rusland en Duitsland werden verslagen, dus met een gunstige loting of geluk had het niets van doen.

Wat veel coaches voor mij al hadden geprobeerd, was mij uiteindelijk gelukt. De intrede van het JTT in de hoogste divisies heeft de ontwikkeling van het herenwaterpolo een flinke zet in de goede richting gegeven. Ik ben er best trots op, dat tegenwoordig zelfs twee nationale talententeams in respectievelijk de eerste en de hoofdklasse uitkomen. Naast de achtste stek op het EJK in Bulgarije, heb ik toch iets 'tastbaars' achtergelaten bij de beste junioren van het land.

Herenbondscoach

Als bondscoach van de jeugd was ik al eens een halfjaar terug te vinden bij de nationale seniorenselectie. Ik assisteerde daar hoofdcoach Johan Aantjes. Grootse prestaties van het grote Oranje bleven echter achterwege, waardoor het budget voor een assistent-coach verdween. Toen Aantjes na het EK 2003 in Kranj bij de KNZB vertrok, hield ik er rekening mee, dat ik het laatste seizoen voor de Olympische Spelen de scepter zou zwaaien. Het leek me een enorme uitdaging om met internationals als Eelco Uri, Bas de Jong, Arno Havenga, Marco Booij en Gerben Silvis de laatste kans op een plaatsbewijs voor Athene 2004 te grijpen.

Het bestuur van de KNZB hield er een andere visie op na. Het was een publiek geheim, dat ik na de zomer van 2004 wél als herenbondscoach zou worden aangesteld. De bond wilde me een valse start besparen. Dat klonk vriendelijk, maar ik wist zeker dat ik van de belangrijkste spelers het krediet had. En als het dan mis zou gaan, dan konden we er toch zelf voor kiezen om met nieuw, verjongd team aan de volgende olympische cyclus te beginnen? Bovendien had ik er al een halfjaar opzitten als assistent. Ik wist precies wat het team had getraind en welke tactieken het beste werkten.

Wellicht onder druk van *'kamp Alphen'* kregen AZC'ers Ron de Vogel en Eric Noordegraaf de opdracht mee, om Oranje via het olympisch kwalificatietoernooi in Rio de Janeiro naar Athene te loodsen. Ik wist meteen dat het niets zou worden in Brazilië. Dat had niet zozeer te maken met de capabiliteit van het coachduo. Het was gewoon onmogelijk om na een zwakbezet voorbereidingstoernooi in het 25-meterbad van Alphen aan de Rijn, optimaal voorbereid het gevecht om een olympisch ticket aan te gaan. Het toernooi in Rio liep uit op een desillusie. Negen van de dertien internationals besloten te stoppen bij Oranje.

In september 2004 werd ik officieel bevorderd tot mannenbondscoach. Ik kreeg de verantwoordelijkheid over de A-selectie en over de verschillende jeugdselecties. Amper drie maanden nadat ik mijn handtekening had gezet, stond het WK-kwalificatietoernooi in Italië op het programma. Voor een veld met vrijwel alle Europese toptlanden lagen daar slechts drie startbewijzen klaar voor het Wereldkampioenschap in Montreal, Canada.

Gezien het hoge verloop en het feit dat de nationale selectie na de mislukte olympische kwalificatie ruim een halfjaar niet centraal had getraind, was op voorhand wel duidelijk, dat een plaatsbewijs voor het WK een utopie was. Reden genoeg, om een nieuwe generatie de kans te geven. Tieners Richard van Eck, Willem Wouter Gerritse, Robert van den Hoogenband en Roeland Spijker moesten Oranje, in gezelschap van een aantal routiniers, opnieuw kleur geven. Dankzij het enthousiasme van de 'broekies' en een uitstekende sfeer in de equipe speelden we een uitstekend kwalificatietoernooi. Maar de vijfde plaats in de eindrangschikking, leverde niet meer op dan de broodnodige ervaring.

We waren veroordeeld tot het spelen van nuttige, maar onbeduidende vriendschappelijke wedstrijden. In de zomer van 2005 organiseerden we zelf een leerzame testserie tegen Frankrijk. In Drachten, Ede, Dordrecht en Katwijk aan Zee wilden we, behalve routine kweken, de sympathie van het Nederlandse publiek voor ons zien te winnen.

Terwijl de Oranjedames over een grote zak geld beschikten, moesten de heren ieder dubbeltje omdraaien. Een PR-tour kon wellicht wat potentiële sponsors over de streep trekken. De publieke belangstelling was groot en we krikten ons imago

behoorlijk op. Maar het budget van de Nederlandse mannen blééf mijlenver achter bij dat van de vrouwen.

Vaderschap

17 oktober 2005 was een van de mooiste dagen uit mijn leven. Het was de geboortedag van Dean Zacherias van Galen. Dean leerde Marjan en mij, dat je niet op alles in het leven invloed hebt.

In september 2000, na de Olympische Spelen van Sydney, stopte Marjan definitief als waterpolo-international. We hadden beiden een levendige kinderwens. Een jaar later zaten we bij de arts. Het lukte ons niet om zwanger te raken. Dat consult was de eerste in een lange reeks ziekenhuisbezoeken. We liepen van de ene dokter na de andere. Veel tijd, energie, geld en vooral veel verdriet later, gebeurde het wonder dan toch.

Ik bezoek regelmatig de kerk. Meestal ga ik alleen, maar op zondagavond 16 januari 2005 ging Marjan met me mee. In Harmelen luisterden we naar een aantal psalmen, voordat het tijd was voor de preek. Tot onze stomme verbazing, predikte de voorganger over een onbeantwoorde kinderwens.

De bijbel vertelt het verhaal van Zacherias en Elisabeth. Zij probeerden jarenlang tevergeefs een kind op de wereld te zetten. Zacherias en Elisabeth hielden vast aan het geloof in God en wendden zich dagelijks trouw tot Hem in hun gebeden. Op een dag werd Elisabeth dan toch zwanger. Ze kregen een zoon, Johannes. Johannes de Doper. God beloonde de bewonderenswaardige vastberadenheid en trouw van Zacherias en Elisabeth met een gezonde zoon, zo verhaalde de dominee van dienst.

Diep onder de indruk, liep ik met Marjan naar buiten. “Het is geen toeval, dat we juist vanavond samen aanwezig waren,” zei ik enthousiast. “Let maar op, binnenkort zijn we zwanger. Als dat zo is, dan noemen we onze zoon Zacherias en als we een meisje krijgen, dan heet ze Elisabeth.” Marjan deelde mijn optimisme niet. “Het is inderdaad geen toeval,” sipte ze. “Dit is een teken dat we juist geen kinderen mogen krijgen, omdat we te weinig naar de kerk gaan”.

Drie weken later waren we zwanger.

Mijn schoonvader wilde graag dat wij onze zoon naar hem zouden vernoemen. Dat zou betekenen dat het kereltje Johannes of Hans moest gaan heten. Hoe toepasselijk de naam ook was, bij het bijbelverhaal van Zacherias en Elisabeth, wij vonden die namen niet zo mooi.

Dean Zacherias van Galen kwam twee weken te vroeg ter wereld. Op 17 oktober, de geboortedag van Johannes op den Velde. Dat kán geen toeval zijn.

Het heeft zo moeten zijn, omdat God het zo wil. Dat is mijn overtuiging. De vanzelfsprekendheid waarmee ik mensen soms hoor praten, over kinderen némen, stuit me vreselijk tegen de borst. Een kind ontvangen is voor ons een wonder, niets meer en niets minder. Ons wonder heet Dean.

Dé overstap

Dean was een paar maanden oud, toen mij door de KNZB gevraagd werd om na te denken over een overstap van de nationale mannenploeg, naar de nationale vrouwenselectie. Is dat wel verstandig? Laat ik de heren niet in de steek? Zijn de vooruitzichten bij de dames daadwerkelijk beter dan die van de mannen? Wat betekent de switch voor mijn dagelijkse leven? Ik piekerde me suf.

Met Marjan, de verantwoordelijke mensen van de zwembond, met vriend en Oranjecaptain Arno Havenga - niet wetende dat hij me later als teammanager zou komen vergezellen - en met een aantal speelsters van de Nederlandse damesselectie sprak ik uitgebreid alle pro's en contra's door.

De uitzichtloze situatie aan de herenkant op korte termijn stemde me toch wel ongerust. De helft van de Oranjeselectie had gelukkig onderdak bij een profclub in het buitenland, de andere helft moest het doen met een schamele twee uur centrale training, op woensdagavond in Zeist. En dan was het nog maar de vraag of ze dat bij de clubs voldoende konden compenseren. Het niveau van de clubtrainingen bleef sowieso achter bij wat er internationaal van de spelers werd gevraagd. Meer dan een gering aantal gezamenlijke oefenmomenten en een korte stage, voorafgaand aan een prestatietoernooi, zat er voorlopig ook niet in. Ik voelde dat het daardoor lastig was, om mijn stempel op het team te drukken.

Tachtig procent van mijn werkweek was ik bezig met het structureren van de jeugdopleiding en de regionale waterpolo-opleidingscentra. Het was juist mijn ambitie om me dag in dag uit alleen maar bezig te houden met trainen en coachen. Bij de dames kreeg ik die gelegenheid. De steun van NOC*NSF en de KNZB zorgde ervoor dat bijna niets onmogelijk was. Ik kon trainen zoveel en zovaak als ik wilde, we konden naar het buitenland wanneer we dachten dat het nodig was en ik kon beschikken over een groot team van specialisten.

Het was niet leuk om de jongens te vertellen, dat ik de knoop had doorgehakt, ten faveure van de vrouwen. De teleurstelling over mijn vertrek, zo middenin een verbeteringsproces, kon ik wel begrijpen. Ik beschouwde het maar als een compliment, voor de manier waarop ik mijn opdracht invulling had gegeven.

Ik greep de kans, om de functie van damesbondscoach tot en met de Olympische Spelen van Beijing grensverleggend in te vullen, uiteindelijk met beide handen aan.

Kennismaking

‘Robin van Galen versnelt zijn olympische missie’, kopte waterpolomagazine ManMeer!, kort na mijn overstap naar de Oranjedames. Dat was wel het belangrijkste doel uiteraard. Maar ManMeer! bracht het alsof kwalificatie voor Beijing 2008 een abc’tje zou worden. Nederland was een halfjaar voor mijn komst toch niet voor niets tiende geworden op het WK in Montreal?

Hoe kon de buitenwacht dan denken, dat we ons zomaar zouden plaatsen voor de Olympische Spelen? Ik wist dat er nog heel veel werk verzet moest worden. Het ‘versnellen’ van mijn olympische missie zou me bloed, zweet, tranen en een hoop grijze haren kosten.

De eerste drie maanden van 2006 stonden in het teken van de kennismaking met de bestaande selectie. In januari gaf ik ook nog training aan de herenteams. Tussen de bedrijven door plande ik een aantal oriënterende gesprekken. Het leek me goed om de speelsters met één of meerdere clubgenoten aan tafel te zetten. Ik kreeg vijf delegaties op bezoek: Noeki Klein, Leonie van der Molen, Marit Bergers, Marjoleijn Binnekade en Yvette Roozen (Z WV Nereus, nu TW Zaanstreek), Rianne Guichelaar en Yasemin Smit (Het Ravijn). Jorieke Oostendorp, Mieke van der Sloot, Marieke van den Ham, Biurakn Hakhverdian en Marleen Ars (Polar Bears). Mieke en Jantien Cabout (WIDEX GZC DONK) en tot slot Ilse van der Meijden, Simone Koot en Lotte Schrijvenaars (BZC Brandenburg). Iefke van Belkum (ZVL) was actief op Hawaï. Zij zou in juni aansluiten.

Het was belangrijk dat ik snel een behoorlijk beeld had van de waterpolosters die ik de hand schudde. De klassering bij de beste acht in de World League 2005 was goed genoeg geweest voor een verlenging van de olympische A-status. Ik mocht er zestien verdelen.

De A-status stelt sporters in staat om een fulltime programma te volgen. Onder meer een vergoeding van gemiddeld duizend euro per maand en een lease-auto maken het leven van een olympiër in de dop wat aangenamer.

Duizend euro is voor een speelster die haar baan opgeeft en maandelijks een huurbedrag of hypotheek moet ophoesten, niet veel geld. Voor thuiswonende studentes is het een luxe. Wat dat betreft kunnen we een voorbeeld nemen aan Italië. Daar gooien ze al het geld voor de speelsters in een grote pot, om het vervolgens op basis van het aantal dienstjaren en interlands te herverdelen. De routinier ontvangt de hoogste vergoeding en de benjamin, die net komt kijken, moet het met minder doen.

Zo wordt geld een extra motiverende factor. In Nederland is daar geen sprake van. Hier wordt een maatschappelijke carrière veel hoger gewaardeerd dan een sportieve loopbaan. Dat heeft tot gevolg dat veel topsporters rond hun vijfentwintigste jaar de stap maken naar een reguliere baan.

Het gemis van die meer ervaren krachten kan worden opgevangen door een wijziging in het financiële beleid van NOC*NSF. Mocht de sportkoepel niet in staat zijn om een aanpassing in de reglementen te doen, dan kan de KNZB wellicht een potje reserveren, waarmee gelouterde internationals tot en met hun dertigste kunnen worden behouden voor de sport. Natuurlijk mag geld niet de belangrijkste drijfveer zijn, maar de hoogte van de beloning kan wel nét het laatste zetje zijn, op het moment dat een sporter twijfelt.

Assistent-coach Ilse Sindorf en teammanager Dick van der Starre voorzagen me van advies. De eerste speelsters die ik een A-status gaf waren Marieke van den Ham, de geblesseerde Jorieke Oostendorp, Biurakn Hakverdian, Marleen Ars, Mieke van der Sloot, Noeki Klein, Leonie van de Molen, Ilse van der Meijden, Rianne Guichelaar, Yasemin Smit, Mieke Cabout, Jantien Cabout en Iefke van Belkum. We besloten om drie van de zestien portefeuilles achter de hand te houden. Die wees ik later toe aan Marit Bergers, Hanneke Kappen en Danielle de Bruijn.

De zorgvuldigheid die ik betrachtte, kon niet voorkomen, dat ik fouten maakte. Met dat ik een beter beeld kreeg van de individuele mogelijkheden, moest ik speelsters laten wisselen van status. Pijnlijk, maar noodzakelijk.

Voor Ilse, Marieke, Rianne, Yasemin, Mieke C., Simone, Biurakn en Noeki was het kennismakingsgesprek in Zeist, de start van een bijna drie jaar durend olympisch traject. Zij waren erbij vanaf dag één. De andere negen vielen om uiteenlopende redenen af.

Begeleidingsteam

Als kersverse damesbondscoach, dacht ik uitgebreid na over de selectie, de spelopvatting die daarbij paste, over het trainingsprogramma en niet in de laatste plaats over het nieuw te formeren begeleidingsteam.

Naar een assistent-coach hoefde ik niet lang te zoeken. De KNZB bedong dat jeugdbondscoach Ilse Sindorf in die rol actief zou blijven. Ilse liep al een aantal jaren in het internationale dameswaterpolo mee. Ze wist veel van onze tegenstanders en ze kende onze eigen speelsters erg goed. Ook kon ze me behoeden voor zaken, die onder mijn voorganger, Paul Metz, niet geheel vlekkeloos waren verlopen. Bovendien leek het de zwembond een groot voordeel, dat er ten minste één vrouw deel uitmaakte van de staf. De argumentatie van de KZNB was logisch en gerechtvaardigd. Ik kende Ilse al. Bij DONK was ik haar coach en ze was zelfs enige tijd mijn assistent-coach in Gouda. We hadden geen geheimen voor elkaar. De verbintenis was vlot rond.

Over het feit dat de partner van Ilse, Dick van der Starre, op dat moment als teammanager bij de Oranjedames betrokken was, was ik minder enthousiast. Dick is een geweldige vent, met een uitstekende staat van dienst, maar ik wilde geen stel in mijn begeleidingsteam. Dat kan vroeg of laat toch een front voor de speelsters opleveren. De wens van de KNZB, om Ilse binnen boord te houden, betekende automatisch, dat er geen ruimte meer was voor Dick. Dat viel me zwaar, maar ik wist diep in m'n hart dat het beter was voor de ploeg. In een open gesprek bracht ik de trouwe teammanager op de hoogte van mijn besluit. Gelukkig begreep hij mijn standpunten en accepteerde hij de beslissing.

Ik nam me voor om met een nieuwe manager, meteen ook nog meer waterpolokennis binnen te halen. Een ex-international leek me bijzonder geschikt voor de vacature. Het was een gewilde job. De KNZB had een officiële sollicitatieprocedure op poten gezet.

Kort daarna lagen maar liefst achtentwintig sollicitatiebrieven op de burelen in Nieuwegein. Samen met de toenmalige Technische Commissie, selecteerde de zwembond drie kandidaten. Met alledrie voerde ik een prettig, persoonlijk gesprek.

Ondertussen onderhield ik telefonisch contact met Arno Havenga. Hij was bezig aan zijn laatste seizoen als professioneel waterpoloër in de Franse badplaats Nice. Ook hij had wel oren naar de functie van teammanager.

Hij was wel pas op 1 juni beschikbaar, terwijl de KNZB de procedure op 1 maart wilde afsluiten. Van een een-tweetje tussen twee vrienden was geen sprake. Het was een voordeel, dat we elkaar goed kenden, maar ik vond dat de waterpolobagage van Arno de doorslag moest geven. Arno moest, net als alle andere kandidaten, door de ballotage van de Technische Commissie en de zwembond. Uiteindelijk kwam hij, ondanks zijn beperkte beschikbaarheid in de eerste maanden, als beste uit de bus.

Die concessie ten aanzien van de startdatum, leverde wel meteen gedonder op. Net als de dames, hadden de mannen zich gekwalificeerd voor het EK in Belgrado. Iedereen met een stem in de nationale herenploeg vond dat Arno als speler mee moest naar Servië en niet als de nieuwe manager van de vrouwen. Er werd flink wat druk op me uitgeoefend: "Eerst ga jij en nu onze aanvoerder ook nog?" Natuurlijk beseftte ik dat het erg vervelend zou zijn voor de heren, als hun captain geen EK zou spelen. Maar hij had toch zelf voor deze baan gekozen? Arno vond het ook moeilijk. Hij wilde graag allebei. Dat ging niet. Uiteindelijk werd voor het belang van de heren gekozen. Het EK moest een mooie afsluiting worden, van zijn imposante carrière. Dat gunde ik Arno natuurlijk van harte.

Gelukkig was Dick van der Starre bereid om tot en met het EK aan te blijven als teammanager. Zo was de situatie aanvaardbaar voor alle partijen. Nu zou ik dit compromis niet meer toestaan. Vroeg of laat breken concessies je op.

De nieuwe medische staf bracht nóg meer waterpolokennis binnen het begeleidingsteam. Fysiotherapeut Mark Smit kende ik van mijn tijd bij DONK. Hij speelde op dat moment met ZPB Barendrecht in de hoofdklasse. Teamarts Rik van der Kolk zat wekelijks als coach op de bank bij de mannen van AZ&PC Amersfoort. Zo kon ik niet alleen gebruikmaken van hun medische kennis, ze konden ook eens helpen bij een training.

Voor de specifieke keeperstrainingen deed ik een beroep op de expertise van Arie van de Bunt. Ik heb 'living legend' Evert Kroon nooit zien keepen. Ik weet dat Kroon een groot aandeel had in de bronzen olympische medaille van 1976, ik ken zijn reputatie in binnen- en buitenland, maar voor mij is Van de Bunt de beste keeper die Nederland ooit gehad heeft. En ik was ervan overtuigd, dat hij zijn kennis en kunde goed kon overbrengen op onze keepsters. Assistent-coach Ilse Sindorf volgde de aanwijzingen van Arie op de voet, zodat ze bij zijn afwezigheid in dezelfde lijn met de keepsters kon werken.

Fitnessspecialist Jim McCarty werd onze eerste krachttrainer. De Amerikaan hield zich verantwoordelijk voor de fysieke begeleiding van onder meer TVM-schaatsers Sven Kramer, Erben Wennemars en Ireen Wüst. Binnen NOC*NSF had hij een goede naam opgebouwd. Ik was onder de indruk van zijn kennis, zijn gedetailleerde programma's, gevarieerde oefenstof en zijn tomeloze fanatisme. Wel had ik al vrij snel in de gaten, dat Jim te weinig tijd voor ons had. Hij was vaak weg met de schaatsters en als hij wel in het land was, moest hij zijn aandacht verdelen over meerdere olympische sportploegen. Richard Louman nam het stokje van Jim over. Hij borduurde naadloos voort op de methode van McCarthy.

Binnen het professionele kader rond de Nederlandse waterpolodames was ook plaats voor een sportpsycholoog. Veel coaches werken aan slechts drie vormfactoren: fysiek, techniek en tactiek. De psyche van sporters blijft vaak

onderbelicht. Als onderzoek dan uitwijst dat de mentale vormfactor dertig procent van topsportprestaties bepaalt, dan weten die coaches nu waar ze nog winst kunnen boeken. Dertig procent is veel, heel veel. Ik koos voor Rico Schuijers. Hij werkte al met veel olympische teams en individuele sporters succesvol samen. Bovendien voelde ik ook een persoonlijke klik. Rico is een kei in zijn vak, kan goed omgaan met vrouwen en is in staat om speelsters met secuur maatwerk aantoonbaar beter te maken.

Daniëlle Vriezema kwam het team versterken als voedingsdeskundige. Haar achtergrond als topsporter (ze probeerde zich als judoka te plaatsen voor de Spelen van Beijing) maakte haar in mijn ogen geknipt voor de rol. Ik hield ook rekening met het feit, dat de waterpolodames precaire onderwerpen als lichaamsgewicht, vetpercentages en voedingspatronen liever met een vrouw bespreken, dan met een man.

Als inspanningsfysioloog betrok ik Jos Geijssel bij de ploeg. Hij had in de loop der tijd al veel data van waterpolovrouwen verzameld. Sinds 1997 was hij betrokken bij de nationale waterpoloselectie. Jos beschikt daarnaast over veel expertise op het gebied van teamsporten. Zijn vakbroeder Gerard Rietjes trad toe tot het begeleidingsteam met veel kennis over individuele conditietraining. Rietjes nam onder meer de lactaattesten voor zijn rekening.

MAD

Met Arno, Ilse, Mark, Rik en mijzelf was het Managementteam A-selectie Dames (MAD) compleet. Eén keer in de vijf weken belegden we een MAD-overleg. In het bijzijn van prestatie manager Ad Roskam (NOC*NSF) en topsportmanager Kees van Hardeveld (KNZB) evalueerden we de voorbije trainingsweken en aan de hand van de uitkomst bepaalden we onze strategie voor de komende periode.

Naast het MAD-overleg zou twee keer per jaar een `expertoverleg` plaatsvinden. Daarbij schoven ook Richard, Rico, Daniëlle, Jos en Gerard aan. Terwijl Roskam en Van Hardeveld de rode draad bewaakten, werden alle speelsters, één voor één, door alle betrokken experts doorgelicht. Techniek, tactiek, mentale weerbaarheid, kracht, conditie, belasting, blessures, voeding; niets bleef onbesproken. Aan het einde van de vergadering hadden we per individu helder in kaart waar we progressie kon boeken.

Niet alleen de speelsters werden beter van dit overleg. Ook het begeleidingsteam maakte elkaar sterker. De krachttrainer kon tijdens zijn trainingen direct zijn voordeel doen met de wetenschap over de mentale gesteldheid van bepaalde speelsters, Jos Geijssel kon bij de interpretatie van zijn testgegevens rekening houden met de bevindingen van de medische staf en ik kon aan de hand van alle informatie veel gerichter mijn koers bepalen. Want uiteindelijk moest ik de knopen doorhakken.

Tegenstanders

Al in de eerste maanden was er veel veranderd rondom de Nederlandse damselectie. Ik voelde me goed bij de professionele weg die we met elkaar waren ingeslagen. Veranderingen gaan echter altijd gepaard met kritiek.

Van een aantal speelsters kreeg ik het verwijt, dat ik mijn oren teveel naar het NOC*NSF liet hangen. Natuurlijk sprak ik alle noviteiten grondig door met de vertegenwoordigers van de sportkoepel en met de experts. Maar uiteindelijk voerde ik, en niemand anders, de wijzigingen door. Ik wist toen al precies waar ik met de ploeg naartoe wilde, op korte en op lange termijn. Ik wist wat we daar allemaal voor moesten doen en laten. Deze aanpak, gekoppeld aan een intelligente spelvisie, een ijzeren discipline en honderd procent inzet, was mijn weg, punt.

Ik had wel in de gaten, dat de negatieve geluiden vooral de kop opstaken, als ik de speelsters vervelende testen of opdrachten liet uitvoeren. Het is ook niet leuk, om vijf kilometer te zwemmen op een training. Zeker als het resultaat van de arbeid, niet meteen zichtbaar is. Ik hield voet bij stuk. Ik vond dat de speelsters best wat meer vertrouwen in mij en in de andere experts rond het team mochten hebben. Op de lange termijn zou deze methode onherroepelijk leiden tot de noodzakelijke vooruitgang, zo spiegelde ik ze voor.

Als je wint dan ben je de beste coach ter wereld, maar als het wat minder gaat, dan weten collega's, 'de beste stuurder aan wal' en de media je ook te vinden. Zelfs in een kleine sport als waterpolo. De schouderklopjes na een overwinning kan ik goed relativeren. Het zijn vaak de mensen die je hebben verguisd, die vooraan staan met hun gelukwensen. Ik ben wat dat betreft altijd op mijn hoede. Als het gaat om ongefundeerde kritiek op mijn werk, dan ben ik minder coulant. Juist omdat ik altijd denk in het belang van de ploeg, de staf en van het grote geheel, trek ik me negatieve feedback erg aan. "Zo werkt het in iedere sport, waar maak je je druk om?" hoor ik dan. Dat is natuurlijk waar. Maar ik kan er bijzonder slecht tegen.

In de eerste maanden trainden we drie halve dagen per week in Zeist. We konden elkaar zo rustig leren kennen en ik kon de speelsters stap voor stap aan de nieuwe vormen van belasting laten wennen. In mei 2006 begon het fulltime programma: acht keer waterpolotraining, twee keer grote krachttraining en twee keer stabiliteitstraining per week. Dit stramien werd met enige regelmaat onderbroken door toernooien en trainingsstages.

Om niet ook nog eens urenlang tussen woonplaats en Zeist te hoeven pendelen, had ik de internationals verplicht, om in het Seminar, de 'jeugdherberg' direct achter het KNVB-Zwembad, te overnachten. Overdag stonden daar de maaltijden klaar en de vrije avonden konden er prima worden besteed. Zo klinkt het bijna gezellig. De omstandigheden vroegen wel degelijk grote offers van de speelsters.

Het duurde dan ook niet lang alvorens de eerste leden van de selectie zich begonnen te roeren. Keepster Marleen Ars vond het maar niets, om verplicht in het Seminar te slapen. Zij reed liever iedere dag drie uur door de file op en neer naar Eindhoven. Mieke van der Sloot had ook moeite om haar leven naar '*de wetten van Zeist*' in te richten. Ze miste vooral haar vriend en kinderen. Anderen beklagden zich over de trainingsinhoud. Was het nou nodig om twintig tot vijfentwintig uur per week te trainen? Is dat niet veel te veel? Dat hadden ze nog nóóit gedaan. En dan al dat zwemmen. Drie keer per week, vier of vijf kilometer per training. Of ik soms dacht dat ik wedstrijdzwemmers trainde?

De reacties waren een logisch gevolg van de veranderingen. Bovendien hebben vrouwen van nature veel behoefte aan tekst en uitleg. Ze willen weten waaróm ze doen, wat ze doen. Mannen hebben sneller de neiging om te zeggen: "Hij zal het wel weten, laten we't maar proberen." Voordat vrouwen voor je door het vuur willen, moet je ze met argumenten, feiten en cijfers overreden. Als dat lukt, zijn vrouwelijke topsporters over het algemeen trouw, gedisciplineerd en oprecht betrokken. Dan is het fantastisch om met een damesteam te werken.

De kritische speelsters stonden niet alleen. Onder meer bij hun clubtrainers vonden ze gretig gehoor. Die kregen eveneens te maken met een aantal grote veranderingen. Met de verantwoordelijke mensen van KNZB, vond ik niet alleen niveau van de clubtrainingen te laag, ik wilde ook niet dat de internationals in de avonduren teveel zouden reizen.

Het programma van de KNZB kreeg daarom voorrang op dat van de clubs. Tijdens de reguliere competitie mochten de speelsters één keer per week meetrainen bij hun clubteam. De toevoeging, dat de speelsters tijdens de play-offs drie keer per week naar de club zouden komen, nam de woede bij de verenigingen niet weg. De trainers staken hun onvrede niet onder stoelen of banken. Het viel me op, dat geen van de betrokkenen zich afvroeg waaróm deze maatregel was genomen. Nee, de hakken gingen in het zand. Er was helemaal niets mis met het niveau van de clubtrainingen!

Terwijl de hele internationale waterpolowereld verder professionaliseert, zijn we in het Nederlands clubwaterpolo altijd blijven hangen in onze eigen normen van topsport. Twintig jaar geleden trainden we drie keer per week, tegenwoordig trainen we drie keer per week en het zou me niets verbazen, als onze vaderlandse hoofdklassers, over tien jaar, nog steeds drie keer per week trainen. Prima, maar kom dan niet aan met het verhaal, dat je topsport bedrijft.

Ook niet als je een knappe bronzen medaille haalt, in het toernooi om de LEN Trophy, het tweede Europese bekertoernooi. "En ene Van Galen maar zeggen dat wij niet aan topsport doen," zo haalde de trainer van Het Ravijn via de media zijn gram. De dames van Het Ravijn trainden drie keer per week, zonder daarvoor een serieuze vergoeding voor te ontvangen. De meeste speelsters hadden daarnaast een fulltime baan of studie. Wees dan trots op de buitengewoon knappe prestatie, die je met minimale middelen hebt bereikt, maar pretendeer niet dat het iets met topsport te maken heeft.

De clubbesturen moeten zich realiseren dat het anders moet. Als je niet meer dan drie keer per week wilt of kunt trainen, dan moet je daar je doelstelling op aanpassen. Dan is kampioen van Nederland worden feitelijk het maximaal haalbare resultaat. Iedereen traint hier immers ongeveer evenveel. Zolang de clubs geen geld hebben om sporters vrij te maken van maatschappelijke verplichtingen, mogen we niet verwachten, dat de situatie op korte termijn drastisch zal veranderen. Meer trainen vraagt om meer rust. Rust heb je niet als je 's ochtends traint, overdag werkt en 's avonds opnieuw tot een uur of elf in het water ligt. Het nut van een ochtendtraining verdwijnt als sneeuw voor de zon, als je de avond ervoor een late oefensessie hebt afgewerkt.

Kies je voor een grotere trainingsomvang, dan moet je dagindeling en je levensstijl daar volledig op inrichten. Dan moet je de faciliteiten creëren, die topsport wel mogelijk maken. Daarvoor is geld nodig en over het algemeen komen de clubs juist daar niet in om.

De waterpolocommissies in het land werken zich dagelijks in het zweet om voldoende badwater en een capabele trainer te vinden. In de drie seizoenen dat ik vrouwenbondcoach was, had ik te maken met soms wel drie of vier coaches per club. Allemaal met hun eigen visie, structuur en ideeën. Is het dan aan mij om consistentie aan te brengen in het clubwaterpolo? Ik was blij, dat mensen van de KNZB en NOC*NSF hun nek uitstaken, voor een professioneel programma voor de nationale damesploeg. “Als niemand het doet, dan doen wij het wel,” dacht ik.

Zolang het roer bij de verenigingen niet drastisch omgaat, mogen ze een groep ambitieuze waterpolosters en de KNZB niet in de weg staan op weg naar hun olympische droom.

De verhalen van speelsters, die nog niet overtuigd waren van hervorming in Zeist, gingen er bij mijn collega-coaches in als koek. Als ik van speelsters hoorde hoe ongenueanceerd de clubtrainers zich uitspraken over mijn werk, dan zakte mijn broek daar echt van af. En in mijn gezicht waren ze de vriendelijkheid zelve: *A smile in your face and a knife in your back.*

Of ik het gesprek niet aanging? Soms wel. Maar de speelsters stelden me in vertrouwen op de hoogte. Dan kan ik natuurlijk niet tegen hun clubcoach zeggen: “Hé, ik hoorde dat je wat te zaniken hebt.” Het is ook allemaal lastig hard te maken. Niets van wat mij bereikte staat zwart op wit. Het is mijn waarheid. Niet zelden vormen onwetendheid of jaloezie een goede voedingsbodem voor dit soort praktijken.

Onwetendheid kun je mensen moeilijk kwalijk nemen. Ik had als coach van de DONK-vrouwen ook wel eens commentaar op de toenmalige bondscoach, Jan Mensink. Ik dacht oprecht dat ik er meer kijk op had dan hij. Ik voelde me toen een hele pief. Achteraf weet ik dat ik het recht niet had om te oordelen. Ik kwam net kijken en ik had me onvoldoende in de werkwijze van Mensink verdiept, om mijn aanmerkingen fatsoenlijk te kunnen onderbouwen.

Dat je als ambitieuze trainer jaloers kunt zijn op de faciliteiten of de status van een bondscoach, weet ik ook uit eigen ervaring. Ik heb van mijn wens om bondscoach te worden nooit een geheim gemaakt. Dus ik voelde ook wel afgunst als de KNZB voor een ander koos, als er een vacature was. En als clubcoach likte ik mijn vingers af bij de omstandigheden waaronder de bondstrainers, met de beste waterpoloërs van ons land mochten werken.

Bewuste provocatie daarentegen, vind ik minderwaardig. Het is lager dan laag om, zonder je te storen aan feiten, een ongefundeerde mening de wereld in te slingeren. Het is bepaald niet prijzenswaardig als je daarmee maar één doel voor ogen hebt: het de zittende bondscoach zo moeilijk mogelijk maken. Dat gezaag aan je stoelpoten, die stemmingmakerij, die dolk in je rug, het maakt me woest.

Zolang clubtrainers hun Oranjeklanten nog afraadden om in Zeist te gaan trainen, kon ik me niet voorstellen, dat er bij de verenigingen in alle eerlijkheid werd besproken wat het beste zou zijn voor de sporter. Nee, dan stak een combinatie van eigenbelang en rebellie de kop op. Nu weet ik dat het goed was om vast te houden aan onze strategie. Nu weet ik dat wanneer je ergens in gelooft, je voet bij stuk moet houden.

Het pad voor een succesvolle olympische cyclus was grotendeels uitgestippeld. Helemaal geëffend was het nog niet. De tijd brak aan, waarin ik me meer kon gaan concentreren op de vormgeving van de selectie, die de weg moest gaan bewandelen. Natuurlijk werd ik wijzer tijdens de MAD- en expertbijeenkomsten. Bij het periodieke Nationaal Coaches Platform (NCP) op Papendal deed ik veel waardevolle kennis en contacten op. De negatieve ervaringen met de vijfde colonne, gaven me steeds meer inzicht in de waarde van een glimlach of een handdruk. Ik was blij met de lessen die ik leerde. Het maakte me een completere coach en ook zeker een completer mens. Maar er moest nog zoveel gebeuren. Ik wilde aan de slag. Als trainer en als coach.

Lichtgevoeligheid

Met de bestaande nationale selectie vertrokken we na de eerste, roerige trainingsweken naar Verona voor een trainingskamp met de dames van Italië. Zowel voor de ploeg, als voor mij was dat een prima mogelijkheid, om te zien waar we stonden. Italië had bij de Spelen van Athene in 2004 olympisch goud gewonnen. Zeven routiniers hingen daarna hun cap aan de wilgen. Dat kwam de waterpologrootmacht duur te staan. In 2005, bij het WK in Montreal, werden ze slechts zevende. En dan gooien ze in Zuid-Europa gewoon de coach eruit. De nieuwe roerganger, Mauro Maugeri, haalde de zeven gouden speelsters terug. Zo lagen we tijdens onze eerste testserie tegenover de complete gouden olympische ploeg, onder leiding van de man die begin 2009 zou worden aangesteld als mijn opvolger bij Oranje.

We speelden drie oefenwedstrijden tegen 'Il Setterosa'. We wonnen er één, speelden er één gelijk en we verloren een keer. Niet alleen deze balans, maar juist ook het vertoonde spel, bevestigden mijn gevoel, dat we veel potentie in huis hadden. En we waren niet eens op oorlogssterkte. Onder meer Iefke van Belkum en Daniëlle de Bruijn ontbraken nog.

Het viel me op, dat niemand juichte als we scoorden. Zelfs toen we de olympisch kampioen in eigen huis versloegen, vertrokken de speelsters geen spier. Waren ze dan niet blij? Omdat ikzelf zo extravert ben, ging dit gedrag er bij mij niet in. Ik vond dat ze hun blijdschap moesten uiten. Dat deed ik immers ook. Een aantal deskundigen maakte me duidelijk, dat ik dat niet kon vragen van de groep. Ik mocht mijn beleving niet zonder meer projecteren op ieder individu. Als ik mijn speelsters optimaal wilde laten functioneren, dan moest ik ze, in het veld en daarbuiten, de ruimte geven om zichzelf te zijn. Het opende mijn ogen. Iedereen is anders. De speelsters waren in ieder geval anders dan ik. In de maanden die volgden, stak zo nu en dan eens iemand een vuistje in de lucht. Daar bleef het bij. Het team zou niet beter gaan waterpoloën, als het de doelpunten wél uitbundig vierde.

In Verona werd ik ook geconfronteerd met een enorme lichtgevoeligheid. De speelsters reageerden op het minste of geringste buitengewoon emotioneel. Als ze het gevoel hadden minder speelminuten te krijgen dan een ander, als ze werden gewisseld of als ze kritiek kregen op hun spel, dan waren daar direct de waterlanders. Ik moest erg wennen aan die huilbuien. Niet dat janken erg is, maar ik vroeg me regelmatig af: "Zoiets onbenulligs, zoveel verdriet. Waar gaat dit over?."

De speelsters hadden hun emoties de laatste jaren behoorlijk opgekropt. Ik kreeg de indruk, dat ze onder mijn voorganger maar amper zichzelf hadden kunnen zijn. Conflicten werden vermeden, frustraties bleven onbesproken. Dat leverde in de hoofden van de dames, telkens weer een enorme spanning op. En dan melden de tranen zich natuurlijk aan de oppervlakte.

Uit een test met betrekking tot de 'actiontypes' (zie pag. ...) kwam naar voren, dat vijfenzeventig procent van mijn selectie bestond uit introverte speelsters. De grote minderheid was een 'E', een extraverte persoonlijkheid. Onder meer met deze kennis was ik staat de internationals individueel effectiever te coachen.

Mijn buitenlandse collega's hielden zich minder bezig met mentaal maatwerk. Met de regelmaat van de klok scholden ze hun speelsters de huid vol. "Dat zou in Nederland niet kunnen," dacht ik dan. En het was ook maar de vraag of het bij de andere landenteams wél werkte. Tussen de coach en het team, draait het om

wederzijds begrip en respect. Zeker in de Nederlandse cultuur is dat wat mij betreft essentieel.

Al in de eerste persoonlijke gesprekken wees ik de speelsters op het belang dat ik hecht aan openheid en eerlijkheid, tegenover mij, tegenover hun teamgenoten en vooral tegenover zichzelf. Op het moment dat ik dat zei, kon ik niet bevroeden, dat het nog ruim anderhalf jaar zou duren voordat de meesten deze woorden in daden konden omzetten. In Verona werd in ieder geval een basis gelegd.

Afvallers en herstarters

Gaandeweg de eerste maanden, onderkende ik meer problemen, dan een gebrekkige synergie. Een aantal speelsters beschikte duidelijk niet over de juiste mentaliteit, om het traject af te leggen, zoals ik het voor ogen had. Anderen kwamen eenvoudigweg kwaliteit tekort, om het te schoppen tot de Olympische Spelen.

Met de 18-jarige midvoor Leonie van der Molen zat ik bepaald niet op dezelfde golflengte. Ik was er zeker niet op uit om een selectie met alleen maar jaknikkers samen te stellen, maar ik besloot dat het beter was om afscheid te nemen van Leonie. Ze leverde haar A-status in en vertrok naar Hawaï. Ik hoopte oprecht, dat ze zich daar goed zou ontwikkelen. Marjoleijn Binnekade en Yvette Roozen werden afvallers nummer twee en drie. Jantien Cabout, Marlot Ziemerink en Marlou Slaghuis bedankten niet veel later zelf voor het lidmaatschap van de A-selectie.

We hadden niet alleen behoefte aan kwantiteit, we zaten ook te springen om een kwaliteitsimpuls. Een week voordat ik in december 2005 mijn contract tekende bij de KNZB, belde ik met Daniëlle de Bruijn. “Ik doe het alleen, als jij het ook doet,” zei ik. We lachten wat. Ze was niet voor niets gestopt als international. Inmiddels had ze een volledige baan, een eigen huis, dus voordat ze haar comeback kon maken, moesten nog wat hobbels uit de weg worden geruimd. Gelukkig was Daniëlle wel degelijk serieus geïnteresseerd. De topscorer van de Olympische Spelen in Sydney zei ja.

We spraken af dat ze in 2006 alleen het EK-kwalificatietoernooi en het EK in Belgrado zou spelen. Zo had ze even de tijd om haar leven zo te organiseren, dat ze op 1 januari 2007 kon instromen in het fulltime programma. Naast Daniëlle kwamen Hanneke Kappen, Alette Sijbring, Lana Mandjes, Tineke Vrij Peerdeman en Meike de Nooy de selectie versterken. De carrousel draaide op volle toeren.

Verliefd

Bij Mieke van der Sloot bemerkte ik al tijdens de eerste kennismaking een bepaalde terughoudendheid ten aanzien van de ambities en doelstellingen die ik had uitgesproken. De topscorer van Polar Bears was een leuke man tegengekomen. Ze was tot over haar oren verliefd. Niets mis mee natuurlijk, maar het zorgde er wel voor, dat Mieke ging twijfelen aan de waarde van de offers die ze moest brengen. De verliefdheid zette haar waterpololeven in een ander licht. Veel topsporters zullen dat herkennen.

Ze probeerde zich tevergeefs tegen dat proces te verzetten. Na meerdere emotionele praat sessies vroeg ze of ik met haar dezelfde afspraken wilde maken, als ik met Daniëlle de Bruijn was overeengekomen. Dat was onbespreekbaar. Met Daniëlle werkten we toe van dertig naar honderd procent beschikbaarheid. Het kon niet zo zijn, dat ik met Mieke de omgekeerde weg zou bewandelen.

Een paar weken later zat ik met Ilse Sindorf aan de ene kant van de tafel. Rianne Guichelaar, die op verzoek van Mieke bij het gesprek aanwezig was, en de hoofddrolspeelster zelf zaten aan de andere kant.

Ze hakte de knoop door. Mieke zag af van deelname World League. “Eigenlijk heb ik geen vertrouwen meer in deze ploeg en in jou,” hoorde ik haar zeggen. En of ze dat nou zei, om haar eigen keuze te rechtvaardigen of omdat ze het echt zo voelde, ik zag het als het begin van het einde. In mijn hoofd nam ik onmiddellijk na deze woorden afscheid van haar.

Mieke was tot die tijd een belangrijke speelster voor Oranje. Omdat ik niet wist hoe de ploeg zich zonder haar zou houden, spraken we af, dat ze haar conditie zelf op peil zou houden. Na de World League konden we dan praten over een mogelijk EK. Met tranen in haar ogen verliet ze Zeist. Aan de ene kant was ze opgelucht. Ze was vrij en ze kon lekker met haar vriend op vakantie. Aan de andere kant was er de twijfel, over de juistheid van haar beslissing.

Pikorde

De World League 2006 was voor mij de eerste serieuze kennismaking met het complete internationale veld. In een reeks wedstrijden op het hoogste niveau kon ik zien waar Oranje zich in de pikorde bevond.

Voor de eerste Europese voorronde kwamen we terecht in Barcelona. We startten met een overwinning op Griekenland. De Grieken waren echter met een compleet vernieuwde ploeg naar Spanje gekomen. Van het team dat bij de Olympische Spelen van Athene in 2004 beslag legde op het zilver was nagenoeg niemand meer beschikbaar. Dat we ons niet rijk mochten rekenen wezen de nederlagen tegen Spanje en Duitsland wel uit. Bij vlagen speelden we aardig, maar net zo vaak acteerden we op een schrikbarend laag niveau.

Een week later kwamen we dezelfde tegenstanders tegen in Bochum. Opnieuw waren Spaanse en Duitse vrouwen een zeer wisselvallig spelend Oranje de baas. Voor een plek in de halve finale van de World League moesten we op de laatste speeldag in het Ruhrgebied winnen van Griekenland. Het team oogde onwennig, onzeker. Het was lastig om de speelsters moed in te praten voor het afsluitende groepsduel.

Daniëlle de Bruijn kwam voor de gelegenheid ‘invliegen’ vanuit Gouda. Ze was in verband haar werk in Nederland niet eerder beschikbaar. De komst van Daniëlle gaf het team direct iets extra’s. Alsof de dames in één keer uit hun dip getrokken waren, namen ze van meet af aan het initiatief tegen de Grieken. Ik zag eindelijk iets terug van de mogelijkheden die het team in goeden doen had. Daniëlle nam met drie treffers het voortouw in de winstpartij. Daarmee schoot ze Oranje naar de volgende ronde in het Russische Kirishi.

Hoe ongrijpbaar de vorm van een jonge selectie kan zijn, illustreerde onze prestatie in Rusland. We speelden twee klassen beter dan in Barcelona en Bochum bij elkaar. De meer ervaren teams van Italië en Rusland waren nog net te sterk, maar Frankrijk, Duitsland en Spanje zetten we overtuigend opzij. De overwinningen op Duitsland en Spanje waren vooral mentaal van groot belang. Het dubbele verlies in de voorrondes werd zo verwerkt. En als je wint, dan is de sfeer direct stukken beter. Zelfs het grauwe Kirishi zag er een klein beetje gezellig uit.

De drie zeges waren goed voor één van de zes finaleplaatsen. In Cosenza stuitten we naast gastland Italië op Rusland, Amerika, Australië en Canada. Daniëlle was na de

semi-finale weer thuis aan het werk gegaan. Dat gemis kon de rest van de ploeg nog niet opvangen. Bovendien waren Simone Koot en Jorieke Oostendorp niet fit genoeg om te spelen en de World League was natuurlijk pas het tweede evenement zonder de vertrokken Van der Sloot. We kwamen kwalitatief en in de breedte nog tekort tegen de beste landenteams van de wereld. Wel zag ik dat we voldoende potentie in huis hadden om het gat te dichten. Met versterking van wat routiniers en de doorontwikkeling van het aanwezige talent, wist ik zeker dat het traject richting Beijing 2008 kon slagen. In Cosenza sloten we na vier nipte nederlagen af met een overwinning op Canada. Zo bleven we steken op een acceptabele vijfde stek.

Afscheid

Na de finale van de World League nam ik volgens afspraak contact op met Mieke van der Sloot. Ik nodigde haar uit voor een persoonlijk gesprek. De twijfels over de ploeg en over mij, zoals ze die onomwonden had uitgesproken, spookten nog steeds door mijn hoofd. In het bijzijn van Ilse, vertelde ik haar dat ik had besloten om haar niet mee te nemen naar het EK in Belgrado. Ik legde uit dat ik het gevoel van saamhorigheid dat tijdens de World League was ontstaan niet wilde verstoren. Bovendien zette ik vraagtekens bij haar motivatie, om het traject richting de Olympische Spelen af te maken. Ze kon mijn wantrouwen ten aanzien van haar commitment aan het programma niet wegnemen. Voor mij was Belgrado 2006 een tussenstation op weg naar Beijing. Als Mieke het EK zag als een afscheidstournee, dan moesten onze wegen scheiden. En zo geschiedde.

Nog een keer hebben we samen een lijmpoging ondernomen. Mieke gaf aan dat ze een leuke baan had gevonden. Na het WK in Melbourne, ruim een jaar voor de Olympische Spelen, wilde ze zich eventueel wel weer beschikbaar stellen. Ik zei haar dat ik haar zou bellen als het WK en haar spel in de clubcompetitie daartoe aanleiding gaven. We hebben nooit meer gebeld.

EK Belgrado 2006

Het Europees Kampioenschap in Belgrado beloofde een schitterend evenement te worden. In Servië heeft waterpolo dezelfde status als voetbal in Nederland. De Serven zijn helemaal gek van de sport. Van de herenversie welteverstaan. De dames tellen niet echt mee. Als de mannen van het gastland speelden, wisten duizenden fans de weg naar het zwembad te vinden. Bij de vrouwen nam slechts een handjevol diehards op de tribune plaats.

Natuurlijk vond ik het jammer, dat we er niet echt bij hoorden. Maar misschien was het wel beter ook. We speelden namelijk niet goed. Daniëlle de Bruijn moest geblesseerd afhaken. Na een ongelukkige val moest ze een knieoperatie ondergaan. Daartegenover stond de comeback van Simone Koot en Jorieke Oostendorp. Met hen erbij had ik toch op meer gehoopt dan een vijfde plaats in de eindrangschikking. Na de terechte nederlaag tegen Hongarije (11-6) en de verwachte winst op Servië (17-6), kwam het aan op de wedstrijd tegen Spanje. We konden daarin niet aan de verwachtingen voldoen. Het werd 11-10 voor de Spaanse dames.

Zodoende moesten we het in de kruiswedstrijd opnemen tegen Rusland. De Russinnen lieten geen spaan van ons heel. We verloren kansloos met 17-11. In het duel om plek vijf rekenden we na verlenging af met Griekenland. Vaak is een overwinning op de laatste speeldag goed voor een prettige stemming in het kamp. Bij ons overheerste een zuur gevoel. Veel speelsters hadden het al zo vaak 'net niet' gered op een titeltoernooi. En nu was het weer 'net niet'.

Ik ging bij mezelf te rade. Aan het professionele programma kon het niet liggen. Het begeleidingsteam was goed op elkaar afgestemd, we hadden voldoende kwaliteit in huis om mee te doen om de medailles. Waar het dan aan ontbrak? Aan synergie, de bereidheid om voor elkaar door het vuur te gaan.

Het teamgesprek dat we de avond voor de laatste wedstrijd in Belgrado hadden was tekenend voor de toestand van het team. Ik voelde al op voorhand dat er iets speelde. Via een woordenrijke omweg kwamen we tot de kern: een aantal speelsters had moeite met het aanvoorderschap van Yasemin Smit. Het irriteerde ze dat ik de jonge captain bleef steunen, ook als ze slecht speelde.

Een klein deel van de ploeg voerde het woord. De anderen waren te jong, te onervaren of durfden niets te zeggen. De onduidelijke hiërarchie in het team zorgde voor veel onrust. Een aantal speelsters voedde elkaar met negatieve gedachten. Dat waren vooral mensen die zelf veel op de bank zaten of die voor mijn komst een hogere 'rang' bekleedden binnen de nationale selectie. Hun reactie kwam vast ook voort uit jaloezie. Bij hen bestond er geen draagvlak voor de keuzes die ik maakte. Ze wilden niet accepteren dat zij nu achteraan in de rij stonden, dat ik niet één van hen de aanvoordersband had toevertrouwd. Het kon niet anders of ze zagen ook wel, dat de jongere generatie talenvoller was dan zij. Alleen in de kleedkamer konden ze de 'jonkies' nog redelijk de baas. In het water nam hun invloed zienderogen af.

Het was een proces, waar ik als mannelijke coach moeilijk sturing aan kon geven. Ik had het ook niet direct zien aankomen. Toen het probleem er was besloot ik om een grote schoonmaak te starten. Na Mieke van der Sloot moest ik echt van meer gekende namen afscheid gaan nemen. Ik wilde coach zijn van een team, niet van dertien individuen. Geen synergie, geen succes.

Een belangrijke oorzaak voor de ondermaatse prestaties in mijn eerste jaar als bondscoach waren de concessies aan het programma, die ik voor een aantal speelsters deed. Concessies nodigen uit tot onderhandelen en ze verstoren onherroepelijk de verhoudingen binnen het team. Het is verleidelijk om uitzonderingen te maken voor sporters, die je onvervangbaar acht. Of het nou om de topscorer gaat of om een wisselspeler: begin er niet aan!

Pas toen alle internationals volledig beschikbaar waren voor het Nederlands team, haalden we betere resultaten. De kleine aanpassingen die we deden, noemden we in het vervolg maatwerk. Dát maatwerk werd door iedereen geaccepteerd.

Holiday Cup

De poetsbeurt van de Oranjeselectie zette ik voort bij de Holiday Cup in Los Angeles. We hadden een uitnodiging gekregen van de Amerikaanse bond om ons te komen meten met alle mondiale toplanden. De kansen om in een week tegen Amerika, Australië, Canada, Rusland en Italië te spelen liggen niet voor het oprapen en ik vond het wel een geruststellende gedachte, dat de Amerikanen, Nederland nog steeds als serieuze partij zagen. De invitatie werd gretig aanvaard.

Helaas konden we in Californië niet op oorlogssterkte aantreden. De kalender van de FINA was niet goed afgestemd met de Europese federatie, de LEN. BZC Brandenburg en GZC DONK speelden tegelijkertijd de eerste ronde van de European Champions Cup. Van alle kanten ging er tegen wil en dank wat water bij de wijn. Brandenburg, GZC DONK en Oranje verschenen alledrie incompleet aan de start van hun toernooi.

Het evenement maakte een onuitwisbare indruk op me. Heerlijk weer, de beste ploegen ter wereld bij elkaar in een schitterend waterpolostadion en een prachtige speelstad. Rond het toernooi hadden we tijd ingeruimd voor een aantal recreatieve activiteiten. We bezochten een basketbalwedstrijd van de LA Clippers, de Universal Studios en we vermaakten ons in de enorme shopping malls. Ik leefde een weeklang in mijn eigen droom. Als ik ooit de kans krijg, om in Amerika als coach aan de slag te gaan, dan grijp ik die met beide handen aan.

We wisten slechts één keer te winnen. Toch zag ik een stijgende lijn in ons spel. Na het EK hadden we hard gewerkt aan een beweeglijker speelstijl. De weg van brute kracht, passiviteit en vaste posities zou ons niet in Beijing brengen. Die conclusie kon ik na de EK-ervaring in Belgrado wel trekken.

Met de technische staf kozen we ervoor om ons in trainingen te gaan richten op een hoge handelingssnelheid en op de contra-aanval. Het idee van Arno, om aan het begin van een tegenaanval snel een 'twee tegen twee' of 'drie tegen drie' uit te spelen sloot daar perfect op aan. De countertactiek leverde onmiddellijk veel uitsluitingen en doelpunten op.

Verder zetten we hoog in op allroundheid. We wilden dat meer speelsters op verschillende posities uit de voeten konden. Zo kregen we de beschikking over multifunctionele midvoors, midachters, schutters en contraspecialisten. Dat is wat mij betreft ook de toekomst. De moderne waterpoloster is een snelle, sterke, atletische alleskunner.

Met alle aanpassingen brachten we attractief waterpolo en spelplezier terug in de Nederlandse damesploeg. We hadden nog wel even tijd om ons spel te perfectioneren.

De observaties van het begeleidingsteam, tijdens ons verblijf in de States, leverden een aantal harde conclusies op. We zagen dat een aantal speelsters niet kon aanhaken bij onze topsportgedachte of bij de nieuwe waterpolofilosofie. Ze vertoonden consequent negatief gedrag, ook nadat ik ze daar persoonlijk op had aangesproken. Daarbij kon ik me niet aan de indruk onttrekken dat ze hun eigen kwaliteiten te hoog inschatten. We besloten om afscheid te nemen van Marleen Ars, Hanneke Kappen en Marit Bergers. De WK-ploeg kreeg steeds meer gestalte.

Covey

Bij een Nationaal Coaches Platform op Papendal, wees Peter Murphy me op iemand, die best eens iets voor mij en de waterpolovrouwen zou kunnen betekenen. Peter is Prestatiemanager Topsport en Talentontwikkeling bij de sportkoepel NOC*NSF. In de jaren '80 en '90 maakte hij naam en faam als bondscoach van de Nederlandse volleybaldames. "Rob Haantjes," zei hij. "Een pionier op het gebied van mentale training en teambuilding."

Ik ontmoette Rob voor het eerst in het Seminar, het 'huis' van de nationale waterpoloploeg. Daar ontspon zich een bijzonder gesprek. We wisselden veel persoonlijke ervaringen en ideeën uit. Rob vanuit zijn maatschappelijke achtergrond en zijn werk als hockeycoach in de herenhoofdklasse en ik als bondscoach van de waterpolosters. Het klikte.

"Joh, we gaan het gelijk proberen," reageerde ik intuïtief op zijn aanbod. Rob wilde voor ons een programma samenstellen, met activiteiten, die gebaseerd zijn op *'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap'* van Franklin Covey:

1. wees pro-actief
2. begin met het eind in gedachten
3. belangrijke dingen eerst
4. denk in win-win gedachte
5. streef naar synergie
6. eerst begrijpen en dan pas begrepen worden
7. blijf innovatief

Tijdens een tweedaagse cursus wilde Rob een bewustwordingsproces bij de speelsters opgang brengen, dat moest leiden tot een betere onderlinge verstandhouding en communicatie. Zijn bedrijf heeft daarvoor een grote kist in de aanbieding. Aan de bovenkant van de kist hebben de zeven eigenschappen van effectief leiderschap een eigen kleur. Met bijpassende voorwerpen kunnen de teamleden aangeven of er op een bepaalde dag wel of niet energie gestopt is in één van de kenmerken.

Rob wees me ook op een digitale versie van de kist. Ik zag wel voor me hoe de speelsters zich op een leuke, interactieve manier bewust zouden worden van het proces dat ze samen doormaakten. Zo konden ze leren, over de invloed die ze zélf hadden op weg naar een mogelijk succes.

In het eerstvolgende MAD-overleg reageerden Ad Roskam en Kees van Hardeveld wat sceptisch op mijn enthousiasme over het aanbod van Rob. Rico Schuijers verzorgde bij ons de mentale trainingen en ze wilden voorkomen dat er spanning zou ontstaan tussen de visies van Rico en Rob. Ik vond het jammer. Ik begreep de tegenargumenten wel, maar misschien liepen we wel een enorme kans mis!

Ad vertelde me buiten de vergadering, dat hij dit soort cursussen vaker had meegemaakt. Het leek hem beter om in een nieuwe situatie, bijvoorbeeld bij aanvang van de volgende olympische cyclus, de cursus van Rob te heroverwegen. "Het kan zijn dat mensen, door de impact van zo'n bijeenkomst, hun koers rigoureus willen wijzigen," legde hij uit. "Niet dat je bang moet zijn dat speelsters onmiddellijk afhaken of dat ze plotseling andere keuzes maken buiten het waterpolo, maar het zet ze wel aan het denken. Bepaalde keuzes in het leven, zoals sport, studie of relaties, worden op de waagschaal gelegd. Als je zoiets opstart, moet je met alle scenario's rekening houden."

Het is goed als je je meer bewust wordt van de waarden die voor jou en je team belangrijk zijn. Maar ik realiseerde me ook, dat het volgen van de cursus of het lezen van het boek, mensen kan veranderen. Ook ik ben na het lezen van Covey anders over bepaalde zaken gaan denken. Niet beter of slechter, maar zelfbewuster.

Alle coaches en managers zouden een exemplaar in de kast moet hebben staan. Na de het boek van Franklin Covey verslond ik ook de uitgave van zijn zoon, Sean. Sean Covey heeft de theorie van zijn vader in *'De zeven eigenschappen die jou succesvol maken'* uitgewerkt met veel praktische voorbeelden en cartoons. Die 'jongerenversie' was niet alleen nuttig voor mij, vond ik. Rond kerst bestelde ik twintig exemplaren. De leden van de nationale waterpoloselectie ontvingen zo een leerzaam kerstcadeau.

Driebergen, 20 december 2006

Beste topsporter,

De kerstdagen staan voor de deur. Dat betekent dat je even gas terug mag nemen en dat je tijd kunt doorbrengen met je familie en vrienden.

In overleg met Rico heb ik besloten om je een interessant boek als kerstcadeau te geven. De bedoeling is dat iedereen dit boek gelezen heeft, als we elkaar op 8 januari weer zien. Dan kunnen Rico en ik er, tijdens de trainingsstage op Lanzarote, op onze eigen manier op terugkomen.

'De zeven eigenschappen die jou succesvol maken' is een wereldberoemd boek. Het heeft veel mensen in het bedrijfsleven en uiteraard ook in de sport succes gebracht. Als dit boek jou en het team een paar procent verder kan helpen bij het nastreven van onze ambitie, dan zouden we gek zijn als we die mogelijkheid niet aangrijpen.

Dit is volgens mij een kans, die andere landen niet nemen. Ze trainen allemaal tien keer per week, ze hebben allemaal min of meer dezelfde faciliteiten als wij. In de top zijn de verschillen minimaal. Dan geven details de doorslag! We zullen ergens anders het verschil moeten zoeken. Stel je voor, dat het wel of niet lezen van dit boek doorslaggevend is in het wel of niet slagen van onze droom!

Gebruik deze brief als boekenlegger. Als je wat motivatie mist om verder te gaan, neem dan de woorden nog eens in je op en visualiseer jezelf op de Olympische Spelen van Beijing!

Ik weet zeker dat je dan gewoon verder leest!

Veel leesplezier en fijne feestdagen,

Jullie trainer/coach,
Robin van Galen

Lanzarote

“Zwemmers gaan altijd in de winter drie weken op trainingskamp in een warm oord. Waarom doen jullie dat nooit?” vroeg Ad Roskam me halverwege 2006. Met het oog op het naderende WK in Melbourne, was het zeker een aantrekkelijke optie. Curaçao, Tenerife, Lanzarote? Het werd de derde bestemming.

De selectie die zich op Lanzarote meldde was beter in balans dan het team, dat de Holiday Cup speelde. De groep die echt graag wilde werd steeds groter. We konden weer beschikken over een fitte Daniëlle de Bruijn en ik had routinier Gillian van de Berg teruggehaald. Gillian had zich weer beschikbaar gesteld voor Oranje, nadat ze ons had zien spelen bij de finale van de World League 2006 in Cosenza, Italië. Ze was nog niet klaar met topwaterpolo. De vierde plek van Sydney 2000 vloog als een spook om haar indrukwekkende carrière bij Oranje, De Gouwe en later als professional in het Italiaanse Palermo. Ze besloot haar woonplaats op Sicilië en haar man tijdelijk te verlaten, om zich bij haar ouders in Boskoop te vestigen. Samen met haar zoontje Luca nam ze daar haar intrek, om nog één keer alles in het teken van waterpolo te kunnen zetten.

Jeugdinternational Nienke Vermeer maakte haar debuut op het Canarische Eiland. Ze bleek nog niet helemaal klaar voor het grote werk. We trainden bikkelhard. Dat legde lichamelijk en mentaal een loodzware druk op de jeugdinternational.

We logeerden in club La Santa Sport. Daar kun je goedbeschouwd niets anders doen dan sporten. Het begeleidingsteam hoefde geen moment bang te zijn, dat de dames via de regenpijp zouden ontsnappen, op zoek naar nachtelijk vertier. We zochten ons plezier in een gezamenlijke lunch, die door de verliezers van een onderlinge wedstrijd werd bereid. Of in een vrolijke les tai chi, op de vroege ochtend. Ik was blij met het teamgevoel dat zo ontstond. Met de opgefriste equipe zetten we fysiek en mentaal grote stappen.

Mental coach Rico Schuijers was de eerste week ook in het kamp aanwezig. Hij observeerde de speelsters individueel en als groep. Zo kon hij uitstekend hulp op maat bieden bij stress, faalangst, concentratieproblemen, doelen stellen en bij diverse teamprocessen. Rico koppelde zijn bevindingen consequent terug naar het vaste begeleidingsteam.

Naarmate we meer over onszelf en over elkaar te weten kwamen, gingen we steeds beter samenwerken. Mijn overtuiging, dat we met de uitgebreide mentale trainingen een voorsprong konden nemen op de concurrentie werd dagelijks bevestigd. Alle landenteams trainden hard op het land en in het water, allemaal waren ze in staat om de juiste tactieken toe te passen. Het verschil moesten we maken met een krachtige synergie en een onverzettelijke mentale weerbaarheid.

Op Lanzarote besteedden we veel tijd aan het onderwerp leiderschap. Speelsters gaven afzonderlijk van elkaar hun mening over de hiërarchie. Uit de gesprekken kwam naar voren, dat onze captain Yasemin, na wat aanloopproblemen, steeds beter ging functioneren. Verder vond iedereen het normaal, dat Gillian en Danielle, gezien hun kwaliteiten en hun staat van dienst, meer zouden coachen in het water. Iefke van Belkum kreeg unaniem het krediet, om een bepalende functie te vervullen. Dat zag ze zelf niet zitten. Ze was bang dat het ten koste zou gaan van haar eigen spel. Ik had er alle vertouwen in, dat ze die leidersrol, op een organische manier, toch zou krijgen. Ze was gewoon een van de besten. Dat hoefde niet eens te worden uitgesproken.

Met een vermoeid lijf en een opgeruimd hoofd keerden we van de warme januarizon terug naar de Nederlandse winter.

‘Uitzwaai-interland’

Een week voordat we vertrokken naar het WK in Melbourne kwam de nationale ploeg van Italië naar Eindhoven. Behalve een aantal gezamenlijke trainingen en twee oefenduels stond er ook een officiële interland op het programma.

De media bombardeerden de wedstrijd tot ‘uitzwaai-interland’. De NOS, regionale omroepen en een groot aantal schrijvende journalisten zetten onze kleine sport mooi in de schijnwerpers. Die speciale aandacht miste zijn uitwerking niet. Ruim vijftienghonderd luidruchtige Oranjesupporters kwamen naar het Pieter van den Hoogenband Zwembad, om ons tegen de regerend olympisch kampioen in actie te zien. Het was geweldig om in zo een unieke ambiance te spelen. De 14-12 overwinning maakte het er alleen maar mooier op. We gaven blijk van de progressie, die we in de relatieve anonimiteit hadden geboekt.

Hoofdsponsor Widex organiseerde zelfs een heuse ‘meet and greet’ met de ploeg. Het zijn momenten waar je als sporter en als coach van moet genieten. Dan word je even beloond voor alle energie die je in jouw droom investeert.

Virus

Met de voorbereidingen in Zeist, het trainingskamp op Lanzarote en de oefensessie met Italië in de benen, hingen we achttwintig uur in de lucht, op weg naar Auckland. In Nieuw-Zeeland konden we de laatste specifieke preparatiefase voor het Wereldkampioenschap voltooien.

Een kleine twee weken voor de openingswedstrijd van het WK, gebruikten we de dagen om onze jetlag te verwerken en om te wennen aan het klimaat. Ondertussen werkten we een aantal oefenwedstrijdjes af tegen de Kiwi's. Tot slot speelden we een vierlandentoernooi met het gastland, Groot-Brittannië en Duitsland.

Alles verliep volgens plan, tot we een flinke tegenslag te verwerken kregen. Er sloop een virus in de selectie. Eerst werd Rianne Guichelaar ziek. Alette Sijbring, Daniëlle de Bruijn, Yasemin Smit, Mieke Cabout en Iefke van Belkum volgden haar voorbeeld kort daarna. We hadden nog acht fitte krachten over voor de finale van het toernooi. Met één wissel op de bank, wisten we de eindstrijd te winnen. Dat nam bij mij de zorgen niet weg. We namen het virus noodgedwongen mee in het vliegtuig naar Melbourne.

WK Melbourne 2007

Fysiek en daardoor ook mentaal arriveerden we niet topfit in Zuidoost Australië. Het ging wel langzaam aan de goede kant op met de zieken. Alleen bij Mieke Cabout bleef de koorts hardnekkig aanwezig. Alle inspanningen van de medische staf ten spijt, moest zij het eerste WK-duel missen. Een aderlating.

We openenden tegen Amerika. De ploeg maakte, ondanks de gebrekkige gezondheid van de laatste dagen, een goede indruk op me. Vanuit een M-zone, waarin de Amerikaanse schutters continue onder druk werden gezet, zwommen we de ene na de andere contra-aanval. Uiteindelijk kwamen we wat schot- en duelkracht tekort, maar de 9-7 nederlaag was acceptabel.

De volgende horde was Griekenland. Ook al zo'n gerenommeerde ploeg. Anders dan een jaar eerder, waren de meeste speelsters van de ploeg die in 2004 in eigen land olympisch zilver won weer actief. We wisten dat het duel cruciaal was. De winnaar werd tweede in de groep, achter Amerika. Dat leverde een beduidend zwakkere tegenstander op in de kruiswedstrijd, voor een klassering bij de beste acht. Het gevoel vooraf was goed, maar direct na het eerste fluitsignaal liepen we achter de feiten aan. Werkelijk niets lukte. Na twee periodes keken we al tegen een 9-3 achterstand aan. De Griekse midvoors speelden met onze verdediging. Bij 14-6 zat de strafexpeditie tegen de ontketende Hellenen erop.

Direct na afloop stonden zeven hongerige verslaggevers paraat voor mijn reactie. Het WK zwemmen was nog niet begonnen, dus het journaal had alle tijd om de Nederlandse waterpoloesters te bezoeken. Toen ook de zwemmers aan het WK waren begonnen, stond nog maar één Nederlandse reporter me om de dag op te wachten.

Het zevental vroeg om een verklaring voor de grote nederlaag. Ik stond ze netjes te woord. Met de minuut werd de vraagstelling negatiever. We waren al anderhalf jaar speerpunt van KNZB en NOC*NSF en we werden hier nog steeds weggespeeld, dus helemaal ongelijk kon ik ze niet geven. Ik probeerde de kritiek zo goed en zo kwaad als het ging te nuanceren.

Een uur later stond op de Nederlandse teletekst: *'een aantal speelsters heeft de verantwoordelijkheid niet genomen'* en *'hier is het laatste woord nog niet over gezegd'*, aldus een boze bondscoach. Natuurlijk heb ik gezegd dat we hier nog met de ploeg over zouden praten. Het zou eerder nieuws zijn als we dat niet zouden doen. Ik vond inderdaad dat we meer verantwoordelijkheid hadden moeten nemen in scoringspositie. Namen heb ik daarbij niet genoemd. Ik was ongelukkig met het resultaat, maar een boze bondscoach voelde ik me niet. Het is maar net hoe een journalist je woorden interpreteert en verwerkt.

Waar ik me druk om maakte? Zodra het in Nederland op teletekst staat, duurt het in deze moderne tijd nog geen vijf minuten voordat de eerste reacties Down Under arriveren. Het werd meteen onrustig in het hoofdkwartier van de Nederlandse waterpoloesters. Er volgde een groepsgesprek. De tranen vloeiden rijkelijk. Op dat moment stond ik er niet bij stil, dat het voor onze ontwikkeling richting Olympische Spelen wel eens een waardevolle les zou kunnen zijn. Ik zat niet op deze heisa te wachten.

Na de praatsessie, waarin we alle gebeurtenissen binnen en buiten het water de revue hadden laten passeren, stond het treffen met Kazachstan voor de deur. Natuurlijk waren we aan onze stand verplicht om te winnen. Maar 'Rusland B' was

voor ons altijd een serieus te nemen tegenstander. We leverden een degelijke wedstrijd af: 13-7 winst.

We eindigden als derde in de poule. Dat betekende dat we ten koste van Italië onze doelstelling - een plaats bij de beste acht - moesten zien te halen. De verliezer zou worden teruggeworpen naar de strijd om plek negen tot en met zestien.

Van meet af aan trokken we fel en agressief ten strijde. Ilse van der Meijden keepste prima en de veldspeelsters voerden hun taken scherp uit. Alleen met een speelster meer in het water wilde het niet vlotten. We probeerden verschillende varianten. Maar één van de belangrijkste onderdelen van ons spel liep voor geen meter. We scoorden een historisch slecht percentage: 0 uit 7. In een topduel moet je er zeker twee of drie benutten, anders kun je niet winnen. Uitgerekend de uit de kluiten gewassen Italiaanse midvoor, Elisa Casanova, scoorde ruim een minuut voor tijd de winnende. Met een krachtige backhand bracht ze de eindstand op 7-6. Als je de regerend olympisch kampioen wilt verslaan, dan moet alles kloppen. Bij ons klopte bijna alles.

In de bus, op weg naar ons hotel, kwam Ad Roskam naast me zitten. Hij kon zich goed voorstellen, dat ik me klote voelde. Roskam verzekerde me dat het NOC*NSF ons, ondanks de tegenvaller, onvoorwaardelijk bleef steunen. Ze hadden op Papendal ook wel gezien, dat er het laatste jaar veel progressie was geboekt. Het was fijn om te horen, al was het niet meer dan een pleister op de zere wond.

Als coach leef je heel vaak in het hier en nu. Heel de wereld kan zeggen dat je goed bezig bent, maar op een gegeven moment wil je ook resultaat van je inspanningen zien. Dat geldt vast ook voor speelsters en andere direct betrokkenen. Toch denk ik dat niemand het zo hevig voelt als de eindverantwoordelijke, de coach.

We moesten door. Op het gevaar af, dat we ons zouden laten leiden door negatieve gevoelens, mengden we ons in het anonieme gevecht om de negende plaats. We wonnen met 8-6 van het altijd lastige Duitsland en in de laatste wedstrijd rekenden we overtuigend af met Brazilië: 10-2.

De negende stek was maar een fractie beter dan de desastreuze tiende plaats bij het WK 2005 in Montreal, wist ik. Maar het voelde duidelijk anders. Alleen de totale offday tegen Griekenland was een serieuze smet op dit WK. In de overwinningen op Kazachstan, Duitsland en Brazilië, een goede wedstrijd tegen de latere wereldkampioen Amerika en een prima optreden tegen Italië, waarin we het zélf lieten liggen, zag ik veel lichtpuntjes.

Er zat nog zoveel rek in deze ploeg. Daar moesten we in blijven investeren.

Gewoon keihard blijven werken, dan worden we vanzelf eens beloond.

Eerst even afstand nemen en dan weer positief aan de slag met z'n allen, zo pepete ik mezelf op.

Hét dieptepunt

Een dag na de laatste wedstrijd voelde ik feilloos aan, dat de groep wat afstand had genomen, van mij als coach. Het op één na belangrijkste waterpolotoernooi ter wereld - de Olympische Spelen staan onaantastbaar op nummer één - was zojuist toch wel teleurstellend afgelopen. Dat werd mij niet in dank afgenomen, zo leek het. Dat raakte me. De één was minder behoudend in het contact met me dan de ander. Misschien was de reactie van de groep wel normaal, waaide het vanzelf weer over en moest ik het negeren. Maar ik kreeg de gedachte, dat ik er alleen voor stond, niet uit mijn hoofd.

Het is één van mijn valkuilen. Ik ben emotioneel zó betrokken bij mijn teams. Als een speler of speelster, om wat voor reden dan ook, afstand van me neemt, dan zie ik dat onmiddellijk als iets negatiefs, als een tekortkoming van mezelf. Ik heb moeite het team of het proces los te laten. Dat is altijd zo gebleven. Ik kan mijn gevoel niet zomaar even uitzetten en bewust wat afstand nemen. Ik geef me helemaal voor mijn ploeg, ik leef voor mijn ambities en als ik in het belang van het team harde beslissingen moet nemen, dan doe ik dat.

Een speelster van de nationale A-selectie vertelde ooit in een radio-interview, dat ik heel goed weet wat ik wil en hoe ik dat moet bereiken. Dat klopt. De coach moet zich altijd afvragen of hij weet waar hij heen wil en hoe hij daar wil komen. (*Covey: begin met het eind in gedachten.*) Als je dat in het midden laat, blijf je hangen in de waan van de dag en bestaat het risico dat je je om de haverklap laat afleiden door zaken, die er amper of niet toe doen.

Het duurde nog twee dagen voordat we terugvlogen. Ik bemerkte niet alleen een afstand tussen mij en het team, maar omdat ik vaker met damesteams had gewerkt, voelde ik feilloos aan dat er onderhuids veel meer speelde. Dat soort processen, die zich in stilte voltrekken, vormen voor mij de zwaarste kant van het coachvak. Ik krijg er geen grip op. Niet op wat er zich afspeelt en niet op mijn gevoel.

Vaak als de prestaties tegenvallen, komen er tijdens of na een toernooi irritaties omhoog, die lang zijn opgekropt. De verleiding is dan groot om als coach te kiezen voor de weg van de minste weerstand: een defensieve houding aannemen, alles wat anderen aandragen resoluut van tafel vegen en iedereen die dan nog een kik geeft, scheld je de huid vol. Dat levert natuurlijk niets op. Het is de kunst om te kijken of je spanningen kunt wegnemen, of je conflicten in de kiem kunt smoren (*Covey: wees pro-actief*).

De speelsters leek het leuk om op de dag voor de terugreis nog iets van de omgeving te zien. Omdat de spanning tussen mij en de groep niet was weggenomen, hield ik me afzijdig. Teammanager Arno deed zijn best om alles te regelen. Er stond een busje gereed, waarin de speelsters voor tien euro per persoon konden worden rondgereden. Een deel van de selectie besloot bij nader inzien, toch niet mee te gaan. Het aantal passagiers in de bus nam af, waardoor de kosten opliepen tot vijftien euro per speelster. Een tegenvaller, die vijf euro extra.

De groep verspreidde zich door de stad, om zich aan het einde van de dag in het waterpolostadion te melden voor de damesfinale. We zagen Amerika winnen van Australië. Tijd om terug te gaan naar ons hotel. De speelsters die de bus hadden gehuurd reisden met de bus, de anderen moesten een ander vervoermiddel gebruiken. Arno en ik namen de tram. Wellicht wat naïef, maar een aantal dames, dat niet had gedeeld in de kosten, wilde toch in het busje instappen. Er was immers

nog voldoende plaats. Prompt werd de deur voor de neus van die speelsters dichtgegooid. Voor vijf euro mochten ze mee.

Toen ik dit verhaal bij terugkomst in het hotel hoorde, gingen mijn haren rechtovereind staan. Mijn maag draaide om bij het idee. Zijn ze nou helemaal besodemierd!? Stel je voor, meiden met wie je al jaren iedere dag traint, met wie je lief en leed deelt, gooien het portier voor je neus dicht. Voor een paar klote centen! Zo ga je toch niet met elkaar om!?

Ik wil best geloven, dat topsporters een kort lontje hebben als ze een teleurstellend resultaat moeten verwerken. Maar dit kon ik niet verkroppen.

Uit de korte gesprekken die ik zo her en der voerde, werd me duidelijk dat het team in drie kampen uiteen was gevallen: de positievelingen, de negatievelingen en een groep 'die zich nergens mee bemoeit, maar wel overal een mening over heeft'. De verschillende groepen ontliepen niet alleen mij, ze gingen ook elkaar uit de weg. Het voelde alsof alles wat we in de aanloop naar het WK hadden opgebouwd in één keer omver werd gekegeld.

Scheld ik ze helemaal verrot of probeer ik op een normale manier mijn gevoel over de gang van zaken te uiten? Ik riep de ploeg bijeen. Ik koos voor de beheerste aanpak. Dat leek me effectiever. Het liefst had ik ze onder uit de zak gegeven.

In een onvoorbereide monoloog van een kwartier legde ik rustig uit, dat ik de eenheid die ik dacht te hebben gesmeed, als een kaartenhuis in elkaar zag zakken. Dat ik het stuitend vond dat de speelsters zo weinig van elkaar accepteerden. Dat het wel heel gemakkelijk was om de kamerdeur op slot te draaien, als het even tegenzat. Dat het geen kunst was om naar alles en iedereen, behalve jezelf, te wijzen. Dat het zo eenvoudig was om elkaar te versterken in negativiteit, zeker als de mensen over wie ze praatten er niet bij waren. "En dan komt daar ook nog eens bij, dat we om vijf euro de deur van een bus voor elkaar dichtgooien!?"

Ik voelde me steeds emotioneler worden. Boos, gefrustreerd, verdrietig. Soms hield ik even mijn mond, omdat ik anders keihard zou gaan janken. Dan weet ik dat het echt heel diep bij me zit.

Tot slot gaf ik ze mee, dat ik in deze situatie absoluut niet uit eten wilde gaan. We zouden met de leiding van de KNZB buiten de deur gaan dineren. Ik voelde er niets voor om aan een tafel met onze werkgever mooi weer te gaan zitten spelen.

Na die laatste woorden realiseerde ik me ook, dat het misschien wel beter voor me was om te stoppen als bondscoach. Met die gedachte in m'n hoofd stroomden de tranen toch over m'n wangen. Eerst dacht ik nog: "Wat moeten ze wel niet denken?" Maar direct daarna wist ik: "Lekker belangrijk wat zij ervan vinden. Zo voel ik me toch?"

Ik vroeg de speelsters om zonder het begeleidingsteam verder te praten. Van de aanvoester zou ik wel horen, wat de vergadering had opgeleverd. Afhankelijk daarvan konden we bepalen of het etentje met de zwembond kon doorgaan.

In de fitnesszaal rende ik alle frustraties van me af. "Wát een wijven!"

Yasemin en Gillian betraden het sportzaaltje met de mededeling, dat ze een goed gesprek hadden gevoerd. De ploeg wilde graag uit eten, om het tumult te vergeten. Ze waren tot de conclusie gekomen, dat ze de afgelopen tijd langs elkaar heen hadden gecommuniceerd. In Nederland zouden ze zich zeker verder verbeteren, als team.

Achterdochtig ben ik altijd al geweest. Ook in dit geval vroeg ik me af of de onderste steen wel was bovengekomen in het groepsgesprek. Maar goed, ik begreep ook wel dat we er nu maar het beste van moesten maken. Met frisse tegenzin besloot ik om toch met de selectie en de KNZB-mensen een restaurant op te zoeken. Daar voelde het nog steeds niet goed. Een aantal speelsters probeerde me wat op te vrolijken. Lief, maar ik wist gewoon dat er nog veel meer speelde. Hoe diep zat de ellende geworteld? Was de kwaal nog wel te genezen?

Fight or quit

De twee weken na terugkomst uit Melbourne hadden we vakantie. Maar ik vond geen rust. Ik had alle tijd nodig om de tegenvallende eindklassering en vooral ook om die laatste twee dagen van ons verblijf aan de Australische kust te verwerken. Het busincident, het etentje en vervolgens ook nog een met je goede fatsoen vierentwintig uur samen in een vliegtuig; iedereen moest wel hebben gezien, dat ik er echt mee zat. Of ik er nou direct invloed op had of niet, ik voelde me verantwoordelijk voor de gang van zaken.

Regelmatig praatte ik er met Marjan over en ik maakte eindeloze wandelingen met m'n hond om alles op een rij te krijgen. Het zat zo diep, dat ik me, ondanks mijn vastberadenheid om te slagen in mijn olympische missie, de vraag stelde: ga ik door of kap ik ermee?

Rob Haantjes had me al voor ons vertrek naar de andere kant van de wereld uitgenodigd. Hij had nieuw lesmateriaal ontwikkeld, waarmee de uitgangspunten van Covey nog beter konden worden vertaald naar de sport. Ik mocht de vernieuwde cursus met een flinke korting op de prijs volgen. Dan kon ik er in de praktijk direct mijn voordeel mee doen en Rob zou mij als referentie op zijn curriculum vitae zetten (*Covey: win-win*).

We maakten afspraken voor vijf volle dagen, kort na het WK. Dan had ik ruim de tijd, dacht ik. Met de pest in mijn lijf reed ik voor mijn eerste cursusdag naar Boxtel. Op een mooie boerderij in de Noord-Brabantse 'middle of nowhere' ontving Rob me met koffie en gebak.

Mijn hoofd stond duidelijk niet naar het volgen van een cursus. Ik barstte bijna uit elkaar van de frustraties. Dat hield ik ook voor Rob niet verborgen: "OK, we gaan eerst kijken of ik die frustratie wat bij je kan wegnemen." Ik liep helemaal leeg. Alle WK-woede kwam eruit. Ik vergat niet te vertellen welke oplossingen ik in Melbourne had gezocht, hoe ik de huidige situatie inschatte en hoe ik die wilde gaan veranderen. Om een goed beeld te krijgen van de verschillende voorvallen, speelden we een aantal rollenspellen. Rob kroop in de rol van de betrokken speelster en hij observeerde direct hoe ik als coach op 'haar' reageerde. Mijn gedrag en reacties evalueerden we samen. Dat verschafte me inzicht in effectievere alternatieven voor mijn aanpak. Na ruim drie uur voelde ik me enorm opgelucht. Rob was objectief, nam alle tijd en hij gaf me het gevoel dat hij echt naar me luisterde.

Aan het eind van de dag waren we voor mijn gevoel veel opgeschoten. Rob had me met zijn inzicht en objectieve kijk op de zaak, echt verder geholpen. "Heb je nou het gevoel, dat je vandaag een cursus hebt gevolgd?" vroeg Rob. Ik antwoordde ontkennend. We waren immers alleen maar bezig geweest met mijn problemen en frustraties. "Aan de ene kant klopt dat," zei Rob. "Aan de andere kant hebben we veel geluisterd, om elkaar beter te leren begrijpen. Vervolgens heb ik een aantal zaken uit de cursus direct toegepast op jouw huidige situatie. Zo ontstond een win-winsituatie. We zijn vandaag echt heel pro-actief bezig geweest."

Na vijf bijeenkomsten ronden we de leergang af. Alle opdrachten waren uitgewerkt en besproken. Regelmatig maakten we zijsprongen naar mijn praktische situatie. Vooral het rollenspel vormde daarbij een doeltreffend hulpmiddel. De meeste leden van de selectie werden één of meerdere keren door Rob vertolkt. Achteraf heb ik daar wel plezier om gehad. Op die momenten was het vooral confronterend en ontzettend leerzaam.

We namen afscheid met de opmerking, dat we met recht konden spreken van een win-winsituatie. Voor Rob, omdat hij de nieuwe modules had kunnen testen en voor mij, omdat het mij verder hielp in mijn ontwikkeling als coach, juist in een fase dat ik daaraan veel behoefte had.

Storm

Toch bleef het maar malen in mijn hoofd. Ben ik wel de juiste man op de juiste plek? Krijg ik de neuzen nog wel dezelfde kant op? Waar zitten nou werkelijk de problemen? Hoever moet ik gaan? En één van de belangrijkste vragen: vind ik het nog wel léuk om te doen?

Iedere coach twijfelt wel eens aan zichzelf. Daar is niets mis mee. Het is juist goed als je jezelf af en toe een spiegel voorhoudt. Al dan niet met behulp van een ander. Ik pakte de telefoon en maakte een afspraak met Rico Schuijers, onze sportpsycholoog.

Hij ontving me op zijn kantoor. Aan de ene kant was Rico een objectieve buitenstaander, aan de andere kant wist hij, als adviseur van het begeleidingsteam, heel goed hoe hij het gedrag van de speelsters kon interpreteren. Ik vertelde hem wat er zich had afgespeeld in Melbourne. Toen ik was uitgeraasd gaf ik eerlijk aan, dat ik niet wist of ik de man was, die dit team naar de Olympische Spelen in Beijing kon brengen.

Dat was geen discussie, vond Rico. Hij wist zeker dat ik de klus wilde afmaken. Dat leidde hij af uit de manier waarop ik verslag deed. Ik dacht in oplossingen. Mijn ambities vertaalde ik duidelijk naar de praktijk. Ik wist diep in mijn hart dat hij gelijk had. Ik ben een 'fighter', geen 'quitter'. Rico gaf me de bevestiging, die ik nu zo nodig had.

Hij legde me aan de hand van de theorie van de Amerikaanse psycholoog Bruce Tuckman uit, waar de oorzaak voor de storm binnen ons team hoogstwaarschijnlijk lag. Deze theorie wordt veel toegepast op sportploegen. Maar ook in nieuwe ondernemingen en afdelingen kan het perfect worden gebruikt.

Volgens Bruce Tuckman bestaat een teamproces uit vijf fases:

1. Forming
2. Storming
3. Norming
4. Performing
5. Adjourning

Forming-fase: je start met een groep, die het moet gaan doen. Dat is bijvoorbeeld de selectie speelsters, die je aantreft als je ergens binnenkomt als trainer. Vanuit je eigen visie selecteer je nieuwe mensen, laat je mensen afvallen en wellicht haal je ervaren mensen terug. Zo ontstaat een trainingsgroep. Dit proces kan een paar maanden tot een jaar in beslag nemen. In de tijd dat je het team aan het formeren bent, ben je natuurlijk wel aan het trainen of ondernemen.

Storming-fase: als de forming-fase is afgerond, ontstaat er bewust of onbewust een strijd om de macht. De pikorde moet worden bepaald.

De onduidelijkheid ten aanzien van de hiërarchie binnen de groep of over de verhoudingen tussen team en begeleiding kunnen ruzies en irritaties veroorzaken. Niet leuk, wel noodzakelijk. Dit proces gaat meestal gepaard met slechte resultaten

en een onprettige werksfeer. Er is amper ruimte voor openheid, eerlijkheid en om jezelf te zijn. Deze fase kan enkele maanden tot een jaar duren.

Norming-fase: dit is de cruciale fase op weg naar topprestaties. Nu moeten door zowel de leiding, als het team, initiatieven worden ondernomen, om de negatieve spiraal te doorbreken. Het primaire proces moet tijdelijk worden stilgelegd. Daarmee alleen al onderstreep je het serieuze karakter van deze fase. Alle betrokkenen moeten worden overtuigd van het belang van de Norming-fase. Lukt dat niet, dan is verandering haast onmogelijk.

Individuele gesprekken, groepsessies, evaluaties en mentale trainingen zijn belangrijke middelen, om in deze fase te groeien. Iedereen moet zich kwetsbaar durven opstellen, zodat niets onbesproken blijft. Als duidelijk is wat iedereen van elkaar verwacht, dan is er nauwelijks nog een voedingsbodem voor ruzies, roddels en irritaties. Aan de hand van de informatie die is verzameld, stellen ploeg en begeleiding samen een overzicht van normen en waarden op. Daaraan zal iedereen, die onderdeel van het team wil zijn, zich moeten conformeren. Ieder individu heeft een natuurlijke rol in het proces, die hij zal moeten accepteren. Mensen die dit niet kunnen, moeten vertrekken. Deze fase duurt enkele weken tot maximaal drie maanden.

Performing-fase: als de rollen helder zijn verdeeld, als de irritaties uit de lucht zijn, als de normen en waarden van het team zijn opgesteld en geaccepteerd, dan kun je gaan oogsten. Je krijgt nooit een garantie voor goede prestaties. Succes hangt af van veel meer factoren. Maar als je als ploeg de eerste drie fasen effectief hebt doorlopen, vergroot je de kans op positieve resultaten substantieel. In de performing-fase heerst een veel prettiger werkklimaat. Openheid, eerlijkheid en medeverantwoordelijkheid zijn de belangrijke pilaren. De voorwaarden voor winnende performances zijn geschapen. Deze fase kan maanden tot jaren duren.

Adjourning-fase: na de prestatiefase neem je afscheid van elkaar. Of je de resultaatdoelen wel of niet hebt gehaald, dat maakt niet uit. Na bijvoorbeeld een olympische cyclus zie je speelsters of begeleiders definitief stoppen, ze kiezen ervoor om in het buitenland te gaan spelen of ze maken andere keuzes in het leven. Dat houdt in dat er weer een nieuw team gevormd moet worden. De nieuwe speelsters en stafleden beginnen weer van voor af aan, bij de Forming-fase. Rico overtuigde me ervan dat de gebeurtenissen in Melbourne, onderdeel waren van een heel normaal proces dat hoort bij teamsporten. Zeker bij teams die fulltime samenwerken. Je trekt zo intensief met elkaar op, dat het logisch is dat er zo af en toe iets voorvalt. Het gaat er dan om: hoe los je het op?

Ik zocht de oplossing in een grondige analyse. Aan de hand van een uitgebreide vragenlijst wilde ik alle meningen met betrekking tot het programma, de tactiek, de begeleiding en het team verzamelen. De evaluatie bestond uit twee delen. Eén deel ging over techniek, tactiek en wat verder direct te maken heeft met waterpolo. Deel twee mocht desgewenst anoniem worden ingevuld. Dat richtte zich op het individu, het team en het teamproces.

De antwoorden op het eerste hoofdstuk van het interview wilde ik met iedereen individueel bespreken. Met speelsters die hun naam boven alle antwoorden zetten, kon ik uitgebreider van gedachten wisselen. Rico vond het een prima idee. Een paar dagen later stuurde ik hem mijn vragenlijst:

Evaluatie Dames A:**Naam:****Fysiek**

1. Omschrijf hoe fit je je voelde kort voor en tijdens het WK.
2. Had je het gevoel dat we fitter waren dan andere ploegen?
3. Denk je dat we nog fitter kunnen worden dan tijdens het WK?
4. Heb je het gevoel dat het zwemprogramma heeft bijgedragen aan jouw fitheid?
5. Wat vind jij van de krachttraining (KT) van Richard in het algemeen?
Vind je dat er iets beter kan?
6. Denk jij dat we lang genoeg zijn doorgegaan met KT tijdens het WK?
Hadden we eerder moeten stoppen of langer moeten doorgaan?
7. Wat vind je van de lactaattesten die we doen? Heb je op- of aanmerkingen?
8. Wat vind je van de shuttle-swimtests die we doen? Heb je op- of aanmerkingen?

Technisch

1. Vind je dat we de laatste zes maanden genoeg op techniek hebben getraind?
2. Wat is m.b.t. techniektraining voor verbetering vatbaar?
3. Vind je dat jij genoeg individuele aandacht hebt gekregen?
Zoniet, kun je suggesties geven om dit te verbeteren?

Tactisch

Wat vind je van onze:

- Verdediging?
- Aanval?
- 'Manmeer'?
- 'Manminder'?
- Contra-aanval?
- Contraverdediging?

Heb je suggesties op tactisch gebied?

Mentaal

1. Vond je dat bij het WK de juiste *spirit* heerste? Zoniet, waarom niet?
2. Vind je dat wij beschikken over een '*over m'n lijk mentaliteit*'?
Zoniet, denk je dat we het nodig hebben? En als je dat vindt, hoe creëren we dat?
3. Noem drie ploegen die jij mentaal sterker vindt dan wij.
Welke verschillen zie je met ons team?

Persoonlijk

1. Omschrijf je gevoel over jouw bijdrage aan het team tijdens de WK.
Maak onderscheid tussen binnen en buiten het veld.
2. Beoordeel je eigen prestatie van de laatste zes maanden (incl. WK) met onvoldoende, matig, voldoende of goed. Licht toe.
3. Als je naar de laatste zes maanden kijkt, noem dan voor jezelf drie kwaliteiten en drie verbeterpunten.
4. Noem ook drie kwaliteiten van en drie verbeterpunten voor het team.
5. We hebben bepaald, dat respect een belangrijke waarde is voor de ploeg.
Wat betekent voor jou respect, met betrekking tot ons team?

Dit gedeelte mag anoniem

1. Wat is het eerste dat in je opkomt, als je denkt aan het WK? Licht toe.
2. Wat zijn volgens jou de voornaamste redenen voor onze 9e plaats op het WK?
3. Vind je dat we op de goede weg zijn richting Beijing 2008?
Moeten we kleine dingen bijschaven of moeten we onze koers drastisch wijzigen?
4. Als je ergens mee zit, heb je dan het gevoel dat je dat kwijt kunt bij de begeleiding of bij de aanvoerster? Licht evt. toe.
5. Wat is jouw beeld van de samenwerking van het dagelijkse begeleidingsteam?
6. Hoe vond je dat Rik functioneerde?
7. Idem voor Mark?
8. Idem voor Arno?

9. Idem voor Ilse?
10. Idem voor Wim?
11. Idem voor Robin?
12. Wat vond je van de inbreng van Rico?
13. Idem voor Daniëlle?
14. Idem voor Richard?
15. Wat vind je van het programma tot nu toe? Wat zou jij willen veranderen?
16. Wat kun je positief en/of negatief opmerken over de communicatie binnen het team?
17. Hoe kunnen we de communicatie verbeteren?
18. Vind jij dat er geroddeld wordt in de ploeg? Wat wil je hierover zeggen?
19. Vind jij dat er groepjesvorming plaatsvindt? Wat wil je hierover zeggen?
20. Een aantal speelsters heeft een bepaalde concessie. Wat vind je daarvan?
21. Wat kun je zeggen over de relatie club–KNZB ?
22. Wat is verder nodig om het traject richting Beijing te optimaliseren?
(probeer onbegrensd te denken)

Zijn er andere zaken, in het belang van de nationale selectie, die je ter sprake wilt brengen?

Als jij de doelstelling voor de volgende toernooien mag bepalen, wat vul je dan in?
(bv. goed spelen, een klassering, van toptlanden winnen of...)

- | | |
|--------------|--|
| 1. Juni 2007 | = World League te Rusland |
| 2. Juli 2007 | = Finale World League te Canada |
| 3. Aug 2007 | = Olympisch Kwalificatietoernooi te Rusland |
| 4. Dec 2007 | = Holiday Cup te USA |
| 5. Jan 2008 | = Europees Kwalificatietoernooi te Amsterdam |
| 6. Feb 2008 | = Olympisch Kwalificatietoernooi te Italië |

Een paar dagen later kreeg ik groenlicht:

Wellicht wat veel vragen, maar volgens mij raak je de kern van het probleem. Hiermee kun je een heel eind komen. Complimenten voor de grondige aanpak. Groet, Rico.

Eind april zat de nationale selectie met pen en papier in de aanslag, in het Seminar. Ik legde uit wat het doel van de evaluatie was en hoe het vervolgtraject er uit zou zien. De trainingen in mei liet ik vervallen. In plaats daarvan zou ik met iedereen individueel evalueren. “Ik hoop dat jullie opschrijven wat je écht denkt,” zei ik. “Anoniem of niet, maak van je hart geen moordkuil.” De eerste was na twee uur klaar, de laatste trok er drieënhalf uur voor uit. Allemaal namen ze het even serieus op.

Een weeklang verdiepte ik me dag en nacht in de antwoorden van mijn speelsters. Ze hadden hun tijd goed gebruikt. Dat deed me alvast goed. Vier internationals hadden de lijst anoniem ingevuld. De uitkomst van de evaluatie was niet echt verrassend. De belangrijkste ‘kritiek’ was terug te voeren op communicatie. Er was behoefte aan meer duidelijkheid ten aanzien van de rolverdeling binnen het team en de begeleiding. Ook de competitieopzet, het selectiebeleid, het intensieve zwemprogramma en de onderlinge verhoudingen in en buiten het water kwamen aan de orde. Het woord ‘roddelen’ viel opvallend vaak.

Eén zin bleef langer hangen dan alle andere: “Het spijt me Robin, ik denk dat we met jou geen kans maken om de Olympische Spelen te halen.” Een speelster, en dan ook nog iemand van wie ik het absoluut niet had verwacht, had duidelijk geen vertrouwen meer in me. De kunst is dan om je direct af te vragen waaróm ze dat denkt. Dat sorteert meer effect dan een primaire, defensieve reactie. Bovendien moet je het waarderen, dat ze het durft op te schrijven. Ze bedoelde het niet persoonlijk, zei ze later. In haar beleving heerste er zoveel onvrede binnen de groep,

dat ze zich niet kon voorstellen dat het nog goed ging komen met mij als coach. Ik adviseerde haar daarop om te stoppen, als zij na deze evaluatie nog hetzelfde gevoel zou hebben. Doorgaan met een missie, waarin je pertinent niet gelooft, heeft geen zin.

Ik las alles drie keer van A tot Z door. Dat kostte veel tijd en nog veel meer energie. Van sommige antwoorden werd ik echt niet vrolijk. Ik prentte mezelf voortdurend in, dat ik blij moest zijn met de eerlijkheid, die de dames hadden betracht.

Ik was klaar voor de individuele gesprekken. Iedereen moest daarin de ruimte krijgen om het hart te luchten, zonder dat ik mezelf daarbij in bescherming nam. Tijd speelde geen rol. Ik weigerde ook maar iets aan het toeval over laten.

Natuurlijk was een aantal speelsters sceptisch over de sessies. Anderen legden de verantwoording simpelweg bij mij neer: "Jij gaat over het doorvoeren van veranderingen, ik volg wel." Ik wees de internationals op hun eigen aandeel in het proces, op hun medeverantwoordelijkheid voor het eindresultaat. De openheid aan tafel sterkte me in het idee dat iedereen bereid was om mee te werken aan de noodzakelijke veranderingen. Bij de speelsters proefde ik een gevoel van *'het is nu of nooit'*.

Het gesprek met Jorieke Oostendorp stond op het punt van beginnen. De ervaren international zat tegenover Ilse Sindorf en mij in het Seminar. Na een informele introductie spraken we over haar persoonlijke ontwikkeling, haar prestaties tijdens de WK, over de aandachtspunten die ze in de evaluatie had vermeld, over techniek, tactiek, over teamprocessen en meer.

Na een uur was ik door mijn agendapunten heen. Ik vroeg Jorieke of ze nog iets wilde inbrengen. "Ja, ik heb lang en goed nagedacht," zei ze. "Ik stop ermee." Ons gesprek gaf geen enkele aanleiding, om met deze mededeling rekening te houden. Ze was helemaal niet zo negatief. "Ik heb geen vertrouwen in het huidige programma," lichtte ze haar besluit toe. "Ik denk niet dat dit ons in Beijing gaat brengen."

"Weet je het zeker?" Haar zelfverzekerde indruk verraadde het antwoord al. Ik stelde de vraag toch, omdat ik het jammer zou vinden, als ze af zou haken. Ze wist het zeker. Ik beloofde, om een week later telefonisch contact op te nemen.

Jorieke was niet van plan haar mening bij te stellen. Ik vertelde haar daarop, dat ik geen ruimte zou laten voor een terugkeer. Dat accepteerde ze. En zo nam ik afscheid van een gewaardeerde kracht. Niet de b  ste speelster, maar een schakel, die de ploeg wel degelijk sterker maakte, als ze fit was.

Na de laatste gesprekken was mijn beeld van de problemen compleet. Ik had een veel beter humeur dan de dagen voor de evaluatie. Van alle informatie maakte ik een heldere samenvatting, die ik op 29 mei 2007 zou presenteren.

Ommekeer

29 mei 2007. Die datum spookte dagenlang door m'n hoofd. Het slagen van het olympische traject hing af van de gebeurtenissen op die dag. Zo voelde het. Ik had alles tot in de puntjes voorbereid.

Een week voor de cruciale bijeenkomst hadden we met het dagelijkse begeleidingsteam bij elkaar gezeten, om de evaluaties door te nemen. Terecht of niet, tijdens die bijeenkomst bekreep me het gevoel, dat ik alles alleen moest doen. Ik liep al langer met dat idee rond en het liet me niet los. Natuurlijk, ik was eindverantwoordelijk voor het proces. Toch had ik op meer input van de anderen gerekend. Ze waren in mijn ogen te veel bezig met de kritiek die zij persoonlijk in de evaluaties kregen, dan met oplossingen voor het grote geheel.

Ik besprak mijn onvrede daarover eerlijk met Arno. Hij vond dat hij wel degelijk een wezenlijke bijdrage had geleverd. Maar goed, ik kon mijn gevoel niet ontkennen. Als vriend en als collega moest ik dit met hem delen.

Het ging hier niet om één persoon of om een specifiek voorval. Er was veel meer aan de hand, dan we in eerste instantie in de gaten hadden. Het is verleidelijk om te zeggen 'die meiden moeten niet zeuren, ze moeten naar zichzelf kijken.' Daar los je het probleem niet mee op. Je moet je in zo'n geval kwetsbaar op durven stellen. Je moet je afvragen wat jij kunt doen om de situatie te verbeteren, zonder meteen in de verdediging te schieten. Ik weet wel dat niet alle coaches dat kunnen. Naar een ander wijzen is immers veel gemakkelijker.

Ik had op dat moment al zoveel tijd besteed aan alle vormen van reflectie, dat het misschien ook niet reëel was om hetzelfde van de rest van de staf te verwachten. Na een fysiek en mentaal zware belasting als een WK, wil je niets liever dan rust. Gewoon, wat tijd doorbrengen met je gezin, wandelen met de hond, de batterij opladen. Maar ik kon het niet. Ik kon het niet loslaten. Ik kon werk en privé niet scheiden. Mijn hoofd zat vol met alle denkbare scenario's. Slapeloze nachten, grijze haren; ik zag mezelf iedere dag verder aftakelen.

Het was de eerste werkdag voor de nationale selectie, na de play-offs. Badpakken en gym schoenen bleven in de tas. Er waren belangrijker zaken aan de orde. Alle speelsters verzamelden zich in het Seminar.

Ik begon met een presentatie van tien cruciale aandachtspunten, die ik had gefilterd uit alle evaluaties. Ruim twee uur was ik aan het woord. Een voor een voorzag ik de tien onderdelen, die ikzelf wilde verbeteren, van een uitgebreide toelichting.

10 punten van aandacht aan de hand van de evaluatie:

1. rolverdeling begeleiding toelichten aan de hand van taken en verantwoordelijkheden
2. uitleg geven over de A-status (selectiemomenten, formele regels, nazorg)
3. uitleg geven over lactaatattest en shuttle-swimtest
4. concessies (maatwerk) die gedaan zijn aan een aantal speelsters toelichten
5. fysieke aanpak, met veel zwemwerk en krachttraining beargumenteren
6. advies over samenwerking met experts (diëtiste, mental coach, fysio e.a.)
7. advies over teamprocessen, met name als prestaties tegenvallen
8. verbeteren communicatie met behulp van speelsters
9. verstandhouding club - KNZB verbeteren met behulp van speelsters
10. door speelsters geformuleerde doelstellingen doorspreken

Vervolgens liet ik de ploeg alleen met mental coach Rico. Het was aan de spelers, om na te denken over onderdelen van het proces die zij konden veranderen. Om daadwerkelijk tot verbetering van de situatie te komen, moest van beide kanten verantwoordelijkheid genomen worden.

Ik had Rico gevraagd om het teamgesprek niet zelf te beginnen. Ik wilde weten wie in deze moeilijke fase het initiatief zou nemen in de discussie.

Het was aanvoester Yasemin die de handschoen had opgepakt. Ondanks haar jonge leeftijd groeide ze in haar rol als aanvoester. Dat ze juist op dit moment het voortouw nam, stemde me tevreden. Na een uur was de groep klaar. De volgende vier verbeterpunten wilden ze samen aanpakken:

1. Communicatie naar begeleiding; individueel en via de aanvoester
2. Communicatie onderling; in en buiten het water
3. Problemen voorkomen en bespreken in een maandelijkse teamvergadering
4. Elkaar helpen en corrigeren aan de hand van de normen en waarden van het team

Na een korte pauze kreeg de groep nog twee opdrachten mee. In de evaluatie had iedereen een eigen betekenis aan de term respect gegeven. De zeventien definities zette ik op één vel papier. Ik liet ze alleen met dat overzicht én met de vraag om als groep te komen tot één breed gedragen definitie van respect. Na een half uur stond de volgende slogan op het bord:

ACCEPTEER ELKAARS VERSCHILLEN, BEWONDER ELKAARS TALENTEN, OP WEG NAAR HET GEMEENSCHAPPELIJKE DOEL.

Deze zin hing ik op aan de muur van hun eigen kleedkamer. Zo werden ze er in het vervolg iedere dag mee geconfronteerd.

De tweede opdracht was korter: schrijf een waarde op die voor jou belangrijk is in dit olympische traject. Eén voor één schreven ze met een watervaste stift op wat voor hen belangrijk was. Termen als *discipline*, *teamgeest*, *hard trainen* en *niet roddelen* kregen een plaats op het papier. Ikzelf vulde daar ‘*synergie*’ op aan. De zeventien waarden kregen eveneens een vaste plek in de kleedruimte, om daar uit te groeien tot cultuurgoed van de nationale waterpoloselectie.

Het was al laat. De sfeer was, ondanks de grote mentale inspanning, merkbaar beter dan toen we begonnen. Wat een dag. We waren om elf uur ‘s ochtends begonnen en tien uur later sloot ik de dag af met twee uitspraken, die me waren bijgebleven uit de evaluaties.

“Het is nu misschien allemaal klote. Als je negatief denkt, dan voorzie je wellicht weinig goeds. Maar als we hier uitkomen met elkaar, dan voorspel ik grote hoogten in onze prestaties.”

“We moeten ons realiseren dat we met een stel meiden samenwerken, die allemaal anders zijn. Laten we onthouden dat we dezelfde droom nastreven en dat we elkaar moeten accepteren zoals we zijn.”

29 mei was voorbij. Mijn gevoel was goed. Zouden alle inspanningen dan toch niet voor niets zijn geweest?

Herboren

De World League 2007 moest uitwijzen hoever we fysiek, waterpolotechnisch en mentaal waren gevorderd. Zien we direct resultaat van de nieuwe normen en waarden die we samen hebben vastgesteld? Hoe houden we ons na de uitvoerige evaluatie en het afscheid van Jorieke? In afwachting van een antwoord op die vragen reisden we af naar Rusland voor de poulefase van het prestigieuze evenement.

Het team oogde als herboren. Op dag één van de voorronde in Kirishi versloegen we Hongarije met 12-9. De Magyaren waren niet op oorlogssterkte, maar het vertoonde spel beloofde veel goeds. Duitsland was het volgende land dat kloppend werd van een fris spelend Oranje: 11-3. Spanje verstoortte de reeks. In een spannende ontmoeting trokken we met 11-10 aan het kortste eind. We herstelden ons formidabel. Een dag na de eerste nederlaag zetten we gastheer Rusland met 12-11 opzij. Dat was de beste wedstrijd, die ik tot dan toe van mijn formatie had gezien. We hadden nog nooit van Rusland gewonnen. Toen we op de slotdag ook Griekenland klopten (10-9), konden we goedgehumorst de positieve balans opmaken: sterk spel, vier keer winst, één nederlaag. En misschien nog wel belangrijker, de sfeer was ten opzichte van het WK onvoorstelbaar veel beter.

Buiten het zwembad besteedden we veel aandacht aan de teambuilding. Mijn hotelkamer bevond zich tegenover die van fysiotherapeut Mark Smit. Dat was een bewuste keuze, die goed uitpakte. Iedere dag was het een komen en gaan van speelsters, die behandeld moesten worden. Ik zette de deur van mijn kamer uitnodigend voor ze open. Onze oranje Senseo deed de rest. We doopten mijn domein om tot koffiekamer. Onder het genot van een kop koffie, legden we een kaartje of we zaten gezellig te kletsen. Het sociale gebeuren bracht ons dicht bij elkaar. Het vergrootte de synergie binnen het team, zonder dat we daarvoor een mentale training nodig hadden.

Synergie maakt het geheel groter dan de som der delen. Het rendement van een goed functionerend team ligt vele malen hoger dan dat van dertien sterke individuen. Topcoaches als Ton Boot, Louis van Gaal en Guus Hiddink zijn dezelfde mening toegedaan. Honderd procent inzet, respect voor elkaar, oog voor het teamproces en sporters die hun ego in dienst stellen van het gezamenlijke doel, dat zijn bepalende voorwaarden voor ieder succes. Ook al zwommen in Nederland speelsters rond, die individueel wellicht beter waren dan de wissels van de nationale selectie, ze zouden onze prestaties niet helpen verbeteren. Ze pasten niet in de puzzel. Niet op dat moment, niet in mijn puzzel.

Een kleine smet op ons verblijf in Kirishi, was het feit dat we ondanks de vier zeges, toch werden uitgeschakeld. Spanje en Griekenland kaapten op basis van een beter doelsaldo, de twee tickets voor de eindronde voor onze neus weg. We kwamen een doelpunt tekort. De ploeg liet zich er niet door uit het lood slaan. Iedereen wist, dat er een ommekeer had plaatsgevonden. Dankzij een goede atmosfeer buiten het water, waren we in staat gebleken, om van de beste landenteams ter wereld te winnen. Dat smaakte naar meer.

Powerblock

Vooraf hadden we in onze planning rekening gehouden met twee scenario's: of twee weken trainen in Zeist, twee weken naar Canada voor de World League Final en een week herstel óf vijf weken werken in Zeist, met de nadruk op krachttraining. Door de lullige uitschakeling in Oost-Europa waren we veroordeeld tot optie twee. Die periode van vijf weken kreeg de koosnaam 'powerblock'.

Bewegingswetenschapper Richard Louman toonde zich al weer een aantal maanden een prima vervanger van Jim McCarthy. Zijn vakmanschap, geduld, toewijding en het feit dat hij doorborduurdde op de methode van McCarthy, vielen goed bij de dames. Richard werkte in blokken van vier weken. In twee keer twee uur en drie keer een halfuur per week, wisselde hij oefeningen gericht op techniek, stabiliteit, mobiliteit, functionele kracht en maximale kracht af. De speelsters werden stuk voor stuk sterker en atletischer.

Het deskundige oog van onze krachttrainer was daarbij onmisbaar. Teveel trainers laten hun team zomaar los in een fitnesscentrum of langs de rand van het zwembad. Vaak hebben ze de beschikking over goede programma's en prima materiaal. Als de zweetdruppels dan ook nog rijkelijk vloeien, is de verleiding groot, om te denken dat je vruchtbaar bezig bent. Zonder de expertise van een specialist kun je er echter beter niet aan beginnen. De kans is groot dat je als relatieve leek vooral blessures 'traint'. Dat wil geen coach op zijn geweten hebben.

Niemand stond vooraf te juichen om het 'powerblock'. De ploeg had de zoete smaak van winnen te pakken. In eerste instantie ging ook mijn voorkeur uit naar de finale van de World League. Ik was best benieuwd of de zeges in de voorronde geen toevalstreffers waren. Maar goed, we mochten nu eenmaal niet naar Canada.

Dat winnen de beste doping is voor iedere sporter, werd nog maar eens bevestigd, toen ik alle speelsters alsnog op en top gemotiveerd aan de start van de gevreesde trainingsfase zag verschijnen. Anders dan in reguliere weken, waarin twee grote krachttrainingen en acht watersessies op het programma stonden, doken we tijdens het 'powerblock' vier keer twee uur per week het krachthonk in en trainden we zes keer twee uur in het water. In het 'powerblock' draaide het enkel en alleen om pure kracht. Ter illustratie: waar we normaal gesproken tien squats uitvoerden met veertig kilogram weerstand, deden we nu drie herhalingen met het dubbele gewicht op de schouders. Sterker worden, dat was het doel.

De ploeg raakte snel overtuigd van het nut van de loodzware arbeid. Zeker toen ze de progressie aan den lijve ondervond, groeide het enthousiasme. De gewonnen power gaf het team nog meer zelfvertrouwen richting het Europees Olympisch kwalificatietoernooi in Kirishi. In overleg met Richard bouwde ik in het programma voor het olympische jaar meteen drie 'powerblocks' in. Het fysieke én het mentale aspect van deze periode sterkte me in de gedachte, dat het één van de steunpilaren onder onze olympische missie moest worden.

Joure

Vijf weken afzien in Zeist hadden een vervolg moeten krijgen tijdens trainingskamp met de nationale ploeg van Hongarije, in Boedapest. De Hongaren zegden echter op het laatste moment af. We belegden daarop een alternatief trainingskamp in Joure.

We werden met open armen door de altijd gastvrije Friezen ontvangen. In de verfrissende omgeving trinden we niet alleen hard door, we organiseerden ook dagelijks een leuke teamactiviteit. Bowlen, zeilen, pretpark, fietsen, bingo, uiteten; het recreatieve gedeelte van de stage was geen half werk. Een aantal speelsters knutselde een heus Triviantspel in elkaar. Een avondlang vermaakten we ons met historische en eigentijdse vragen over het Nederlandse damesteam. In vier dagen tijd zetten we opnieuw een reuzenstap als groep.

Warendorf

We hadden onze tijd dan nuttig besteed, veel gelegenheid om ons te meten met de concurrentie was er niet geweest. Kort voor ons vertrek naar Rusland, streken we daarom neer in het Duitse Warendorf, voor een oefenreeks met onze Oosterburen. Nog niet zo lang geleden was Duitsland een echte 'Angstgegner' voor Oranje. Zo waren 'die Nachbarn' in 2004, bij het beslissende olympisch kwalificatietoernooi, zelfs verantwoordelijk voor de definitieve uitschakeling van Nederland voor de Spelen van Athene.

In mijn openingswoord probeerde ik de ogen van het team te openen. "Dames, het is vandaag 8 augustus 2007, een bijzondere dag," zei ik gewichtig. Ik zag de verbazing op de gezichten van mijn gehoor. "En wat wil dat zeggen?" hoorde ik na een korte stilte. "Dat wil zeggen, dat we hier precies een jaar voor de opening van de Olympische Spelen bij elkaar zitten. De komende twaalf maanden zullen als een sneltrein voorbij vliegen. Voor je het weet lopen we met de Nederlandse equipe het Olympisch Stadion van Beijing binnen." "Dat zou toch wel gaaf zijn," zag ik een deel van de groep denken. "Hij is gek geworden," stond in de ogen van anderen te lezen.

"Denk ervan wat je wilt. Ik ben ervan overtuigd dat we het gaan halen. Is het niet in Rusland, dan zeker over een paar maanden in Italië. Laten we hoe dan ook ieder moment dat we ons kunnen plaatsen aangrijpen om geschiedenis te schrijven. We beginnen vandaag, hier in Warendorf, met een goede voorbereidingswedstrijd tegen Duitsland. Precies een jaar voor de openingsceremonie van Beijing 2008!"

We waren vier keer duidelijk te sterk voor de Duitsers. Ik was ook dik tevreden over het vertoonde spel en over de sfeer in de groep. Toch had ik niet het gevoel dat we helemaal klaar waren voor het Europees Olympisch Kwalificatietoernooi (EOKT). Als coach zoek je altijd naar de perfecte voorbereiding. En altijd kom je weer voor verrassingen te staan. Als je na twee of drie sterk bezette toernooien denkt in topvorm te zijn, dan kunnen de prestaties zomaar tegenvallen. Ik had nu eerder het idee dat we te weinig hadden gedaan. Een andere zorg die ik had, was de knieblessure van Daniëlle de Bruijn. Die konden we toch echt niet missen in Kirishi. Nou ja, ze was in ieder geval goed uitgerust. Ik had geen invloed op haar herstel, dus ik moest het loslaten. Dat kostte me veel moeite.

Misschien was ik te negatief. Misschien hadden de speelsters minder wedstrijdritme en meer rust nodig dan ik dacht. Of ze er nou klaar voor waren of niet, ik voelde tussen mijn eigen twijfels door, een enorm sterke wil om te winnen. Het team oogde gretig.

Europees Olympisch Kwalificatietoernooi

In de wetenschap, dat alleen de winnaar zich direct voor Beijing 2008 zou plaatsen, maakten we voor het Europees Olympisch Kwalificatietoernooi kwartier in het Russische stadje Kirishi. De recente geschiedenis van Oranje, op de belangrijkste internationale toernooien en de in mijn ogen imperfecte voorbereiding, gaven niet direct aanleiding voor een al te optimistische prognose.

Voor aanvang van dit evenement stelden we ons dan ook een realistisch doel: een top-6-klassering. Dat betekende concreet, dat we in de poulefase móchten verliezen van toplanden Rusland en Hongarije en dat we móesten winnen van Duitsland en Tsjechië. Een plek bij de beste zes gaf recht op een herkansing, bij het mondiale OKT in Italië.

Op de eerste speeldag hadden we een bye. Zo kregen we uitgebreid de gelegenheid om de concurrentie in de poule van vijf aan het werk te zien. We zagen het gastland ruim winnen van Tsjechië en Hongarije had weinig problemen met Duitsland. Ik weet wel dat alle ploegen, net als wij, werkelijk alles van hun rivalen weten. Toch voelde het als een psychologisch voordeel, dat onze voornaamste concurrenten de Nederlandse equipe nog niet in actie konden zien.

Na het avondeten kwam keepster Ilse van der Meijden naar me toe. Ze had een onaangename verrassing voor me. Een elleboogblessure, die ze in het trainingskamp met Duitsland had opgelopen, maakte haar enorm onzeker. “Het voelt nog niet goed aan hoor,” zei ze. “Het lijkt me beter dat Meike keept.” Dat was een klap in mijn gezicht. Volgens fysio Mark en teamarts Rik was Ilse fit genoeg om te spelen. Zelfs als ze op negentig procent van haar kunnen keepte, kreeg ze van mij de voorkeur boven tweede doelvrouw Meike de Nooy. Meike is een uitstekende sluitpost, maar Ilse is het grootste keeperstalent, dat ik ooit in mijn waterpololeven ben tegengekomen. Ze kan zo onvoorstelbaar goed zijn. Ondanks haar jonge leeftijd was zij in staat om het verschil te maken tussen een medaille of niets. Alleen die onzekerheid zat haar nog te vaak in de weg.

Ik was blij dat ze haar gevoelens had uitgesproken. Nu kon ik er invloed op uitoefenen. Ik vertelde kalm, dat ik haar gewoon wilde laten keepen, ook al had ze zelf niet het gevoel topfit te zijn. Ik benadrukte nog maar eens dat ik een rotsvast vertrouwen in haar had. “Je bent goed genoeg om te starten. Volgens de medische staf brengt het geen risico’s voor je elleboog met zich mee,” zei ik. En om de druk wat weg te nemen: “Als het niet gaat, dan keepst Meike de wedstrijd uit.” Ik zag haar gezicht opklaren. “Je kunt de ploeg nu niet laten zakken, Ilse.” Dat was de schop onder de kont, die ze soms ook nodig had. Ik vond dat ze haar verantwoordelijkheid moest nemen. Ik vroeg Daniëlle, om haar jonge, onzekere kamergenoot nog wat positieve woorden mee te geven.

Mental coach Rico Schuijers was meegereisd naar Rusland. Hij kon zich wel vinden in deze aanpak. Dat nam mijn laatste twijfels over de mentale gesteldheid van onze doelvrouw niet weg. “Als dat maar goed komt,” zo spookte het in de aanloop naar de wedstrijd tegen topfavoriet Rusland door mijn hoofd.

Toen het EOKT aan Rusland werd toegewezen, beseften de andere deelnemers onmiddellijk, dat het toernooi zou worden georganiseerd door een paar puijsant rijke Russen. Het kon niet zo zijn dat Kirishi op basis van de toeristische attracties het gastheerschap voor dit grote toernooi had afgedwongen.

Behalve een hoop armoede en ellende, valt er in het stadje onder de rook van Sint Petersburg niets te beleven. Het vermoeden van een akkoordje tussen de Russen en

de Europese zwembond leefde bij alle coaches. Als de regerend Europees kampioen, de nummer drie van het afgelopen WK het op eigen kracht niet zou redden, dan kon ze vast en zeker rekenen op de hulp van de aanwezige officials.

In onze eerste poulewedstrijd was tot mijn verbazing niets te merken van een samenzwering tussen de scheidrechters en de thuisploeg. We speelden de pannen van het dak. Van enig krachtsverschil was geen sprake. Oranje had wel de naam, dat het op de belangrijke momenten altijd aan het kortste eind trok. Het was al zo vaak 'net niet' geweest. Dit keer hielden we stand. We namen direct de leiding en we bleven tot en met de laatste minuut aan de goede kant van de score. De gelijkmaker (9-9) van de Russen kon de pret niet drukken. We hadden het gevoel dat we hadden gewonnen.

Rico was vooral aanwezig om het team en de staf aan het werk te zien onder wedstrijdspanning. Aan de hand van zijn bevindingen wilden we beter leren omgaan met stresssituaties. We spraken af, dat ik de wedstrijden heel taakgericht zou coachen. Dat moest voorkomen dat de ploeg energie zou steken in het publiek, de scheidsrechters, het scorebord, falende medespeelsters en andere factoren, die ze niet kunnen beïnvloeden.

Of ze nou de hele wedstrijd spelen of helemaal niet in actie komen, alle speelsters hebben een rol, met bijbehorende taken. Ik moest de speelsters voortdurend wijzen op de taken en verantwoordelijkheden, die horen bij hun rol. Mijn voorbesprekingen kregen zo een bijzonder eentonig karakter. Ik herhaalde consequent wat er van ieder individu werd verwacht, zonder daarbij te spreken over winnen en verliezen. Voor een wedstrijd was ik nooit langer dan tien minuten aan het woord. Twee minuten gebruikte ik om te vertellen hoe de tegenstander speelde, in de volgende twee minuten besprak ik onze tactiek en de rest van de tijd hamerde ik op een ieders rol binnen het geheel.

In onze tweede wedstrijd maakte ik toch een fout. Na twee periodes tegen Duitsland, stonden we met 8-4 voor. Ik dacht aan de remise tegen Rusland en aan de monsterscore (36-2), die de Russinnen tegen Tsjechië hadden neergezet. "Als Hongarije de groepswinst voor zich opeist, dan wordt de strijd om een plek in de halve finale op basis van het doelsaldo beslist. Om de Russen voor te blijven, hebben we dus doelpunten nodig," dacht ik, terwijl ik naar de overkant liep, om daar de ploeg toe te spreken.

"Dames, we hebben gisteren gelijk gespeeld tegen Rusland. Het kan zijn dat aan het einde van de week ons doelsaldo beslissend is. Ieder doelpunt is nu belangrijk, zowel verdedigend als aanvallend!"

We speelden na deze woorden de twee slechtste periodes van het toernooi. De ploeg blokkeerde volledig. De overwinning kwam niet in gevaar, maar de grote uitslag waar ik op hoopte, bleef uit. De teller bleef steken op 'slechts' 12-7. Na afloop had iedereen er de smoor in. We beseften allemaal, dat we veel meer hadden kunnen en móeten scoren. In de bus op weg naar het hotel en later tijdens het diner, voelde ik dat het een aantal speelsters dwars zat. Daar had ik geen woorden voor nodig.

Bij de nabespreking kwam het hoge woord eruit. Na de korte terugblik op de wedstrijd, vroeg ik, als altijd, of we nog meer moesten bepraten. "Ja, even over je opmerking tussen de tweede en derde periode," zei Mieke Cabout. "Dat vond ik niet zo handig. Ik was gelijk van slag". Ik gaf aan, dat ik het goed vond dat ze eerlijk vertelde wat haar dwars zat. En dat meende ik. Juist omdat ik al twee jaar op

vertrouwen, respect, eerlijkheid had gehamerd. Pas sinds kort had ik het gevoel, dat de speelsters zichzelf durfden te zijn.

Met de inhoud van de kritiek was ik het niet eens. Ik vond dat ik het team wel degelijk op het belang van doelpunten moest kunnen wijzen. Dat hadden we tijdens de laatste World League wel gezien. Ook toen werden we op doelsaldo uitgeschakeld. We konden nu toch niets aan toeval overlaten?

Ik vroeg ze wat er zou gebeuren als het eens écht spannend zou worden. “Raken we dan ook van slag?” Verdomme, ik probeerde ze te behoeden voor een deceptie. En omdat ze vervolgens vooral op de paal schieten, had ik het opeens gedaan?

“Ik ben het wel met Mieke eens. In de derde en vierde periode waren we zo druk met goals maken, dat we veel te veel gingen forceren.” Daniëlle de Bruijn, de speelster die ik al meer dan tien jaar kende, met wie ik wel iets meer had dan met de gemiddelde speelster, viel me temidden van haar teamgenoten af. Mijn hersens begonnen te kraken, op zoek naar een oplossing. Ik had geen idee hoe ik me uit deze lastige situatie moest redden. Het liefst had ik ze, uit machteloosheid, onomwonden mijn waarheid gezegd. Gelukkig kwam ik op tijd bij zinnen. Het toernooi was nog lang.

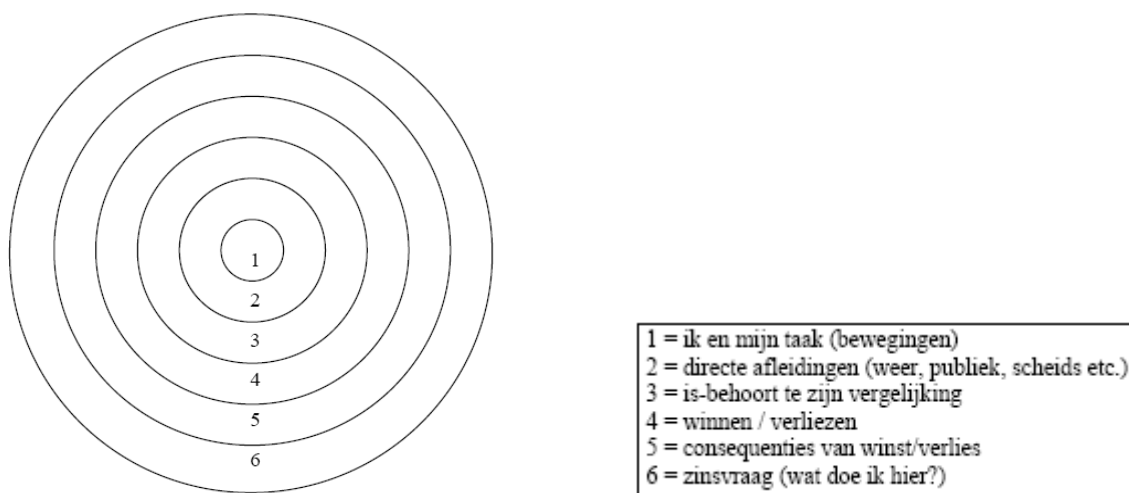
Ik probeerde de boel te sussen: “Ok, als ik jullie uit je concentratie hebt gehaald met mijn opmerking, dan spijt me dat. Ik heb de impact ervan onderschat. Uiteraard had ik er alleen maar goede bedoelingen mee. Blijkbaar zijn we nog niet zover, dat we ook hiermee om kunnen gaan. Dat geeft niks. Jullie standpunt is helder en ik zal dit soort dingen niet meer zeggen. Ook ik maak fouten. Wil iemand er nog iets over kwijt?”

Er was kennelijk genoeg gesproken. Ik baalde er enorm van. Samen met Arno vuurde ik een onvervalste scheldkanonnade af op onze ploeg. Ik kon er niet over uit. Zoiets onbenulligs. Waar hadden we het over!? Terwijl ik mijn woede de vrije loop liet, hoorde ik de stem van personal coach Rob Haantjes in mijn achterhoofd: “Ga nou niet in de slachtofferrol zitten. Denk pro-actief. Jij bent de eigenaar van dit team, dus ook van dit probleem. Jij neemt het initiatief, op zoek naar een oplossing!” Rob wist me zonder lijfelijk aanwezig te zijn te kalmeren.

Meike de Nooy zocht me later die avond op. Meike kon nog wel eens verstrooid overkomen, maar ze was één van de slimsten van het stel. “Het viel je tegen hè, dat Daniëlle je afviel.” Natuurlijk voelde ik dat zo. Om het probleem niet groter te maken dan het was, bagatelliseerde ik het een beetje: “Ach, iedereen heeft recht op z’n eigen mening.” Maar als Meike het al opviel, wat moest de rest dan wel niet denken? Natuurlijk had ik gehoopt dat Daniëlle ná de bespreking haar mening bij me had neergelegd. Zo deed ze dat wel vaker. Ik was gewend dat ze het voor me opnam, als er iets aan de hand was. Ik liet het zo. Het was belangrijker dat ook zij zich op de komende wedstrijden kon concentreren.

De ploeg lag te slapen, toen ik de gebeurtenissen met Rico evalueerde. “Waar is het nou fout gegaan?” vroeg hij. Ik haalde mijn schouders op. “Weet je nog dat ik je heb verteld over de cirkels van Eberspächer?” Dat wist ik nog.

Eberspächer benoemt zes aandachtscirkels. Aan de hand daarvan leerden we, hoe we onze aandacht voor, tijdens en na wedstrijden konden richten op de juiste factoren.



In cirkel 1 is de sporter volledig geconcentreerd op de taak die hij moet uitvoeren. Het draait enkel en alleen om wat daarbij relevant is. In cirkel 2 wordt de sporter afgeleid door geluiden, personen of gebeurtenissen op het rond het veld. In cirkel 3 vergelijkt de sporter zijn actieve optreden met zijn beste spel. Hij kijkt terug naar trainingen of wedstrijden, waarin hij op een hoger niveau actief was. In cirkel 4 gaan de gedachten van de sporter uit naar het eindresultaat, naar winnen of verliezen. Dat gebeurt als het niet lekker loopt, als de sporter zich zorgen maakt. In cirkel 5 verdwijnt de taakgerichtheid nog verder naar de achtergrond. De sporter houdt zich bezig met de gevolgen van winnen of verliezen, zoals plaatsing of uitschakeling voor de Olympische Spelen. En in cirkel 6 vraagt de sporter zich af wat de zin is van zijn aanwezigheid in het veld. De mogelijkheid bestaat om van daaruit terug te keren in cirkel 1, maar een overwinning zit er dan al niet meer in.

“Je hebt ze na het wisselen van helft uit cirkel 1 gehaald en ze met hun aandacht in cirkel 4 gezet,” doceerde Rico. Vanaf dat moment waren ze bezig met het eindresultaat en het gevolg daarvan. In de eerste twee periodes richtten ze zich enkel en alleen op het zo goed mogelijk uitvoeren van hun taak. Hoe had je ze wél meer kunnen laten scoren?” Ik keek hem vragend aan. “Je had een tactische aanpassing kunnen doen. Als je ze bijvoorbeeld met meer risico had laten spelen, dan waren ze automatisch vaker in scoringspositie gekomen.” Ik liet het even op me inwerken. “Dus als ik ze de laatste twee periodes M-zone had laten spelen en ik had ze alleen maar gewezen op hun taken binnen die tactiek, dan was er geen probleem ontstaan?” “Dat klopt,” zei Rico. “Je moet ze dingen laten doen waar ze zelf invloed op hebben. Dan is de kans het grootst, dat je het gewenste resultaat bereikt.”

“Wat goed is, is dat je de fout bij jezelf hebt neergelegd. Door je kwetsbaar op te stellen krijgen de spelers nog meer respect voor je. De meeste coaches schieten meteen in de verdediging. Dat werkt vaak averechts. Nu kun je probleemloos doorgaan op de weg die je bent ingeslagen.”

Voordat ik ging slapen belde ik nog even naar huis. Als ik ergens mee zit ben ik blij als ik met Marjan kan praten. Zij is toch echt mijn belangrijkste gesprekspartner. We kunnen en durven alles tegen elkaar te zeggen. Marjan is altijd lekker kort door de bocht. Ze denkt als een man, als ze uitspreekt hoe ze tegen de dingen aan kijkt. En ik hecht veel waarde aan haar mening, omdat ze zelf tien jaar, als één van de beste midvoors ter wereld, in Oranje heeft gespeeld. Ze weet waar ze het over heeft.

Marjan draaide er ook in dit geval niet omheen. Ook zij vond dat ik opmerkingen over 'meer doelpunten scoren' moest kunnen maken. Van mijn reactie op de kritiek van Mieke en Daniëlle begreep ze niets. Marjan was vast, zonder omwegen, uit haar slof geschoten. Gewoon omdat ze dat zo voelde. Het risico dat de ploeg dan zou ontploffen nam ze op de koop toe. Tenslotte bestond ook na mijn kwetsbare oplossing de kans dat het team de weg kwijt zou raken.

Ik werd wakker op de belangrijkste dag van het EOKT. Om de halve finale te bereiken moesten we winnen van Hongarije. Direct borrelden mijn twijfels weer op. Was na de teambespreking de rust terug? Konden we onze goede vorm weer oppakken of had ik ze teveel in de denkstand gezet?

In de eerste twee periodes waren we onafgebroken de bovenliggende partij. We speelden fantastisch. En dat tegen de nummer vier van de wereld! Halverwege hadden we de krachtsverhoudingen nog niet in de score uit kunnen drukken. In deel drie maakten we het verschil. Van 2-2 liepen we uit naar een 6-2 voorsprong. In de laatste acht minuten konden we volharden in ons dominante spel. De speelsters concentreerden zich puur en alleen op onze tactiek en op de bijbehorende taken en opdrachten. Ik wilde voorkomen dat ze op het scorebord gingen kijken. Ze moesten niet gaan nadenken over winnen en verliezen, laat staan over de gevolgen ervan. Ik moest ervoor zorgen dat ze met hun aandacht in cirkel 1 bleven. De deur naar de andere cirkels zette ik vastbesloten op slot.

Natuurlijk kun je speelsters niet verbieden om naar het scorebord te kijken. Ze willen toch ook weten hoe lang er nog te spelen is. En zodra je als coach zegt '*kijk niet naar het scorebord*' kun je er donder op zeggen, dat iedereen juist naar dat 'telraam' gaat kijken. De speelsters zaten op dat moment zo goed in de wedstrijd, dat ik moest blijven herhalen wat ze al wisten. Geen dingen zeggen, die de speelsters uit hun aandacht halen, hield ik mezelf voortdurend voor. Geen nieuwe tactieken, geen overbodige time-outs aanvragen, de gebruikelijke wissels toepassen, heldere tactische aanwijzingen geven en coachen op dingen die ze goed kunnen.

Tijdens de enige time-out, bereidde ik het team voor op een overtalsituatie. "We plaatsen naar Rianne, in de rechterhoek. Rianne passt hoog op de tweede paal naar Iefke. Iefke tikt'm erin." De variant leverde natuurlijk een treffer op. Het was een simpele opdracht, die Iefke, een specialist op de tweede paal, in haar kracht zette.

We wonnen dikverdiend met 7-4. Na afloop was de stemming euforisch. We vielen elkaar in de armen. De gesprekken na Duitsland waren in één klap vergeten. Een prachtige zege voor de ploeg, een plek in de semi-finale van het EOKT en toch ook een persoonlijke overwinning. Ik voelde me zo gelukkig.

In de laatste speelronde van de poulefase rekenden we simpel af met het zwakke Tsjechië: 22-1. Rusland werd groepswinnaar, op doelsaldo, met twee doelpunten meer dan wij...

In de andere poule was alles nog mogelijk. Griekenland en Spanje lagen in het water, toen mijn speelsters begonnen te rekenen. “Als Griekenland wint is dat de volgende tegenstander. Als Spanje wint, dan moeten we tegen Italië. Wie heb jij het liefst?” vroegen ze aan me. “Het maakt me niet uit,” zei ik. “We hebben er toch geen invloed op. Als wij zélf goed spelen in de halve finale, dan kunnen we van iedereen winnen.” Zo probeerde ik ze in aandachtscirkel 1 te houden. En eigenlijk voelde ik het ook écht zo. Ik merkte dat ook in de ploeg geen enkele vorm van angst heerste. Ongelooflijk hoe snel het kan verkeren. Er was zoveel meer vertrouwen dan een halfjaar terug bij het WK.

Italië werd onze volgende tegenstander. Het leek me fantastisch om revanche te nemen op de aartsrivaal, voor de vroegtijdige uitschakeling op het WK. De eliminatie van de regerend olympisch kampioen zou ons nóg meer aanzien geven in de waterpolowereld.

“Fantastisch jongen, wat een prestaties. Heel Nederland praat over jullie,” jubelde mijn schoonvader door de telefoon. Bijna iedere dag belde de vader van Marjan me op. Hij wilde nog wel eens wat overdrijven, maar zijn betrokkenheid waardeerde ik enorm. “Tegen wie moeten jullie nu?” “Tegen Italië,” zei ik. “Oh, dat wordt lastig,” reageerde hij. “Ik zal je eens wat vertellen, Hans. Ik ben er honderd procent van overtuigd, dat we gaan winnen.” “Echt?” vroeg Op den Velde senior ongelovig. “Ja, we zijn hier zo verschrikkelijk goed. We spelen beter dan Italië, dus ik weet zeker dat we de finale gaan halen.” Ik geloofde onvoorwaardelijk in wat ik zei. Dat onoverwinnelijke gevoel had ik nog nooit zo ervaren. Dit moest wel bij het ongrijpbare fenomeen ‘flow’ horen. “Man, wat is daar allemaal gebeurd?” hoorde ik mijn schoonvader denken. “Nou jongen, heel veel succes morgen,” besloot hij. “Pak die Italianen!”

‘Niets aan het toeval overlaten is ook een kwaliteit.’ In die oneliner van Louis van Gaal kan ik me als geboren control freak uitstekend vinden. Met een mogelijke penaltyserie in het vooruitzicht, liet ik de speelsters, aan het einde van de laatste training voor het duel tegen Italië, oefenen op strafworpen. Alle penalty’s gingen erin, behalve die van captain Yasemin. Om me heen deed iedereen daar vrij luchtig over. Het was ‘maar’ een training. Mij zat het niet lekker.

We begonnen sterk aan de halve eindstrijd. Ons antwoord op de M-zone van de Italianen was overtuigend. Aan het einde van het tweede kwart stonden we met 5-4 voor. Kort voor de rust werd Daniëlle de Bruijn onreglementair afgestopt door de vijandelijke defensie: strafworp. Penaltyspecialist Marieke van de Ham zat naast me op de bank. Nummer twee op de lijst van strafworpnemers, Daniëlle zelf, had de buitenkans verdiend. Het was een goed gebruik, dat in dat geval een ander de verantwoordelijkheid nam. Iefke van Belkum was de volgende in de rij. Ik zag haar nadrukkelijk afstand nemen van ‘de stip’. Daarom richtte ik mijn blik op Yasemin. Ze keek vertwijfeld om zich heen, toen ze besepte dat zij het moest gaan doen. Terwijl onze aanvoester richting de bal zwom, besloot ik in een fractie van een seconde, een time-out te nemen. Dat gaf me de gelegenheid om ‘ijskonijn’ Van den Ham koud van de bank de klus te laten klaren.

Drie maanden voor dit moment had ik voor dezelfde keus gestaan. Toen wist ik niet of ik in deze uitzonderlijke situatie überhaupt een time-out mócht aanvragen. Internationaal scheidsrechter Hans Kloppe vertelde me, dat het was toegestaan.

Rico had me meerdere malen op het hart gedrukt, dat ik de speelsters tijdens een wedstrijd niet in abnormale situaties moest brengen: “Als je het team dingen laat doen, die afwijken van het gebruikelijke, dan gaat het meestal fout. De kans is groot dat je ze daarmee uit de juiste aandachtscirkel haalt. Je zet je speelsters in de denkstand, waardoor ze zich minder kunnen concentreren op wat ze moeten doen.” In Warendorf had ik dit scenario met Marieke besproken. Alleen met Marieke. Ze was dus voorbereid.

Ik realiseerde me dat ik onherroepelijk zou worden afgeschoten, als het fout ging. Dit was de halve finale van het EOKT! Maar ik zag de twijfels in het water en ik had een rotsvast vertrouwen in de trefzekerheid van Marieke. Het was dé kans om de ‘Il Setterossa’ halverwege de wedstrijd te breken. Dit mocht ik niet aan het toeval overlaten. Mijn intuïtie schreeuwde dat ik het zo moest doen. Marieke schoot onberispelijk raak: 6-4 voor ons.

Ik zag aan de ploeg, dat dit hét breekpunt was. In de derde periode denderden we over onze tegenstander heen. In een roes liepen we uit naar 9-4. Het eindsignaal klonk bij 11-7. Wat een revanche, wat een feest. De blijdschap van nummer één tot en met nummer dertien, van de begeleiders en van onze enige supporter (oud-teammanager Dick van der Starre), was zo intens. We leefden in de ‘flow’. Ik werd door iedereen op mijn schouders geslagen. We hadden de waterpolowereld versteld doen staan. Het respect van de concurrentie voor onze verrassende prestaties was groot.

Na de persconferentie liep ik dolgelukkig terug naar het bad. De Oranjedames waren nergens te bekennen. Ze hadden zich verplaatst naar het uitzwembad. Normaal gesproken liet ik het herstelprogramma aan de fysiotherapeut en de assistent-coach over. Zo gaf ik de speelsters de gelegenheid om zonder de coach, de emoties van een wedstrijd te verwerken. Nu liep ik toch naar binnen. Twintig minuten na het duel had ik rekening gehouden met uitzinnige taferelen. Niets was minder waar. Ik zag de speelsters uiterst serieus hun baantjes trekken. Alsof ze wilden zeggen: “Wij zijn nog niet klaar met dit toernooi!” Ik was diep onder de indruk van de professionaliteit van mijn team.

Ik kuste Ilse, schudde de handen van Mark en Rik en ging even verderop aan de badrand zitten. Gewoon zitten. En genieten. Er ging een aantal minuten voorbij, voordat de eerste speelsters mijn aanwezigheid opmerkten. Ze zwommen rustig verder. Ze dachten vast en zeker, net als ik, aan de geweldige prestatie, die we zojuist met elkaar hadden neergezet. Alleen Alette Sijbring zocht me even op. “Robin, ik weet niet hoor, maar het lijkt wel of niemand van ons kan winnen,” zei ze zacht. Ik zag een mengeling van trots en ongeloof in haar ogen. “Mooi hè?” glimlachte ik met een knipoog. En weg was ze. Ze zag niet dat de tranen over m’n wangen rolden.

Rusland en Spanje waren inmiddels bezig aan hun semi-finale. Dat mocht geen probleem zijn voor het thuisland. Na de eerste acht minuten stond het al 4-2 voor de Russinnen. Het affiche voor de finale van het EOKT kon worden gedrukt: Nederland – Rusland.

Ik kende onze aanstaande tegenstander door en door. Het had weinig zin om vier parten op de tribune te blijven zitten. Misschien moest ik maar teruggaan naar het hotel. Daar kon ik het restant van het duel op televisie zien. Een uurtje hardlopen was ook een optie. Eerst maar een bak koffie in de persruimte.

Zeker tien Russische journalisten zaten gebiologeerd naar een tv-scherm te kijken. Ik zei ze vriendelijk gedag en logde in op één van de computers. Terwijl ik mijn e-mail zat te lezen, kreeg ik een leuke ingeving. Ik opende op de funsite van GZC DONK het spelletje Pacman. Zo was ik meteen even in contact met Gouda. Met een lach om mijn mond stuurde ik het gele happertje over het scherm. In de weerspiegeling van de monitor, zag ik de verslaggevers opkijken. Ze stootten elkaar aan: “De coach van Nederland zit te gamen. Denkt hij soms dat hij klaar is met het toernooi?” Ik keek niet op of om. De koude oorlog was begonnen. 1-0 voor de coach van Nederland. En als de verslaggevers nu ook de Russische bondscoach even op de hoogte brachten van mijn activiteit tijdens de tweede halve finale, dan scoorden we ook meteen de 2-0. Natuurlijk wist ik alles van Rusland. Ze hadden geen geheimen. Onze prestatie in de finale hing niet af van mijn afwezigheid bij Rusland – Spanje. Daar was ik zeker van.

De finale stond gepland om half één plaatselijke tijd. De gehele week hadden we om 15.00 uur gespeeld. Dat betekende om acht uur ontbijt, tussen negen en tien rustig trainen, terug naar het hotel, even rusten, om twaalf uur lunchen en dan richting zwembad voor de eindstrijd. Bijgelovig als ik ben, had ik er moeite mee om dit succesvolle dagritme op de slotdag te doorbereken. Het kon niet anders. Om negen uur namen we een klein ontbijt, vervolgens wandelden we een halfuur, om daarna direct weer aan tafel te gaan voor een stevige pastamaaltijd. De ploeg kreeg nog even de tijd om te relaxen. Om elf uur vertrokken we richting zwembad. Daar kon ik mee leven.

Vooraf de ingelaste ochtendwandeling was waardevol. We liepen langs een groot standbeeld Vladimir Lenin. Even verderop, op iets dat voor een strandje door moest gaan, stopten we. We gingen in een kring staan en ik vertelde iets over de geschiedenis van Rusland. Na dit educatieve intermezzo, sprak ik over zaken waar we ons vanaf dat moment op moesten richten. Allemaal factoren, waarop we zelf invloed konden uitoefenen. Ik herhaalde de dingen die ze al wisten, die ze al heel vaak, heel goed hadden gedaan. Ik mocht de speelsters niet in abnormale situaties brengen.

Een veelgemaakte fout in de voorbereiding op een belangrijke wedstrijd, is dat coaches hun team lastigvallen met allemaal gevaren die het spel van de tegenstander met zich meebrengt. Wij moesten van onze eigen kracht uitgaan. Binnen een minuut had ik de tactiek van de Russinnen doorgelicht. Voor onze eigen strategie trok ik vijf minuten uit. Voortdurend woog ik mijn woorden op een goudschaal. Ik wilde niet praten over winnen of verliezen, over de gevolgen van het resultaat of over zenuwen.

De spontane bijeenkomst op het verlaten Russische strandje, besloot ik met een motiverend verhaal. “Jullie hebben deze week het waterpolo laten zien, waarvan ik altijd heb gedroomd. We hebben vijf wedstrijden geweldig gespeeld. En vandaag gaan we de zesde wedstrijd minstens zo goed spelen. Om dat te bereiken, kijken we eerst naar onszelf: wat is mijn positie en wat wordt er van me verwacht. Alles wat je doet, doe je met 100% inzet. Niks meer, niks minder. Jullie weten wat Rico altijd zegt. Bereid je voor op alle mogelijke scenario’s.” Ik liet bewust de naam van onze mental coach vallen. Dat bracht rust. “We kunnen met 4-0 voor komen, we kunnen met 4-0 achter komen. Uiteindelijk zal heus één team winnen. Bereid je voor op drieduizend man, die allemaal tegen ons zijn. Als ze fluiten tijdens ons volkslied, dan zullen wij harder moeten zingen.

Bereid je voor op scheidsrechters, die zomaar op de hand van de Russen kunnen zijn. Dan zullen we nog een tandje harder moeten werken. Besef dat in duels alles geoorloofd zal zijn. Dan kan het fysiek alleen maar meevallen.”

“Weet je wat ik het mooiste vind? We zijn de laatste maanden echt een team geworden. Voor mij is één plus één niet twee, maar dertien. Dát is synergie. Als het bij de één even niet loopt, dan staat een ander op, om het initiatief over te nemen. We kunnen altijd op elkaar terugvallen. Altijd! Vul je rol zo goed mogelijk in, vecht en knok als leeuwen. Oranje leeuwen, zoals ze op je badjas staan. Er is niemand die ons vandaag gaat tegenhouden. Wees trots, dat je hier staat, wees trots op elkaar. We gaan dit samen doen. Ik ben trots op jullie en ik ben trots, dat ik jullie vandaag mag coachen!”

Met kippenvel liepen we terug naar het hotel. Dertien waterpolosters en hun begeleidingsteam, op één van de grootste dagen in hun sportleven.

Veel succes met waarschijnlijk de belangrijkste wedstrijd uit je carrière. Dikke kus van ons. Een sms van Marjan. Dat had ik niet verwacht. Drie dagen eerder hadden we elkaar voor het laatst gesproken, vooral over de nasleep van de wedstrijd tegen Duitsland. Ze was toen zo kwaad geworden. Niet zozeer op de reactie van de ploeg. Nee, ze baalde vreselijk van het feit dat ik weer in het buitenland zat.

In de drie of vier maanden per jaar, dat ik van huis was, had Marjan in haar eentje de zorg voor onze zoon. Dean is veel drukker dan een gemiddeld kind en hij sliep nog altijd slecht. We hadden niet de luxe van familie in de buurt, waar we Dean af en toe even snel konden brengen. Daarnaast had ze verantwoordelijkheid over het KNVB-zwembad in Zeist, gaf ze leiding aan acht medewerkers, de hond moest drie keer per dag naar buiten en dan moest ze nog voor zichzelf zorgen. Ze wilde nooit klagen. Dat was haar eer te na. Maar iedereen kon zien, dat ze het zwaar had. In ons laatste gesprek die week, bleek wel dat ze een rottag had. En dan kwam ik met een verhaal over ‘wel of niet praten over doelpunten’. Marjan steunde me altijd, bij elke keuze die ik maakte, maar nu had ze het echt even gehad. Om mijn focus op het toernooi niet te verliezen, nam ik ook geen contact meer op. Er volgde een radiostilte. Juist daarom was ik zo blij met dat korte berichtje. ‘Wat er ook gebeurt, ik ben trots op je’, maakte ik eruit op.

Ondanks een rotsvast vertrouwen in de speelsters en de staf, hield ik al de hele week vast aan mijn bijgeloof. Op dag één voerde ik een aantal handelingen uit, die ik liet uitgroeien tot een ritueel. Voor alle wedstrijden dronk ik een bak koffie in de persruimte. Tijdens de tweede periode van het duel voor het onze, liep ik naar beneden, om daar mijn lege beker in steeds hetzelfde kleine prullenbakje, rechtsachter in de zwemzaal te gooien. De derde periode bracht ik door op het toilet. In een kort gebed vroeg de steun van God. Vlak voor de wedstrijd sloeg ik een kruisje en ik pakte een flesje water, waar niemand aan mocht komen. Was het water bij de bank op, dan kon de fysio op pad om nieuwe flessen te halen. Mijn fles gaf ik nooit weg.

Het bleef niet bij die identieke voorbereiding op de wedstrijden. Iedere ochtend ging ik óf een uur fitnesssen of ik liep een uurlang hard. Elke avond verplichtte ik mezelf tot vijftig pushups en honderd buikspieroefeningen. Arno waste op mijn verzoek elke dag hetzelfde poloshirt, terwijl ik twee brandschone exemplaren in de kast had liggen. Vreemd? Ik ben altijd bijgelovig geweest. In toeval geloof ik niet. Ik voel me er goed bij. Dat is het belangrijkste.

Het zwemstadion van Kirishi stroomde vol voor de grote finale. Drieduizend uitgelaten Russen, bestegen met alle mogelijke toeters en bellen de tribunes. Een idioot zat me tien minuten voor aanvang te bekogelen met waterflacons. Ik keek niet op of om. Mijn ploeg zag er goed uit, daar draaide het om. Zenuwen had ik niet. Wel een gezonde wedstrijdspanning, zoals dat heet.

We zaten meteen goed in de wedstrijd. Het ging gelijk op. De Russen hadden wel hun huiswerk goed gedaan. Onze sterkste speelsters, Daniëlle en Iefke, kregen geen centimeter ruimte. Mijn collega had zijn team duidelijk de opdracht meegegeven, om de druk bij Rianne Guichelaar neer te leggen. Rianne had tot de finale, in vergelijking met de andere basiskrachten, inderdaad het minste indruk gemaakt. Ondanks haar matige optreden in de eerste wedstrijden van dit toernooi, hield ik vertrouwen in haar. Tegen Hongarije en Italië kwam ze al in de buurt van haar beste spel. Ze piekte op precies het juiste moment. De eerste bal die ze in de finale kreeg, peerde ze van een meter of acht hard tegen de touwen. Een minuut later verschalkte ze de Russische keepster opnieuw. Haar boogbal zaaide onrust in het andere kamp. Toen ze tegen het einde van het eerste kwart een loepzuivere hattrick liet bijschrijven, moest de thuisploeg wel ingrijpen. Rianne kreeg extra aandacht. Dat gaf onze andere scherpschutters weer meer ruimte.

Onze verdediging stond als een huis. Toch werd een aantal houdbare ballen tot doelpunt gepromoveerd. Ilse lag op een bedenkelijk niveau te keepen. Ze stond stijf van de zenuwen. Het hele toernooi was ze zó goed. En juist nu zakte ze door het ijs. “Meike, erin,” zei ik in de eerste rust. Meike de Nooy keek me even ongelovig aan. Ze had slechts twee periodes tegen Tsjechië in de benen. Bij een 5-4 achterstand zocht ze haar doel op.

“Geef Meike de kans om in de wedstrijd te groeien,” riep ik naar het team. De schutters moesten meer onder druk worden gezet, zodat Meike niet direct onder vuur kon worden genomen. Vervolgens ontfermde ik me over Ilse: “We weten allebei dat je niet goed aan deze wedstrijd bent begonnen. Dit is niet het moment om daar over in te zitten. Gebruik de tweede periode om tot rust te komen en zorg dat je klaar bent om in het derde part opnieuw te beginnen. Duidelijk?” Ze knikte. De wissel deed haar goed. Ze verwerkte de teleurstelling over haar slechte start snel: “De tweede helft van de finale is voor mij!”

Halverwege was Rusland uitgelopen naar een 8-6 voorsprong. Meike stopte een strafworp, maar ze liet ook, net als Ilse in deel één, een paar verdedigbare ballen door. Afgaand op mijn intuïtie wisselde ik de keepsters opnieuw. Dat had ik in mijn twintigjarige loopbaan als coach nog nooit meegemaakt. Als dit geen abnormale situatie was. “Meiden, de keepsters hebben vandaag niet hun beste dag. Accepteer dat. Help Ilse, door nog scherper en feller te verdedigen. De weg naar de midvoor komt dan meer open te liggen. Laat de midachters wat vaker een tijdstraf pakken. Blijf investeren in de omschakeling. De derde periode is dit hele toernooi al onze beste fase. Dat gaat ook vandaag zo zijn. We zijn conditioneel sterker dan die Russen.”

Het derde kwart liep geweldig. Ilse pakte de eerste schoten, gesteund door een messcherpe defensie. We konden blijven gaan. Met een positieve marge van één doelpunt (9-8), maakten we ons op voor de laatste periode. Yasemin moest het restant, met drie persoonlijke fouten op zak, van de bank toekijken. Een kleine domper, want onze captain was uitstekend op dreuf. Alette nam de honneurs als midachter waar. Vol overtuiging beukte de ploeg door. Bij een 11-11 stand klonk het eindsignaal. Daar viel niets op af te dingen.

In twee keer drie minuten extra speeltijd moest de beslissing in de strijd om dat ene olympische ticket worden geforceerd. Ik wist dat het kon. We oogden een stuk fitter dan het gastland. In een penaltyserie had ik minder vertrouwen. Mieke Cabout bevestigde haar blakende vorm, door kort na de 12-11 van de Russinnen, de 12-12 binnen te schieten. De totstandkoming van die treffer, was het product van urenlang trainen op details. Het hele jaar had ik op bijna iedere training geroepen, dat we alerter moesten zijn op 'afvallende ballen'. Ik wilde dat ze bij iedere bal, die via de lat of via het blok terug het veld in sprong, hun tegenstander te snel af zouden zijn. Een schot van Gillian raakte de lat, Mieke pakte de afvallende bal en werkte de roze knikker snel in het lege doel. "Met afvallende ballen worden we wereldkampioen," herhaalde ik tot vervelends toe. We kwamen nu toch aardig in die richting.

De Russinnen verprutsten een numerieke meerderheid. Iefke van Belkum kreeg in de tegenstoot de bal. Met nog één seconde op de schotklok versierde ze een vrije worp. Ze bedacht zich niet en taterde de 13-12 langs het blok in het dak van het vijandelijke doel. Ik dacht dat ik gek werd!

In de tweede verlenging moest Mieke de positie van Alette overnemen. Ook Alette had de maximale foutenlast bereikt. Veel coaches en vooral ook het publiek in Nederland vinden dat een midachter, die drie keer aan de noodrem heeft getrokken, een slechte wedstrijd heeft afgeleverd. In mijn beleving heeft de laatste man zijn werk juist niet goed gedaan, als hij zónder kruisjes achter zijn naam de kant op klimt. Zijn belangrijkste taak is het voorkomen van doelpunten. Dat lukt zelden zonder tijdstraffen. Zo werkt het nu eenmaal, zeker in het internationale waterpolo. Zowel Alette als Yasemin hadden hun taak in dienst van het team volbracht.

Mieke werd midachter, Iefke bleef midvoor en Gillian plus de drie linkshanders Rianne, Daniëlle en Marieke moesten aan de zijanten het tempo hoog houden. Daarachter had Ilse zich fantastisch terug in de wedstrijd geknokt. Als ze zich maar bleven richten op hun taak, dan kon het niet misgaan. De eerste aanval overleefden we, de tweede sloegen we met een speelster minder af. We bleven zelf goed vooruit spelen. En ook al scoorden we niet, niemand week af van de afspraken, niemand liet zich afleiden. Nog één minuut op de klok. Ik zag de thuisploeg onze kant op komen. In het midden zwom een speelster akelig vrij. Tot een zoemer klonk. De Russische coach onderbrak de levensgrote counterkans van zijn formatie met een laatste time-out. Daar kwamen we goed weg.

Topschutter Sofia Konukh legde aan in de tweede lijn. Evgenia Soboleva zwom in van de rechterkant en wierp zich op als tweede midvoor. Konukh had nu twee mogelijkheden: schieten of de bal naar Soboleva passen. Ze koos voor het laatste. Gillian sprong sierlijk langs de sterke center en onderschepte de bal. Ik keek naar de Turkse scheidsrechter. Even dacht ik dat hij de interceptie wilde bestraffen. Ik schreeuwde in het Engels de longen uit mijn lijf, om de arbiter ervan te overtuigen dat onze snelle routinier het geweldig deed. Iedere scheidsrechter had de actie bestraft met een uitsluiting. Al was het alleen maar om de Russen te plezieren. Een zweem van omkoperij hing in de lucht. Ik zag de officials elke avond in de weer met aantrekkelijke dames. Daar wilden de Russen vast en zeker iets voor terug. Een overwinning bijvoorbeeld. De Turk liet doorspelen.

Twintig seconden voor tijd hadden we de bal in ons bezit. Ik kon nog een time-out nemen, om de rust te bewaren. Maar dat was niet nodig. We hadden alles onder controle. De tegenstander mocht nu niet de kans krijgen om zich te hergroeperen voor een laatste 'alles-of-niets offensief'.

We hielden de bal keurig in de ploeg. 13-12 voor Nederland, tegen Rusland, in Rusland. Wie had dát ooit voor mogelijk gehouden?

“Dat hebben we toch mooi voor elkaar vriend,” lachte Arno, terwijl de tranen van geluk over m’n wangen stroomden. Ik had zojuist één van mijn gelukkigste momenten als coach beleefd. Met de hele ploeg waren we uitzinnig van vreugde het water ingedoken. Man, wat een onbeschrijflijk mooi gevoel! Horloge kapot, mobiele telefoon kapot, maar wat kon mij het schelen. Ruimte om de feestvreugde van een afstandje te volgen kreeg ik niet. Ik werd bedolven onder de gelukswensen van mijn ploeg. De fanatieke thuissupporters verlieten met gebogen hoofd de tribunes. Even verderop zag ik de jaloerse blikken van de Italianen. Toen pas dacht ik voor het eerst: “We gaan naar de Olympische Spelen!”

Geluksfoto’s, persconferentie, de Russische tv, Nederlandse journalisten aan de lijn, sms van vrienden en kennissen, Ad Roskam, Charles van Commenee, de uitverkiezing van Ilse van der Meijden tot keepster van het toernooi, de uitverkiezing van Daniëlle de Bruijn tot beste aanvalster van het toernooi, ik liet het allemaal maar over me heen komen.

De enige die ik bewust te woord stond, was Marjan. Ze had met haar ouders de score van de finale gevolgd via internet en teletekst. Vijf minuten na de wedstrijd belde ik haar, om het succes met haar te delen. Een waardevol moment.

In mijn kletsnatte kleren meldde ik me bij de afsluitende receptie van de Russen. Voor hun zure gezichten dronk ik een halve fles wodka leeg en vertrok samen met Arno naar ons hotel. Daar ging het licht uit. Ik liet me op bed vallen en viel als een blok in slaap.

Vroeg in de avond kwam Arno me ruw wekken. Bang dat ik was flauwgefallen, bonkte hij hard op de deur. We liepen naar beneden, om daar de speelsters op het hart te drukken, dat enige voorzichtigheid in het ‘uitgaansleven’ van Kirishi wel gewenst was. In een kroeg waar je voor twintig cent een glas wodka kunt krijgen, was vrees voor de aanwezigheid van een paar gevaarlijke Russen gegrond. Ik voelde dat ik genoeg had gedronken. Terwijl de ploeg los ging in de troosteloze stad, bekeek ik naast de pruttelende oranje Senseo de beelden van het hoogtepunt uit mijn carrière, tot dan toe.

“Zo, dat was een fijne droom...” Ik waande me, met mijn ogen halfdicht, in mijn eigen bed, thuis in Driebergen. Langzaam verscheen de inrichting van de hotelkamer op mijn netvlies. “Verrek, ik zit in Rusland.” Mijn hoofd had duidelijk moeite om de emoties van de kwalificatie te verwerken. “We gaan echt. We gaan écht naar de Spelen!” zo overtuigde ik mezelf. Mijn droom was werkelijkheid.

Honderden supporters stonden ons op Schiphol op te wachten, bij het Waterpologala werden we gehuldigd en we konden, voor waterpolobegrippen, rekenen op bijzonder veel aandacht van alle mogelijke media. Met enige reserve beleefde ik de heldenstatus die we in korte tijd hadden verworven. Iedereen wilde me de hand schudden. Ook mensen naar wie ik het liefst een lange neus zou trekken, beschouwden me als hun grootste vriend. Ik wist dat ze me het succes niet gunden. *Als je wint heb je vrienden*, zong het Goede Doel. Daar is geen woord van gelogen.

Ik genoot van de reacties van mensen die me ook in moeilijke dagen altijd steunden. Zo kreeg ik van een goede vriend, die zelf veel heeft gepresteerd in het leven, de volgende e-mail:

Aan het begeleidingsteam van Oranje,

De koude rillingen liepen over mijn rug, iedere dag dat ik dit resultaat dichterbij zag komen. Tranen op het moment dat het ticket voor de Olympische Spelen binnen was. Jullie hebben als begeleidingsteam van de Nederlandse waterpolosters een prestatie geleverd, die niemand voor mogelijk hield.

In het trainingskamp te Warendorf, waar ik even de sfeer mocht proeven, voelde ik al dat jullie klaar waren voor een stunt. De ontspanning op de gezichten en het gemak waarmee Duitsland werd weggetikt, gaven me veel vertrouwen. Misschien is het helemaal geen stunt. Misschien maken jullie nu ook snel de stap naar het niveau van Australië en Amerika.

Laat duidelijk zijn, dat het een voorrecht is om met deze meiden te werken. Zoveel inzet en doorzettingsvermogen, allemaal om dit te bereiken. Mentaal uitdeuken is niet meer nodig. Reken maar dat ze nu de concurrentie een flinke deuk hebben gegeven.

Trek een lange neus naar iedereen die het niet in jullie zag zitten en geniet met volle teugen.

Een vriend



Met personal coach Rob Haantjes had ik op de route van het diepe dal in Melbourne, naar de hoge top in Kirishi, telefonisch contact gehouden. Op een mooie novembermiddag wisselden we, wandelend in de bossen van Zeist, onze ervaringen van de laatste maanden uit.

Rob had getracht de hockeyers van Trinidad & Tobago, via de Pan American Games in Rio de Janeiro, naar de Spelen van Beijing te loodsen. Hij vertelde honderduit over die gestrande missie. En ik raakte natuurlijk niet uitgepraat over de 'flow' van mijn ploeg, bij het EOKT in Rusland. Zeker vier uur hadden we het vol passie en ambitie over de voorbije tijd en over wat ons nog te wachten stond. Een heerlijke middag. De uren met Rob hadden een belangrijke invloed op mijn functioneren als bondscoach. De kwalificatie voor de Olympische Spelen was voor een deel ook het succes van Rob Haantjes. En van Franklin Covey. Met dank aan Covey, met dank aan Rob!

Op momenten dat het niet lekker liep binnen de nationale waterpoloselectie, had ik me samen met Rob ook regelmatig verdiept in het boek *Totaalcoachen* van Peter Murphy en Jan Huijbers. Aan de hand van zogenaamde actiontypes verschaffen ze coaches en managers inzicht in de gedragsvoorkeuren van zichzelf en van de individuen binnen hun team. Uit de antwoorden op twintig vragen, valt de richting van voorkeur bij een speelster of werknemer goed af te lezen.

Enkel afgaan op de vragenlijst, brengt een zeker risico met zich mee. Het is een indicatie, die individueel gecheckt moet worden bij de betrokkenen. Murphy en Huijbers daarover:

“Wie denkt dat met actiontype een voorspeller van gedrag over het voetlicht gebracht wordt, komt bedrogen uit. Actiontype probeert het gedrag van mensen op geen enkele manier te voorspellen. Wat het wel doet, is het beschrijven van voorkeuren of tendensen hoe iemand zich langs zijn sterke kant neigt te gedragen. Actiontype onderkent dat de betreffende persoon op elk moment langs de kant die niet zijn voorkeur heeft zal kunnen handelen.

Actiontype gaat dus over persoonlijke voorkeuren van mensen. Die voorkeuren hebben niet alleen betrekking op mentale en emotionele vaardigheden, maar ook op fysieke bewegingen. Tegenover de voorkeurskant staat bij ieder individu de zogenoemde ontwikkelkant. Langs die laatste weg gaan handelingen ons een stuk minder gemakkelijk af. De impact hiervan in trainingen en wedstrijden is bijzonder groot. Actiontype zoekt per sporter naar de natuurlijke expressie en effectiviteit van handelen.”

Murphy en Huijbers maken onderscheid tussen zestien actiontypes, die zijn onder te brengen in vier categorieën (temperamenten), met ieder een eigen kleur. Dat wil niet zeggen dat sporters zo in een hokje worden geplaatst. Met uitgebreide beschrijvingen bij ieder type, worden coaches in staat gesteld om ieder individu, effectiever te coachen. Inzicht in de persoonlijke voorkeuren van de mensen met wie je werkt, zorgt ook voor meer acceptatie op de sportvloer. Als je elkaars talenten en verschillen waardeert, dan gaan de scherpe kantjes er al snel van af en neemt de saamhorigheid onmiddellijk toe.

De saamhorigheid binnen mijn team kon altijd wel een duwtje in de goede richting gebruiken. In individuele gesprekken onderwierp ik mijn speelsters aan de vragenlijst. Ik wist bijna zeker, dat ik met de uitkomst opnieuw voor een paar procent progressie kon zorgen. Voor mezelf en voor de selectie.

Vragenlijst actiontype®

- 1a) u gedraagt zich energiek en houdt van drukte
- 1b) u gedraagt zich ingetogen en houdt van rust
- 2a) u spreekt luid
- 2b) u spreekt zacht
- 3a) u neigt naar actie
- 3b) u neigt naar reflectie
- 4a) u pakt van alles zomaar aan
- 4b) u wilt er eerst over nadenken
- 5a) u bent actief en zet zaken in gang
- 5b) u bent passief en u laat zaken over u heen komen

Meer antwoorden A = **E** Extravert

Meer antwoorden B = **I** Introvert

- 1a) u vat dingen letterlijk op en u vertrouwt op uw gezonde verstand
- 1b) u zoekt naar de betekenis van dingen en vertrouwt op uw inzicht
- 2a) u bent praktisch en realistisch
- 2b) u bent onpraktisch en dromerig
- 3a) u bent gewoon
- 3b) u bent uniek
- 4a) u staat met beide benen op de grond
- 4b) u bent fantasievol
- 5a) u bent vooral gericht op feiten en mensen
- 5b) u bent vooral gericht op ideeën en fantasie

Meer antwoorden A = **S** Sensing = zintuiglijk/gewaarwording

Meer antwoorden B = **N** iNtuiting = intuïtief

- 1a) u vertrouwt op logica en stelt vragen voor u beslist
- 1b) u gaat op uw gevoel af en laat alles op u inwerken voor u beslist
- 2a) u bent recht door zee en direct
- 2b) u bent tactvol en bemoedigend
- 3a) u bent kritisch en wilt argumenten winnen
- 3b) u bent vriendelijk en wilt partijen verenigen
- 4a) u bent streng maar rechtvaardig
- 4b) u bent een gevoelsmens
- 5a) u bent zakelijk en blijft bij het onderwerp
- 5b) u bent gevoelig en dwaalt af als het zo uitkomt

Meer antwoorden A = **T** Thinking = denken

Meer antwoorden B = **F** Feeling = voelen

- 1a) u bent georganiseerd en netjes
- 1b) u bent ongeorganiseerd en slordig
- 2a) u doet alles stap voor stap
- 2b) u doet van alles tegelijk
- 3a) u houdt van regels en systemen
- 3b) u houdt van improviseren en opties openhouden
- 4a) u neemt de spanning weg door op tijd te beginnen
- 4b) u creëert spanning door op het laatste moment te beginnen
- 5a) u wilt controle en neemt graag het initiatief
- 5b) u wilt vrijheid en initiatief interesseert u niet zo

Meer antwoorden A = **J** Judging = oordelend/afrendend

Meer antwoorden B = **P** Perceiving = waarnemend/afwachtend

Bij de lettercombinatie die uit de vragenlijst voor iedere speelster kwam, vond ik in *Totaalcoachen* het profiel en een heldere toelichting terug.

Rood - Temperament van de Vakman

ESTP = 'Promotor' - Spontane risiconemers met een groot vermogen tot het inschatten van anderen. Dat gebruiken ze om mensen te overtuigen. Door hun grote improvisatievermogen zijn ze in staat innovatieve oplossingen te vinden voor problemen. Ze hebben een hekel aan theorie en intuïtie. Promotors zijn altijd in beweging, snel verveeld, inspirerend, praktisch, creatief, charmant en gevat. **(Ned. wp-team: 1x)**

ESFP = 'Performer' - Hebben levenslust en zijn plezierig in de omgang maar hebben moeite met innige contacten. De omgeving kan genieten van hun gave om te genieten. Aan de andere kant kunnen ze irritatie oproepen als ze hun afspraken niet nakomen of te weinig "commitment" tonen.

ISTP = 'Ambachtsman' - Optimistisch, loyaal, trouw en goed in actie georiënteerde taken. Ze kunnen zonder dat ze het weten of zonder dat ze het iets kan schelen, gevoelens van anderen kwetsen. Ze zijn zwak in het uiten van hun emoties en zijn communicatief beperkt. Ze verzamelen het liefst gelijkgezinden om zich heen. Een helder begrip van maatschappelijke normen en verwachtingen hebben zij niet. **(Ned. wp-team: 1x)**

ISFP = 'Componist' = Impulsieve, warme, rustige mensen die zich niet gemakkelijk openstellen voor anderen. Ze zijn erg zintuiglijk ingesteld, hebben een hekel aan autoriteit en laten zich leiden door hun eigen waarden. Zijn erg perfectionistisch. Wat anderen doen maakt hen niet uit.

Groen - Temperament van de Wachter

ESTJ = 'Supervisor' - Geboren leiders met een groot plichtsgevoel. Ze stralen zelfvertrouwen uit, zijn energiek en zien graag snel resultaten van hun inspanningen. Ze zijn uitzonderlijk begaafd in het ontwerpen van systemen, gewetensvol, praktisch, realistisch, betrouwbaar en ze koesteren zekerheid voor zichzelf en hun dierbaren.

ESFJ = 'Verzorger' - Warm, behulpzaam, tactvol, grondig en energiek. Aangezien zij tradities en zekerheden waarderen, leiden zij stabiele levens, die rijk zijn aan contacten met vrienden en familie. Zij worden door anderen vooral gewaardeerd als trouwe vrienden. **(Ned. wp-team: 2x)**

ISTJ = 'Plichtvervuller' - Capabele, logische, redelijke en effectieve mensen met een diepe drang naar een veilig en vredig bestaan. Ze zijn zeer effectief in het bereiken van hun doelen. Hun verlangen om beproefde systemen los te laten op de feiten van alledag maakt dat zij zich blijmoedig door enorme hoeveelheden routinewerk ploegen. **(Ned. wp-team: 3x)**

ISFJ = 'Loyalist' - Warm, vrijgevig, betrouwbaar, verantwoordelijk, gevoelig en in staat dingen gladjes te doen verlopen. Maar ze zijn ook al te kritisch op zichzelf. Eigenlijk zouden zij zichzelf de warmte en liefde moeten geven die zij zo vrijelijk aan anderen schenken. **(Ned. wp-team: 2x)**

Blauw - Temperament van de rationalist

ENTJ = 'Veldheer' = Vaak assertieve langetermijn denkers met een grote capaciteit voor het vertalen van theorieën in actieplannen. Het zijn krachtige persoonlijkheden, die gemakkelijk hun doelen bereiken. Ze zijn recht door zee, nemen hun verplichtingen zeer serieus, zijn in staat relaties te verbreken zonder om te kijken en hebben extreem hoge verwachtingen en standaarden. Ze zijn meesters in het hanteren van stress, maar als de stress hen overmeestert, exploderen zij als een vulkaan met woedeaanvallen.

ENTP = 'Uitvinder' - Creatief, flexibel, intelligent, nieuwsgierig, theoretisch, visionair en doelgericht. Zij laten zich inspireren door ideeën en weten met hun enthousiasme en verbale vaardigheden anderen aan boord van hun ondernemingen te trekken. Omdat zij hun beslissingen strikt rationeel nemen, kunnen zij mensen soms ongewild kwetsen. **(Ned. wp-team: 1x)**

INTJ = 'Mastermind' - Vrijwel altijd zeer complete individuen met een diep inzicht in het grote geheel. Het zijn werkers, geen spelers, altijd pogend hun inzichten om te zetten in plannen van aanpak. Als iemand innovaties kan brengen in zijn sport, dan is het wel een mastermind. Ook op persoonlijk niveau kan een mastermind, die tolerantie praktiseert en zich inspant om effectief te leren communiceren, een rijk leven leiden.

INTP = 'Architect' = Snel van begrip, origineel, vernieuwend, accuraat, enthousiast, goedgeleumd, dwars en razendknappe denkers in structuren. Ze zijn de pioniers van nieuw gedachtegoed in de samenleving. Focussen en in de zone komen gaat bij hun vanzelf. **(Ned. wp-team: 1x)**

Paars - Temperament van de Idealist

ENFP = 'Inspirator' - Charmante, ingenieuze, inspirerende, risiconemende, sensitieve, op mensen gerichte individuen, met een brede waaier aan capaciteiten. Zij hebben veel te geven als zij betrokken blijven, dingen afmaken in werk en relaties en een heel klein beetje leren autoriteit te accepteren.

ENFJ = 'Leraar' - Charmante, warme, creatieve individuen met een rijk inzicht. Zij worden gewaardeerd om hun speciale gave potentieel voor groei te zien in anderen en om hun oprechte verlangen mensen te helpen. Vrijgevig en zorgzaam als zij zijn, moeten zij erop letten ook aan hun eigen behoeften te voldoen.

INFP = 'Heler' = Zeldzame, intelligente, theoretisch ingestelde, creatieve wezens, die vaak moeite hebben hun plaats in de wereld te vinden. Het zijn zelfmotivators die een gebrek aan structuur in hun leven kunnen hebben. Zij hebben diepe intuïties van andere mensen en weten in een oogwenk wat hen drijft en welke richting zij uit zullen gaan. Ze zijn zeer sensitief en meten alles af aan hun waarden. **(Ned. wp-team: 2x)**

INFJ = 'Raadgever' = Vriendelijke zorgzame, complexe en hogelijk intuïtieve individuen met een direct en groot inzicht in anderen. Grote delen van hun persoonlijkheid houden zij verborgen, ook omdat zij niet zouden weten hoe dat allemaal uit te leggen. Zij zijn de steun en toeverlaat van hun vrienden en vinden het heerlijk als zijnde gids mogen zijn bij hun persoonlijkheidsontwikkeling.

Bij de vier verschillende kleuren past een aantal typerende eigenschappen.

Kenmerken van 'rode mensen':

Impulsief, energiek, warmbloedig en praktisch.

Zintuiglijk ingesteld.

Houden van spanning, opwindend en risico's nemen

Ze hebben aanleg voor tactiek en zijn geboren onderhandelaars

Motto: Pluk de dag!

Kernbehoefte: Vrijheid om te handelen en mogelijkheid om invloed uit te oefenen

Coachen: op beginnersgeest (speels, variatie, vrijheid)

Voor 'groene mensen' geldt:

Vaak betrouwbare, zorgzame en precieze mensen, die deel willen uitmaken van een groep

Ze houden van duidelijkheid, georganiseerdheid en een duidelijke structuur.

Ze zijn kwetsbaar als processen onvoorziene wendingen krijgen.

Ze hebben duidelijk beeld van hoe het moet en hoe het toch nog fout kan gaan (faalangst).

Motto: Als iedereen zich aan de regels zou houden, zou alles op rolletjes lopen!

Kernbehoefte: Lidmaatschap (erbij horen), plicht en verantwoordelijkheid nemen

Coachen: op taakacceptatie.

'Blauwe mensen':

Zijn vaak eeuwige leerlingen, altijd actief om zichzelf te verbeteren.

Hun taalgebruik is gericht op concepten, systemen en ideeën.

Zelfcontrole is erg belangrijk voor hen.

Emoties vinden ze onhandig en onfunctioneel.

Ze komen soms flegmatiek over, maar dat is uiterlijke schijn

Motto: Kennis is vaardigheid!

Kernbehoefte: Zelfcontrole en kennis

Coachen: op heldere waarneming (analyse en strategie)

En 'paarse mensen':

Zijn vaak complexe en unieke personen, lang op zoek naar zichzelf.

Ze willen van betekenis zijn voor de mensheid (wereldverbeteraars).

Ze hebben een krachtige intuïtie, zijn gevoelig, creatief en hebben een rijke verbeelding.

Ze zijn optimistisch, enthousiast en gericht op het goede in mensen.

Motto: Ik geloof in het menselijk potentieel en ik wil mijn beste zelf worden.

Kernbehoefte: Zelfontplooiing en zingeving.

Coachen: op concentratie.

Mijn actiontype voorkeur is ESTJ, 'een groene'. Ik houd van organisatie, structuur, systeem, een stap voor stap benadering en duidelijkheid. En, zoals Murphy en Huijbers terecht in *Totaalcoachen* schrijven, stel ik het belang van mijn team, altijd boven mijn eigen belang.

Als coach moet je speelsters met een groen actiontype klip en klaar vertellen wat er van ze verwacht wordt. 'Groenen' gaan daadwerkelijk beter functioneren als ze werken op basis van vaste dagschema's, duidelijke afspraken omtrent discipline en hiërarchie en een helder tactisch plan. Ze willen niets liever dan deel uitmaken van een team. Laat regelmatig je waardering blijken voor hun onvoorwaardelijke inzet en loyaliteit. Groene sporters kunnen in de stress schieten door onverwachte veranderingen in de gebruikelijke patronen. Zorg ervoor, dat ze voor alle mogelijke wendingen een passende oplossing paraat hebben.

Rode speelsters hebben minder behoefte aan strak omlijnde kaders. Dat staat hun eigen creatieve inbreng alleen maar in de weg. Een lange, gedetailleerde voorbespreking is niet aan ze besteed. 'Roden' willen niet met te veel opdrachten aan een wedstrijd beginnen. Ze vertrouwen op hun beginnersgeest, hun aangeboren talent. Laat ze hun fantasie gebruiken. De coach kan rode sporters bijsturen met korte, concrete voorbeelden in eenvoudige bewoordingen. In afwisselende trainingen vinden zij het meeste plezier. De hang naar vrijheid van handelen vraagt wel om een gedegen discipline. Het is goed om ze er regelmatig op te wijzen, dat ze deel zijn van een groep.

'Blauwen' zijn uitstekend in staat, om als verlengstuk van de trainer te fungeren. Het zijn rationalisten, die het liefst in systemen denken. Het gevoelsleven van blauwe sporters staat op het tweede plan. Ze houden het liever bij de feiten. Ze zien, dankzij hun bovengemiddeld strategisch inzicht, sneller dan anderen, hoe het team moet reageren op het strijdplan van de tegenstander. Zet een 'blauwe' voor het tactiekbord en hij legt als een volleurde trainer uit wat er strategisch moet gebeuren. Een goede coach voelt zich daardoor niet bedreigd, die maakt juist gebruik van dat vernuft.

De paarse speelsters handelen over het algemeen intuïtief. Ze zijn creatief, positief en enthousiast. Ze willen van betekenis zijn voor het team. Ruzie zul je niet met ze krijgen, want hun inlevingsvermogen is groot en ze zijn enorm vergevingsgezind. Je moet ze wel bij de les houden tijdens tactische besprekingen, want ze verliezen snel de concentratie. Door ze actief te betrekken en steeds opnieuw uit te dagen, houd je ook de aandacht van 'een paarse' vast. Ze hebben moeite met routinewerk. De coach kan dat ondervangen, door ze bijvoorbeeld op verschillende posities in te zetten.

Met de ingevulde vragenlijsten van de dertien olympische waterpolodames kon ik de volgende balans opmaken:

- 2 rode, 7 groene, 2 blauwe en 2 paarse speelsters.
- 10 speelsters zijn introvert (I) en 3 zijn extravert (E)
- 9 speelsters zijn zintuiglijk (S) ingesteld, 4 handelen intuïtief (N).
- 6 speelsters kiezen op gevoel (F), de andere 7 op basis van feiten (T)
- 6 speelsters streven naar controle (J), 7 naar meer vrijheid (P)

Is dit de ideale selectie? Dat is onmogelijk en niet zinvol om vast te stellen. Als er goed mee wordt omgegaan, is diversiteit wel degelijk een kwaliteit.

Zeker als de vier temperamenten alle vertegenwoordigd zijn, zoals in de olympische waterpoloploeg. Van alleen maar 'roden' of alleen maar 'groenen' word je als coach horendol. Er moet een wisselwerking bestaan tussen uiteenlopende persoonlijkheden, elk met hun eigen voorkeuren. Het is belangrijk om extra aandacht te geven aan de verhouding tussen introverte en extraverte teamleden. In mijn visie is plaats voor alle zestien actiontypes, mits er voldoende spreiding is en zolang de sporters hun tekortkomingen niet als excuus gebruiken. Ze moeten bereid zijn om hun sterktes en zwaktes te ontwikkelen, in het belang van het team.

In de praktijk probeerde ik, met dit overzicht in mijn achterhoofd, zoveel mogelijk rekening te houden met de behoeften en voorkeuren van de spelers, zonder mijn eigen voorkeuren te negeren. Ik zocht verbinding.

Een aantal voorbeelden:

De coach houdt een voorbespreking

Rode spelers willen aan de slag. Het moet niet te lang duren.
Groenen willen duidelijk weten wat hun taken en verantwoordelijkheden zijn.
Blauwen hebben behoefte aan spannende vooruitzichten, zoals uitdagende systemen.
Paarse spelers verliezen de aandacht, als ze niet actief betrokken worden.

Het team traint tactiek

De rode spelers willen vrijheid in handelen.
De groene spelers spelen het systeem precies volgens afspraak.
De blauwe spelers willen graag hun kennis delen met de ploeg.
De paarse spelers vragen zich af of het zinvol is voor hun persoonlijke ontwikkeling.

Een teamlid komt structureel te laat

De rode spelers vinden het wel best. Het kan hen ook overkomen.
De groenen vinden dat iedereen zich aan de afspraken moet houden.
De blauwe spelers zien de functionaliteit van de discussie hierover, niet in.
De paarse spelers geloven hun collega, als deze zegt, dat het nooit meer gebeurt.

Met de toepassing van de inzichten van Peter Murphy en Jan Huijbers, groeide het onderlinge begrip voor afwijkende reacties en gedragingen aanmerkelijk. Het gaf ons de kans om ons 'mission statement' nog beter invulling te geven.

Accepteer elkaars verschillen, bewonder elkaars talenten op weg naar het gemeenschappelijke doel!



Action-Type® en Action Type zijn officieel geregistreerde merknamen.

‘Become a better you’

Na een blok van negen weken hard trainen in Zeist, halverwege onderbroken door een trainingsstage in Nice, volgde een week met de bekerfinale en de eerste ronde Europacup. Daarna reisden we met de nationale selectie af naar Los Angeles, voor het toernooi om de Holiday Cup.

Mijn debuut op dat evenement had een onuitwisbare indruk bij me achtergelaten: perfect georganiseerd, heerlijk zomerweer en spelen tegen de beste ploegen van de wereld. Ik zag er naar uit.

Het uitstekende optreden van mijn ploeg, maakte het verblijf in Amerika nog aangenamer dan een jaar eerder. We wonnen met fris en fel waterpolo van Australië, Amerika en Canada. Op de juiste momenten wisselden we fysieke duels af met snelle tegenaanvallen. De allrounders rouleerden in hoog tempo van positie, waardoor we voor alle tegenstanders lastig te verdedigen waren. De finale werd een prooi voor Italië. Een matte vertoning in de openingsfase resulteerde in een 5-1 achterstand. We kwamen knap terug tot 9-9, kregen serieuze kansen op de overwinning, maar Italië trok kort voor tijd toch aan het langste eind: 10-9.

Rico Schuijers was er weer bij in Californië. Rond de wedstrijden besprak hij met het team en de staf de resultaten van de *‘Temperament and Character Inventory’* (TCI). De TCI gaat nog iets dieper in op het temperament en de persoonlijkheid van ieder individu, dan de actiontype-theorie. Zo kregen we een nog beter beeld van ieders kernkwaliteiten en valkuilen.

Het verbaasde me niet dat ik hoog scoorde op de onderdelen impulsiviteit en volhardendheid. Als je binnen een paar uur besluit om een duur huis te kopen, dan mag je jezelf toch wel impulsief noemen. En ik kan me ook inderdaad echt in dingen vastbijten. Kijk naar de twijfels die ik had, over mijn aanblijven als bondscoach. Hoewel ik na het WK het gevoel had, dat ik te weinig invloed had op processen in en buiten het zwembad, zette ik door. Ik liep niet voor de problemen weg en volhardde in mijn missie.

Wel opvallend was mijn hoge score in de categorie ‘magisch denken’. Toen ik de toelichting las, viel de verbazing weg. Magische denkers geloven dat er meer is tussen hemel en aarde. Geloof of bijgeloof, visualisaties die uitkomen, van die dingen. Niet veel mensen beschikken over die eigenschap. Het is anders dan anders. Ik herken me daar wel in. Ik coach anders dan gemiddeld, ik denk en doe anders dan gemiddeld, ik voel me anders dan gemiddeld. En van kinds af aan heb ik een goede band met God.

Mijn moeder heeft me Nederlands Hervormd opgevoed. Ze las me voor uit de bijbel, ze leerde me bidden en ze vertelde over God en wat hij voor haar had betekend. Mijn broer en mijn vader moesten er niets van hebben. Die keken elkaar onverschillig aan, als mijn moeder en ik een gebed deden. Althans, dat denk ik. De band van mijn moeder met het geloof lag voor de hand. Haar vader was dominee in Zeeland. Als we bij opa en oma op bezoek gingen, dan gaven ze me altijd wel iets van een Christelijke boodschap mee, zonder dat ze me het geloof wilden opdringen. Regelmatig bezocht ik een kerkdienst waarin mijn opa voorging. Gefascineerd zat ik dan naar hem te luisteren. In 2002 is hij op 86-jarige leeftijd overleden. Nu pas besef ik hoeveel respect ik voor hem had. Ik vind het jammer, dat ik dat nooit persoonlijk tegen hem heb gezegd.

Sinds mijn kinderjaren kan ik altijd en overal een beroep doen op God. Elke dag vraag ik in een gebed om steun voor mezelf en voor anderen. Daardoor ben ik geworden wie ik ben. Als mens, als vader en als coach. Voor mijn gevoel ben ik door God op deze wereld gezet, om onder meer iets voor het waterpolo te betekenen. Dat klinkt wellicht wat vreemd of hoogdravend, maar ik voel het zo.

De blessure, die ik als talentvol speler kreeg, zorgde ervoor, dat ik al op mijn drieëntwintigste aan het roer stond van een senioren ploeg. Het gaf me de gelegenheid om snel te groeien in het vak van trainer/coach. De stap van jeugdbondscoach naar herenbondscoach en uiteindelijk mijn aanstelling als vrouwenbondscoach, brachten me steeds dichterbij de buurt van mijn olympische droom. Gezien de ontwikkelingen in het mondiale herenwaterpolo, kan het feit dat ik de mogelijkheid kreeg, om over te stappen naar het veel kansrijkere damesteam, geen toeval zijn. De teleurstellingen die we met de Oranjedames te verwerken kregen waren ook niet voor niets. Daar moesten we doorheen, voordat we het succes mochten meemaken. Omdat God het zo wil.

Het geloof in God levert natuurlijk niet automatisch prijzen op. Dat zou wel heel gemakkelijk zijn. God geeft me de inspiratie om het beste uit mezelf en uit mijn selectie te halen. Hij geeft me steun in moeilijke situaties, laat me de dialoog met anderen aangaan, Hij schenkt me vertrouwen. Je gelooft of je gelooft niet. Een beetje geloven kan niet. Het gaat er niet om of je wekelijks op zondag in de kerk zit. Ik vloek ook wel eens, als we een belangrijke kans missen. Daar ben ik niet trots op, maar het laat wel zien dat ik mezelf durf te zijn. Voor God hoeft je je niet beter voor te doen dan je bent. De test van Rico bevestigde zo wat ik eigenlijk al wist. De term 'magisch denken' sprak me wel aan.

Op mijn hotelkamer zapte ik wat langs de vele Amerikaanse tv-kanalen. Bij het beeld van de moderne priester Joel Osteen haalde ik mijn vinger van de afstandsbediening. Osteen stond in een groot stadion voor twintigduizend mensen te preken. In Nederland zijn de kerken nog maar matig gevuld. Ik was onder de indruk van de massa, die deze Amerikaan op de been bracht.

'Everybody is God's masterpiece', luidde de titel van de preek.

Vrij vertaald: iedereen is uniek. De laatste preek die ik van mijn opa zag, droeg precies die titel. *'Iedereen is uniek'*. Net als mijn opa, vertelde Osteen, dat we tevreden moesten zijn met hoe God ons heeft gemaakt. Met je uiterlijk, je intelligentie, je talenten. Ik kon het niet anders zien, dan als een teken van God. Ik moest hier iets mee doen.

Tijdens de ochtendtraining vertelde ik het verhaal aan Rico. Hij kon zich mijn opwindende wel voorstellen. Ik wilde iets extra's doen. Na de rust, een paar uur voor de finale, kwam de ploeg samen. Ik had me voorgenomen om na het sporttechnische gedeelte van de bespreking, mijn bijzondere ervaring met de speelsters te delen. We leefden zo intens samen, dat ik ook wilde laten zien wat me bezighield buiten het waterpolo.

Kort voor de bijeenkomst bedacht ik me. Ik wilde de equipe mijn gevoel niet opdringen. Over Joel Osteen kon ik ze later nog eens vertellen. Omdat ik de speelsters ook voor deze finale wel wilde raken, verzoon ik toch iets speciaals. Ik liet de waterpolodames hand in hand in een kring staan en vroeg ze om met gesloten ogen te visualiseren, wat ze in de finale konden verwachten.

Wat zie je? Wat voel je? Wat doe je? De één zag zichzelf in een zwaar duel, de volgende gaf een assist, een ander kreeg het beeld van een tactische oplossing. “Allemaal verwachtingen van en voor jezelf, van en voor elkaar,” rondde ik af. “Ga doen waar je goed in bent, met honderd procent inzet. Doe het als team. Weet dat we altijd op elkaar terug kunnen vallen. Succes!”

Ik hoopte dat ze dit soort bijzondere ogenblikken, net als ik, niet zouden vergeten. De visualisatieoefening konden ze gebruiken om steeds beter om te gaan met spanning voor belangrijke duels.

Een dag na de jammerlijk verloren finale, keerden we terug naar Nederland. Op het vliegveld van Los Angeles liep ik in een boekwinkel tegen het populaire boek *‘Become a better you’* van priester Osteen aan. Natuurlijk was dat geen toeval. Ik bestelde direct twintig exemplaren, als kerstcadeau voor mijn selectie. Dat was dé oplossing voor mijn terughoudendheid. Met het boek kon ik de speelsters laten weten hoe ik het geloof beleefde. In de veilige omgeving van thuis, waren ze vrij om zelf te bepalen wat ze ermee wilden doen.

Gillian van den Berg bracht me nog bijna op andere gedachten. Ze zat met een kop koffie op mijn kamer, toen haar oog viel op het boek. “Jezus, Robin, ik wist niet dat jij boeken over God las,” zei ze spontaan. “Praise de Lord!” riep ze op de gang. Arno lachte om het hardst. Hij wist dat Gillian de draak stak met mijn kerstcadeau. Natuurlijk kon ik er ook wel om lachen, maar ik had geen zin om belachelijk gemaakt te worden met mijn openheid. Ik raapte mezelf snel bij elkaar: “Als dat het gevolg is, weet ik gelijk wat ik aan ze heb. Dan hebben ze me duidelijk niet begrepen.”

Een jaar eerder had ik ze het boek van Sean Covey geschonken. Zelf had ik daar zoveel inspiratie uitgehaald. Met de Spelen in het vooruitzicht, hoopte ik dat *‘Become a better you’* kon bijdragen aan wéér een fractie vooruitgang. Aan de titel kon het niet liggen.

Beste olympische dames,

Vorig jaar rond deze tijd heb ik jullie *‘De zeven eigenschappen die jou succesvol maken’* van Sean Covey gestuurd. De aanleiding was toen de Covey-cursus die ik had gevolgd, om m’n communicatie te verbeteren. Ik weet niet of jullie toen ook serieus de tijd hebben genomen om het boek door te nemen. Mij heeft het in ieder geval erg geholpen.

Gaandeweg de cursus en in de dagelijkse samenwerking met jullie kwam ik tot de conclusie, dat ik sommige processen minder goed onder controle had dan ik dacht. Je bent nooit te oud om te leren. Als je jezelf van tijd tot tijd kwetsbaar durft op te stellen, dan kom je daar altijd beter uit. Dat is in ieder geval mijn ervaring.

Evengoed kunnen we vaststellen, dat onze rolverdeling en communicatie zijn verbeterd in 2007. Voor een groot gedeelte dankzij jullie openheid en het respect dat we voor elkaar hebben weten op te brengen. Of dat met of zonder de hulp van Covey is gebeurd, laat ik maar even in het midden.

Wel is het zonder enige twijfel de belangrijkste reden voor onze olympische kwalificatie in Kirishi. Het team dat we toen waren, het respect dat we toen voor elkaar hadden, het doorzettingsvermogen dat we toen toonden en de synergie die we toen uitstraalden; het waren de eigenschappen die ons succesvol maakten. Als ik daar nu aan denk krijg ik weer kippenvel en vervult het m’n lichaam met trots!

We zullen het natuurlijk nooit vergeten. Maar hoe mooi het ook was, nu is het tijd voor een volgende stap. De volgende stap, en daar ben ik stellig van overtuigd, gaat ons brengen tot in de strijd om de olympische medailles. Ik wil graag een eerste aanzet daartoe geven, door het volgende verhaal met jullie te delen.

(...)

Ik beschreef mijn bijzondere ervaring op de hotelkamer in Los Angeles en het moment dat ik de boeken van Joel Osteen opgestapeld zag liggen op het vliegveld. Ik maakte de spelers deelgenoot van mijn hoge score op het kenmerk 'magisch denken' en van mijn kijk op toeval. Ik vertelde over mijn opa uit Zeeland, mijn moeder en de oorsprong en de waarde van mijn geloof in God.

(...)

Laat duidelijk zijn dat ik niet jullie godsdienst wil veranderen. Het is niet de bedoeling om je te 'vermoeien' met het geloof in God. Als je het interessant vindt, dan heb je daar in het verleden vast wel iets meegedaan. Dit boek geef ik niet, omdat ik vind dat jullie allemaal betere mensen moeten worden. Jullie zijn prima meiden en jullie zijn me allemaal even lief.

Wat je er dan mee moet? Wellicht lees je toch passages, die je leven buiten het waterpolo verrijken, die je helpen bij je persoonlijke groei. Ook al is mijn voornaamste taak als trainer/coach, iedereen optimaal te laten functioneren in het water, ik zou het mooi vinden als jullie buiten het zwembad uitgroeien tot (nog) completere persoonlijkheden. En als je je als mens ontwikkelt, word je ook een betere waterpoloster.

Ik vertel dit verhaal, om jullie meer te laten weten over mezelf, als mens. Je begrijpt nu waarom ik hoog scoor op 'magisch denken' en je kent de achtergrond van het kerstcadeau dat hier voor je ligt.

Het is tijd voor een volgende stap. Wees daarin jezelf. Laat zien wie je bent en hoe je in het leven staat. Dat geeft ons nog meer inzicht in elkaars verschillen, het geeft ons de kans om elkaars talenten nog meer te bewonderen. Dat maakt ons een nóg beter team, op weg naar ons gezamenlijke doel!

Veel leesplezier,
Jullie trainer/coach,
Robin van Galen

Ik bleef onzeker over mijn cadeaukeuze. Gelukkig pakten ze het niet met elkaar in de kleedkamer uit. Dat was natuurlijk een prima omgeving voor een paar goede grappen over de coach en zijn spirituele interesses. Ik wilde juist zo graag dat ze de achterliggende gedachte herkenden.

Bedankt voor je brief. Mooi dat je je zo uit. Boek zou ik persoonlijk niet zo snel uitzoeken, maar ik zal het zeker doorlezen. De eerste sms stelde me enigszins gerust.

Heb direct bij de kapper de eerste hoofdstukken gelezen. Het gaf me energie om nog meer te trainen. Bedankt!

Bedankt voor het cadeau, maar vooral bedankt voor je mooie woorden. Je hebt me erg nieuwsgierig gemaakt naar de inhoud van het boek.

Het leek erop, dat ik me voor niets zorgen had gemaakt.
Toen ik mijn mailbox opende wist ik het zeker.

Hoi Robin,

Ik lees net nog een keer je brief. Het raakt me. Mooi, hoe open en eerlijk je bent over jezelf, hoe kwetsbaar je jezelf durft op te stellen en dat je zo'n mooi verhaal op papier krijgt.

Zelf heb ik het de laatste tijd best wel moeilijk met mezelf. Angst, onzekerheid, woede, pijn en verdriet. Ik probeer dan ook houvast en kracht te vinden in mijn geloof. Het zal je niet verbazen als ik zeg dat, nu ik dit schrijf, de tranen over mijn wangen lopen...

Mooi ook hoe je opa een voorbeeld voor je was. Je neemt dingen mee in je leven die je raken en waarbij je een goed gevoel hebt, denk ik. Dat zit dan voor altijd in je hart.

Een mooie boodschap, van een mooi mens.

Bedankt!

Wat kan sport en intensief omgaan met sporters toch veel met je doen. Schitterend!

EKT Amsterdam

Direct na de jaarwisseling moesten we ons via een Europees Kwalificatietoernooi (EKT) in Amsterdam zien te plaatsen voor het EK 2008 in Malaga. Met drie matige tegenstanders in het vooruitzicht, had ik de selectie rond kerst en nieuwjaar tien dagen vrijaf gegeven. Zo konden ze in ieder geval uitgerust aan het olympische jaar beginnen. Het EKT konden we prima gebruiken als een veredelde oefenstage.

De keuze voor het Amsterdamse Sloterparkbad als plaats van handeling, zorgde bij het begeleidingsteam voor irritatie. Juist omdat we met Tsjechië, Frankrijk en Servië niet de meest aansprekende teams op bezoek kregen, wilden we liever in een goedgevuld, intiemer zwembad spelen. Grote publieke belangstelling bleef inderdaad uit. En dan kregen we ook nog eens te maken met een allesbehalve geoliede organisatie. “Verbaas je niet, verwonder je slechts,” hield ik mezelf voor.

Over media-aandacht hadden we niet te klagen. Studio Sport, Langs de Lijn, regionale omroepen, de schrijvende pers wisten de weg naar het mooie, maar voor deze gelegenheid veel te grote Sloterparkbad te vinden.

Ik proefde een optimistische stemming bij de verslaggevers. De vroege kwalificatie voor de Spelen en de recente resultaten in Amerika drongen de vraag op, of alvast een olympische medaille kon worden gereserveerd. Ik sprak mijn vertrouwen uit in de ploeg, maar ik wilde de euforie toch ook een beetje temperen: “Dit team heeft de potentie en de faciliteiten om in Beijing mee te kunnen doen om de prijzen. We zullen wel op alle fronten nog een stap voorwaarts moeten zetten. Het krachtsverschil tussen de acht deelnemers is minimaal. Een medaille of een zesde plaats, het is onmogelijk te voorspellen.”

Dagmar Genée maakte in Amsterdam haar officiële debuut in de nationale selectie. Ik was al een tijdje niet tevreden over vaste waarde Noeki Klein. Ook bij de Holiday Cup had ze geen beste indruk achtergelaten, dus ik liet haar door de jeugdige Dagmar vervangen. Het zette de selectie meteen weer op scherp. Concurrentie is een belangrijke motiverende factor voor teamsporters. De ploeg wist bovendien, dat ook Simone Koot op de weg terug was van een blessure. En een andere jongeling, Nienke Vermeer, had in Los Angeles een verpletterend optreden weggegeven.

Kort voordat we aan de serie van drie monsterzeges begonnen, meldde Rico zich in de hoofdstad. Hij kwam voor vervolg op de mentale trainingen, die we rond de Holiday Cup hadden volbracht. In deel een van de bijeenkomst bespraken nog eens de *‘Temparament Character Inventory’*.

Daarna liet Rico iedereen de woorden RUST, FELHEID en ZELFVERTROUWEN opschrijven. Hij vroeg ons om achter ieder woord de eerste associatie te noteren. Ik zette het volgende op papier:

RUST = boswandeling met de hond en niemand tegenkomen
 FELHEID = winnen als bij het EOKT in Kirishi
 ZELFVERTROUWEN = leeuw

Als ik denk aan een stille boswandeling met mijn hond, dan ervaar ik inderdaad de rust die ik nodig heb om een wedstrijd goed te coachen. De beelden van de wijze waarop we in Kirishi van alles en iedereen wisten te winnen, geven me zo’n kick, dat ik direct zin heb in een wedstrijd, in een overwinning. En de koning van de jungle, het sterke, machtige roofdier, het wapen van Oranje, bezorgt me echt het gewenste zelfvertrouwen.

Rico adviseerde ons om dit persoonlijke lijstje onder hoogspanning op te roepen. Ik vroeg de spelers om de visualisatie direct bij het EKT toe te passen. Niet alleen konden ze zo het nut ervan ondervinden, het maakte de duels tegen de zwakke gasten toch nog interessant.

Niet alleen topsporters hebben baat bij deze oefening. Ook in privé- en maatschappelijke situaties kan het uitkomst bieden. Ik kan het iedereen aanraden.

Het plaatsbewijs voor het EK stelden we simpel veilig. Tsjechië (32-4), Servië (29-4) en Frankrijk (13-2) werden ondubbelzinnig teruggewezen. De kop van hét olympische jaar was eraf.

Stedentrip

Na het EKT werkten we drie zware trainingsweken af in Zeist, voordat we ons waagden aan een reis door Zuid-Europa. We gingen als sparringpartner naar toernooien in Barcelona, Rome en Athene. De andere deelnemers zaten in de laatste fase van hun voorbereiding op het mondiale olympisch kwalificatietoernooi. Over enkele weken moest een aantal toptanden sneuvelen, op weg naar Beijing. Ik besepte eens te meer, wat een voorrecht het was, dat wij ons niet in die veldslag hoefden te mengen.

Met zeventien spelers stapten we op het vliegtuig naar Barcelona. Ik wilde alle A-internationals aan het werk zien. Een deel van de olympische equipe stond wel vast, maar een aantal spelers zat nog op de wip. De trip gaf me de ruimte om een aantal tactische varianten te testen. Het resultaat was van ondergeschikt belang.

In Spanje speelden we niet goed. De concurrentie zat duidelijk in een andere fase van de periodisering. Daardoor oogden we minder scherp en we kregen te maken met een aantal blessures. De wedstrijden tegen Hongarije en Rusland gingen verloren en tegen Spanje bleven we steken op een gelijkspel. Ik zag ook positieve punten. Nienke Vermeer en Biurakn Hakhverdian klopten, met hun uitstekende spel, nadrukkelijk op de deur van de olympische ploeg. De M-zone en de bloklijnen binnen de reguliere zoneverdediging en in ondertal pakten goed uit.

In Rome ging het over de gehele linie een stuk beter. Meer agressie, meer uitstraling en beter waterpolo. De Italianen bezorgden ons met keihard spel een nipte nederlaag. Australië en Griekenland wisten we wel te verslaan. Die zeges waren niet in de laatste plaats toe te schrijven aan de rentree van Mieke Cabout en Simone Koot. Beiden zorgden voor veel meer beweging en diepgang in ons spel.

De grootste fout die ik in mijn eerste maanden als damescoach maakte, is het passeren van Simone Koot. Simone zorgt in ieder team voor vaart en dynamiek. Ze leest het spel erg goed en ze heeft veel diepte in haar spel. Dat laatste lijkt van ondergeschikt belang, maar het tegendeel is waar. Hoeveel vleugelspelers liggen in de aanval niet op twee maar op vier meter van de achterlijn? Automatisch komen de schutters dan ook twee meter verder van het doel uit. Dat is voor iedere defensie gemakkelijk te bespelen.

In eerste instantie had ik in mijn selectiebeleid meer de nadruk gelegd op kracht en lengte. Daardoor belandden rankere types, waaronder Simone, op het tweede plan. De aanpassingen in onze spelvisie, naar meer beweeglijk waterpolo, waren gunstig voor de Utrechtse doordouwer. Ze was wel regelmatig geblesseerd. Maar naarmate ik Simone beter leerde kennen, nam mijn waardering voor haar waterpolokwaliteiten, haar persoonlijkheid en vooral ook haar voorbeeldige

doorzettingsvermogen hand over hand toe. Ze is een topsporter pur sang, die alleen daarom al het volste recht had op een plek in de selectie.

Om de druk wat van de ketel te halen, toerden we na de laatste wedstrijd door het prachtige centrum van Rome. Als volleerd reisleader nam ik de microfoon van de bus ter hand. Het team kreeg bij alle hotspots die we passeerden wat achtergrondinformatie. Met een reisgids op schoot, somde ik jaartallen en wetenswaardigheden op bij Het Coliseum, Vaticaanstad en de Trevifontijn. Hoe lacherig een aantal speelsters er ook over deed, het kwam tegemoet aan mijn wens, om de ploeg meer mee te geven dan alleen de weg van het hotel naar het zwembad.

Bij aankomst in Athene kregen we te horen dat we, na een zonnige rustdag, vier wedstrijden in twee dagen moesten afwerken. Tien internationale topwedstrijden binnen negen etmalen vroegen niet alleen fysiek veel van de waterpolosters, ook mentaal werd de selectie zwaar getest. Het begeleidingsteam maakte van de gelegenheid gebruik om de psychische weerbaarheid van de speelsters te rapporteren.

De ploeg verdiende een compliment. Iedereen had de kans gekregen om zich te laten zien en de selectie boekte ook buiten het veld opnieuw progressie. De uitslagen in een veld met Griekenland, Australië, Rusland en Hongarije stemden me tevreden.

Sociale controle

Op je lauweren rusten tijdens een olympische voorbereiding is er niet bij. Ik mocht dan tevreden zijn thuisgekomen, al snel maakte ik me op voor een vervelende nasleep van de intensieve stedentrip.

Alette Sijbring was vanuit Rome naar huis gevlogen. De medische staf adviseerde haar om thuis te herstellen van het virus, dat ze al in Barcelona had opgelopen. Daar waar ik dacht dat het rustiger was voor de ploeg, om zich niet te hoeven bekommeren om een zieke teamgenoot, deed het vertrek van Alette juist veel stof opwaaien. Het was typerend voor deze vrouwenploeg, dat bij afwezigheid van de hoofdrolspeelster een golf van kritiek aan haar adres boven kwam drijven.

Omdat ze haar niet wilden verraden had de selectie lang gewacht met een reactie. Het ging immers zo goed met de sfeer. Ik vond dat ze de sfeer juist negatief beïnvloedden, als ze niet eerlijk waren naar mij, naar elkaar en naar zichzelf. Hoe dan ook, er was werk aan de winkel. Ik baalde natuurlijk van wat ik had gehoord, maar ik wilde Alette wel de kans geven om zich te verweren.

Een paar dagen later zaten Ilse Sindorf en ik tegenover Alette. In een aantal van de vraagtekens die de groep bij haar gedrag had gezet, herkende ze zich wel. De meeste verwees ze naar het rijk der fabelen. Omdat veel teamprocessen zich achter de gesloten deuren van hotels of kleedkamers voltrekken, kon ik daar weinig tegenin brengen. Ik maakte haar duidelijk dat ze zich zorgen moest maken over haar imago binnen het team. Haar ongeldige absentie bij een training bestraftte ik met een schorsing voor de drie oefenwedstrijden tegen Canada.

In een groepsgesprek wilde ik de kwestie helemaal uit de wereld helpen. Het werd een bijeenkomst, waarin Alette nogmaals met de feiten en meningen werd geconfronteerd. Ze bood haar excuses aan voor een onterechte afmelding en ze gaf aan dat het niet haar bedoeling was om zich af te keren van het teamproces. Door deze oprechte boetedoening besloot ik het bij de schorsing te laten.

De groep riep Alette, op basis van de gezamenlijk vastgestelde normen en waarden, tot de orde. Dit resultaat van de 'Norming-fase' was voor mij een bevestiging dat we nu met elkaar in de 'Performing-fase' waren beland. Het team wilde één kant op: hard trainen, beter worden en presteren. Niemand zat te wachten op teksten als *'hadden we maar...'* Het moest nu gebeuren, met elkaar en binnen de kaders van het team. Alette kon zomaar de volgende goede speelster zijn, die moest worden geofferd in het belang van de synergie. Ze had nog een paar maanden de tijd om zich te herpakken.

Canada

De oefenreeks tegen Canada wilden we gebruiken om ons spel verder te perfectioneren. Het leek ons daarbij een goed voornemen om de ploeg wat dichter bij de supporters te brengen. Dat waterpolo leeft in Nederland werd wel duidelijk. In Ede speelden we voor driehonderd toeschouwers, in Dordrecht zaten vijfhonderd mensen op de tribune en in Heerenveen wisten we maar liefst zevenhonderd waterpolovrienden op de been te krijgen. In alle drie speelsteden werden we fantastisch ontvangen. Voor de speelsters was het fijn om weer eens in een mooie ambiance te waterpoloën, om de waardering te voelen van het publiek.

Ook ik genoot van de sympathieke reacties die we mochten ontvangen. Een daarvan was wel heel bijzonder. Voormalig vrouwenbondscoach Rob Heemskerk kwam voor een duel naar me toe. Heemskerk is een van de beste trainers, die we ooit in ons land hebben gehad. Zijn mening telt dan ook voor mij. "Robin, ik ben nog niet in de gelegenheid geweest om je persoonlijk de hand te schudden. Ik wil je nogmaals feliciteren met jullie olympische kwalificatie. Het is een enorme prestatie, om in het hol van de leeuw te winnen. Ik maak echt een diepe buiging voor jou en je team!". Een schouderklopje is leuk, maar deze deed me veel. De manier waarop de man, die zelf zoveel heeft meegemaakt, zijn woorden uitsprak; zo gemeend, zo oprecht, zo respectvol.

De carnavalssfeer in Friesland zorgde voor een fantastische afsluiting van het nuttige drieluik. Na een overwinning en een nederlaag zetten we in een volledig oranjegekleurd Sportstad Heerenveen onze beste wedstrijd neer.

Omdat de PR-tour ons zo goed deed, besloten we meteen nog zo'n serie te organiseren. China kreeg een uitnodiging om later in het jaar naar Nederland te komen.

Ontdekkingstocht

Op een frisse februaridag zaten we met de complete selectie in het vliegtuig naar Beijing. Om te voorkomen dat de ploeg tijdens het olympische toernooi al te veel zou worden afgeleid door het cultuurverschil, de Chinese Muur, de Verboden Stad en het Plein van de Hemelse Vrede, hadden we besloten om een paar maanden voor de opening, alvast een tour door Chinese hoofdstad te maken.

Ik was eerder zelf al met een aantal collega-coaches op ontdekkingstocht geweest. Samen met mannen als Foppe de Haan (voetbal), Bert Goedkoop (beachvolleybal), Marc Lammers (hockey) en Mark Emke (roeien) brachten we een bezoek aan de olympische 'venues' waar we met onze teams moesten gaan vlammen.

Het was een prachtige ervaring. De avonden werden gevuld met uren lange gesprekken over 'het vak'. Ik was deel van een gezelschap, dat een hoeveelheid olympische ervaring bij zich droeg, waar ik als debutant alleen maar van mocht dromen. Het was fijn, dat ook de mensen tegen wie ik aanvankelijk best opkeek, gewoon van vlees en bloed bleken te zijn. Mensen zoals jij en ik. Dat wist ik helemaal zeker, toen ik met Foppe de Haan op een Chinese markt stond af te dingen op de kostprijs van allerlei toch al goedkope rotzooi. Dat er toch nog enig onderscheid tussen ons beiden was, maakten de Chinezen duidelijk. Ze herkenden De Haan, mij liepen ze voorbij.

Hoe dan ook, deze inspirerende ervaring had mij op het idee gebracht om een soortgelijke trip met Oranjedames te ondernemen. We wilden niet alleen maar als toeristen gaan. Het culturele gedeelte van het programma moest worden afgewisseld met een aantal trainingen en met wedstrijden tegen het gastland. Het had Arno veel tijd en moeite gekost, om de reis voor te bereiden. ATP travel, een Chinese tolk, de Nederlandse ambassade in Beijing, de Spaanse bondscoach van China, de KNZB, NOC*NSF; hij belde zich wekenlang een slag in de rondte.

Uiteindelijk stond het dagprogramma als een huis: zeven uur ontbijt, de bus in, van acht tot tien trainen, bezienswaardigheden bezoeken, lunch, van zes tot acht wedstrijd, terug naar het hotel, diner om tien uur en dan naar bed.

Het was jammer dat we niet in het olympische wedstrijdbad terecht konden. Hoewel dat oorspronkelijk wel de afspraak was, verplaatste China de interlands op het laatste moment naar het nationale trainingscentrum in Daxing, een uurtje buiten het centrum van Beijing.

Het er had er veel van weg, dat de Spaanse coach Juan Jane zijn team had voorbereid met beelden van Bruce Lee. In alle wedstrijden volgden de opstootjes elkaar in rap tempo op. En na ieder eindsignaal moesten de ploegen uit elkaar worden gehaald. Nee, niemand hoefde zich op voorhand rijk te rekenen met China in de poule. Want behalve discipline, kracht en vechtlust, gaven de Chinezen blijk van een behoorlijke waterpolotechnische ontwikkeling. We wonnen alle duels met gemiddeld een doelpunt of drie verschil. Maar een halfjaar later, met zesduizend gillende Aziaten op de tribunes, kon het nog wel eens raar gaan lopen.

We hadden geen moeite gedaan om onze jetlag te verwerken. Het team was na vier intensieve dagen compleet gebroken. Voor mij was het belangrijk dat de speelsters met eigen ogen hadden gezien wat ze rond het sportieve hoogtepunt van hun carrière konden verwachten. Ik hoopte natuurlijk, dat ze net zo waren geïnspireerd, als ik tijdens mijn eerste bezoek.

Contractbespreking

In de weken na het WK in Melbourne nam ik voor mezelf het besluit, om na het EK 2008 of na de Olympische Spelen te stoppen als bondscoach. We hadden ons toen nog niet gekwalificeerd voor de Spelen, dus het exacte tijdstip van mijn afscheid kon ik nog niet bepalen. De belangrijkste reden voor die beslissing, was het feit dat ik gedurende het jaar zo veel van huis was. Zeker in moeilijke tijden woog de eer van mijn werk niet meer op tegen het gemis van thuis. Een andere oorzaak voor het vroege voornemen om af te zwaaien, was mijn relatie met de ploeg. De onderlinge verstandhouding was redelijk, maar zeker niet optimaal. Om na mijn eerste termijn nóg een olympische cyclus voor deze groep te gaan staan, dat leek me wat veel van het goede.

Als clubcoach gaf ik drie trainingen per week en ik coachte een wedstrijd. Als bondscoach verzorgde ik vijfendertig weken per jaar, tien trainingen per week, ik was zeker twaalf weken per jaar van huis en ik had 'slechts' vijf weken per jaar vakantie. Dat was voor mij geen aanleiding om te klagen. Maar waar ik voorheen het bondscoachschap nog wel eens wilde idealiseren, had ik nu toch ook de nadelen van de baan wel ondervonden.

Met ongeveer tweeduizend euro netto per maand stond ik net iets boven Jan Modaal op de salarisladder. Als ik hoorde dat mijn vakbroeders in professionele waterpololand als Amerika en Griekenland tweeënhalf, drie ton per jaar verdienden, dan moest ik toch wel even slikken. Twee olympische cycli goed presteren en je hoeft daar de rest van je leven amper meer te werken. Ik liet me niet leiden door mijn maandelijkse vergoeding. Het coachen begon voor mij als hobby en ik was een van de bevoorrechten die er in Nederland zijn beroep van heeft kunnen maken. Ik mocht niet zeuren.

Twee maanden na het succesvolle Europees Olympisch Kwalificatietoernooi in Kirishi vroeg ik een gesprek aan met Kees van Hardeveld, toen Topsportmanager, nu Technisch Directeur Waterpolo van de KNZB. Het ticket voor de Spelen en vooral de prima sfeer in de selectie hadden een ander licht op de zaak geworpen. Eindelijk hadden we een ultieme beloning gekregen voor de enorme hoeveelheid trainingsarbeid die we met elkaar, ieder dag weer verrichtten. We hadden met goed gevolg de 'Norming-fase' doorstaan. *Accepteer elkaars verschillen, bewonder elkaars kwaliteiten op weg naar het gezamenlijke doel*, zo luidde het 'mission statement'. En daar hielden we ons aan.

Ondanks de sterk verbeterde werksituatie en het verrassende succes in de maanden na mijn eerste hersenspinsels over de toekomst, hield ik vast aan mijn besluit. Het was een goede kans om te stoppen op mijn hoogtepunt, de Olympische Spelen. Het liefst natuurlijk met een medaille. Ik vertelde Kees open en eerlijk over mijn plannen en ik beargumenteerde mijn beslissing. "Robin, ik begrijp je helemaal," zei hij. "Laat me nog wel even met directeur Jan Kossen praten. Misschien heeft hij een geniale inval, waardoor we je toch voor de KNZB kunnen behouden."

Het bleef lange tijd stil op de lijn. Na een overleg over de clubcompetitie hield Kees me aan: "Nog even over jou en de KNZB. Wij willen er alles aan doen om jou binnenboord te houden. Is het niet als bondscoach, dan bespreken we graag de mogelijkheid voor een andere technische of managementfunctie. Aan jou de vraag om eens na te denken over wat jij wilt. Dan maken we binnenkort een afspraak."

Bondscoach, technisch directeur, met de verantwoordelijkheid voor alle nationale selecties, manager binnen de KNZB; ik liet mijn gedachten de vrije loop. Mijn ambities lagen niet bij het KNVB-zwembad, dat ik al een kleine tien jaar samen met Marjan runde. Dat wilde ik hooguit nog een paar jaar doen. Ga ik terug voor de klas, als docent Economie? Zal ik solliciteren in het bedrijfsleven of op een coachfunctie in het buitenland? Thuis, met mijn vrouw, nam ik alle mogelijkheden door.

Jan Kossen en Kees van Hardeveld nodigden me uit voor een bijeenkomst in Nieuwegein. In heldere taal presenteerden ze de toekomstvisie van de KNZB. Er stonden tal van vernieuwingen op de rol. Het was de bedoeling om naast de damesselectie, ook de nationale herenselectie en de oudste jeugdselecties een fulltime programma aan te bieden. Ook voor een professionaliseringsslag bij de clubs en voor de regionale en landelijke talentcentra lagen plannen op tafel. *‘Het kostenplaatje was nog niet helemaal rond’, ‘de juiste poppetjes stonden nog niet op de juiste plaats’*, maar in dit beeld zagen Jan en Kees een taak voor mij weggelegd. Ik kon bondscoach blijven en ik kon technisch directeur worden. Zelfs een combinatie van beide behoorde tot de mogelijkheden.

Ik was er vrij snel over uit, dat ik het liefste wilde blijven coachen. Dat vind ik het leukst en dat kan ik goed. Rond het WK in Melbourne dacht ik daar natuurlijk heel anders over. Mijn persoonlijke ontwikkeling daarna, de bereidwilligheid van de groep en natuurlijk de fantastische resultaten in het water, maakten het leven als bondscoach een stuk aangenamer. De bestaande groep was zo jong, dat ik er bijna zeker van was, dat we ook na Beijing, op elk groot toernooi konden meedoen om de prijzen.

Nóg vier jaar is toch wel lang... Raakt de ploeg dan niet op me uitgekeken? Heb ik voldoende energie om de kar te blijven trekken? Het beeld van mijn huilende zoon, naast de oranje koffer, doemde op. Voor iedere reis hing Dean met dikke tranen op zijn wangen aan mijn been. En als ik dan terugkwam keek hij me twee dagen niet aan, boos om mijn afwezigheid. Dat maakte weggaan steeds weer moeilijk, zeker voor een gevoelsmens als ik.

Ondanks alle twijfels zette ik in op vier jaar bondscoach, met uitzicht op de functie van technisch directeur. Zo was ik voor de komende jaren verzekerd van een leuke baan binnen de sport waar ik zoveel van houd. En mocht er tussentijds een mooie uitdaging in Amerika op mijn pad komen, dan kon ik te zijner tijd wel bepalen of de tijd er rijp voor was. Ik sprak tegenover Kees mijn intentie uit om door te gaan als bondscoach. Natuurlijk stond de concrete invulling van de werkzaamheden nog niet vast en moesten we er financieel uitkomen, maar Kees nam opgelucht een voorschot op de verlenging van mijn verblijf bij de KNZB.

Verademing

Op 20 februari 2008 ‘vierde’ ik mijn zesendertigste verjaardag. Ik was die dag al vroeg onderweg naar Imperia. Daar stond het laatste Olympisch Kwalificatietoernooi op het punt van beginnen. Ik wilde graag met eigen ogen zien, hoe de laatste vier tickets voor de Spelen werden verdeeld.

Om de files in de vroege ochtend te omzeilen, kocht ik bij hoge uitzondering een kaartje voor de trein naar het vliegveld. Met de krant en de laptop in de aanslag nam ik plaats. De trein was nog niet vertrokken of ik kreeg mijn eerste telefoontje. En de volgende. En nog één. Ik nam de felicitaties hartelijk in ontvangst.

Weer telefoon: Lieneke van den Heuvel. Het is bijna onbegonnen werk om de gesprekken met Lieneke te beperken tot een halfuur. Ik merkte aan mijn medereizigers, dat ze mijn belgedrag bepaald niet op prijs stelden.

Eén man verloor zijn geduld. “Meneer, dit is een stiltecoupé.”

“Een wat?” vroeg ik. Hij wees me op het bordje boven de deur.

Het kwartje viel en ik zei Lieneke meteen gedag. Daarop richtte ik me tot de passagiers: “Sorry mensen, dit is de eerste keer sinds tien jaar, dat ik weer eens met de trein reis. En dat op mijn verjaardag. Uitgerekend op een dag dat iedereen me belt ga ik, zonder dat ik het weet, in een stiltecoupé zitten. Neemt u me niet kwalijk.” De boze gezichten, veranderden op slag in begripvolle blikken. En de onbekenden feliciteerden me ook nog eens van harte met mijn verjaring. “Hoezo pro-actief,” lachte ik in mezelf.

Alleen in het vliegtuig naar Italië zag ik weinig aanleiding om de eerste dag van mijn zevenendertigste levensjaar uitbundig te vieren. De gebeurtenissen op de dag voor mijn reis bezorgden me wel een feestelijk gevoel. Ik kreeg één van de mooiste verjaardagscadeaus, die ik ooit heb gehad. Van wie? Van de nationale dameswaterpoloploeg.

“Robin, ik wil graag morgen voor de training even met je praten.” Het was captain Yasemin. “Er zijn wat dingen gaande binnen het team. Daar moet ik het echt even met je over hebben. Laten we zeggen een halfuur voor de training, okay?”

“Kan het niet erna,” probeerde ik nog.

“Nee, ik moet gelijk weg. Ik zie je morgen om kwart voor tien.”

Zonder mijn reactie af te wachten hing ze op.

Was er nou alweer gezeik? Ik bereidde me maar voor op het ergste.

De volgende morgen arriveerde ik iets te laat in het zwembad. Yasemin stond me al op te wachten. Middenin ons gesprek over koetjes en kalfjes ging de telefoon. “Kun je even naar het seminar komen?” vroeg Clazina, één van de zwembadmedewerksters. “Er zijn problemen met die vent van het hotel. Hij zou vanmiddag stoelen komen brengen, maar hij staat nu al voor m’n neus. Ik ben nog lang niet klaar.” “Zal ik anders even meelopen,” opperde Yasemin.

“Nee, ga jij even,” zei ik tegen Marjan, die naast me zat te werken.

Marjan liep naar het Seminar. Binnen twee minuten belde ze: “Kom toch maar even. Die kerel maakt nogal stennis”

Samen met Yasemin vertrok ik naar het gebouw direct naast het zwembad.

“Kijk maar achter de schuifwand,” klonk Marjan ongerust. “Dat ga je niet leuk vinden.” Gedecideerd trok ik schuifwand open. Ik schrok me werkelijk kapot!

Van alle kanten kwamen de cameraflitsen me tegemoet. Het hele team plus begeleiding zette luidkeels het *‘Lang zal hij leven’* in. Ik wist niet wat ik moest zeggen. Ik stond perplex. Ik hoefde ook niets te zeggen, want voor ik het in de gaten had, was de zaal omgetoverd tot bioscoop. *‘Een wereld met Robin van Galen’* las ik op het grote projectiescherm. Alette Sijbring en Nienke Vermeer wisselden de rol van Robin van Galen op hilarische wijze af. Onder een grijze pruik zag ik ‘mezelf’ in een teambespreking, bij de krachttraining, rond selectieprocedures. Ze haalden zinnen aan die ik in de afgelopen jaren had gebruikt, ze verwezen naar mijn bijgeloof. Het puike acteerwerk werd omlijst met videobeelden en foto’s van alles wat we met elkaar hadden beleefd.

Ze waren er maandenlang mee bezig geweest. Mieke Cabout had alles secuur op band vastgelegd. Ik was echt diep onder de indruk. Een prachtige blijk van waardering. Het feit dat Iefke van Belkum zich al die tijd had ontfenmt over de montage van de film, maakte het voor mij extra bijzonder. Iefke, bij wie ik lange tijd een afstand voelde van Zeist naar de Noordpool en terug. Een onvergetelijk verjaardagsfeest. “Als blijkt dat we zoiets moois hebben opgebouwd samen, dan ben ik benieuwd waar dit eindigt,” dacht ik in mijn vliegtuigstoel.

Het was een verademing om een belangrijk toernooi zonder druk en stress te beleven. In alles rust bekeek ik de wedstrijden. De belangrijkste filmde ik. Rusland en Hongarije wisten met indrukwekkend spel hun poules te winnen. Voor die landen konden de tickets naar Beijing worden besteld. De twee laatste startbewijzen waren voor de winnaars van Griekenland–Canada en Italië– Spanje. Het zwembad zat bomvol. Ik zat met mijn videocamera in de nok van het stadion. De teams deden tevergeefs hun best om zelfvertrouwen uit te stralen. De spanning droop werkelijk van de gezichten af. Mijn collega’s liepen nat van zweet te ijsberen langs de badrand. De Italiaanse bobo’s stelden alles in het werk om het de officials naar de zin te maken. Het zou ze niet gebeuren dat het lager aangeschreven buurland er met de buit vandoor ging. Eens te meer besepte ik hoe gelukkig ik was, dat wij ons in een vroeg stadium hadden geplaatst. Stel je voor, je traint je twaalf maanden per jaar het apenzuur en uiteindelijk hangt alles af van deze ene wedstrijd. Dat is pas druk.

Uiteindelijk wist Italië zich, uiteraard met wat hulp van de arbitrage, te plaatsen voor de Spelen. Canada liet het liggen tegen Griekenland. Het deelnemersveld voor Beijing 2008 was compleet:

Koker 1:	Australië	Amerika
Koker 2:	Nederland	Italië
Koker 3:	Hongarije	Rusland
Koker 4:	Griekenland	China

We konden rekenen wat we wilden, we moesten wachten op de uiteindelijke loting. Het maakte me niet uit bij wie zouden worden ingedeeld. Waarom zou ik me er druk om maken. Alle acht landen kunnen goud winnen, alle acht kunnen ze achtste worden. Ik kon mijn energie beter in ons eigen spel stoppen. Daar had ik wél invloed op.

Duidelijkheid

Tijdens mijn verblijf in Italië, had ik alle tijd gehad om rustig na te denken. Terwijl ik me daar in en rond het zwembad ophield, spookten steeds dezelfde vragen door mijn hoofd. Is dit nu wat ik wil? Maakt dit leven me echt gelukkig?

Ik had niemand om me heen die me kon beïnvloeden. Mijn 'inner voice' zei me dat ik na de Spelen toch moest stoppen als bondscoach. Ik had relaties verbroken, ik liet sociale contacten verwateren, ik verhuisde, mijn gezin kreeg niet de aandacht die het verdiende en ik zette mijn familie altijd op het tweede plan. Allemaal door de onweerstaanbare aantrekkingskracht van die vijf gekleurde ringen. Dat wilde ik niet meer. Ik had behoefte aan rust, aan een ander leven.

Op het Plein van de Hemelse Vrede had ik mijn twijfels al eens openhartig met Charles van Commenee, Chef de Mission van NOC*NSF, gedeeld. Het was tijdens de coachtrip in Beijing, de stad waar we met onze teams zo graag goed wilden presteren. Van Commenee biechtte op dat hij sinds korte tijd weer vrijgezel was. Zijn werk en de vele reizen slokten hem volledig op. In zijn leven was geen ruimte voor een relatie, laat staat voor een kind. Ik probeerde me voor te stellen hoe het was om thuis te komen in een leeg huis. Ik dacht aan een omgangsregeling voor Dean, aan Marjan, aan alle pijnlijke consequenties die mijn ambities als coach konden hebben.

Bert Goedkoop vertelde, dat hij op 51-jarige leeftijd voor het eerst vader was geworden. Als bondscoach van de volleybalmannen en later als manager beachvolleybal, leefde ook hij jarenlang van relatie naar relatie. Maar hij was nog nooit zo gelukkig geweest als nu. Goedkoop stond aan de vooravond van zijn zesde Olympische Spelen. "Die zes Olympiades kunnen bij lange na niet op tegen mijn dochter," zei hij. Dolgelukkig meldde hij me enige tijd later, dat zijn vrouw zwanger was van een tweede kind. Prachtig, die emotie bij zo een groot sportmens. Ik had diep respect voor zijn openheid.

'De ideale bondscoach is vrijgezel en heeft geen kinderen'. De uitspraak van voormalig Chef de Mission en volleybalbondscoach Joop Alberda is wat kort door de bocht, maar ik kan me er best iets bij voorstellen. Zeker als ik naar mijn eigen agenda kijk. Tien trainingen per week voorbereiden, verbeteren en perfectioneren, persoonlijke voortgangsgesprekken, competitiewedstrijden bezoeken, contacten met clubtrainers, irritaties oplossen, tactiek bepalen, selectieprocedures, overleg met de dertien leden van het begeleidingsteam, congressen, media-aandacht en zeker honderd dagen per jaar naar het buitenland, dat laat weinig ruimte voor een regulier sociaal leven.

Mijn teamgenoot bij de mannen van DONK, Robert Wijnolst zei eens: "Als jij zo doorgaat, heb je voor je veertigste alles bereikt wat je als coach wilt bereiken. Dat is toch niet normaal?" Ik hoopte toen natuurlijk dat hij gelijk zou krijgen. Maar ik was pas zesendertig jaar. Ik had naar verwachting nog een heel leven voor me. Ik kon niet beloven, dat ik me nooit meer aan een vierjarig traject zou verbinden, maar na twintig jaar coachen nam ik me voor, om alleen nog dingen te doen die ik leuk vind. Ik wilde niet op halve kracht beginnen aan een nieuwe cyclus.

Op weg naar een bezoek aan het EK Zwemmen in Eindhoven, namen Van Hardeveld en ik uitgebreid de tijd om opnieuw te praten. In een lange monoloog zette ik de twijfels die ik in Italië had opgedaan uiteen. Ik wilde niet meer wachten op een mogelijke salarisverhoging, op mooie vooruitzichten of op verhalen over 'dat het allemaal wel meevalt met de intensiteit van het werk als bondscoach'.

Kees luisterde aandachtig en reageerde begripvol op mijn besluit om toch afscheid te nemen van de waterpolovrouwen. “Uit je verhaal blijkt dat je nu geen twijfels meer hebt,” zei hij. “Hoe vervelend ik het ook vind voor de KNZB, ik ga niet proberen om je op andere gedachten te brengen.”

Er ging respect en waardering van zijn woorden uit. Dat had ik vaak gemist binnen de zwembond. Misschien lag dat aan mij hoor. Maar vaak had ik het gevoel, dat ze geen idee hadden hoeveel ik met mijn werk bezig was. Kees hield bovendien de deur naar een job als technisch directeur voor me open. Directeur Jan Kossen reageerde begripvol, maar vooral erg teleurgesteld op de wending die ik aan het verhaal had gegeven.

Een week later zat ik tegenover mijn selectie en de staf. Aanvoerster Yasemin Smit en Rianne Guichelaar had ik al op de hoogte gebracht van de mededeling die ik zou gaan doen. De captain moest het als eerste weten. Met Rianne had ik de voorbije maanden veel over onze gedeelde twijfel -stoppen of doorgaan - gepraat.

En dan nu de complete groep. Toen ik mijn besluit punt voor punt beargumenteerde, overviel me een golf van emoties. Onwillekeurig dacht ik terug aan de ellende rond het WK, de energie die het had gekost om het team daarna weer op de rails te krijgen, aan de euforie die we samen hadden gedeeld. Heel weinig mensen wisten hoe ik me de laatste jaren écht had gevoeld. Ik was zo verschrikkelijk blij dat ik niet halverwege het traject was afgehaakt. De ploeg had zich dan nooit voorbereid op de Olympische Spelen. Daar ben ik heilig van overtuigd. De mensen die dicht bij me staan, weten waarom ik dat denk. Ik zat op mijn lip te bijten, om niet in huilen uit te barsten. Ik was blij dat ik de speelsters duidelijkheid had verschaft.

Yasemin en Rianne spraken namens de groep hun begrip uit voor mijn beslissing. Op andere, spontane reacties hoefde ik niet te rekenen. Daarvoor kende ik mijn team inmiddels goed genoeg. Een gezelschap met zoveel introverte persoonlijkheden had even tijd nodig om een en ander te verwerken. In de dagen die volgden kreeg ik per sms, e-mail en per post mooie respons. Eén mail raakte me in het bijzonder:

Hoi Robin,

Ik wil toch nog even terugkomen op het gesprek van donderdagmiddag. Zoals je waarschijnlijk nu wel gewend bent, moest ik er even over nadenken. Ik vind het echt heel jammer dat je stopt na de OS.

We hebben vooral het laatste jaar zoveel goede gesprekken gehad. Dat heb ik als zeer prettig ervaren! Het gevoel dat alles, met een kop koffie uiteraard, besproken kan worden, doet me heel goed. Ik zou dat niet bij veel trainers kunnen.

Ook het feit dat je een goed op elkaar afgestemd en succesvol begeleidingsteam om je heen hebt verzameld, bewijst dat alles wat je doet, weloverwogen is. Ook al zitten daar soms risico's aan vast. Petje af!

Nu vraag ik me automatisch af, wie een goede opvolger kan zijn. Ik kan op dit moment eigenlijk niemand verzinnen. Ik heb veel waardering voor wat je allemaal doet. Het feit dat ik niemand kan noemen bij wie ik me ook zo goed kan voelen, bewijst dat nog eens.

Dit mailtje is absoluut niet bedoeld om te slijmen, dat begrijp je vast wel.

Gelukkig ben je nog niet van ons af!
Tot dinsdag.

Met deze mail kwam de schrijfster tegemoet aan één van de fundamentele behoeften uit de Piramide van Maslov: waardering. Dankbaar stuurde ik het volgende antwoord:

Hoi,

Ik ben aangenaam verrast door je mail. Het doet me goed om te horen dat mijn inzet en de manier waarop ik jullie begeleid, zo gewaardeerd worden. Een detail dat me direct opvalt, is dat je de moeite neemt om dit mailtje om kwart over elf op vrijdagavond te tikken. Een extra bevestiging voor mij, dat je het belangrijk vindt. Anders zou je het wel op een ochtend of middag sturen, waarop je niet moe van een training bent thuisgekomen.

Ik ben opgelucht dat ik het jullie heb verteld. Daarmee sluit ik een lange periode van twijfel voor mezelf af. Je weet zelf dat twijfelen niet erg is, maar als het meer dan een half jaar duurt, dan is het een keer mooi geweest.

Het is één van de moeilijkste beslissingen uit mijn trainersloopbaan. Natuurlijk vraag ik me nog steeds af of het de juiste is. De tijd zal het leren. Op dit moment voelt het zo en ik weet dat ik, na vier jaar heren en drie jaar dames, meer tijd aan m'n gezin moet en wil besteden.

Stom hè, dat ik opeens werd overmand door emoties. Ik heb een paar keer stevig op m'n lip gebeten om niet echt te gaan janken. Ach, dat heb je gezien. Er gebeuren altijd dingen, die je niet kunt plannen.

Natuurlijk is het behalen van de OS en een mogelijke topprestatie daar, het absolute hoogtepunt. Maar als je zegt dat je de gesprekken die we hebben gehad prettig vond en dat je het gevoel hebt dat alles besproken kan worden, dan geeft me dat persoonlijk dezelfde voldoening.

Alles wat ik doe als trainer en als coach is afgestemd op vertrouwen, eerlijkheid en openheid. Toen ik in januari 2006 begon heb ik dat ook verteld. Misschien dat jij en ook een aantal anderen er toen wat sceptisch tegenaan keken. Ik hoop dat nu duidelijk is, wat ik toen bedoelde.

Je weet dat ik van discipline, hard trainen en 100% topsport houd. Maar het is mijn diepste overtuiging, dat het daarnaast met name gaat om de waarden die ik net noemde. Dat heeft ons gebracht waar we nu zijn.

Je hebt me in je mail onbewust het grootste compliment gegeven, dat ik als coach kan krijgen. Bedankt daarvoor.

Slijmen hebben we allebei niet nodig. Ik beschouw het als eerlijke communicatie tussen twee mensen, die straks op de OS, het beste in elkaar naar boven gaan halen. Voor nu is het fijn om onze gevoelens op deze manier op papier te zetten!

Tot dinsdag.

Jouw coach voor nu en wellicht in een volgende fase van ons leven,

Robin

In de brievenbus vond ik een enveloppe met de tekst:
Geluk is houden van wat je doet en doen waar je van houdt.

Lieve Robin,

Veel nagedacht, alles afgewogen en moedig je besluit genomen. Voor iemand zoals jij, die altijd 100% geeft, met volle overtuiging zijn werk doet en zijn lust en zijn leven met zoveel passie invulling geeft, valt zo'n beslissing zwaar. Maar je keuze is heel goed te begrijpen.

Nu kies je voor andere hele mooie mensen en dingen die je dierbaar zijn en die je moet koesteren.

Ik vind het knap dat je je hart volgt, ook al is het moeilijk en stop je straks met iets wat je ook heel blij maakt. Iets waar je nu al trots op mag zijn, want in een vrij korte tijd heb je een groot resultaat geboekt!

Daarnaast denk ik dat je bij iedereen veel motivatie en vreugde hebt losgemaakt. Dat heeft ons als team sterker gemaakt. Ik vind het zelf heel erg jammer, omdat je echt iemand met passie en vechtlust bent, waarin ik me heel erg goed kan vinden. Ook in mijn moeilijke blessuretijden geef je mij kracht om door te vechten. Daar ben ik je heel erg dankbaar voor.

Maar we zijn nog niet klaar hè. Zolang je er nog bent, zolang we nog een mooie taak hebben te vervullen, stoppen we nooit!

“De herinneringen die je later wilt hebben, moet je nu maken”.

Liefs.

Het respect van de speelsters raakte me diep. Het is zo mooi om te merken dat je iets positiefs teweeg hebt gebracht bij een ploeg. Dat gevoel is onbetaalbaar.

Van de KNZB verwachtte ik niet direct eenzelfde blijk van waardering. Ik kon me voorstellen dat ze in Nieuwegein alle tijd goed konden gebruiken voor de zoektocht naar een geschikte opvolger. Dat er geen contact meer met me werd opgenomen over een andere functie binnen de bond, vond ik, op zijn zachtst gezegd, niet netjes. Ik kon niet anders dan concluderen, dat alles wat we daarover hadden besproken, niets meer dan ‘gebakken lucht’ was. Waarschijnlijk was het voor de KNZB een slechts een poging geweest, om mij als coach te behouden.

De beleidsbepalers van de zwembond hadden me nota bene gevraagd om mijn toekomstvisie met ze te delen. Ik stuurde ze een notitie, waarin ik uitgebreid mijn licht liet schijnen over alle nationale waterpoloselecties. Een reactie op de vier pagina's vol plannen heb ik nooit gehad. De behoefte aan mijn opgedane kennis en ervaring was kennelijk veel minder groot dan ik dacht.

Prima, even goede vrienden, maar wek dan geen valse verwachtingen.

Zeg open en eerlijk waar het op staat!

Loting

Op zaterdag 22 maart kreeg ik om vijf uur 's nachts een sms van Arno, met de loting voor de poulefase van de Olympische Spelen. We moesten het in Beijing gaan opnemen tegen Griekenland, Hongarije en Australië. Op voorhand hadden we een lichte voorkeur voor China, in plaats van de Grieken, maar ik was niet ontevreden met de indeling. Wat te denken van Amerika in plaats van Australië of Rusland op de plek van Hongarije?

We hadden van de drie opponenten al meerdere malen weten te winnen. Als we zelf de voorwaarden zouden creëren voor een topprestatie, dan hadden we voor mijn gevoel in iedere wedstrijd vijftig procent kans op de winst. Het was zaak om vanaf hier zoveel mogelijk energie in ons eigen spel te steken en veel minder in tegenstanders of randzaken.

In Zeist spraken we plenair de loting door. Het viel me op dat de meeste speelsters wel tevreden waren met de uitkomst. Wat een vertrouwen, wat een verschil met een jaar terug. Oude tijden, waarin Oranje onaantastbaar was in het mondiale waterpolo, leken te herleven. Zolang we die fiducia in een goed toernooi binnenskamers konden houden, zag ik er de kracht wel van in.

De media had ik laten weten, dat ik het een zware opgave vond. Dat we liever China hadden geloot. Dat was niet helemaal uit de lucht gegrepen, maar ik voelde me sterker dan ik me voordeed. Zo manoeuvreerde ik mijn team, in de overtuiging dat het ons spel positief zou beïnvloeden, bewust in de geliefde underdogpositie. Van daaruit presteerden we het beste.

Doelen stellen

Met de loting in kaart konden we onze doelstelling voor de Olympische Spelen formuleren. Doelen stellen helpt sporters persoonlijke groei en topprestaties mogelijk te maken. Met een acceptabel doel voor ogen neemt het zelfvertrouwen en de motivatie onder sporters toe. Ze kunnen de aandacht richten op concrete taken op weg naar het beoogde doel. Het daagt sporters uit om zich maximaal in te spannen, door te zetten en om te blijven leren. De grootste teleurstellingen in de sport komen voort uit doelen die te algemeen, te hoog, te laag of zonder instemming van de mensen die ze moeten bereiken, worden bepaald.

Ik houd bij het omschrijven van doelstellingen rekening met de SMART-theorie:

S	= specifiek
M	= meetbaar
A	= acceptabel
R	= realistisch
T	= tijdgebonden

Verder maak ik onderscheid tussen:

- Procesdoelen
- Prestatiedoelen
- Resultaatdoelen

Procesdoelen

Met procesdoelen creëer je de condities, die prestatie- en resultaatdoelen mogelijk maken. In mijn eerste seizoen als damesbondscoach stelde ik stap voor stap een fulltime programma samen. Daarmee legde ik de basis voor de ideale omstandigheden, waaronder we in de twee daaropvolgende jaren konden werken. Onder meer de volgende fases leidden tot het gestelde doel:

- Faciliteiten creëren (materiaal, badwater, tijd, programma)
- Samenstellen trainingsgroep
- Formeren professioneel begeleidingsteam
- Intensief zomerprogramma, als test voor het tweejarige fulltime programma

Is professionalisering van het programma een SMART procesdoel?

Het is specifiek: van een situatie met beperkte mogelijkheden, toewerken naar een omgeving waarin alle faciliteiten tot onze beschikking staan.

Het is meetbaar: het aantal trainingsuren nam toe en het begeleidingsteam groeide van vier naar dertien personen. Het is acceptabel: de secundaire arbeidsvoorwaarden en het draagvlak binnen de zwembond, NOC*NSF en de bestaande selectie maakten uitvoering mogelijk.

Het is realistisch: we beschikten over een zeer talentvolle groep en voldoende financiële middelen voor de verbeteringsslag.

En het is tijdgebonden: ik gaf ons één seizoen de tijd.

Prestatiedoel

Als bondscoach bij de herenjeugd had ik een talentvolle speler van het Haagse HZZIAN in mijn selectie. Mike van Duinen, een geweldige jongen, met een goed hart, een goede motivatie en een uitstekend schot. Hij kwam in wedstrijden maar amper in de gelegenheid om zijn wapen, het schot uit de tweede lijn, in te zetten. En als hij in scoringspositie lag, dan ontbrak hem het vertrouwen om uit te halen.

Ik vermoedde dat hij bij zijn club 'klein' gehouden werd. Mike werd meestal ingezet in het tweede team en tijdens zijn invalbeurten in het eerste, moest hij de bal steeds 'inleveren' bij zijn oudere teamgenoten.

Een coach kan ervoor kiezen, om een talent iedere week te wijzen op wat hij niet mag. Naar mijn mening is het goed om een jonge speler juist in zijn kracht te trainen en te coachen. Op de lange termijn, als de benjamin moet zijn uitgegroeid tot een kartrekker, geeft dat het hoogste rendement. Het wil niet zeggen dat een coach zijn talenten alleen maar positief hoeft te benaderen. Er blijven altijd voldoende verbeterpunten over, waar je op kunt hameren. Mike kreeg door zijn bijrol in de selectie HZ ZIAN last van faalangst. Hoe goed hij ook kon schieten, het was alsof hij zich steeds uit doelrijpe situaties bewoog.

Om de situatie te verbeteren formuleerde ik samen met Mike, voor een reeks van drie internationale toernooien, een prestatiedoel:

In iedere periode dat hij in het water lag, moest hij minimaal twee keer in schietpositie komen en schieten. In de eerstvolgende wedstrijden was de timing van zijn schoten vaak ongelukkig en de trefzekerheid liet ook nog wat te wensen over. Dat was van ondergeschikt belang.

Door hem continue te blijven wijzen op zijn kracht als schutter, vloeide de faalangst langzaam weg. Mike groeide uit tot een belangrijke vaste waarde voor de ploeg, met een gemiddelde van twee goals per wedstrijd.

We hadden voortdurend met elkaar gesproken over zijn vorderingen. Op het moment dat hij voldoende fiducia had in zijn kracht, werd het ook gemakkelijker om bijvoorbeeld zijn minder sterke, verdedigende capaciteiten verder ontwikkelen.

In dit voorbeeld leidde een prestatiedoel, gericht op de kwaliteit van de sporter tot een duidelijk waarneembare prestatieverbetering.

Is deze doelstelling SMART?

Het is specifiek: twee keer per speldeel vanuit goede positie schieten.

Het is meetbaar: simpelweg door het aantal schoten te tellen.

Het is acceptabel: hij kon het proberen tijdens drie oefentoernooien en ik had het met de groep besproken, zodat er 'draagvlak' ontstond.

Het is realistisch: ik liet Mike niet iets doen, dat hij niet kon leren.

En het is tijdgebonden: we testten de haalbaarheid tijdens drie toernooien.

Resultaatdoel

Resultaatdoelen zijn het gemakkelijkst te omschrijven. Het is ook eenvoudig om vast te stellen of zo een doelstelling is gehaald. Toen ik begon als damesbondscoach stelden we plaatsing voor de Olympische Spelen in Beijing als resultaatdoel. Dat haal je wel of dat haal je niet. Een middenweg is er niet.

In de topsport worden trainers en sporters vaak afgerekend op resultaatdoelen. De voetbalcoaches van Ajax, Feyenoord en PSV moeten ieder jaar kampioen worden. Slechts één van de drie staat aan het einde van het seizoen met de schaal boven zijn hoofd. Zijn die andere twee dan koekenbakkers? Waarschijnlijk niet. Wat mij betreft is het naïef van clubbestuurders om harde beslissingen te nemen, alleen op basis van het eindresultaat. Negen van de tien keer is het verstandiger om naar het proces te kijken. Vaak is het proces belangrijker en leidt dat uiteindelijk naar een goed resultaat.

Na de vijfde plaats op het EK in Belgrado of na de negende stek bij het WK in Melbourne hadden KNZB en NOC*NSF best een reden om mij de laan uit te sturen. Gelukkig hadden zij wel oog voor de progressie, die Arno, Ilse, de speelsters

en ik boekten, op weg naar ons gezamenlijke doel. En zie daar, driekwart jaar na het WK kwalificeerden we ons als eerste Europese land voor Beijing 2008.

Dat was voor de buitenwacht en voor onszelf een reden om de doelstelling voor de Spelen op te schroeven van *'deelnemen is geweldig'* naar *'een plek bij de eerste vier'*. Voldoet dit resultaatdoel aan het SMART-principe? Omdat het doel zich toespitste op één evenement is het specifiek, meetbaar en tijdgebonden. Het team en de staf vonden het doel acceptabel. En gezien de minimale onderlinge verschillen tussen de deelnemers was het zeker realistisch.

Visualisatie

“Weet je wat mooi is voor je boek?” vroeg mijn personal coach Rob Haantjes enthousiast. “Dat je beschrijft hoe jij *dénkt* dat de Olympische Spelen voor jou gaan verlopen. Wat tref je aan? Wat maak je mee? Hoe speelt je team? Welk resultaat bereik je? Dat is niet alleen leuk voor de lezers, het zorgt er ook voor dat jij het al een keer hebt beleefd. Als je klaar bent, stuur je het naar drie mensen die je vertrouwt. Zij kunnen dan zien of je visualisatie vooraf, overeenkomt met de werkelijkheid. En als het allemaal klopt, dan word je nog beroemd ook, haha.”

Een leuke opdracht. Ik begon meteen met schrijven.

Driebergen, 4 mei 2008

Op 29 juli 2008 stapten we in China uit het vliegtuig. Onze contactpersonen stonden ons keurig op te wachten. Omdat we twee weken voor onze eerste wedstrijd in Beijing arriveerden, was de accreditatie snel geregeld. We haalden onze koffers op en vertrokken naar Daxing. Daar hadden we met de Amerikanen een trainingskamp belegd. Daxing is het nationale trainingscentrum van de Chinese waterpolodames. Het ligt op ongeveer een uur rijden van het olympisch dorp. Met de smog, waar we vooraf uitgebreid voor werden gewaarschuwd, viel het reuze mee. Op de wegen was het veel minder druk dan tijdens eerdere bezoeken. De overheid had een groot deel van de lokale bevolking ‘op vakantie’ gestuurd.

Binnen een uur waren we op de plaats van bestemming. We betrokken een prima hotel, recht tegenover het prachtige 50-meterbad. Over de kwaliteit van het eten hoefden we ons geen zorgen te maken. De Amerikanen waren zo slim geweest om een eigen kok mee te nemen. We konden eten wat we wilden. Er stonden alleen geen grote hamburgers op het menu. De Amerikaanse keuken heeft veel weg van de onze. Het eten was gezond en goed voor de sporters.

In de ochtenden trainden wij van acht tot tien en de Amerikanen van tien tot twaalf. Tussen vier en zes uur werkten we oefenwedstrijden af en trainden we wat op onze *manmeer* en *manminder*. Na vijf dagen waren we volledig geacclimatiseerd. Fysiek, technisch, tactisch en mentaal stonden de puntjes op de i. Mijn ploeg maakte een positieve indruk. De vorm was goed en het vertrouwen in elkaar was groot. De wedstrijden tegen Amerika gingen gelijk op. De ene keer waren wij wat beter, de andere keer zij. Maar gezien het feit dat deze tegenstander de regerend wereldkampioen is, mochten we daar niet ontevreden over zijn.

Op 5 augustus stapten we in de bus richting het olympisch dorp. Iedereen keek natuurlijk zijn ogen uit. Ik ook. Het was wel even wat anders dan een EK of een WK. De hele Nederlandse delegatie zat in één van de twintig flatgebouwen, waarin per stuk meer dan driehonderd sporters konden wonen. Er was een ruimte met meer dan honderd computers. Daar konden we het contact met het thuisfront onderhouden. We zagen de eetgelegenheid, waar drieduizend sporters tegelijkertijd een plaats konden vinden. Het werd met recht ‘de vreeschuur’ genoemd. Vlees, vis, pasta, westers, oosters, gezond, vet; het kon niet op. Het blijft gek dat op het grootste sportevenement ter wereld McDonald’s, Burger King en Pizza Hut aanwezig zijn. De verleidingen zijn dan natuurlijk groot. Gelukkig zijn onze dames zo gedisciplineerd, dat ik daar bijna niet op behoefde te letten. Zolang we in het toernooi zaten, moest iedereen aangepast en gezond eten. Wat ze de laatste vier dagen naar binnen werkten, mochten ze zelf weten.

De dagen voor de opening trainden we tweemaal per dag scherp door. De openingsceremonie, op 08-08-08, was schitterend. Alles liep gesmeerd. Het vuurwerk was prachtig. Dat was het lange wachten meer dan waard. Op het moment dat je zo’n stadion binnenloopt... Echt kippenvel! Ik had het vaker op tv gezien, maar nu mocht ik het zelf meemaken. Geweldig allemaal.

We begonnen het toernooi met een gelijkspel tegen Hongarije. Na de winst op Griekenland en Australië eindigden we als eerste in de poule. Dat leverde een extra rustdag op. De nummer twee uit de andere poule, Italië, won de kruiswedstrijd. Zo speelden we in de halve finale tegen de Azzurri. Heel lang hadden we het beste van het spel, maar de gewiekste Italianen trokken toch met een goal verschil aan het langste eind.

In de strijd om het brons stuitten we op Australië. We klopten ze opnieuw, zodat we met een prachtige derde plaats het olympische toneel verlieten. Wat een geweldige prestatie! Wie had dat gedacht toen we ruim een jaar geleden slecht speelden, veel gedonder in de ploeg hadden en ik op het punt stond om te stoppen!?

De dagen daarna gingen in extase voorbij. Ik sliep de korte nachten met de bronzen plak om m'n nek. Dronken van geluk bezocht ik andere sporten en jankend liep ik in de sluitingsceremonie de ereronde mee. Thuis in het Olympisch Stadion werden we als helden onthaald. Een paar dagen later mochten we zelfs naar de Koningin. Van dit moment heb ik altijd gedroomd. Voor hoeveel mensen is dit nou weggelegd? Na de Nederlandse heren in 1948 en in 1976 hadden we met de dames olympische waterpolo geschiedenis geschreven.

Of dit alles op waarheid berust? De toekomst zal het uitwijzen.

Selectie

Na de play-offs om het landskampioenschap, in mei, waren we begonnen aan de laatste etappe van de voorbereiding. 14 juni 2008 was voor de waterpolosters van de nationale selectie een grote dag. Met een driedaags trainingskamp met China in het vooruitzicht, wilde ik op die datum de definitieve olympische selectie bekendmaken. Dat moest rust in de ploeg brengen.

Het was nog niet duidelijk of Simone Koot op tijd fit zou zijn en ik moest me nog eens afvragen of ik Alette Sijbring kon selecteren, gezien de negatieve stemming rond haar, eerder in het jaar. Simone knokte zich in de weken na de herstart blessurevrij. Ze oogde fit en gretig. Zo was ze zeker van toegevoegde waarde voor het team. Alette trainde al maanden keihard, gedroeg zich voorbeeldig en stelde zo haar selectie veilig.

Tegelijkertijd speelde zich iets merkwaardigs af. Benjamin Nienke Vermeer was tijdens de play-offs geblesseerd geraakt aan haar knie. Daardoor kon ze in Zeist niet volledig worden belast. Maar ook na haar herstel leek ze niet op volle kracht te trainen. Ik had haar al vaker aangesproken op haar discipline. Dat had kennelijk onvoldoende indruk gemaakt. Ik besloot om Nienke, ten overstaan van de groep, duidelijk te maken wat ik van haar verwachtte. Dan moest het zo maar tot haar doordringen. En voor de andere internationals was meteen weer even duidelijk waar de grens lag.

Helaas pakte Nienke de boodschap niet goed op. Als de situatie niet snel zou omslaan, dan kostte het haar een plaats in de selectie. En dat terwijl ze voor aanvang van de laatste trainingsfase voor mij onomstreden was. De stage met China was haar laatste kans.

De ultieme poging met Nienke dwong mij om de selectie over de oefenserie heen te tillen. Op de langverwachte 14e juni bracht ik de formatie terug van zeventien naar veertien speelsters. Ik vertelde Lana Mandjes, Dagmar Genée en Anne Heinis, dat het traject er voor hen opzat. Dat waren de drie, die net tekort kwamen, ondanks dat ze het afgelopen jaar veel progressie hadden geboekt. Zo'n slechtnieuwsgesprek is nooit leuk. Niet voor een speelster en niet voor de coach. Maar het hoort er voor beide partijen bij. Het is het risico dat je als topsporter loopt, zodra je in een olympische cyclus stapt. Als anderen beter zijn, als je uit vorm bent of als je geblesseerd raakt, dan houdt het echt op.

Ilse van der Meijden, Iefke van Belkum, Mieke Cabout, Daniëlle de Bruijn en Yasemin Smit stonden buiten iedere discussie, net als de basiskrachten Gillian van den Berg en Rianne Guichelaar. Biurakn Hakhverdian, Marieke van den Ham en Meike de Nooy hadden hun waarde voldoende bewezen. Ook voor hen kon een oranje koffer worden besteld. Simone was fit, Alette honderdtachtig graden bijgedraaid, dus ook dat tweetal nam ik zonder twijfel mee.

Ik moest een keuze maken tussen Noeki Klein en Nienke Vermeer. Nienke was als midvoor gelijkwaardig aan Noeki. Ze had in aanleg een streepje voor, omdat ze ook als midachter en als schutter goed uit de voeten kon. Toch vond ik dat ik de sportattitude van de speelsters zwaar moest laten meewegen. Als coach weet je dat de nummer dertien op de lijst, niet het verschil gaat bepalen, tussen winnen of verliezen. Het is belangrijk hoe zo'n speelster zich opstelt in het team, dat ze zich wil conformeren aan de normen en waarden van de ploeg.

Vooral de twijfelende wisselspeelsters raakten behoorlijk van slag door de mededeling, dat ze tot na het drieluik tegen China moesten wachten op uitsluitel. Hevige protesten viel me ten deel. Ik legde ze uit, dat ik geen knopen door kón hakken, zolang ik nog niet zeker was van mijn zaak. Een weekje geduld nog.

We hadden er bewust voor gekozen om China naar Nederland te laten komen. Het was een goed team, dat we bovendien niet tegen zouden komen in de poulefase van de Olympische Spelen en vanzelfsprekend ook niet bij het Europees Kampioenschap in Malaga. Een serie interlands in eigen land bespaarde ons reisdagen en het gaf ons de kans om onze sport te promoten.

Het pakte prima uit. De Spaanse topcoach van China, Juan Jane, stelde zich rond de ochtendtrainingen erg flexibel op. Dat hij bij twee van de drie oefenwedstrijden met een rode kaart kon vertrekken deed daar niets aan af. Jane wilde net als ik graag veel tactische situaties trainen, zonder dat we beiden bang waren geheimen prijs te geven. Daarnaast deden we samen krachttraining en we keken video met elkaar. Hij beschouwde ons duidelijk niet als een directe concurrent. De wedstrijden wonnen we alle drie. Per dag gingen we beter spelen. Met een voldaan gevoel sloten we een zwaar trainingsblok af.

En na de week sparren was ik er uit. Gesteund door Arno en Ilse, koos ik ervoor om Nienke Vermeer niet mee te nemen naar China. Niet alleen had ik bevestiging gekregen in het water, ook de processen tijdens het intensieve samenzijn búiten het water hadden me genoeg handvatten gegeven voor deze weloverwogen beslissing. Ze had alles in huis om een topper te worden, maar haar ijver bleef achter bij haar talent. Hoezeer ik ook had gehoopt dat ze dat ook zelf zou inzien, zette ik een streep door haar naam. Het was een keiharde les. Omdat Noeki zich wél het snot voor de ogen wilde trainen, koos ik voor haar.

Topvorm reproduceren

Als coach wil je niets liever dan dat je ploeg in topvorm aan een groot toernooi begint. De coach die zijn sporters onvoorwaardelijk kan beloven, dat ze in optima forma aan de start verschijnen, is meteen de allerbeste van het universum.

Topvorm kun je niet garanderen. Je kunt niet op voorhand bepalen wanneer jouw sporters in de 'flow' geraken. Wel kun je de voorwaarden voor de perfecte conditionele staat beïnvloeden.

Judoka Dennis van der Geest schreef samen met zijn mental coach het boek 'Los'. Daarin vertelt de Haarlemmer onder meer, hoe hij invloed uitoefent op zijn vorm. Van der Geest maakt gebruik van de behoeftetheorie van Maslov, bekend uit de Economische wetenschappen. Om jezelf in staat te stellen, de ideale fysieke en mentale toestand te bereiken, moet je beantwoorden aan de vijf kernbehoeften van de mens:

1. primair levensonderhoud
2. zekerheid en veiligheid
3. sociale contacten
4. waardering
5. zelfontplooiing

Een topsporter moet zich in de aanloop naar een topprestatie geen zorgen hoeven te maken over zijn primaire levensonderhoud: eten en drinken. De sporter die zijn lichaam niet goed kan verzorgen, maakt aan de wereldtop geen schijn van kans. Als hij dagelijks moet vrezen voor zijn zekerheden en veiligheid, dan mag je niet verwachten dat hij zich volledig kan concentreren op zijn sportieve ambities. In een land in oorlog of met een slecht economisch klimaat is een onbezorgde voorbereiding onmogelijk.

Topsporters hebben net als ieder mens behoefte aan sociale contacten. Het komt voor dat coaches hun team afsluiten van de buitenwereld. Dat, om te voorkomen dat de sporters worden afgeleid door derden. Maar het is juist van groot belang, dat op gezette tijden de gelegenheid bestaat om meegereisde familieleden en vrienden te ontmoeten. Al is het maar een half uurtje na een belangrijk duel, het stelt de sporters echt op hun gemak. En er moet voldoende ruimte zijn voor contact met het thuisfront.

Het merendeel van de topsporters is van nature onzeker over hun lijf en hun prestaties. De taak van de coach is om die sporter de waardering te laten voelen, waarnaar hij zo sterk verlangt. Een compliment kan als doping werken.

Zelfontplooiing is de vijfde kernbehoefte, waaraan tegemoet moet worden gekomen. Topsporters willen altijd leren. Ze streven naar het moment waarop ze hun 'vak' compleet beheersen. De coach kan ze daarbij helpen door nieuwe informatie en oefeningen aan te reiken en door ze te stimuleren om zich op een eigen manier en in eigen tempo de sport volledig eigen te maken.

Als je aan deze vijf voorwaarden voldoet, neemt de kans dat je op het juiste moment in topvorm bent significant toe. Een garantie krijg je nooit. Vorm blijft een ongrijpbaar fenomeen.

Aan de vooravond van de Olympische Spelen zocht ik naar de manier, waarop ik de topvorm van de dameswaterpoloploeg kon reproduceren. Ik dacht terug aan het EOKT in Kirishi, het toernooi dat we in de 'flow' wisten te winnen. Aan de hand van

die ervaring formuleerde ik de belangrijkste criteria, die ons in Rusland fysiek en mentaal in topvorm hadden gebracht:

- Fitheid; de ploeg was goed getraind.
- Gretigheid; het team had zin om wedstrijden te winnen.
- Blessurevrij; de belangrijkste speelsters hadden geen kwetsuren.
- Underdogpositie; de verwachtingen waren niet te hooggespannen.
- Tactiek; we hadden een goed antwoord op het spel van onze tegenstanders.
- Techniek; we koppelden fysieke kracht aan een hoge handelingssnelheid.
- Sfeer; we creëerden een veilige wereld, waarin iedereen zichzelf kon zijn.
- Duidelijkheid; iedereen was zich bewust van zijn rol en taak.
- Spelend beter; we begonnen goed en gingen steeds beter spelen.

Ik rekende me niet rijk met dit lijstje. Het gaf me slechts de handvatten om de vorm van mijn team zoveel mogelijk in de goede richting te sturen.

EK Malaga 2008

Normaal gesproken leef je naar een Europees Kampioenschap toe. Op zo'n groot titeltoernooi wil je fysiek en mentaal op honderd procent van je kunnen presteren. Voor de meeste deelnemende landen diende het EK in de Spaanse badplaats Malaga als laatste test voor de Olympische Spelen. Mijn planning voor de reproductie van onze topvorm, was afgestemd op de openingswedstrijd van de Olympische Spelen.

Een maand voor vertrek naar China, zaten we op ongeveer vijftiennegentig procent van onze mogelijkheden. Fysiek en mentaal waren we niet klaar voor een topklassering. Daar maakte ik in de voorbesprechingen ook geen geheim van. Ik zocht geen excuus voor mindere prestaties. Nee, ik vertelde de media eerlijk in welke fase van de olympische voorbereiding we ons bevonden.

KNZB-voorzitter Erik van Heijningen had moeite met die openheid: "We willen het EK 2012 naar Nederland halen. Als de beslissingsbevoegden horen dat Oranje dit EK niet op honderd procent speelt, dan weet ik bijna zeker dat we het toernooi niet krijgen." Dat leek me wat ver gaan. Een goede politieke lobby, voldoende financiële middelen en een toplocatie leken me eerder doorslaggevend. Voor een EK in Holland, hoefde ik niet over de conditie van mijn team te liegen.

In het openingsduel tegen Duitsland kwam mijn vormprognose direct tot uiting. Na anderhalve periode stonden we met 5-0 voor. Er slopen wat foutjes in ons spel en de onrust nam toe. De Duitsers herstelden zich, zoals zij dat als geen ander kunnen. Ze brachten de marge terug tot één treffer: 6-5. Of mijn ploeg zich al rijk had gerekend bij de vlugge voorsprong weet ik niet, maar we moesten nog even flink aan de bak. Uiteindelijk sleepten we een 9-6 overwinning uit het vuur. Ondanks de drie punten, hing een mentale inzinking als een donkere wolk boven de ploeg. Hoewel Oranje in het verleden nog wel eens van de Duitsers wilde verliezen ook, hadden we ons er veel meer van voorgesteld.

Spanje was de volgende opponent. De thuisploeg had zich optimaal voorbereid op het EK. Het jonge Spaanse team mocht niet naar Beijing. Met een goede prestatie voor eigen publiek, wilden ze het jaar toch nog wat glans geven. Na een gelijkopgaand duel, met winstkansen over en weer, bleef de teller steken op een acceptabele 10-10. Ons spel was aanzienlijk beter dan tegen de Oosterburen.

De derde en laatste poulewedstrijd was die tegen titelfavoriet Rusland. We hadden de Russinnen dan geklopt in de finale van het EOKT, meestal waren de rollen omgedraaid. Zo ook in Malaga. Ondanks een aantal grote kansen om zelf het verschil te maken, werkte Rusland vijf seconden voor het eindsignaal, vanuit een onmogelijke situatie, de winnende treffer achter Ilse van der Meijden: 8-7.

Voor het vervolg van het toernooi had die nederlaag geen consequenties. Dat Hongarije de tegenstander zou zijn in de kwartfinale stond al vast. Ik wilde me niets aantrekken van het feit dat we dat team een maand later in Beijing opnieuw zouden treffen. Iedereen en alles wordt toch tot op het bot geanalyseerd. Veel geheimen hebben we niet voor elkaar. En je kunt de boel ook kapot analyseren. Dat is voor mij een teken van onzekerheid. Alsof je je eigen ploeg niet kunt vertrouwen. Natuurlijk houd ik rekening met een aantal kernkwaliteiten van de tegenstander. Verder ga ik uit van eigen kracht.

De Hongaarse dames gingen na drie periodes met 6-4 aan de leiding. In het laatste kwart kregen we de gelegenheid om de wedstrijd te doen kantelen. We waren net niet sterk genoeg om door te drukken. Bij 8-7 lieten we twee manmeersituaties onbenut. En zoals een bekende sportwet belooft, viel de

beslissing aan de andere kant. Met nog twintig seconden op de klok viel Hongarije aan, in overtal. Ik liet vijf speelsters pressen. Eén Hongaarse bleef vrij. Die speelster móest wel schieten, om niet voor spelbederf te worden bestraft. Als ze zou missen, hadden we nog kans op een verlenging. Ik verloor de gok. Routinier Mercedes Stieber schoot onberispelijk raak. Dankzij een 9-7 zege op Oranje mocht Hongarije door naar de semi-finales. Wij waren veroordeeld tot de strijd om plek vijf en zes.

Slechts een maand voor de Spelen hakte die teleurstelling er toch harder in dan ik had gehoopt. Ondanks de wetenschap dat we niet in topvorm konden zijn, nam de onzekerheid in de ploeg en bij mij toe. Ik voelde me moedeloos worden toen ik zag dat een aantal speelsters verviel in oude patronen. Er ontstonden weer groepjes binnen de groep, het geroddel nam serieuze vormen aan, er werd over en weer met beschuldigende vingers gewezen. Niemand leek in staat om een positieve draai aan het geheel te geven. Het team gleed als los zand door mijn vingers.

Het kan best zijn dat ik spoken zag. Mijn achterdocht zat me wel vaker in de weg. Mijn jeugd in Rotterdam heeft dat vast en zeker gevoed. Je moet daar altijd op je hoede zijn, om je staande te kunnen houden. En ik ben een paar keer in mijn leven flink belazerd. Ook door mensen die je normaal gesproken onvoorwaardelijk moet kunnen vertrouwen.

Mijn zintuigen draaiden overuren. Er bestaan ook zoveel krachten binnen en buiten de nationale selectie. Met het gevoel dat ik de grip verlies, dat mijn ploeg minder hecht blijkt te zijn dan ik dacht, kan ik vreselijk slecht uit de voeten.

Teleurstelling van speelsters die weinig speeltijd krijgen, kan ik nog wel begrijpen. Iedereen wil immers graag een groot aandeel in het eindresultaat. Wel wil ik dat ze zich direct afvragen waarom ze weinig in het water liggen. Kennelijk hebben ze me in het voortraject onvoldoende weten te overtuigen van hun kwaliteiten. De oplossing is tamelijk eenvoudig: of ze accepteren hun rol of ze haken af. Wisselspeelsters die gaan zitten mokken, vragen teveel negatieve energie van hun teamgenoten. Dat is 'killing' voor het teamproces.

Negatief gedrag of kritiek van speelsters die hoger in de hiërarchie staan hebben over het algemeen meer impact. Als zij het niet eens zijn met de gekozen tactiek of het wisselbeleid, dan kan zich dat echt tegen de coach keren. Niet alleen komt het commentaar op de coaching vaak achteraf, in mijn ogen heeft ook een coach recht op een mindere wedstrijd. Ik gooi mijn basisteam ook niet meteen om, als we een keer verliezen. Dat heeft te maken met vertrouwen en met wederzijds respect.

En dan is er nog de vijfde colonne: ouders, clubtrainers, vertegenwoordigers van de KNZB, de pers en anderen. Of ze er nou verstand van hebben of niet, vaak weten ze het allemaal beter. Het vervelendste is, dat de achterban daadwerkelijk invloed heeft op het team. Als een ouder of clubtrainer maar vaak genoeg zegt dat de tactiek en het wisselbeleid niet deugen, dan moet je als international wel heel sterk in je schoenen staan, om dat naast je neer te leggen.

Ik weet wel dat ik dit soort processen los moet laten, dat ik er ver boven moet staan. Maar het lukt me niet. Ik voel me altijd zo verantwoordelijk, ik steek heel mijn ziel en zaligheid in de missie van dit team. En altijd weer, als we verliezen, heb ik het gevoel dat ik er alleen voor sta. En of dat nou terecht is of niet, ik haat dat gevoel intens. Zo intens, dat het één van de voornaamste redenen is om te stoppen als bondscoach. Ik weet zeker dat het blijft terugkomen, omdat we meer toernooien

zullen verliezen dan winnen. En ik weet niet of ik mijn beleving kan veranderen. Ik denk het niet.

Voor de wedstrijd om plek vijf en zes kregen we de ploeg toch nog redelijk op de rit. Arno, Ilse en ik trokken alle registers van het people management open. Mark en Rik praatten in hun behandelkamers positief op de speelsters in. Het resultaat mocht er zijn. We wonnen een spannend duel met 11-10 van Griekenland.

Net als twee jaar eerder in Belgrado moesten we genoeg nemen met de vijfde plaats in de eindrangschikking van het EK. De buitenwacht was ouderwets kritisch, maar de insiders wisten dat we wel degelijk veel vooruitgang hadden geboekt. Het was alleen wel mooi geweest, als we dat ook in de statistieken hadden kunnen laten zien. Onder mijn leiding haalde Oranje weinig aansprekende resultaten op twee EK's en op het WK. Het EOKT in Kirishi was onze beste prestatie. Nog één kans op een grote prijs...

Tapering on

Inspanningsfysioloog Jos Geijssel verzorgt voor de Koninklijke Nederlandse Zwembond al jaren de *shuttle swimtest*. Speelsters leggen voor de test steeds banen van tien meter af. De startsignalen volgen elkaar steeds sneller op, zodat de sporters, om voor de ‘piep’ aan te blijven tikken, steeds harder moeten zwemmen. De ‘piepjestest’ houdt op, als de sporter het tempo niet meer kan bijbenen. Dan kan op basis van hartslag en het gezwommen niveau, de fysieke fitheid van de sporter worden gemeten. De test is opgedeeld in niveaus, afgeleid van de wedstrijdssituatie. Niveau één is goed te doen, vanaf niveau zeven wordt het uiterste gevraagd.

Na zeven stappen wordt, tijdens een pauze van een minuut, de eerste meting verricht. Ik ben er een voorstander van om de test vervolgens helemaal uit te zwemmen. Daarmee maak ik me niet populair bij waterpoloërs, maar het vertelt me hoe lang iemand kan doorgaan onder maximale verzuring, wat het verloop is van de hartslag bij een maximale inspanning en het geeft de sporter de kans om het persoonlijk record te verbeteren. De één klimt na tien niveaus op de kant, anderen houden het vol tot en met stap veertien of vijftien. ‘Doorzwemmen’ is bovendien een goede aerobe en anaërobe, wedstrijdgerichte zwemoefening. En omdat de sporter voor langere tijd ‘in het rood’ zwemt, is het meteen ook een uitstekende mentale training.

Van Geijssel ontving ik na afloop van de test de hartslaggrafieken. Ik kreeg een exemplaar per individu en een overzicht van de hele ploeg. Uit die eenvoudige data konden we snel de conditionele toestand en progressie van de selectie opmaken.

Jos Geijssel heeft in zijn rijke loopbaan een heel eigen kijk op inspanningsfysiologie ontwikkeld. Een schat aan expertise in de top van de topsport, bezorgde hem onder meer een afwijkende visie op het onderwerp taperen. Taperen wordt in literatuur vaak aangeduid als ‘tapering off’. Die term past niet bij de methode van Geijssel. Hij heeft het liever over ‘tapering on’.

‘Tapering off’ suggereert dat je in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd minder of zelfs niets gaat doen, om uitgerust aan de start te verschijnen. ‘Tapering on’ kan de gedachte oproepen, dat een team de belasting juist opschroeft voor een piek. Het gaat niet om de woorden, het gaat erom hoe het wordt toegepast. In beide gevallen wordt het aantal trainingen, anderhalf á twee weken voor een piekmoment, teruggebracht. Tien keer twee uur, wordt bijvoorbeeld acht keer anderhalf uur. De sporter houdt zo meer energie over, waardoor het fenomeen *supercompensatie* optreedt. Dat wil zeggen dat het lichaam zich na een inspanning herstelt, boven het oorspronkelijke niveau.

‘Tapering on’ houdt in dat je scherp blijft trainen tot en met de laatste dag, voordat je een prestatie moet leveren. Door middel van relatief korte partijvormen kweekt het team de noodzakelijke scherppte, zonder al te veel energie te verliezen. Ik stopte ook niet met krachttraining in de laatste week voor een groot evenement. Wel richtte ik de oefeningen in op snelkracht en nam de kwantiteit af.

Belangrijk voor een explosieve teamsport, is dat je tot op de laatste dag van de voorbereiding al spelend beter wordt. Rinus Michels introduceerde de term ‘partij scherp’. In het verlengde daarvan, liet ik mijn team ‘partijtjes klein’ spelen. De oppervlakte van het speelveld wordt dan gehalveerd en in teams van drie of vier speelsters, werkten we korte, intensieve wedstrijdjes af. Gedurende een heel seizoen kun je volgens principe ‘al spelend beter worden’ werken. Veel trainers zijn bang om er te lang mee door te gaan. Maar juist in de eindfase van de voorbereiding is het

één van de meest effectieve methoden. Ik zeg niet dat ‘tapering on’ dé methode is voor teamsporten. Het is wel mijn manier van taperen.

Een goede tapering leidt tot ongeveer twee procent prestatieverbetering. Dat lijkt heel weinig, maar in topsport zijn details vaak doorslaggevend. Twee procent kan het verschil zijn tussen een medaille of niets. Bij teamsporten is in mijn ogen zelfs meer dan twee procent rendement mogelijk, vooral door de invloed op het mentale vlak. Veel sporters doen extra zelfvertrouwen op in de taperfase. Het lastige voor de coach van een team is, dat je niet iedereen over een kam kunt scheren. Je zult altijd individuele voorbereidingen moeten treffen in de laatste twee weken voor een belangrijk piekmoment. De één zoekt afleiding in een wandeling, een ander rust liever uit op bed. De één doet een uitgebreide warming-up, een ander zwaait kort wat met de armen, duikt het water in en speelt een topwedstrijd. Zolang er geen misbruik wordt gemaakt van de keuzevrijheid, moet je individuele sporters de ruimte geven om te doen wat hen het beste lijkt.

In de praktijk komt ‘tapering on’ het beste tot zijn recht in een trainingskamp of een toernooi, minder dan twee weken voordat het team in topvorm moet zijn. In een trainingskamp met één tegenstander kun je de belasting bijna perfect plannen. Als je een wedstrijd van zes in plaats van vier periodes wilt spelen, dan spreek je dat met je sparringpartner af. In een officieel toernooi is dat geen optie.

Vandaar ook dat we in de voorbereiding op de Olympische Spelen bewust een stage met Team USA hebben opgenomen. Ruim een week voor de openingswedstrijd in de ochtenden herstelwerk en tactiek en ’s avonds intensief sparren, om vervolgens nog een kleine week in besloten kring te trainen, op weg naar het openingsduel. In die laatste trainingen staat scherpste, in de vorm van sprintwerk, contraoefeningen en partijvormen, centraal. Het is belangrijk dat de sporters tussen de oefeningen veel rust krijgen. Meestal last ik een extra plaspauze in of ik bespreek een aantal tactieken.

Hier en daar valt dan individueel nog wat bij te sturen. De één heeft behoefte aan een extra prikkel, een ander kan beter iets eerder gaan douchen. Dat zijn details, die je kunt invullen als je het team beter leert kennen. De laatste dag voor de wedstrijd gaf ik ze hooguit een hersteltraining. Meestal was de ploeg helemaal vrij. Zo bereikten de waterpolodames hun topvorm.

Het is niet slim om alle sporters één aanpak op te dringen. Die fout heb ik ook gemaakt. Ik heb me heel lang druk gemaakt over de te korte warming-up die een aantal speelsters deed. En het stoorde me mateloos, dat sommigen een half uur voor de wedstrijd nog een boek zaten te lezen, terwijl onze concurrent al een kwartier lag in te zwemmen. Op een gegeven moment heb ik het geaccepteerd. Je moet speelsters niet iets laten doen, omdat het er goed uitziet voor het publiek of omdat de kampioen hetzelfde doet. Zolang het geen nadelige gevolgen heeft voor de prestaties, blessures of de onderlinge verstandhouding binnen het team, laat ik iedereen zijn eigen gang gaan. Wie ben ik om te bepalen, waar iemand zich op dat moment prettig bij voelt?

Lactaattesten

Ideaal gezien train je gedurende het jaar in verschillende trainingsfasen. Eerst werk je aan het duurvermogen, dan aan het intervalvermogen en tot slot train je, al dan niet in wedstrijden, het specifieke sprintvermogen.

Naast de swimtest van Jos Geijssel, legde de nationale waterpoloploeg onder leiding van Ad Roskam en inspanningsfysioloog Gerard Rietjes regelmatig lactaattesten af. Roskam was voordat hij Prestatiemanager bij NOC*NSF werd, jarenlang zwemtrainer. Later hield hij zich, als technisch coördinator binnen de KNZB, onder meer verantwoordelijk voor wederopstanding van het Nederlandse topzwemmen.

In zijn tijd bij de wedstrijdzwemmers raakte Roskam eigen met lactaattesten. Gerard Rietjes was als specialist op dat gebied werkzaam bij de sportkoepel en bij de schaatsters van TVM. Omdat ik ervan overtuigd was, dat ook deze test ons weer een paar procent prestatieverbetering kon opleveren, zette ik de deuren van het KNVB-zwembad wagenwijd open voor het deskundige duo.

De inspanningsfysiologie onderscheidt zeven zones, afgemeten aan de maximale hartslag en de lactaatwaarde. Gedurende de inspanningstest wordt op verschillende momenten met behulp van een prikpen het melkzuur in het bloed van de sporter gemeten. Met die gegevens rekent een geavanceerd computerprogramma uit, waarvoor iedere speelster afzonderlijk het omslagpunt per hartslagzone ligt. Dat maakt maatwerk tijdens zwemtrainingen mogelijk.

Ook ik was gewend om iedereen altijd dezelfde opdrachten te geven. Met de testresultaten in de hand kon ik in een set van vijf keer tweehonderd meter borstcrawl, per individu verschillende accenten leggen. Voor de één lag de nadruk op zone twee, terwijl een ander beter in zone drie kon zwemmen. De eerste kreeg iets meer tijd voor de serie, dan degene die met een hogere hartslag moest trainen. Het is een mooie illustratie van het gegeven dat geen sporter hetzelfde is. Alle sporters hebben behoefte aan maatwerk.

Ondanks het verschil in inzicht tussen Geijssel aan de ene kant en Rietjes en Roskam aan de andere kant, zei mijn intuïtie me, dat ik niet tussen beide methoden moest kiezen. Geijssel was duidelijk een voorstander van 'al spelend beter worden', terwijl Rietjes en Roskam meer zagen in de traditionele weg, het trainen van de zeven hartslagzones. Zolang een combinatie van beide de ploeg fitter maakte, hoefde ik niet te kiezen. Ik zag dat niet als een compromis. Ik koos voor de twee varianten, omdat ze mijn team beter maakten.

Waterpolotrainers vragen zich aan de vooravond van een seizoen vaak af, hoe de ideale voorbereidingsperiode er voor hun team uitziet. Aan de ene kant staan de coaches die kiezen voor het klassieke model: veel kilometers zwemmen, in verschillende hartslagzones. Een andere stroming geeft de voorkeur aan het 'al spelend beter worden'. In mijn aanpak komt een combinatie van beide terug.

De klassieke trainers laten hun spelers in de eerste weken van de preparatie op het nieuwe seizoen series van 200, 400 of zelfs 800 meter in zones één en twee zwemmen.

In de tweede fase worden met kortere afstanden, zoals 8x75 meter met tempowisselingen, zone drie getraind. Zone vier is de anaërobe zone van lactaatproductie. In een serie van 5x50 meter sprint overschrijden sporters de melkzuurgrens, doordat het lichaam tijdens inspanning lactaat aanmaakt. In een

minuut rust herstellen de sporters volledig, voordat ze beginnen aan de volgende vijftig meter. In zone vijf wordt lactaattolerantie getraind. De sporters krijgen in plaats van een minuut, slechts tien seconden rust na iedere 50 meter sprint. Ze zullen dan onherroepelijk verzuren, omdat de sporter meer lactaat aanmaakt dan het lichaam kan recycleren.

Afhankelijk van het aantal wekelijkse trainingssuren, moet voor de opbouw van het fysieke gedeelte van de seizoensvoorbereiding zeker zes tot acht weken worden gereserveerd. Er valt wat tijdswinst boeken door zone vier en vijf te trainen, als de competitie al begonnen is. Om de conditie te onderhouden is het goed om het team, ook tussen de wedstrijden, zwemsets in de verschillende zones af te laten werken. Een dag voor een duel zetten alactische sprints het team op scherp. In een serie van 8x15 meter sprint, met relatief veel rust, zal een goedgetrainde sporter niet verzuren. Met zo een set wordt zone zes getraind. In theorie bestaat ook nog zone nul. Het verschil tussen zone nul en zone één is, dat in zone één het duurvermogen wordt getraind, terwijl zone nul alleen wordt bereikt, tijdens een licht actief herstel.

De coaches die er in de voorbereidingsfase voor kiezen om een team al spelend beter te laten worden, leggen hun sporters al in de eerste trainingssuren diverse partijvormen, contraoefeningen en intensieve schietssessies op. Deze wedstrijdgerichte opgaven kunnen worden afgewisseld met zogenaamde zwemshuttles. De coach heeft alle vrijheid om zijn ploeg de series van tien of twintig meter met bal of met extra technische opdrachten af te laten werken. Ook kan worden gevarieerd met het aantal banen per set en met de intensiteit van het zwemwerk. Zo past een serie van 100 meters op 80% prima naast een intervalreeks, waarbij de groep op 100% heen zwemt en op 70% terug. Laat de waterpoloërs altijd los van de kant keren. Dat maakt ze automatisch wendbaarder in wedstrijden.

De methode Geijsel leent zich goed voor teams die een beperkt aantal trainingssuren tot hun beschikking hebben. Bovendien ervaren de meeste sporters dit als een aantrekkelijke vorm van conditietraining.

Uit praktisch oogpunt is het met een trainingsgroep van dertig waterpoloërs vaak meer voor de hand liggend om ze tegelijk een zwemtest te laten doen, dan zestien teamleden te laten toekijken bij een partijvorm van de veertien anderen. Houd bij een voornemen om een tot nu toe gebruikte methode te veranderen ook rekening met de wensen van de sporters. De coach moet zich afvragen of de groep openstaat voor een cultuuromslag en of deze functioneel is.

Toen Louis van Gaal in de jaren negentig het roer overnam bij Ajax, waren de Amsterdamse voetballers gewend om in de eerste paar weken van het seizoen vooral veel duurlopen te doen in het Amsterdamse Bos. Van Gaal hield in zijn eerste jaar vast aan die beproefde aanpak. Pas in het tweede seizoen zette hij de traditie opzij, door al direct na de zomerstop volop partijvormen in de trainingen te verwerken. En met succes. Al spelend beter worden, sprak de spelers veel meer aan dan de vele kilometers die zij voorheen aflegden. Zo nam de motivatie toe, de selectie trainde harder en Ajax begon fitter dan ooit aan de competitie.

Er zijn inspanningsfysiologen die zweren bij het ene óf bij het andere. In de loop der jaren heb ikzelf beide methoden, zowel bij mannen als bij vrouwen beproefd. En in beide gevallen had ik een fitte ploeg. Uiteindelijk heb ik gekozen voor een combinatie, die naar mijn gevoel het hoogste rendement oplevert.

Aan het begin van de seizoensvoorbereiding train ik volgens de klassieke methode in hartslagzones. Na vier tot zes weken schakel ik over naar 'al spelend beter worden'. In de winterstop gebruik ik opnieuw vier weken voor klassieke zwemsets, om vervolgens weer te switchen naar wedstrijdspecifieke trainingen. Met deze watertrainingen, in combinatie met een goed krachtprogramma, werden de Nederlandse waterpolosters de fitste van de wereld. Daarmee is het succes wel bewezen.

Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Het staat wel als een paal boven water, dat fysieke topconditie een noodzakelijke basis is voor alle sporters. Fitte waterpoloërs kunnen hoger 'staan', beter blokken, harder schieten, ze zijn sneller, ze zijn in staat om tactieken optimaal uitvoeren en ze houden dat alles langer vol. Uithoudingsvermogen, snelheid en kracht beïnvloeden ook zeker de mentale vormfactor. Als een topsporter zich zeker voelt over zijn lijf, dan begint hij met een psychische voorsprong op de tegenstander aan een wedstrijd.

Daxing

Het was druk op Schiphol. In onze olympische tenues en met onze oranje koffers stonden we klaar voor vertrek. Veel mediavertegenwoordigers kwamen ons ‘uitzwaaien’. Ze stonden met de rug naar ons toe. Vrijwel alle aandacht ging uit naar de Nederlandse hockeydames. Als filmsterren verdween de ploeg van coach Marc Lammers achter de douane. Wij volgden in de anonimiteit. “Wie zijn dat?” “Waterpolo, denk ik.” In de waterpolowereld stonden we goed op de kaart. Daarbuiten viel nog wel winst te halen. “Wacht maar,” mompelde ik.

Twee weken voor aanvang van de Olympische Spelen vertrokken we naar Daxing. In het nationale trainingscentrum, waar we eerder al een week hadden doorgebracht met de waterpolosters van China, stond Team USA ons op te wachten. De coach van de regerend wereldkampioen had ons direct na de kwalificatie, een klein jaar eerder, uitgenodigd voor een vijfdaags trainingskamp.

Voor ons was Amerika de ideale sparringpartner. De beste ploeg van de wereld speelde een fysiek spel. En juist daar hadden wij het vaak moeilijk mee. Drie goede wedstrijden tegen de tot dan toe onneembare vesting, kon ons zelfvertrouwen een enorme boost geven. We liepen ook het risico, dat de moed ons in de schoenen zou zakken, als we drie keer werden weggepoetst. Daar geloofde ik niet in. Daarvoor waren we echt te goed.

Op het afgesloten park Daxing staat naast een aantal perfecte sportaccommodaties, een prachtig viersterrenhotel. De Amerikanen beschikten over een eigen kok, die bereid was om ook voor de Nederlandse waterpolosters gezond te koken. We lieten niets aan het toeval over.

Rond de trainingen en wedstrijden hadden de internationals voldoende tijd om te rusten of voor een persoonlijk gesprek met de staf. In het zwembad kwam wat irritatie bovendrijven. De speelsters voelden zich vermoeid. We trainden ook stevig door én we namen het drie keer in wedstrijdverband op tegen de onbetwiste nummer één van de wereld. Ik begreep ook wel dat ik veel van de groep vroeg. Ik was me er heus van bewust dat veel topsporters voortdurend twijfelen over hun fysieke gesteldheid. Juist omdat topvorm zo ongrijpbaar is.

Het feit dat een deel van de ploeg openlijk vraagtekens zette bij de periodisering, irriteerde me toch. Het voelde als een belediging. Ze wezen me erop, dat ze in het verleden al vaker te vermoeid aan een titeltoernooi waren begonnen.

“Wanneer gaan we nou taperen?” Die vraag sloeg toch werkelijk alles. Ik legde voor de zoveelste keer het principe van ‘tapering on’ uit. Bij een sport als waterpolo kun je niet de laatste week voor een belangrijke wedstrijd opeens heel licht gaan trainen. ‘Tapering off’ is funest. Nee, we moesten pittige sessies blijven afwerken en vooral ‘al spelend beter worden’. Ik veegde de scepsis van tafel, met de simpele mededeling, dat ze me moesten vertrouwen. De inhoud van deze voorbereiding week niet af van de die op het EOKT. Daar was fitheid ons grootste wapen.

Om de focus wat te verleggen, meldden we ons op dag drie van ons verblijf in Daxing, bij het plaatselijke bowlingcentrum. Achttien gretige olympiërs stonden voor het schoenenrek. De stappers onder ons olympische pak konden moeiteloos de vergelijking met het bowlingschoeisel doorstaan. Gestimuleerd door de behoefte aan strikes en spares trokken we de officiële schoenen toch maar aan.

Slechts tien minuten konden we genieten van het geluid van vallende pins op het gelakte parket. Een stel Chinezen kwam wildgebarend aanrennen. We moesten weg. De staatspolitie had lucht gekregen van de aanwezigheid van een stel olympische sporters op de bowlingbaan. Ze vreesden voor een terroristische aanslag. Onder politiebegeleiding keerden we direct terug naar het hotel. Dat het menens was bleek wel uit het aantal bewakers op de hotelgangen. Voor het hotel was een half leger geposteed. Alsof de president van Amerika zojuist een kamer in Daxing had betrokken...

De speelsters reageerden opvallend rustig op de hectiek. Bij het team overheerste de teleurstelling over het afgebroken bowlingavondje. Onder het toeziend oog van verbaasde bewakers werd het toernooi, met plastic flessen en waterpoloballen, op de hotelgang voortgezet. Een mooi tafereel.

We verwerkten onze jetlag, deden spelritme op en we werden fitter en fitter. Eén oefenpot verloren we met twaalf doelpunten verschil. Het kon de pret gelukkig niet drukken. Met een nipte nederlaag en een overwinning tankten we toch het gewenste zelfvertrouwen. Team USA bleef de grootste kanshebber voor goud, maar niets was onmogelijk. De ploeg raakte overtuigd van het feit, dat we van de tien ontmoetingen met de torenhoge favoriet er zeker twee konden winnen.

Móchten we ze tegenkomen op de Spelen, dan hadden we voldoende informatie. Als wij onze tactische patronen goed konden afwisselen, dan haalden we hun geprogrammeerde speelstijl geheid overhoop. Dit trainingskamp kon wel eens voordeliger zijn voor Oranje dan voor de Amerikanen. Ik kon me niet aan de indruk onttrekken, dat coach Guy Baker ons onderschatte.

Olympische Spelen

In het olympisch dorp was het de eerste dagen zaak om de ploeg te behoeden voor alle aanwezige verleidingen. Alleen Daniëlle de Bruijn, Gillian van den Berg en Arno Havenga hadden de gekte van zoveel topsporters en hun begeleiders op een kluitje, de enorme vreetschuur en al die recreatievertrekken al eens gezien.

Enkele weken voor ons vertrek naar Azië hadden onze eigen ervaringsdeskundigen en voormalig manneninternational en tweevoudig olympiër Hans Nieuwenburg hun persoonlijke ervaringen met de waterpoloploeg gedeeld. Zo wisten we, dat we ons moesten instellen op een enorme overvloed gezond en zeker net zoveel ongezond voedsel. De kunst was, om te blijven eten wat we thuis ook aten, zowel qua samenstelling als qua hoeveelheid. Ik maakte me daar eigenlijk geen zorgen om. De speelsters hielden zich in de aanloop naar de Spelen al prima aan de voedingsadviezen van onze diëtiste Daniëlle Vriezema, dus waarom zouden ze dat in deze belangrijke weken niet doen? We durfden het zelfs aan om in de vreetschuur een vaste stek te kiezen, schuin tegenover de McDonald's. De geur van hamburgers en frites kwam ons regelmatig tegemoet. Met ons gezamenlijke doel recht voor ogen, kwam het niet ons op om toe te geven aan die gele M.

Waar we wél even aan moesten wennen, was de grote verscheidenheid aan nationaliteiten, soorten, kleuren en maten in het olympisch dorp. We keken aanvankelijk onze ogen uit. Van Roemeense turnsters van twee turven hoog tot Georgische judoka's van boven de 100 kilo, van twee meter lange Braziliaanse volleybalsters tot vederlichte Keniaanse atleten; de ruim 10.000 sporters en begeleiders vormden met elkaar een bijzonder bont gezelschap.

De Nederlandse sterren, zoals Dennis van der Geest, Pieter van den Hoogenband en Fatima Moreira de Melo troffen we zomaar 'in het wild', bij ons appartementenblok. Alsof het de gewoonste zaak van de wereld was, liepen we NBA-sterren als Yao Ming en Kobe Bryant tegen het lijf, hield tennisser Roger Federer de deur voor ons open en stond zwemmer Michael Phelps voor ons in de rij bij de souvenirshop. Het was natuurlijk geweldig dat we bij de beste sporters van de wereld hoorden, maar we moesten ons nu niet laten meeslepen door de omstandigheden.

We lieten de speelsters zoveel mogelijk vrij in de manier waarop ze de ervaringen in het olympisch dorp en van de Spelen zelf tot zich namen. Ze mochten best genieten van alles wat ze meemaakten, als ze zich maar weer op tijd op waterpolo zouden focussen. Dat werkte goed. Na een paar dagen raakten we steeds minder onder de indruk van alle bekende koppen. We keken ernaar, verwonderden ons of genoten ervan, om dan weer snel over te gaan tot de orde van de dag.

Op maandag 11 augustus 2008, drie dagen na de spectaculaire openingsceremonie, ging het olympische waterpolotoernooi voor ons van start. Dat was het moment waar we jaren naar hadden toegeleefd. Hier hadden we met elkaar alles voor gedaan en gelaten.

We namen in het openingsduel tegen Hongarije direct een 3-1 voorsprong. Dat was voor de wereldkampioen van 2005 het startsein voor een inhaalrace. Met de voordelige marge verloren we de grip op de Hongaren. Verdedigend lieten we steken vallen, keepsters Ilse van der Meijden ging niet vrijuit en onze productie in overtal bleef onder de maat. We verloren terecht met 11-9.

De eerste rel was geboren. Dat voelde ik direct na het eindsignaal. Het was tenslotte niet de eerste nederlaag in een belangrijke wedstrijd. 'Niet pro-actief denken, maar wijzen naar een ander', luidde het devies. De belangrijkste bron van onrust was het optreden van Ilse. Ik had haar moeten wisselen, vond een deel van het team. Dat had ik een jaar eerder in Kirishi immers ook gedaan. En natuurlijk klaagden ouders en supporters hardnekkig met ze mee. Ja, een jaar eerder greep ik in tijdens de finale. Dit was de eerste poulewedstrijd.

Ik had onze eerste keepster in drie jaar goed genoeg leren kennen om te weten dat ik haar na een wissel zeker voor een paar dagen kon afschrijven. En misschien zou het haar mentaal zelfs zo slopen, dat we de rest van het toernooi niet meer op Ilse hoefden te rekenen. Mijn intuïtie zei me tijdens de wedstrijd al, dat ik Ilse het voordeel van de twijfel moest geven. En wie zegt dat tweede doelvrouw Meike de Nooy die cruciale boogbal halverwege deel drie en dat verrassende schot van tien meter wél had gepakt? Dat de ouders het beste met hun kroost voor hadden, snapte ik nog wel. Maar ik vond dat Ilse van de groep veel meer krediet verdiende.

Balen mag best, maar het Nederlands voetbalelftal verloor ook de eerste poulewedstrijd op het EK 1988. Je weet hoe dat afliep... Gewoon hard blijven werken, dan valt het vanzelf jullie kant op. De sms van mijn broer René leidde me even af. Ik moest er wel om lachen, zoals de meeste berichten die ik vanuit Nederland ontving me een goed gevoel gaven.

Bij de teambespreking, na het diner, nam ik bewust het heft in handen. In de analyse van het pouleduel nam ik Ilse in bescherming. "Als Mieke, Iefke of Daniëlle een mindere dag hebben, haal ik ze er ook niet uit. Dát is het krediet dat ze in de afgelopen jaren hebben opgebouwd. En hetzelfde geldt voor Ilse. Het nadeel voor een keepster is, dat een fout ook vaak direct een tegendoelpunt oplevert. Een veldspeelster kan zich achter vijf anderen verstoppen, als het een dag niet lekker loopt."

Door de kritiek op de keepster in de kiem te smoren, dacht ik dat het grootste rumoer wel uit de wereld was. Maar zoals het vaker gaat bij de verwerking van teleurstellingen, zoeken spelers niet naar de oorzaak, maar blijven ze hangen in het gevolg ervan. De vraag wat ze zélf beter hadden kunnen doen, werd nog even niet gesteld. Het bleef me verbazen hoeveel moeite het de spelers kostte om kritisch naar zichzelf te kijken. Altijd had een ander het gedaan. Wat zou het goed zijn voor een aantal meiden, om eens een tijdje in het buitenland te spelen, bedacht ik me. Niet alleen om betere waterpoloisters te worden, maar vooral ook om te groeien als mens. Dit denkpatroon moesten ze echt doorbreken. Nu waren de gevolgen nog wel te overzien, maar voor de toekomst voorspelde ik grote problemen met dit gedrag. Voor de spelers zelf en voor de coaches met wie ze nog gingen werken.

Ik wees de ploeg erop, dat het geen schande was om van dit Hongarije te verliezen. En dat we zélf beter hadden moeten spelen voor een overwinning. Als ze een plek in de volgende ronde veilig wilden stellen, dan waren ze aan zichzelf verplicht om hun éigen taken beter uit te voeren. Wat ik ook zei, aan alles was te merken, dat de onvrede bleef hangen. Het werd echt tijd om te winnen, anders kon de bom onder het team wel eens barsten.

's Avonds wandelde ik met Daniëlle de Bruijn door het dorp. Zij wist als geen ander hoe eenzaam ik me na nederlaag kon voelen. Altijd als het tegenzat, als me kritiek van de buitenwacht weer eens te persoonlijk aantrok, als ik het gevoel had dat ik de controle over het team verloor, stond 'Daan' voor me klaar. Ook in Beijing. Ze

overtuigde me van het feit, dat er nog niets verloren was, dat ik mezelf bij elkaar moest rapen en dat we samen door moesten. We waren nu zo dicht bij ons gezamenlijke doel... Ze had gelijk, maar met deze opbeurende woorden was de lucht nog niet geklaard.

Gelukkig was ik niet de enige die het zo voelde. Onze jonge captain Yasemin en teamoudste Gillian riepen na een onrustige nacht de groep bijeen. Ten overstaan van hun teamgenoten uitten ze hun onvrede over de reacties op het verlies. Ze wisten iedereen ervan te overtuigen, dat het geen zin had om elkaar de schuld in de schoenen te schuiven. Zo creëerden ze, zonder dat het begeleidingsteam daarbij aanwezig was, opnieuw de drive om samen tot het uiterste te gaan voor onze olympische droom.

Die Yasemin, wat een voorbeeldige aanvoerster was het toch. Drieëntwintig jaar pas. In de drie voorbije jaren was ze echt enorm gegroeid in deze rol. Als broekie van eenentwintig moest ze knokken voor haar positie in de hiërarchie. Onbewust was toch een aantal internationals jaloers op de status die ik haar had gegeven. Altijd stelde ze het teambelang voorop. En nu zette ze, in de rug gesteund door Gillian, de ploeg op de rails voor de wedstrijd tegen Griekenland.

We waren er weer klaar voor. Daar bestond tijdens de laatste training voor Hellas-Nederland geen twijfel meer over. Griekenland verdedigde in Beijing de zilveren medaille. En nog steeds hadden de Hellenen een topteam. Niet voor niets werden we bij het WK, een jaar eerder, met 14-7 weggevaagd.

De remise tussen Hongarije en Australië legde een extra druk op de ontmoeting. Er móest gewonnen worden. De verliezer was direct veroordeeld tot plek zeven of acht. We lieten ons niet afleiden door dit doemscenario. Halverwege stond het gelijk: 5-5. Het moment om toe te slaan was bereikt. Dankzij onze formidabele fysieke conditie, was het derde kwart traditioneel onze sterkste fase. En ook dit keer lieten we ons direct na het wisselen van helft van onze beste kant zien. We liepen uit naar 8-6. In deel vier bepaalden we de eindstand op 9-6 in ons voordeel. De ontlading was groot. We waren niet alleen zeker van de kwartfinale, we hadden ook een belangrijke overwinning op onszelf geboekt.

Koninklijke Hoogheid Prins Willem-Alexander en zijn echtgenote Prinses Maxima kwamen op de rustdag onverwacht op bezoek in het olympisch dorp. De waterpolovrouwen gaven de visite een uitgebreide rondleiding door het luxe appartementencomplex. De Oranjes namen ruim de tijd om te genieten van een heerlijk vers kopje koffie uit onze oranje Senseo. IOC-lid Willem-Alexander sprak zijn bewondering uit voor de onverzettelikheden van de waterpolosters. Het was fijn om, in plaats van het analyseren van de tegenstanders, even met Maxima te kletsen over de zwemlessen van haar oudste dochter, Amalia. Voor het team was het leuk, om een groepsfoto mét de prins en de prinses naar de thuisblijvers te sturen. Het sympathieke stel liet de waterpolo-equipe ontspannen achter.

De stemming was na de eerste zege toch al als een blad aan de boom omgeslagen. Geen verwijten, geen gezeur over de tactiek of time-outs; in goede harmonie richtten we ons op Australië. De waarde van de wedstrijd tegen de Aussies was beperkt. Bij winst eindigden we als tweede in de poule, bij verlies als derde. Pas later zou onze tegenstander voor de volgende ronde bekend worden. Daar hadden we geen invloed op. Topsporters willen gelukkig altijd winnen. Als we dat nou konden bereiken met opnieuw hoopgevend waterpolo, dan sloten we de poulefase in ieder geval met vertrouwen af. We boden de vice-wereldkampioen goed partij. Een paar foutjes, bij

8-8 in de vierde periode, deden ons de das om: 10-9 voor Australië. Jammer, maar geen man overboord.

Op de tribune van het Yingdong Natatorium waren we getuige van de uitschakeling van Europees kampioen Rusland. Nota bene China, de enige deelnemer zonder een grote waterpolotraditie, was verantwoordelijk voor de eliminatie van één van de grote kanshebbers. De Russinnen hadden gepiekt in de World League, gepiekt op het EK en nu vielen ze door de mand. Drie toernooien voluit spelen bleek toch echt teveel van het goede. Dat stelde me op mijn gemak. Wij hadden niet meegedaan aan de World League. En bij het EK in Malaga namen we geen gas terug tijdens de trainingen. Pas op de Spelen wilden we er staan, in topvorm.

Na drie wedstrijden had de uitgebalanceerde voorbereiding ons natuurlijk nog geen prijs opgeleverd. Om uitzicht te houden op de medailles, moesten we eerst Italië verslaan. Titilverdediger Italië.

Op het moment dat deze tegenstander voor ons uit de koker rolde, sloeg een golf van ontspanning over mijn team. Ze zaten nog niet te wachten op een confrontatie met Amerika en in een wedstrijd tegen China kon het thuisvoordeel wel eens doorslaggevend zijn. Voor een 'makkie' op weg naar een halve eindstrijd, moesten we hier niet zijn. *'Als je wilt winnen, moet je van iedereen winnen'*, zei Johan Cruijff ooit. Nou, laten wij dan Italië maar uit het toernooi knikkeren. De balans van het afgelopen jaar sloeg uit in het voordeel van de azuurblauwen. Maar het feit dat we de Italianen in de semi-finale van het EOKT overtuigend opzij hadden gezet, woog zwaarder.

Terug in het olympisch dorp bepaalden we de strategie. Ik merkte dat ik rustig werd van een zekere klassering bij de eerste zes. Dat we in de analyse moeiteloos een aantal kwetsbare punten van de Italianen blootlegden, gaf me nog meer vertrouwen. Een groot deel van het tactisch plan was gericht op het afstoppen van Elisa Casanova, de oersterke midvoor. Ik hield de speelsters drie oplossingen voor. Als plan A niet zou werken, dan konden we snel schakelen naar plan B en als ook dat niet goed liep, hadden we altijd nog plan C achter de hand. Zo kon ik het team tijdens een wedstrijd niet verrassen met spontane ingevingen.

Direct na het startsein van de kwartfinale zag ik dat het goed zat. In hoog tempo wisselden we onze tactieken af. De Italianen kregen zo geen kans om te anticiperen. Het gevaar Casanova werd vooral door gelegenheidsmidachter Iefke van Belkum knap geneutraliseerd. We kwamen heel dicht bij een 8-7 overwinning. Vier seconden voor het einde van de reguliere speeltijd wist het krachtmens uit Florence toch een strafworp te forceren. De geboren Hongaarse, Erszebet Valkay, schoot de penalty feilloos binnen: 8-8. We hadden alles zo goed onder controle. En dan alsnog die gelijkmaker. Het zou ons toch niet gebeuren!?

In de zenuwslopende extra tijd kreeg geen van beide teams de bal tegen de touwen. Penalty's dus. In de voorbije jaren hadden we daar uren op getraind. Het is zaak om met de sporters te werken aan het gevoel, dat ze de volledige controle hebben over de techniek van het schot en het duel met de keeper. We hadden bijna honderd strafworpen voor en tegen de Italianen geanalyseerd. Mental coach Rico leerde de ploeg omgaan met de druk, waar ze op weg naar en op de 5-meterlijn te maken kregen. Coaches die vasthouden aan het idee dat op penalty's niet te trainen valt, zijn niet van deze tijd.

Marieke van den Ham, Daniëlle de Bruijn, Iefke van Belkum, Yasemin Smit en Mieke zette ik zonder twijfel op mijn lijst met strafworpnemers. We kozen ervoor om te beginnen met schieten. Als de eerste dan raak was, keek de tegenstander direct tegen een achterstand aan. De eerste wás raak. Ilse van der Meijden, op dag één nog zo verguisd, stopte daarop de 'vijfmeter' van Valkay. Het was de enige die ze wist te keren, maar aan de andere kant had Elena Gigli vijf keer kansloos het nakijken. Vijf keer koelbloedig, snoeihard en onberispelijk raak. De buit was binnen! De olympisch kampioen onttroond en Nederland bij de beste vier van Beijing 2008!

In de euforie dacht ik meteen aan Rico Schuijers. Zijn mentale trainingen hadden ertoe geleid, dat mijn speelsters zich door niets en niemand meer van de wijs lieten brengen. Ook niet door een bloedstollende penaltyserie in de kwartfinale van de Olympische Spelen. Leve aandachtscirkel 1: ik en mijn taak.

In Nederland zag een ware waterpolohype het licht. Als je aan de andere kant van de wereld zit heb je niet echt in de gaten wat je met je prestatie teweegbrengt. Maar dat Holland in de ban was van waterpolo, daar konden we, door een stortvloed aan reacties, echt niet meer omheen. Maar liefst twee miljoen mensen hadden met het ontbijtbord op schoot naar het heroïsche gevecht in het water en naar mijn tranen van geluk zitten kijken.

We hadden de wind mee, zowel in het water als daarbuiten. De prestaties van de Nederlandse olympische equipe bleven in de eerste week wat achter bij de verwachtingen. De thuisblijvers hadden behoefte aan een mooi Oranjesucces. Daar kwam bij, dat wij als underdog naar Beijing waren vertrokken. Niemand hield serieus rekening met een waterpolomedaille. En als die stuntploeg dan ook nog eens een sympathieke indruk maakt in de media, dan word je vanzelf populair.

De journalisten uit Nederland verdrongen zich om het waterpoloteam. Aan alles merkte ik dat we bij hen niet meer stuk konden. Ze kregen van de waterpolosters dan ook wel alle medewerking die ze wensten. Luuk Blijboom schreef er zelfs een column over, in De Telegraaf. De wedstrijdzwemmers liepen hem, voortgeduwd door allerlei managers, regelmatig voorbij in mixed zone. 'Laat ze een voorbeeld nemen aan hun *kleine zusje*, waterpolo' luidde het moraal van zijn verhaal. Ik weet heus wel dat zwemmen en waterpolo niet te vergelijken zijn. Bij ons ging het goed, dus we raakten ook niet uitgepraat. Als het wat minder gaat en je staat tegenover een veelvoud aan journalisten, dan kan ik me voorstellen dat je liever even een omweg zoekt richting kleedkamer. Hoe dan ook, ik was er best trots op, dat we onze sport zo goed wisten te verkopen. Dankzij de prachtige beelden, het deskundige commentaar van NOS-verslaggever Erik van Dijk en ons spontane voorkomen was waterpolo, in ieder geval voor even, volkssport nummer één.

Het begeleidingsteam hoefde zich geen zorgen te maken, dat de waterpolosters met hun populariteit op de loop gingen. Direct na de zege op Italië herkende ik de sfeer van het EOKT in Kirishi. Ik voelde dat we de 'flow' weer te pakken hadden. Als ik geen fouten maakte, die de ploeg uit de het momentum haalden, dan konden we ook zomaar die twee laatste wedstrijden winnen. Taakgericht coachen, geen ingewikkelde tactieken, de speelsters laten doen waar ze goed in zijn.

Dat het goed zat met de 'flow' bleek wel uit een toevallige ontmoeting met de persvoorlichter van NOC*NSF, Hans Nieuwenburg. De voormalige aanvoerder van de nationale herenwaterpoloploeg had de halve finale van zijn geliefde sport niet live kunnen zien. Aan de rand van de roeibaan had hij de strafworpenreeks telefonisch gevolgd. Blij voor ons en voor ons geliefde waterpolo fietste Nieuwenburg op ons af. "Geweldig dames, wat een klasse! Gefeliciteerd!" jubelde hij.

"Bedankt Hans," klonk het welgemeend, maar opvallend bedaard.

Twee uur na de wedstrijd liet niemand zich meer meeslepen in de euforie.

Voor de waterpolodames was het toernooi net begonnen. "Toen ik dat zag wist ik dat ze de halve finale ook gingen winnen," vertrouwde Nieuwenburg me later toe.

Ook van andere begeleiders van NOC*NSF en het Nederlands Olympisch Team hoorde ik, dat we zo 'in balans' oogden. Dat beschouwde ik als een groot compliment, voor een team waarvan vóór Beijing 2008, slechts twee speelsters en één staflid olympische ervaring hadden.

De halve finale tegen Hongarije was misschien wel onze beste wedstrijd ooit.

We kwamen met 2-0 achter, maar daarna was het alles Oranje dat de klok sloeg.

Ilse keepte sterk, verdedigend zat het goed en we konden blijven gaan. De ploeg was zo fit, zo ongelooflijk fit, daar kon geen tegenstander tegenop. Toeval? Natuurlijk niet. Hier betaalde de 'tapering on' zich uit. Daar waar de concurrentie vermoeid raakte, werden wij 'al spelend beter'. We hadden een wedstrijd meer in de benen dan de Hongaren. Dat was alleen maar in ons voordeel. En de gedachte aan de verloren poulewedstrijd werkte ook nog eens als een rode lap op een stier.

De ploeg oogde zo hongerig naar succes. Iefke van Belkum speelde weergaloos als midvoor én midachter én als schutter. Marieke van den Ham steeg boven zichzelf uit. Zij nam de goals voor haar rekening die Daniëlle de Bruijn normaal maakte.

Dat geluid van haar kanonschoten binnenkant paal, geweldig!

Zelfs ons zorgenkindje, de manmeersituatie, liep als een trein. Vijf uit zeven raak, terwijl we tot dan toe amper dertig procent van de buitenkansen hadden benut.

Onder aanvoering van Mieke Cabout sloegen we in ons traditioneel sterke derde kwart een gaatje. In het laatste deel naderde Hongarije nog tot 8-7, maar verder konden ze in deze wedstrijd niet komen. In de laatste zoemer wist ik niet hoe ik het had. Finale! Minimaal zilver! Ongelooflijk!

De ploeg was helemaal door het dulle heen. Natuurlijk mocht dat. Graag zelfs. Ik was allang blij, dat ze eindelijk hun emoties toonden. En juichen kan niet vaak genoeg. Toch riep ik ze, voordat ik naar de pers ging, even bij elkaar. "Meiden, fantastisch gespeeld, groot compliment. Over een uurtje schakelen en focus op de finale. Voor nu, geniet van je prestatie! Ik ga de media vertellen, dat ik onvoorstelbaar trots op jullie ben". Ik liet de feestende selectie achter en snelde naar 'waterpoloverslaggever' Jack van Gelder.

Als je succes hebt is het geen straf om door het olympisch dorp te wandelen. Ik kan me goed voorstellen dat je na een teleurstellende prestatie, liever gelijk terugkeert naar Nederland. Het voorrecht dat je mag meedoen, dat je je land vertegenwoordigt, doet er dan echt niet toe. Je traint je vier jaar lang de longen uit je lijf voor dat ene moment. Als het dan niet lukt, dan kun je wel door de grond zakken, lijkt me.

Teammanager Arno kent beide kanten van de medaille. In Atlanta 1996 en in Sydney 2000 had hij met het schaamrood op de kaken rondgelopen, als de Nederlandse mannenwaterpoloploeg weer eens dik had verloren. Het was al een prestatie op zich, dat Oranje zich als een van de weinige echte amateur-teams op het olympische podium mocht melden. Dan weet je dat je tegen een paar nederlagen

kunt aan lopen. Maar amateur of niet, een goede sportman kan nu eenmaal slecht tegen zijn verlies. Ik gunde het Arno, om nu ook eens als winnaar te worden begroet. Overal waar we kwamen sloegen de mensen ons op de schouders. Zelfs de stoere Hongaarse en Griekse waterpoloheren, die ons normaal geen blik waardig gunden, staken hun duim naar ons op. We genoten. Het maakte ons sterk.

Amerika had inmiddels de andere halve eindstrijd gewonnen van Australië. Gekscherend hadden we coach Guy Baker, tijdens ons trainingskamp in Daxing, al een verleidelijk aanbod gedaan. "Zullen we nu tekenen voor een finale Nederland – USA?" Baker lachte de suggestie weg. Wij lachten met hem mee. Wie kon toen bedenken dat we werkelijk allebei de olympische finale zouden bereiken? Ja, Amerika zou het wel halen. Die wonnen de laatste jaren alles wat er te winnen viel. Maar Nederland? Nee, dat zal wel niet.

Guy Baker en zijn ploeg waren wanhopig op jacht naar de hoogste eer. Na het zilver van Sydney 2000 en het brons van Athene 2004 telde in de Verenigde Staten maar één kleur: goud. Die wetenschap legde de druk van meet af aan volledig bij de Amerikanen. Niet dat wij op voorhand genoeg namen met zilver, maar ons toernooi kon met de beste wil van de wereld niet meer stuk.

NOC*NSF-voorzitter Erica Terpstra was niet helemaal gerust op onze ambities voor de finale. Ze belde me op. "Robin, normaal gesproken bemoei ik me niet met sporters en coaches, die nog middenin het toernooi zitten, maar ik wil je zeggen: zet die meiden op scherp! Het is nog niet afgelopen!" "Natuurlijk," zei ik. "We krijgen in ons leven maar één kans op olympisch goud. De meiden staan er echt wel." "Goed zo," klonk de preses opgelucht. "Ik heb dat al zo vaak mis zien gaan in een eindstrijd, dat ik me ook om jullie zorgen maakte." "Geen zorgen, Terp. Kom maar gewoon lekker kijken morgen." Die laatste zin had niets te maken met Rotterdamse bluff. Ik voelde me zó zeker.

In de 'callroom' hielden de Amerikaanse waterpolosters hun zenuwen maar moeilijk in bedwang. De strijd om het brons liep uit op een verlenging en strafworpen. We moesten flexibel zijn. Ik zag mijn ploeg rustig de beelden van de kleine finale op het tv-scherm volgen. Natuurlijk was de wedstrijdvoorbereiding in de war, maar ergernis zou er niet voor zorgen dat we eerder konden beginnen. Aan de andere kant van de wachtruimte zag ik onze tegenstander steeds gejaagder worden. Op een goed moment vertrokken ze zelfs terug naar de kleedkamer, om daar een beetje tot bedaren te komen. De eerste slag hadden we gewonnen: 1-0.

Arno hield zich verantwoordelijk voor de 2-0. Kort voordat de ploegen dan eindelijk naar binnen mochten, kwam onze teammanager aan lopen. "Meiden, ik weet niet of jullie het gehoord hebben, maar die Amerikanen zeggen, dat jullie een stel verschrikkelijke wijven zijn. Dat zou ik niet nemen hoor. Geef ze straks een paar knallen en vecht je kapot!" Al bij zijn eerste woorden begon de ploeg te lachen. Het was de zesde keer dat hij met hetzelfde verhaal aan kwam zetten. De werkelijk bloednerveuze Amerikaanse dames liepen verbaasd langs hun lachende opponent. "Wat valt er nou te lachen voor een olympische finale," zag ik ze denken. Een prachtige 2-0 zege op punten. En dan moest de wedstrijd nog beginnen.

In het stadion stond de teller weer op 0-0. We vlogen uit de startblokken. Een ontketende Daniëlle de Bruijn schoot drie keer fantastisch raak. Iefke van Belkum maakte met een weergaloze midvooractie de droomstart compleet: 4-0 voor Oranje! Met afwisselend een pressing en een zoneverdediging hield we Team USA ver van

het doel. Het arbitrale duo weigerde mee te werken aan een oorwassing van de favoriet. De tijdstraffen vlogen ons, ondanks een prima zonedefensie, om de oren en Amerika mocht de ruststand bepalen op 5-5.

Het is nationaal en internationaal de grootste frustratie die ik in de sport heb. Waterpoloscheidsrechters claimen zóveel invloed op het eindresultaat. Zwemmers of hardlopers zijn de snelste of niet. Daar kan een arbiter niets aan doen. Maar in het waterpolo zie je ze altijd zoeken naar mogelijkheden om de ploegen in het spoor van elkaar te houden. Gelijkwaardige wedstrijden leveren nu eenmaal een betere beoordeling op.

Het was niet het moment om me druk te maken over de invloed van de arbitrage. Het derde part begon, ons sterke derde part. We sloegen een minimaal gaatje: 7-6. Daniëlle zag in de rust vijf treffers achter haar naam staan. Beduusd keek ze om zich heen. Ze was zo geconcentreerd aan het werk, dat ze zich haar eigen doelpunten met geen mogelijkheid meer kon herinneren. Dát is de 'flow'.

In het laatste kwart van de reguliere speeltijd hielden we vast aan onze defensieve strategie voor de tweede helft: M-zone en pressing. Amerika scoorde nog twee keer en tot vijfenveertig seconden voor het einde bleven wij steken op één treffer. Bij een 8-8 stand kreeg Amerika een tijdstraf te verwerken: time-out Nederland. We spraken de strategie door voor de allesbeslissende overtalsituatie. Drie jaar lang hadden we erop gestudeerd. Het kon niet anders of ook de Amerikanen wisten wat we van plan waren. Maar als de variant goed zou worden uitgevoerd, dan kón het niet mislukken. Iefke, Daniëlle, Marieke; één van die drie moest vrijkomen. De bal ging rond, Iefke trok de Amerikaanse defensie uit elkaar en uitgerekend Daniëlle haalde verwoestend uit: 9-8. Onbegrijpelijk dat ze juist haar in de slotseconden lieten aanleggen voor haar zevende treffer. Ze maakte zeven van de negen doelpunten in de finale!

Guy Baker vroeg direct na de treffer een time-out aan. We moesten nog één Amerikaanse aanval afslaan. Ik had het gevoel dat Baker alle pijlen zou richten op zijn sterke midvoors. Of er volgde een actie richting doel of ze probeerden onze midachter er met een straf uit te krijgen. En omdat scheidsrechters op zo'n cruciaal moment graag nog een uitsluiting geven, besloot ik dat we de laatste 30 seconden in M-zone moesten overleven. Eén speelster kort voor de midvoor en twee speelsters actief tussen de drie schutters. Dat had de hele tweede helft goed gewerkt. De druk lag nu volledig bij de Amerikaanse tweedelij.

...

Kom maar op, wie durft! Het is Elsie Windes die acht seconden voor tijd het schot waagt. Ilse redt. Mijn hart slaat over, als ik de afvallende bal bij routinier Brenda Villa zie belanden. Half onder water slingert Villa de bal opnieuw richting ons doel. Ilse blijft hoog staan en slaat de bal met twee handen in de richting van Marieke van den Ham. Die houdt het ding stevig bij zich.

3...2...1...

We did it!

OLYMPISCH KAMPIOEN!

...

Dit kon toch helemaal niet!? Dit was toch onmogelijk!?

Wat een feest, wat een herrie. Fysio Mark trok me in zijn armen het water in. Ik deed mijn ogen dicht. Ik dacht dat ik droomde. Mijn gedachten dwaalden af naar het Amerikaanse ijshockeyteam, dat in 1980 op de Spelen van Lake Placid het goud voor de onverslaanbaar geachte Russen wegkaapte. De film *'A miracle on ice'* vertelt het verhaal van die spectaculaire thriller prachtig. Waren de Amerikaanse waterpolodames niet ook jarenlang schier onklopbaar? Dit was *'A miracle in the pool.'*

Ik dacht terug aan de lange, zware weg die we met elkaar hadden afgelegd. Van een geplaveide route mochten we zeker niet spreken. Het maakte de olympische titel des te mooier. Ik dacht aan Marjan. Aan de tropenjaren die we samen hadden doorstaan.

En aan Nick.

Nick van den Heuvel, die in juni 2008, op 19-jarige leeftijd plotseling overleed. Waarom? Waarschijnlijk omdat ik de emoties in de aanloop naar de Spelen had weggestopt. Ik had geen ruimte in mijn hoofd om ze te verwerken. Alles kwam er in één keer uit. Waarom zo'n jonge kerel, in de bloei van zijn leven? Zo onrechtvaardig. Mijn warme gevoelens voor Ab, Astrid en Lotte, zijn ouders en zusje, namen de kwaadheid over. Ik besloot de olympische titel op te dragen aan Nick. Hij zat vast stiekem mee te kijken...

Alles daarna beleefde ik in een onafgebroken roes. Een 'flow', waar ik nooit meer uit wilde komen. Eerst vloog ik Willem-Alexander in m'n doorweekte kleren om zijn nek. "Fantastisch, fantastisch, fantastisch!" was het enige dat de drijfnapte kroonprins kon uitbrengen. Erica Terpstra kroop met haar volle gewicht huilend in mijn armen. Toen hield ik het ook niet meer droog. Veertig kilo zwaarder dan tegenwoordig, liet ze me niet meer los en ze bleef maar zeggen hoe ongelooflijk trots ze was. Wat een mooi mens.

Jack van Gelder werd ondertussen voor het oog van miljoenen Nederlandse televisiekijkers door de uitzinnige waterpolodames in het water geduwd. Tijd om Van Gelder te redden had ik niet. Ik denderde van het ene interview naar het andere, poseerde voor iedereen die een foto van ons wilde en uiteindelijk belandde ik voor zeker dertig snorrende camera's, naast collega Guy Baker, in de overvolle perskamer.

ANP-journalist Mark van Veen vroeg Baker of hij dacht dat het trainingskamp in Daxing van invloed was geweest op het verloop van de finale. De Amerikaanse coach sprak wat over het belang van spelritme en over 'geen geheimen voor elkaar'. Hij loog geen woord, maar ik kon me niet voorstellen dat hij zich niet toch even achter de oren krabde. In Daxing voelde ik al dat hij ons zag als een tegenstander waar hij lekker tegen kon sparren, zonder dat het ten koste ging van het zelfvertrouwen van zijn team. Zo lagen de verhoudingen toen ook. Van Veen had wel een punt. Wij hadden per saldo veel meer voordeel geput uit de laatste stage voor de Olympiade dan Amerika. Voor de derde keer op rij greep Team USA naast het goud.

Roes

Behangen met die onwaarachtige gouden plak meldden de waterpolodames zich voor een huldiging in het Holland Heineken House. Ruim vierduizend Nederlanders gingen helemaal uit hun dak. De waterpolosters zweefden crowdsurfend door de zaal. Met een paar biertjes op, schoof ik na de uitzending van Langs de Lijn, licht aangeschoten aan bij Mart Smeets in Studio Olympia.

Het drong amper tot me door wat we hadden losgemaakt in Nederland en in de rest van de wereld. Ook niet toen ik Premier Jan Peter Balkenende aan de telefoon had. Hij vertelde me dat de ministerraadvergadering die dag was uitgesteld voor de olympische waterpolofinale. Nederland was even stuurloos door het dameswaterpolo. En ik lachte om het beeld van juichende ministers, Jan Peter voorop.

Om vijf uur 's nachts ging het kaarsje bij me uit. Een paar uur later werd ik wakker, met een telegram van Koningin Beatrix op mijn nachtkastje. In welk sprookje was ik beland? In het olympisch dorp waren we van een anoniem stel sporters een heuse attractie geworden. De speelsters droegen de vedettestatus met veel plezier, tot en met de sluitingsceremonie aan toe.

De tijd dat ik het voor het zeggen had was voorbij. In de vier dagen die ons nog resteerden zag ik de Nederlandse waterpolosters nog maar zelden voorbijkomen. Ze gingen met de familie op stap, werden door de media gevolgd, ze zaten bij andere sporten op de tribune of ze stonden aan de balie bij één van de fastfoodrestaurants. 's Avonds hoefde ik ze niet lang te zoeken. Dan waren ze steevast hossend terug te vinden in het Heineken House.

Met Arno zat ik in het stadion, toen de dames van Marc Lammers het hockeygoud veroverden. En weer had ik kippenvel, zoals het, door al die uitgelaten reacties van Oranjefans en bobo's toch al de hele dag op mijn armen stond. Als waterpolofanaten bezochten we natuurlijk de herenfinale tussen Amerika en Hongarije. De Hongaren pakten voor de derde keer op rij de olympische titel. Alleen al omdat ik wist hoeveel energie één olympische cyclus kan kosten, maakte ik een diepe buiging voor mijn succesvolle collega-coach Dénes Kemeny.

De eindstrijd van het herenbasketbaltoernooi was voor ons het toetje van het fantastische sportevenement. De NBA-sterren van Team USA en Spanje bezorgden ons een prachtige aanloop naar de indrukwekkende sluitingsceremonie. Zeker negentigduizend mensen zwaaiden ons uit. *'Het was hier fantastisch!'*

Als een van de eersten stapte ik op maandag 25 augustus 2008 in het KLM-toestel, dat de complete Nederlandse olympische equipe terug naar Amsterdam zou brengen. "Gefeliciteerd meneer van Galen. Wat een geweldige wedstrijd tegen Amerika. We hebben ervan genoten," zei de piloot van dienst. Ik was met stomheid geslagen. "Ja, daar zult u aan moeten wennen. U bent nu echt een bekende Nederlander." Ik lachte wat verlegen met de vlieger mee en zocht snel mijn stoel op.

Op Schiphol werden we al warm onthaald, maar de ontvangst in het Olympisch Stadion was ronduit overweldigend. Bijna twintigduizend mensen stonden ons in het oranje gekleed, langs een lange oranje loper op te wachten. Op de klanken van Wolter Kroes, liepen we in polonaise het stadion binnen. *'We zijn er weer bij en dat is prima!'*

Na het officiële welkomstwoord van de in een droog pak gehesen Jack van Gelder, kon ik eindelijk mijn lieve steun en toeverlaat Marjan weer vasthouden. Ze waren er allemaal: Marjan, haar ouders, mijn vader, Marian, René, Lieneke, Ab, Jacob, de vrienden van GZC DONK. Geweldig! Lieneke had een prachtig plakboek met alle foto's, krantenknipsels en verhalen voor me gemaakt. Dát was pas een waardevol welkomstcadeau.

In een versierde straat, in een versierd huis te Driebergen las ik 467 sms-berichten, 856 e-mails en 94 kaarten. Wildvreemden brachten bloemen en cadeaus bij ons thuis, dorpsgenoten kwamen met champagne de straat op, als ik langsliep met de hond, ik werd herkend op plekken waar ik nooit was geweest; ik leefde op een grote, roze wolk.

Ondertussen kreeg ik tal van aanvragen voor TV- en radio-interviews en voor optredens in het bedrijfsleven. Ik was haast geneigd om een manager te zoeken. De telefoon bleef maar gaan. De balans voor het eerste halfjaar na de Spelen: 11 keer TV, 8 keer radio, 36 krantenverhalen, 96 bedrijfspresentaties en 12 huldigingen. Alsof niemand er genoeg van kon krijgen, zo vaak werd ik in het zonnetje gezet.

Naar de koningin

Eén van de belangrijkste huldigingen voor een olympische medaillewinnaar is natuurlijk die bij Koningin Beatrix. Het was een belangrijk deel van mijn olympische droom, de entree bij onze vorstin.

In de visualisatieopdracht van Rob Haantjes voorzag ik ons als winnaar van het brons. Voor de zekerheid maakte ik in mijn dagboek alvast ruimte voor het hoofdstuk '*Naar de koningin*'. Als we onverhoopt naast een plak zouden grijpen, dan kon ik altijd nog beschrijven hoe het bezoek had kunnen zijn.

Op woensdag 27 augustus 2008 verzamelden de meeste succesvolle Nederlandse olympiërs zich in Den Haag. Daar werden we eerst toegesproken door Jet Bussemaker, de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De sporters en de hoofdcoaches reisden vervolgens af naar Paleis Huis ten Bosch. Ik was niet gelukkig met de schifting in het begeleidingsteam. Veel liever had ik met alle leden van de staf, de hand van de koningin geschud. Ook Ilse, Arno, Mark en Rik verdienden de koninklijke felicitaties.

Via de prachtige zalen en tuinen van het paleis kwam ik terecht bij de receptie. Daar hoorde ik mijn naam. Ik mocht me melden bij het staatshoofd. De korte wandeling in haar richting greep ik aan om nog vlug een goede openingszin te verzinnen. Maar nog voordat ik geluid kon maken nam de majesteit het woord: "U moet een zeer gelukkig man zijn." "Dat klopt, majesteit," antwoordde ik.

"U heeft vast geen idee wat de waterpolobeelden allemaal teweeg hebben gebracht in Nederland." Ik glimlachte bescheiden, zei netjes dank u wel en liep verder.

Wat volgde was een informeel samenzijn van sporters, coaches in het gemoedelijke gezelschap van onze eigen Koningin Beatrix. Ze kwam ook de waterpoloselectie even vergezellen. Ze vertelde dat ze onze wedstrijden met veel plezier had gevolgd. Het viel stil. Niemand wist iets terug te zeggen. "Mag ik u iets vragen?" zei ik om het ijs verder te breken. Dat mocht. "Ik heb gelezen, dat waterpolo de favoriete sport van uw moeder, Koningin Juliana, was. En dat u regelmatig meeging naar het zwembad, om een interland te bekijken. Klopt dat?" Ze knikte vriendelijk en zei: "Dé favoriete sport is misschien wat overdreven. Maar we gingen wel eens, dat klopt. We

speelden zelf ook zo nu en dan vier tegen vier in ons zwembad. Dan konden we wel op de bodem staan en tussendoor dronken we een wit wijntje,” lachte ze. Wij lachten met haar mee.

Utrechtse Simone Koot voelde zich inmiddels lekker thuis in het paleis. Vooraf was ons, in een lange rij van instructies, luid en duidelijk gevraagd om geen foto's te maken van de Koningin. Dat weerhield Simone er niet van, de koningin toch om een ogenblikje te vragen. Brutalen hebben de halve wereld. “Majesteit, mag ik even snel met u op de foto?” “Eigenlijk mag dat niet,” zei de vorstin. Maar ze stond al arm in arm met Simone en oog in oog met fotograaf Daniëlle de Bruijn. “Als je het nou snel doet, dan ziet misschien niemand het.” Simone Koot en Koningin Beatrix staan voor eeuwig samen op één plaat.

Onder de indruk van de warme ontvangst verruilden we Paleis Huis ten Bosch voor een plek in één van de drie open bussen. Langs de route van onze zegetocht door de Hofstad stonden vijftienduizend mensen naar ons te juichen en te zingen. Wat een volksfeest!

Aan het einde van de tour stond minister-president Balkenende klaar om ons te feliciteren. Zeker vijf minuten stond ik met de premier te praten. En dat terwijl hij zei, dat hij geen woorden had voor onze prestatie. Alle wedstrijden had hij gezien. En hij vertelde me nogmaals lachend over de geschorste ministerraadvergadering, op de dag van de waterpolofinale.

In de Ridderzaal luisterden we naar toespraken van de burgemeester van Den Haag, Josias van Aartsen, van Balkenende zelf en tot slot van onze eigen Erica Terpstra. Mooie woorden en veel loftuigen over ons succes, galmden door de zaal.

De toespraak van Balkenende greep me in het bijzonder aan. Alleen de titel al: *‘Niets is onmogelijk’*. Het was zo toepasselijk. Degene die een paar maanden voor de Spelen tegen mij had gezegd dat we goud zouden winnen, had ik voor gek verklaard. En ik zou die ‘helderziende’ ook nooit meer serieus genomen hebben. Man, waar wij vandaan zijn gekomen... Blijkbaar was inderdaad niets onmogelijk. Dat had de premier goed gezien. De tweede reden voor mijn bovengemiddelde aandacht voor de toespraak van de premier was het eervolle feit dat hij ons noemde in zijn persoonlijke topdrie van meest opvallende prestaties. In één adem met drievoudig olympisch dressuurkampioen Anky van Grunsven en open waterzwemmer Maarten van der Weijden roemde Balkende de wijze waarop wij Nederland tijdens de Olympische Spelen hadden vertegenwoordigd.

Natuurlijk hield ook Erica Terpstra een prachtig betoog. Ik heb haar leren kennen als een vrouw met het sporthart op precies de juiste plaats. Niemand is beter geschikt voor de functie die ze bij NOC*NSF bekleedt dan zij. Al was het alleen maar vanwege haar oprechte betrokkenheid, uitstraling en hartelijkheid. Soms wat lang van stof, ook in de Ridderzaal, maar goud waard voor alle olympische sporters.

Voor het eerst in de historie werden ook prijzen uitgereikt aan de drie beste coaches van de Olympische Spelen. Een publieke internetpoll wees mij aan als eerste winnaar. Het was me een zeer grote eer, dat ik de nieuwe award in ontvangst mocht nemen. Natuurlijk was ik me er terdege van bewust, dat de andere genomineerden, zwemcoach Jacco Verhaeren en hockeycoach Marc Lammers evenveel erkenning voor hun verrichtingen toekwam. Ook zij hadden Nederland goud bezorgd met hun sporters. In dit geval ging de sympathie van het publiek uit naar de coach van de

underdog, van dé verrassing van de Spelen. En daar was ik buitengewoon trots op. We hadden het toch maar mooi gedaan in de schaduw van al die grote sporten.

Complimentenregen

Ook in de dagen en weken die volgden hield het niet op met de complimentenregen. Voor een waterpoloman in hart en nieren was het geweldig om te horen, dat zoveel mensen onze sport spectaculair vonden om naar te kijken. De vele doelpunten, het golvende spel, de spanning, kracht en emotie. Als het goed in beeld wordt gebracht is waterpolo ook een fantastische kijksport. Helemaal als je het afzet tegen een bloedeloze 0-0, met eindeloze 'tikkies breed', in een halfvol voetbalstadion.

Het was bijzonder, dat onze prestatie dikwijls werd vergeleken met de olympische titel van de volleybalheren in 1996, hét sportmoment van de vorige eeuw. Net als 'de lange mannen' hadden de waterpolodames hun hele leven ingericht op die ene olympische droom. Net als zij hadden wij ons, geïnspireerd door het 'Bankrasmodel', min of meer afgezonderd van de buitenwereld. Op zeker één punt ging de vergelijking mank: de volleyballers wonnen vier jaar voor hun titel zilver, terwijl de waterpolosters er vier jaar voor de gouden plak, niet eens bij waren op de Spelen.

In een reportage van Studio Sport, over de nationale handbaldames, werd opnieuw de loftrompet over het gouden waterpoloteam geblazen. De handbalsters hadden een plan uitgestippeld, dat moest leiden tot deelname aan de Olympische Spelen 2012 in Londen. De verslaggever was nogal sceptisch. Of het voornemen wel reëel was. "Hoezo niet reëel?" reageerde de handbalcoach. "Kijk naar het succes van de waterpolovrouwen. Dat leek toch ook onmogelijk?" Het is mooi om een voorbeeld, een inspiratiebron te zijn voor topsporters met een olympische missie. Een groter compliment is bijna niet denkbaar.

Als je olympisch goud wint, kun je bij het chauvinistische deel van Nederland niet meer stuk. Overal waar ik kwam werd ik bedolven onder de blijken van waardering. Ik mocht in de maanden na de belangrijkste titel, een aantal eervolle sportprijzen, waaronder die voor de Coach van het Jaar en de Sportcoach van mijn geboortestad Rotterdam, in ontvangst nemen.

Van de kant van mijn werkgever bleef het stil. Na mijn laatste werkdag, eind september 2008, had ik geen contact meer met de KNZB. Nog geen bedankje. Voor die bond had ik dan acht jaar alles wat in mijn vermogen lag, gegeven. Het gebrek aan waardering stak me. De manier waarop de Koninklijke Nederlandse Zwembond met de Oranjedames, het begeleidingsteam en met mij omsprong vond ik onprofessioneel.

Voor de verantwoordelijke mensen binnen de zwembond was het natuurlijk tijd om het ijzer te smeden, nu het gloeiend heet was. Als ze niet van déze waterpolohype konden profiteren...Meer publiciteit en een beter imago kon het waterpolo niet krijgen. De sponsors moesten wel in de rij staan voor onze sport. Maar had de KNZB de professionaliteit in huis om ze binnen te halen?

Mijn werk zat erop. Mijn klus bij de KNZB was geklaard. Mijn olympische missie was geslaagd.

Geloof

In mijn dagelijks leven en zeker ook in mijn trainersloopbaan heeft het geloof altijd een belangrijke functie vervuld. Ik heb altijd, bij alles wat ik deed, de steun gevoeld van boven. Als mens, als trainer en als coach.

In de twintig seizoenen die ik langs badrand stond, heb ik God vaak gevraagd om me te sturen bij lastige beslissingen of om me hulp te schenken, als ik dat nodig had. Dat betekent niet dat ik altijd won. Zo eenvoudig werkt het niet.

Ik heb in de loop der tijd steeds sterker het gevoel gekregen, dat ik op de wereld ben gezet om het coachvak uit te oefenen. Dat klinkt wellicht wat hoogdravend, maar ik geloof dat dingen gebeuren, omdat ze moeten gebeuren, in het belang van het doel waarmee God je op aarde heeft gebracht.

In december 2000 trouwde ik met Marjan. Ik wilde ons huwelijk graag bezegelen met Gods toestemming. We woonden nog in Zaandam. Met enige regelmaat bezocht ik daar op zondagochtend een kerkdienst. Marjan ging wel eens mee, maar ze heeft duidelijk niet dezelfde binding met het geloof als ik. We trouwden in Gouda, de stad waar we elkaar via GZC DONK hadden leren kennen. De ligging van de kaasstad, tussen Rotterdam, Zaandam en onze aanstaande woonplaats Harmelen in had bovendien een symbolische waarde. Dat Gouda ook nog eens beschikt over een prachtig stadhuis, maakte dat we het over de locatie snel eens waren. Ik informeerde naar de mogelijkheden bij kerken in de omgeving. We kozen uiteindelijk voor een kerk in Reeuwijk, niet wetende dat we daar acht jaar later zouden gaan wonen.

De Reeuwijkse dominee Dekker was bereid om ons huwelijk te voltrekken. Maar hij wilde ons vooraf wel graag ontmoeten, onder meer om een beeld te krijgen van onze geloofsbeleving en om ons iets mee te geven over het Christendom. Ik vertelde de dominee eerlijk, dat voor mij de waarde van het geloof in God niet samenhangt met het aantal keer dat iemand bidt per dag of met de frequentie van het kerkbezoek. Iedereen kan het geloof verschillend invullen, zolang het maar oprecht en met de juiste motieven gebeurt. Uiteraard probeerde de heer Dekker mij op andere gedachten te brengen. De voorganger accepteerde mijn uitleg bij de wijze waarop ik mijn geloof beleef uiteindelijk wel. Het werd een bijzondere dienst, met natuurlijk een prachtige apotheose.

Op zondag 27 juli 2008, twee dagen voordat we met de nationale waterpoloploeg naar China vertrokken, woonde ik in Driebergen een dienst van Dominee Timmerman bij. In de liturgie werd mijn aandacht direct getrokken naar de titel van de preek: *'Gaan voor goud'*. "Hoe is het mogelijk," mompelde ik. "Het gaat in de kerk nooit over sport, laat staan over de Olympische Spelen." Brandend van nieuwsgierigheid wachtte ik op wat er komen ging.

Timmerman wist niet van mijn aanwezigheid. Sterker nog, wij kenden elkaar helemaal niet. Zijn preek verhaalde over sportbeleving en over de overeenkomsten tussen het geloof in God en het geloof in een coach. "Zowel God als de coach zijn inspirators. Beiden willen ze het beste uit de mens en de sporter naar boven halen." Ik was diep onder de indruk van de vergelijking.

"Dit kan toch geen toeval zijn?" zei ik bij thuiskomst tegen Marjan. "Juist nu, twee dagen voordat ik naar de Spelen vertrek." Ik wist heel goed dat God niet van bovenaf bepaalt wie goud wint en wie niet. Maar dit kon best een voorbode zijn voor een goed toernooi.

Later bleek dat dominee Timmerman zich voor zijn preek had laten inspireren door de aanwezigheid van de familie Kingma. Nienke Kingma was één van de roeisters in de Holland Acht. Nienke woonde, trainde en studeerde in Amsterdam. Haar ouders leefden net als ik in Driebergen. Voor hen was de preek eigenlijk bedoeld.

Wat zegt de coach tegen zijn speelsters, vlak voordat ze de belangrijkste wedstrijd van hun leven gaan spelen? *'Hé meiden, kom op hè!'* Dat ook, maar het maakt natuurlijk weinig indruk.

De avond voor de finale tegen Amerika hadden we alle tactische zaken al met elkaar doorgenomen. Er waren geen vragen meer. Vanuit het niets be kroop me het gevoel dat ik iets extra's moest doen, zonder ze uit de 'flow' te willen halen.

Op de dag van de eindstrijd liep ik met de ploeg naar het centrum van het olympisch dorp. In het zicht van alle landenvlaggen, vertelde ik ze het verhaal van de preek, die ik twee dagen voor ons vertrek naar China had bijgewoond. De setting deed me denken aan het EOKT in Kirishi, een jaar eerder. Voor de finale tegen Rusland stonden we op een regenachtige zondagmorgen, op een aftands Russisch strandje in een kring. Ook toen deelde ik een verhaal met ze, dat ze raakte. Natuurlijk hield ik rekening met scheve blikken of besmukte lachjes, maar in de overtuiging dat we alles tegen elkaar moesten durven zeggen, hield ik mijn monoloog. Al inspireerde het ze maar een béétje, dan had het zin.

De ploeg wist van mijn geloof. Ik voelde dan ook geen twijfels meer, toen ik ze in het hart van het olympisch dorp vertelde over de preek van dominee Timmerman, de overeenkomsten tussen het geloof in God en het geloof in elkaar. "Ik heb altijd geloof in jullie gehad, ook in mindere tijden. Het geloof in dit team en in deze staf zal de doorslag geven in de finale." Een emotioneel moment voor mij, voor een aantal speelsters dat gelovig is (opgevoed) en voor de dames die zich herkenden in de boodschap.

Ik weet zeker, dat we hierdoor net een paar procent beter waren dan de tegenstander. Bewust of onbewust gaf het de speelsters de inspiratie en kracht, die op het allerhoogste niveau het verschil tussen winnen of verliezen kunnen bepalen. Het feit dat we het toernooi slecht begonnen was achteraf een zegen. Alle frustraties werden uitvoerig besproken en het lukte om daarna het beste in elkaar naar boven te halen. Het onoverwinnelijke gevoel, na de kwartfinale tegen Italië, de voortdurende progressie in ons spel, de halve finale, de finale en dan GOUD!

Onze nieuwe status, die van bekende sportploeg, bracht met zich mee, dat het verhaal over de bespreking op het plein in de pers terecht kwam. Dat vond ik het eerste gezicht niet erg, ware het niet dat de geschiedenis een eigen leven ging leiden. Bij persbijeenkomsten werd me ernaar gevraagd, journalisten schreven hun eigen interpretatie op en hier en daar werd er wat lacherig over gedaan.

Door verschillende redacties werd ik uitgenodigd, om over God te komen praten. In de meeste gevallen hield ik de boot een beetje af. Op het moment dat ik het verzoek kreeg om vier dagen met een cameraploeg het Himalayagebergte in te trekken, om *'dichter bij mezelf en bij God'* te komen, wist ik dat het genoeg was. Ik bedankte vriendelijk voor de eer.

Een eer die ik wel met beide handen aangreep, gaf dominee Timmerman me, een dag na terugkomst uit China. Timmerman vond het prachtig om in Trouw en in De Volkskrant te lezen, dat zijn preek een bron van inspiratie was voor de gouden

waterpolodames. En dat, zonder dat hij wist, dat de coach, in zijn kerk naar hem had zitten luisteren. Hij liet de liturgie zien van zijn laatste zondagdienst. Daarin beschreef hij het bijzondere gevolg van zijn preek *'Gaan voor goud'*.

De predikant vroeg me of ik een presentatie wilde geven over mijn Olympische Spelen. En zo kon het gebeuren, dat ik naast alle optredens in het bedrijfsleven, de meest bijzondere presentatie van mijn leven gaf, in de kerk van Driebergen. Zondag 14 september 2008 zal ik niet vergeten.

Simone Koot en haar ouders hadden de moeite genomen deze voor mij zo bijzondere dienst te bezoeken. Simone werd meteen uitgenodigd om voor te lezen bij de kindernevendienst. Gelukkig was ze op tijd terug, om naar mijn verhaal te komen luisteren. Mijn laatste verhaal, haar laatste 'bespreking'. Wat een prachtige manier om twee decennia training geven en coachen af te sluiten!

Laatste woord

Het is niet goed, als een coach altijd het laatste woord wil hebben.
Te veel coaches willen niets liever. Ze zien het als een machtsmiddel.
Ik geloof daar niet in. Ik zoek de dialoog.

Ook al weet ik heel goed wat ik wel en niet wil, ik ben zover gekomen door vooral ook goed te luisteren. En dat doe ik nog steeds. Ik sta open voor alle sporters, voor alle collega's en voor alle meningen. Soms brengt het me op andere gedachten. Vaker trek ik mijn eigen plan, doe ik wat ik denk dat goed is. Dat is wat mij betreft ook waar je als coach voor wordt aangesteld: keuzes maken en beslissingen nemen. De ene keer kies je goed, een andere keer tast je mis.

'Begrijpen en dan begrepen worden', noemt Franklin Covey, als een van de zeven voorwaarden voor effectief leiderschap. Naast dat een topcoach álles weet van zijn vak en dat hij in staat is om de materie goed op zijn sporters over te brengen, luistert hij naar zijn team en doet zijn voordeel met wat hij te horen krijgt. Hij geeft sporters het gevoel dat hij voor ze openstaat en dat ze medeverantwoordelijk zijn voor het proces.

Denk nooit bij voorbaat al, 'dat doe ik of zeg ik niet'. Laat je niet weerhouden door een reactie, die je nog niet kent. Een topcoach durft zichzelf van tijd tot tijd kwetsbaar op te stellen. Dat betekent niet dat hij over zich heen laat lopen. Daarmee laat hij merken, dat hij zich altijd wil verbeteren, in het belang van het gezamenlijke doel.

Topcoaches onderscheiden zich van goede coaches, door de dingen *nét* iets anders aan te pakken dan 'gewoon' is. Topcoaches opereren grensverleggend.

In mijn eigen boek, neem ik *wél* het laatste woord.
Ik hoop dat het een goed beeld geeft van de laatste twintig jaar van mijn leven. Het is niet *dé* waarheid, het is mijn waarheid. Ik heb mijn ervaringen, mijn beleving en mijn gevoel beschreven. Als mensen zich daar niet in herkennen, leggen ze het maar naast zich neer. Het is niet mijn intentie om mensen voor de schenen te schoppen. Ze kunnen er wellicht van leren. Ik heb altijd geprobeerd om van mijn fouten te leren. Alleen zo kun je groeien als mens en als coach.

Van mijn jeugd tot en met de dag van de olympische finale heeft *mijn olympische missie* mijn leven beheerst. Voor mij was het schrijven van dit boek, net als de vele presentaties die ik in het hele land verzorg, een perfect middel om af te kicken van drie loodzware seizoenen met de nationale waterpoloploeg. In het traject richting Beijing heb ik me volledig in dienst gesteld van het team. Vaak heb ik mijn eigen waarden opzij gezet, om zo de harmonie te bewaren. Dat vrát energie. Helemaal, omdat ik amper ruimte wist te vinden voor ontspanning. Ik wilde zo graag slagen, dat ik het proces heel moeilijk los kon laten. Maar ik kon het natuurlijk niet alleen.

Arno Havenga had een heel belangrijk aandeel in het slagen van de missie. Niet alleen als teammanager, maar vooral ook op sporttechnisch gebied. Hij introduceerde verschillende technieken, waardoor het vleugelspel, de schutters en onze tegenaanval beter gingen functioneren. Daarnaast overtuigde Arno me van het feit dat we hoog moesten inzetten op de fysieke factor. Daardoor zijn we veel gaan zwemmen, voerden we het aantal krachttrainingen op en besteedden we veel aandacht aan specifieke beenkracht.

Ilse Sindorf vervulde de rol van assistent-coach vol overgave. Als jeugdbondscoach kende zij een groot deel van de olympische selectie uit Jong Oranje. Daar heb ik in het contact met de groep veel baat bij gehad. Met Ilse heb ik bovendien heel wat uren besteed aan het analyseren van onze tegenstanders. Dat is werk achter de schermen, dat weinig mensen op de juiste waarde weten te schatten.

Fysiotherapeut Mark Smit en teamarts Rik van der Kolk hebben naast hun medische inbreng, veel bijgedragen aan teamprocessen. Op de massagetafel zijn op moeilijke momenten veel persoonlijke zaken besproken. Het tekent de professionaliteit van Mark en Rik, dat ze altijd vertrouwelijk met de gesprekken zijn omgegaan. Daardoor voelden de speelsters zich op hun gemak en konden de medici bewust of onbewust sturing geven aan de groepsdynamiek.

Tel daarbij het zeer deskundige gezelschap managers en experts dat de perfecte mix van talentvolle en geroutineerde waterpolosters en hun dagelijkse begeleidingsteam met raad en daad bijstond, en een groot deel van het fundament onder het gouden succes is verklaard.

De tien successleutels voor de gouden waterpolomissie:

- Zorg voor een goed (fulltime) trainingsprogramma.
- Stel een complementair begeleidingsteam samen.
- Stel realistische doelen en confronteer jezelf en het team daar regelmatig mee.
- Maak het team medeverantwoordelijk.
- Streef naar synergie, naar *de juiste puzzel*.
- Ontwikkel jezelf en elkaar voortdurend.
- Geef genoeg tijd voor herstel en ontspanning.
- Werk grensverleggend.
- Kom afspraken na, liefst zonder concessies.
- Wees eerlijk, wees jezelf en sta open voor een ander.

We moeten vaststellen, dat we in de afgelopen drie jaar meer hebben verloren dan gewonnen. Het tekent de onverzettelijkheid van de olympische waterpolo-equipe, dat we altijd in onze missie zijn blijven geloven. Van het diepe dal rond het WK 2007 in Melbourne, via de indrukwekkende olympische kwalificatie in Rusland, naar het ongelooflijke gloriemoment op 21 augustus 2008 in Beijing; de zoete smaak van olympisch goud maakt het alle twijfels, woede en tranen meer dan waard.

Nu is het tijd voor nieuwe uitdagingen. Ik wil me op andere vlakken ontwikkelen. Het is fijn om te kunnen genieten van mijn gezin.

Ondertussen draag ik met veel plezier mijn steentje bij aan de ontwikkeling van WIDEX GZC DONK. Dat is de vereniging waar ik me thuis voel en waar ik gewaardeerd wordt om wie ik ben en wat ik doe. Er werken fantastische mensen in de organisatie, gesteund door een goede sponsor. De Goudse fusieclub is zo uitgegroeid tot één van de beste van Nederland. Zowel de mannen als de vrouwen speelden in 2008 Europees waterpolo en de jeugdteams gooien jaarlijks hoge ogen op de verschillende Nederlandse Kampioenschappen. Over een jaar of vier staat in Gouda een nieuw zwembad met internationale afmetingen. Dan willen we de dames- en hereselectie een semi-professioneel programma aan kunnen bieden. En als het goed is bestaan de vlaggenschepen van de Goudse vereniging tegen die tijd grotendeels uit eigen kweek.

Zo help ik nu op afstand mee aan de progressie van de nationale equipes. Aan de kant van de vrouwen ziet het er goed uit. De topsportstructuur staat, er is veel toewijding onder de speelsters en de staf, er zijn goede faciliteiten en met de nieuwe bondscoach Mauro Maugeri moet verdere verbetering mogelijk zijn. Dat wil niet zeggen dat Nederland vanaf nu alles wint. De verschillen in de top zijn klein en de concurrentie zit ook niet stil.

Voor de Oranjeheren wordt het lastiger. Er zijn veel meer landen professioneel actief met herenwaterpolo dan met dameswaterpolo. De investeringen die nodig zijn om aan te haken bij de beste landen van de wereld, kan de KNZB voorlopig niet opbrengen. Zoals de zaken er nu voorstaan, zie ik Nederland niet terugkeren op het niveau van de jaren zeventig en tachtig. De zwembond zal hard moeten werken aan betere faciliteiten voor de nationale A-selecties en voor de jeugdteams. Verder moet de KNZB de meest ambitieuze clubs actief helpen bij een professionaliseringsslag. En als ervaringsdeskundige weet ik dat veel tijd, geld en energie vrijgemaakt moet worden voor het opleiden van nieuwe, goede coaches. Daaraan is een schrijnend tekort in Nederland.

Stap één in dat complete verbeteringsproces is het zoeken naar sponsors. Alles valt of staat met budget en met de manier waarop het geld wordt besteed. In de laatste acht jaar heb ik van dichtbij kunnen zien hoe de KNZB met geld omgaat. Dat kan veel effectiever. Voor mij is het in dat kader onbegrijpelijk, dat er niet meer is geprofiteerd van het succes van de waterpolodames. Er zijn na de Spelen geen grote sponsorbedragen binnengekomen.

Of ik ooit terugkeer als bondscoach, is me vaak gevraagd. Niets is onmogelijk, zo luidde dan mijn antwoord. Is het niet in Nederland, dan misschien wel in het buitenland. In landen als Canada, Amerika en Australië zou ik zeker graag eens werken. Maar bondscoach worden van een Zuid-Europees topland lijkt me ook een bijzonder eervolle uitdaging. Ik neem rustig de tijd om over de toekomst na te denken.

Dank

Voor nu wil ik iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan het vervullen van één van mijn dromen: een eigen boek. Niet alleen de mensen die erin voorkomen, ook de honderden spelers en speelsters aan wie ik mijn ontwikkeling als coach voor een groot deel heb te danken.

Mijn (schoon)familie ben ik veel dank verschuldigd voor alle begrip en steun die ze me altijd hebben gegeven.

Een bijzonder dankwoord aan mijn overleden opa Van Galen, mijn voorbeeld uit Rotterdam. Ik hoop dat ik steeds meer op hem ga lijken.

Arno, Andy, Jacob, Lieneke, Rene, bedankt voor jullie vriendschap.

Rik, Mark, Ilse, Arno, wij weten als geen ander hoe mooi en moeizaam het soms was. Hoe klein het verschil was tussen winst en verlies en hoe gaaf het was om het beste in de sporters en in elkaar naar boven te halen. Zonder jullie was het nooit gelukt!

Experts Arie, Daniëlle, Jos, Rico, Gerard, Richard, Ad en Kees, veel dank voor jullie onmisbare bijdrage aan onze geslaagde missie.

Gouden waterpolodames, Sportploeg van het Jaar 2008: jullie hebben het geflikt! Daar mag je de rest van je leven supertrots op zijn!

En last but not least, Marjan.

Een fantastische vrouw en moeder, de perfecte gesprekspartner en inspirator.

In goede tijden en in tijden dat ik weer eens van huis was.

Marjan, zonder jou had ik het niet zo lang volgehouden.

Zonder jou hadden we nooit bereikt, wat we hebben bereikt!

Jullie trainer, coach, vriend, partner,

Robin van Galen

Anderen over Robin van Galen

André van Galen (vader van Robin)
16 juni 2008

Robin,

Je weet dat ik het vaak moeilijk vind, om het op de juiste wijze tot uitdrukking te brengen, maar ik ben supertrots op wat jij in de waterpolowereld bereikt hebt.

Waterpolo zit je in de genen. Het is een soort virus, dat ons verbindt en dat nooit meer over gaat. Tot groot genoegen van je vader, die in het verleden als doelman zijn beste beentje heeft voorgezet.

Als kind leerde je zwemmen bij de Rotterdamse Watervrienden (RWV). De club waarvoor ik menig jaartje als keeper, waterpolosecretaris en als scheidsrechter heb gefungeerd. Al snel kwam je talent in het water bovendien. Het was de start van een mooie waterpolocarrière. Helaas kwam er door een vervelende schouderblessure een eind aan jouw droom over het nationale herenteam. Jammer, dat wij nooit samen in een team gespeeld hebben.

Je zou Robin van Galen niet zijn, als je ook hier niet iets positiefs uit kon halen. Je begon gewoon een tweede waterpololeven. Eerst groeide je als scheidsrechter naar de top. We hebben zelfs samen eens een wedstrijd gefloten.

Ondertussen timmerde je al hard aan de weg als trainer/coach. Ik weet als geen ander hoe moeilijk de keuze was om je scheidsrechterscarrière ondergeschikt te maken aan je talent voor het coachen van waterpoloërs. Of het nu in clubverband was of op internationaal niveau, overal maakte je er iets moois van. Met als laatste mijlpaal de olympische titel in China.

Soms is het alsof jouw leven louter uit successen en hoogtepunten bestaat. Niets is minder waar. Ook jij kent dieptepunten.

Wie weet staan wij nog eens samen aan de bak om jouw zoon, mijn kleinzoon aan te moedigen. Het waterpolo zit toch in ons bloed en gaat over van vader op zoon.

Ik hoop dat ik er nog lang voor je kan zijn, zowel in voor- als tegenspoed.

Bedankt voor alle mooie momenten en weet dat ik altijd aan je denk.

Je vader

Hans Op den Velde (schoonvader van Robin)
28 juni 2008

Als vader van twee zoons en twee dochters en met een overdruk verenigings- en zakenleven, kom je elke dag weer nieuwe mensen tegen. Geweldig.

Op een dag maakte ik ook kennis met Robin van Galen.
 Het verhaal is bijna algemeen bekend.

Mijn vrouw en ik bezochten, als bestuurlijk betrokken leden van Nereus, de dameswedstrijd tegen aartsrivaal DONK in Gouda. We kozen in het drukbezette zwembad een plekje tegenover de tribune. Plotseling kwam Robin van Galen, de nog jeugdige coach van DONK, voor het eerst in mijn leven. Of ik wilde vertrekken, want de plek waar ik zat stoorde zijn speelsters. Mijn eerste indruk was: "Wat een mannetjesmakerij." Maar ik vertrok.

Vooraf door het waterpolo kwamen Robin en ik elkaar daarna regelmatig tegen. Prettige gesprekken volgden elkaar op. Waar kwam die prettige sfeer ineens vandaan? Ina, mijn vrouw, had dat als eerste door. Er bloeide een relatie met onze jongste dochter, Marjan. De contacten werden nauwer en de waardering voor onder meer zijn gedrevenheid, zijn hang naar perfectie en zijn niet waarneembare religieuze overtuiging groeide.

Robin stopte als leraar economie en nam samen met Marjan de leiding en verantwoording voor een deel van het KNVB-sportpark in Zeist. Zo waren Ina en ik getuigen van de persoonlijke, sportieve en zakelijke ontwikkeling van Robin en Marjan, die ook nog eens werd bezegeld met een huwelijk.

Waterpolo zit in onze genen. Waterpolo was een van de eerste olympische sporten en in de tijd waarin wij nu leven heeft het Robin zijn opperste aandacht. Niet alleen de techniek van het spel, maar ook het motiveren van speelsters en spelers zijn zijn z'n speerpunten. Wat kan hij genieten van een succes en wat kan hij droevig zijn na een nederlaag.

Ik heb na het verliezen van een belangrijke wedstrijd zijn tranendal wel eens gezien. Ik herinner mij een fraaie finale om de Europacup voor landskampioenen tegen Moskou. Voordat de wedstrijd begon zong een Russisch dameskoor al een lofzang op de overwinning. De scheidsrechters waren om meerdere redenen zo pro-Rusland, dat Donk de finale niet kon of mocht winnen. Ook toen waren, weliswaar beheerst, de emoties bij Robin duidelijk waarneembaar.

Ik volgde Robin ten nauwste in zijn sportieve missie, die hem moest leiden naar de Olympische Spelen in Beijing. Geloof, Liefde, Daadkracht en Presteren. Ik heb leren ontdekken dat dat de hoekstenen zijn van zijn leven. Ik hoop hem nog vele jaren te mogen volgen, samen met Marjan, in de verdere opbouw van zijn leven.

Hans Op den Velde

Jacob Borst (beste vriend van Robin)
18 mei 2008

Ik heb Robin van Galen leren kennen als waterpolospeler bij de Rotterdamse Watervrienden (RWV). Omdat Robin vijf jaar jonger is dan ik, heb ik alleen in Heren 1 van deze vereniging kort met hem samengespeeld. Ondanks zijn zeer jonge leeftijd, waren zijn talent en inzicht in het waterpolospel van jongs af aan al ruimschoots aanwezig.

Hij wist wat hij wilde: de top bereiken!
In eerste instantie als speler, maar toen dat door een ongelukkige schouderblessure niet meer haalbaar bleek, ging hij als coach verder met zijn missie.

In het leven ontmoet je maar weinig personen van wie je kunt zeggen, dat het onvoorwaardelijk klikt. Robin en ik hebben vanaf onze jeugdjaren zo'n relatie. Door onze vriendschap heb ik zijn ontwikkeling als speler en later als coach van nabij mee kunnen maken. Ik kan dan ook met recht zeggen, dat hij enorm in zijn rol is gegroeid.

Symbolisch voor onze relatie, zijn voor mij de 'etentjes', die wij al vele jaren samen hebben. Hoe druk we het ook hebben, we vinden altijd een weg, om daar tijd voor vrij te maken. De gesprekken die wij aan tafel voeren gaan over van alles, maar in het bijzonder over waterpolo. Zijn ambitie, gedrevenheid en zijn ontvankelijkheid voor een advies van de 'zijlijn', zorgen ervoor dat het altijd weer bijzondere avonden zijn, die ons allebei veel positieve energie geven.

Ik heb bewondering voor de wijze waarop hij is omgegaan met de hindernissen op zijn pad. Vergeet niet, dat maar weinig dingen komen aanwaaien. Bij Robin zeker niet.

Hij is iemand die altijd wil investeren in zijn team en zichzelf.

Volgens mij is dat absoluut dé basis van zijn succes!

Jacob Borst

Daniëlle de Bruijn (vriendin en speelster van Robin)
17 juni 2008

Trainer, coach, Rotterdam, sterke en warme persoonlijkheid, plezier, teambuilding, afzien, mentale training...; je stopt nooit!!!

Het zijn de eerste dingen die in mij opkomen als ik aan Robin denk.

Hij is zes jaar mijn trainer/coach geweest. Drie jaar bij DONK in Gouda en drie jaar bij de nationale selectie. Bij de club was het rond 1998 en bij Oranje kwam hij in 2006.

Het was leuk om na acht jaar het verschil te zien. In de basis is hij echter nooit veranderd. Robin gaat uit van zijn kracht: gevoel en emotie. Toen we landskampioen werden in 1998 moest hij huilen en toen we ons kwalificeerden voor de Olympische Spelen stroomden de tranen opnieuw over zijn wangen.

Het belangrijkste verschil tussen toen en nu? Hij gaat nóg meer af op zijn gevoel. Dat is in de loop der jaren door zijn vele ervaringen feilloos geworden. Het lijkt me voor een man erg moeilijk, om een vrouwenteam goed aan te voelen. Maar Robin doet het, met dank aan zijn sterke emotionele ontwikkeling, erg goed. Hij laat speelsters meedenken en er is altijd ruimte om te communiceren en discussiëren. Maar hij weet ook wanneer hij boven het team moet gaan staan.

Zijn sterkste punt is het creëren van een echt team. Groepsdynamiek. Niet de beste speelsters worden geselecteerd, maar het beste team. Daarbij is hij niet te groot zijn zwakkere punten te erkennen en daarbij mensen om zich heen te verzamelen die dat aanvullen. Robin is een coach voor wie je door het vuur wilt. Althans, dat is wat hij bij mij oproept. Hij kan als geen ander motiveren. Hij ziet niet alleen de sporter, hij ziet ook de mens.

Robin blijft je verrassen. Denk je dat je naar het zwembad komt om te trainen, staat er opeens een uitje naar de sauna op het programma. Kom je voor een rustige training in een rustige periode, dan heeft hij een mentale training voorbereid. Dan blijft hij net zolang op zijn fluitje blazen totdat je hem wel wat kunt aandoen en denkt: waarom, waarom, waarom??? Om dan tien keer luid en duidelijk te horen: JE STOPT NOOIT!!!

Dat is wat ik echt van Robin heb geleerd. Als ik er in zware trainingsperioden of in wedstrijden doorheen zit, vraag ik nog steeds 'waarom, waarom, waarom!?' En dan denk ik aan alles wat we samen hebben bereikt, aan die momenten dat we op het erepodium stonden... Dan valt het kwartje: dáárom!!!

Robin, bedankt voor de fantastische tijd en voor alles wat je me hebt bijgebracht.

Daniëlle de Bruijn

Lieneke van den Heuvel (vriendin en oud-speelster van Robin)
13 juli 2008

In 1995 heb ik Robin voor het eerst ontmoet. Hij werd in dat jaar de nieuwe coach van de heren, bij onze vereniging, Z&PC DONK. De dameselectie, waar ik toen deel van uitmaakte, keek altijd nieuwsgierig uit naar de nieuwe herentrainer. De beide selecties van DONK vormden toen een hechte groep, dus was het ook voor ons belangrijk om te weten wie er bij de mannen op de kant kwam te staan. Al snel bleek dat de club een goede keuze had gemaakt. Robin was jong, ambitieus, had een leuke babbel en toonde zich sociaalvoelend. En niet onbelangrijk, hij had ook nog verstand van waterpolo.

Twee jaar was Robin succesvol met de heren. In die tijd leerden ook wij elkaar beter kennen. We deelden vaak dezelfde mening en we konden uren praten over hoe het spelletje gespeeld moest worden. Ik was dan ook zeer verheugd, dat Robin door de club gevraagd werd, de dameselectie onder zijn hoede te nemen. Er volgden mooie jaren. Onder zijn leiding werden we twee keer landskampioen, twee keer bekerwinnaar en we behaalden een tweede plaats bij de Europacupfinale in Moskou. Robin had zijn visitekaartje afgegeven.

Zijn staat van dienst bleef niet onopgemerkt. Hij werd door veel clubs benaderd en hij werd zelfs gevraagd als bondscoach. Eerst bij de herenjeugd, daarna bij de heren A-selectie en uiteindelijk bij de nationale vrouwenploeg. Zijn grote ambitie, deelname aan de Olympische Spelen, kwam steeds dichterbij.

Natuurlijk ging dat niet zonder slag of stoot. Er moesten heel wat bergen worden beklommen en heel wat tegenslagen worden verwerkt. Robin werd er op het eerste gezicht niet warm of koud van. In zijn hoofd volgde hij zijn plan. En als er iets niet liep, zoals hij dat voor ogen had, dan greep hij in. Zo liet hij onder meer twee gerenommeerde speelsters bij Oranje vertrekken. Niet omdat ze niet goed genoeg waren. Nee, omdat ze er niet álles voor over hadden, om met het team het hoogst haalbare te bereiken.

In de zomer van 2007 stond het eerste olympische kwalificatietoernooi op het programma. Een toernooi met alle Europese grootmachten, waar slechts één ticket voor de Spelen te verdienen was. Thuis zaten we met onze vingers gekruist de verrichtingen in Kirishi te volgen. Het was eigenlijk een onmogelijke missie. Maar het tegendeel werd bewezen. De dames speelden de sterren van de hemel en plaatsten zich voor de finale tegen thuisland Rusland. Ik heb nog nooit met zoveel spanning anderhalf uur lang naar een wedstrijdformulier op het internet zitten kijken. En verdomd...ze flikten het met zijn allen! Winst op Rusland in de verlenging!

Vreugde en ongeloof. Nederland naar de Olympische Spelen. Robin was daarmee eigenlijk al in zijn missie geslaagd. Natuurlijk zou hij er alles aan doen, om zijn speelsters scherp te krijgen voor een nieuwe stunt. 'Het zou mij niet verbazen, als ze een medaille halen,' dacht ik nog.

Twee maanden voor de Spelen werd dat alles voor mij in één klap heel relatief. Mijn lieve neefje Nick overleed op 17 juni 2008. Hij was voor een schoolstage net twee dagen in Amerika. Daar is hij verdronken. Vroeg in de ochtend wilde hij zijn baantjes gaan trekken, omdat hij het grootste gedeelte van de seizoensvoorbereiding bij de club zou gaan missen. Met de trainingsschema's op zak was hij vertrokken. Hij wilde terugkeren als een goed getraind lid van de selectie van GZC DONK. Hij wilde dat zijn nieuwe trainer, Robin, trots op hem was. Helaas bleef het bij dat laatste baantje.

Het EK in Malaga was voor mij alleen maar bijzaak. Natuurlijk hield ik sms-contact met Robin en Daniëlle, maar vaak dacht ik: *lekker belangrijk allemaal...* Aan de andere kant wist ik dat Nick supertrots was op Daan en Robin en dat ik straks toch in spanning de wedstrijden in Beijing zou volgen.

Robin, als dit boek uitkomt, kennen wij het resultaat van de Olympische Spelen.

En wat de uitslag ook zal zijn, je hebt, zoals altijd, gedaan wat in je vermogen lag.
Je bent voor mij de beste trainer die Nederland heeft en ik ben superblij dat die trainer straks weer bij onze club op de kant zal staan.

Je waterpolovriendin,

Lieneke van den Heuvel

**Arno Havenga (vriend van Robin, teammanager waterpolodames)
Daxing 1 augustus 2008**

Mijn ervaringen of beter gezegd vriendschap met Robin gaat ver terug. Er was al een band tussen ons toen we samen nog niet eens op de verjaardagskalenders stonden. Zijn vader en mijn moeder rommelden wat aan, toen uitgaan nog bestond uit een ijsje eten op het Stadhuisplein. Hier lag dus al onze eerste relatie!

Het echte contact kwam eigenlijk toen Robin bij de "R" kwam spelen. Hij, twee jaargangen ouder, moest RWV verlaten om op hoog niveau te kunnen spelen. Dat kon bij 'ons'. Ondanks het leeftijdsverschil klikte het wel aardig en hebben we naast enkele jaren samenspel met promoties naar en degradaties uit de Hoofdklasse, samen de pupillen getraind en gecoacht. Als ik nu jongens spreek uit dat team hebben ze het nog over de serieuze Robin en de wat minder serieuze Arno. Wel lachen, want er is momenteel wat dat betreft nog niet veel veranderd. Uiteraard zijn we beiden ouder en vooral 'wijzer' geworden, maar Robin is nog steeds Pietje Precies en ik iets minder. Al is daar gedurende onze huidige samenwerking aan beide kanten wel wat verandering in gekomen. Hij is wat losser en ik een stuk meer geordend.

Naast de tijd in het zwembad trokken we ook daarbuiten wel met elkaar op. Zo kwamen we nog wel eens in de Ramblas in Rotterdam. Ook hier gold dat alles perfect moest zijn van hem, dus daar liepen deze twee mannetjes met een veel te groot colbert (we moesten er goed uitzien!) een beetje stoer te doen. En zo nu en dan met succes, haha...

We hebben ook eens een poging gewaagd om in België een disco te bezoeken. Robin had net zijn rijbewijs en z'n eerste van nog veel volgende auto's. Een Seat Ibiza, grijs, brede bandjes en ook voor die tijd heel stoer. Iets te hard door de bocht zodat er continu bijgestuurd moest worden. Jason en ik achterin lachen, maar dat weet hij natuurlijk niet meer.

Zijn passie voor auto's is denk ik bij iedereen wel bekend. Na de Seat zijn er nog veel andere gevolgd. Van sommige moest hij gedwongen vroegtijdig afscheid nemen, andere waren gewoon aan vervanging toe, omdat een nog stoerdere auto op zijn pad kwam. Wie de hele serie na wil kijken moet maar even contact met Robin opnemen. Hij kan je aan de hand van een mooi fotomapje helemaal bijpraten.

Maar zijn allergrootste passie is toch wel waterpolo. Dat loopt dan ook als een rode draad door zijn bestaan. Een schouderblessure gooide roet in het leven als waterpolospeler en na een niet onverdienstelijke periode als scheidsrechter ging hij zich nog serieuzer richten op het trainen en coachen. Nog wel grappig om te vermelden is dat hij na zijn schouderoperatie met een soort gipskorset rondliep waar ook zijn rechterarm schuin op zijn borst zat ingepakt. Bloedheet dus. Ik weet niet meer precies hoe hij het deed, maar met een stofzuigerslang en een stofzuiger blies hij er dan lucht door, zodat het een beetje droogde en afkoelde. Voor hem heel vervelend allemaal, voor mij wel een lachwekkend schouwspel natuurlijk.

Door zijn ontwikkeling als trainer werd hij uiteindelijk bondscoach bij de mannen en kwamen onze wegen weer bij elkaar. Het contact was een periode, onder andere door mijn vertrek naar Nice, op een wat lager pitje komen te staan, maar dit werd weer vrij intensief toen hij onze trainer werd. De samenwerking verliep als vanouds, maar heeft niet heel erg lang geduurd. Zoals bekend stapte hij na anderhalf jaar over naar de dameskant om daar zijn loopbaan voort te zetten. Maar ook nu kwamen onze wegen weer bij elkaar. Robin vroeg mij om een rol te vervullen rondom de dameselectie en uiteindelijk is dit de functie van teammanager geworden. Wederom een andere verhouding, maar niet onverdienstelijk denk ik. We hebben de afgelopen twee jaar veel van elkaar geleerd en veel met elkaar meegemaakt. Door het hierboven beschreven verleden kunnen we alles tegen elkaar zeggen en dat doen we dan ook. Af en toe schelden we op elkaar en spreken we de wederzijdse irritaties uit en dan is het weer over. Mooi toch!? Verder vullen we elkaar wel aardig aan. Hij mij op organisatorisch gebied (al bemoeit hij zich soms met dingen waar hij zich niet mee moet bemoeien, maar dat is nou éénmaal zijn karakter...) en ik hem op het polovlak (wellicht af en toe ook tot vervelends toe...).

Na de Spelen eindigt ook deze samenwerking, maar staat de volgende alweer voor de deur. Hij is de nieuwe trainer van Widex GZC-DONK en ik zal in ieder geval het seizoen 2008-2009 daar nog als speler actief zijn.

Hoe dat verhaal zal verlopen, kun je misschien nog wel lezen in Robin zijn volgende Sprookjesboek...

Arno Havenga

René van Galen (vriend en enige en oudere broer van Robin)
21 augustus 2008, de dag van de olympische finale

Twee broers
 Leeftijdsverschil: tweeënhal jaar.

De ene pierewaait een beetje,
 De andere heeft een krantenwijk.

De ene gaat op kerstbomenjacht,
 De andere kaart met zijn oma voor een gulden.

De ene gaat naar de disco,
 De andere gaat vroeg naar bed.

De ene wordt dronken,
 De andere traint nog een keer extra.

De ene begint met roken,
 De andere wint weer een wedstrijd.

De ene probeert een blowtje,
 De andere gaat zelf training geven.

De ene gaat werken op zijn zeventiende in de glazenwasserij,
 De andere gaat studeren.

De ene gaat werken in de scheepvaart,
 De andere studeert af in Economie.

De ene wordt weer eens dronken,
 De andere wint bijna de Europa Cup.

De ene gaat helemaal los in het weekend,
 De andere gaat naar de Olympische Spelen.

Kortom twee broers, 180 graden verschil!
 Maar broers door dik en dun!

De ENE is zo trots op de ANDERE!

Trouwens met de ENE is het alsnog helemaal goed gekomen.
 Die gaat zaterdag aanstaande trouwen met een barones.

Moraal van het verhaal?
 De ENE een gouden ring, de ANDERE een Gouden plak!

René van Galen

Rob Haantjes (personal coach van Robin)
4 oktober 2008

Als pionier in de mentale sportwereld, kwam ik via Peter Murphy in aanraking met Robin van Galen. Robin werd door Peter getypeerd als uiterst leergierig en open voor nieuwe inzichten. Mijn manier van werken is volslagen 'anders', dus dat waren ook wel degelijk handige voorwaarden om überhaupt met elkaar te kunnen samenwerken.

Ik kreeg bij mijn eerste gesprek een halfuur de tijd voor mijn maffe salespitch. Dat liep vervolgens uit op een uitermate energiek gesprek van twee uur. Robin maakte een ontwapenend eerlijke en betrouwbare eerste indruk. We maakten een vervolgafspraken en na wat omzwervingen kwamen we in de aanloop naar het EOKT in Kirishi uit, bij een driedaagse training voor de coach, gericht op persoonlijk en interpersoonlijk leiderschap.

Tijdens de training kwam bij Robin een groot potentieel inlevingsvermogen naar voren, een hart voor zijn sport, zijn mensen, zijn gezin en de verbindingen ertussen. In die periode speelde er van alles bij de waterpolodames en hij werd uitgedaagd zich te leren focussen op zijn aandeel, op zijn verantwoordelijkheid in iedere situatie. Hij bleek daar zeer ontvankelijk voor te zijn.

Op een koude novemberdag spraken we onze wederzijdse dankbaarheid voor deze dagen uit. In Zeist liet hij me een collage zien van het behalen van de olympische kwalificatie. Een collage, die hij van zijn meiden had gekregen. Het was een verzameling van kracht, warmte en plezier. Je kon aan zijn ogen zien en aan zijn stem horen hoe trots hij was op deze momenten. Zoveel werk verzet. Mooi!

De totale ervaring had hem getransformeerd tot een completere coach. De rest van de dag spraken we eigenlijk het meest over mijn eigen situatie als coach en mijn sores van het moment. Hij liet me in dat gesprek behoorlijk in de spiegel kijken. Ik irriteerde me mateloos aan de rolverdeling en probeerde iedere keer weer terug in mijn oude rol te komen. Hij moest wel zijn plaats weten! Ik ben hier de hulpverlener! Hé! Ho!

Alle pogingen om het gesprek te manipuleren waren echter kansloos, omdat Robin zo oprecht verbonden was met mijn situatie. En eigenlijk kon ik dat ook heel goed gebruiken.

Op weg naar huis besepte ik pas, dat ik mijn werk goed had gedaan...

Robin bedankt!

Rob Haantjes

**Rico Schuijers (mental coach van de waterpolodames)
6 oktober 2008**

‘Niet over winnen en verliezen praten’

In mei 2006 werd ik gebeld door Robin, om te praten over hoe ik als sportpsycholoog werk en wat ik voor zijn nationale waterpoloselectie kon betekenen. Na de kennismaking en mijn uitleg besloot Robin om met me in zee te gaan. Belangrijk was dat we persoonlijk goed overweg konden, zodat we ook goed met elkaar konden samenwerken, naast het contact met het begeleidingsteam en de speelsters zelf.

We kozen voor een model, waarin ik niet direct lid was van het begeleidingsteam, maar een externe deskundige die zowel de coach, de complete staf en het team mentaal kon trainen en adviseren.

Mijn meest indrukwekkende herinnering? Dat zijn er eigenlijk twee.

De eerste is zijn actie na het WK 2007. Na terugkomst uit Melbourne, besloot Robin het team te vragen wat er beter kon. Hij stelde een zeer duidelijke vragenlijst op. Ik heb slechts wat kleine aanpassingen gedaan en daarna hebben de speelsters de vragen beantwoord. De grootste kracht van de vragenlijst was, dat ook het functioneren van de begeleiders aan de orde kwam. Door zich zo kwetsbaar op te stellen, kwamen er zaken aan het licht, die in veel teams onbesproken blijven.

De uitkomst van de evaluatie was niet wereldschokkend, maar wel belangrijk genoeg om actie op te ondernemen. Een probleem dat duidelijk naar voren kwam was het invullen van gedachten van de ander. Daardoor ontstonden er veel misverstanden. Een ander pijnpunt was het zinnetje ‘hier zit al iemand’. Die woorden werden direct verbannen door het team, omdat het klikvorming en vriendinnengroepen in de hand werkte. Het resultaat van de evaluatie was een groot vel papier, met daarop alle kenmerken van het Nederlands waterpoloteam, door de speelsters zelf geformuleerd. Een ommekeer in het teamproces.

De tweede herinnering, die me altijd bij zal blijven, is een gesprek, aan de bar van het hotel, tijdens het EOKT in Kirishi. Rusland, augustus 2007. We hadden de resultaten van de evaluatie toegepast in de maanden daarvoor en de sfeer in het team was goed. Wij spraken over het team en de coaching. In de wedstrijd daarvoor was iets interessants gebeurd. We hadden steeds gesproken over hier en nu, in aandachtscirkel 1 zijn, over *‘ik en mijn taak’*. In de rust van het duel tegen Duitsland, vertelde Robin zijn ploeg, dat er meer gescoord moet worden. Dat had een verlamdend effect op het team.

“Dat moet ik toch gewoon kunnen zeggen?” vroeg Robin vertwijfeld. “Kies maar,” zei ik. “Of je praat over winnen en verliezen, waardoor ze slechter gaan spelen of je praat er niet over en ze spelen wel goed.” Robin koos voor het laatste. Hij heeft vast zijn tong soms af moeten bijten. Het eindresultaat mag er zijn.

Robin is een zeer open minded coach, die zich kwetsbaar durft op te stellen. Hij is bereid zijn gedrag aan te passen, in zijn streven het beste te doen voor het team. Wel is hij in altijd volledig zichzelf gebleven. Die authenticiteit kenmerkt toppers, in welk vak dan ook.

Ik vond het een eer om deze fijne ervaringen met Robin te beleven.

Rico Schuijers

Netty van Eijk (moeder van Robin)
1 oktober 2008

Voor Robin,

Toen je geboren werd was je al een doorzetter! Om 7 uur 's avonds kondigde je je komst aan, en om kwart voor elf was je luid en duidelijk aanwezig. Als tweede zoon in het gezin moest je natuurlijk wel je plaatsje veroveren. Dat deed je zonder veel problemen, met een lief lachje op je gezicht en onder een lekkere krullenkop, zoals Dean dat nu bij jou doet.

Wat je grote broer deed, moest jij beter doen. Zwemdiploma's halen op jonge leeftijd, net als je broer naar voetbal. Maar je vader was een waterpoloër en dat leek jou ook wel wat. Dus al gauw lag je tussen de pupillen van de Rotterdamse Watervrienden in het water. Je scoorde het ene na het andere doelpunt. Bij sommige wedstrijden was het alsof je op alle plaatsen tegelijk lag: midvoor, midachter en in het doel.

Al snel werd duidelijk dat je moest kiezen tussen die twee sporten waar je mee bezig was. Het is duidelijk wat je keuze is geworden: WATERPOLO. Na een gewonnen wedstrijd, zei opa Van Galen altijd: "Jullie hebben zeker de keeper aan het doel vastgebonden!?" Het werd zijn standaardgrapje, maar hij was apetrots op zijn kleinzoon. En nu zou hij vast en zeker nog véél trotser zijn geweest.

Met de jongens van RWV had je een heel goede band, ondanks dat je de jongste was van het hele stel. Na het trainen of na een wedstrijd, nam je ze vaak mee naar huis om nog even te kletsen en nog meer omdat er altijd wel iets te smikkelen viel bij je moeder. Kroketten, hamburgers, dat ging er wel in bij Jacob, Jan, Pedja, Ruud, John en vele anderen.

Om een trede hoger te komen, moest je van club veranderen. Met pijn in het hart stapte je over naar de 'R' (Rotterdam). Als moeder ging ik natuurlijk trouw mee, om je aan te moedigen en om bij de uitwedstrijden het vervoer te verzorgen. Samen met de moeder van Andy was dat een leuke tijd. Ook toen we wat verder weg moesten, omdat je voor de Kringselectie in Barendrecht trainde en met Jong Oranje in Zeist. Op een gegeven moment werd je achttien en natuurlijk haalde je het rijbewijs en had je een eigen auto. De moeders werden overbodig.

Maar het zat je niet altijd mee, want je ambitie om een topspeler te worden werd de kop in gedrukt door een schouderblessure. Je vocht nog, om na een langdurige medische behandeling toch nog weer terug te komen. Het lukte je warempel ook nog. Wat een klap was het, dat je even later toch werd afgeraden, om door te gaan als speler. Je maakte er het beste van en je stortte je op het coachen.

En zo kon je weer verder, cursussen volgen en gelijk in de praktijk ervaring op doen. Want als Robin zich ergens voor inzet is het ook voor tweehonderd procent! Naast de sport, die bij jou altijd op de eerste plaats komt en zal komen, heb je natuurlijk nog je familie en je sociale leven. Gelukkig ben je met een vrouw getrouwd, die alles van je sport weet en die begrijpt waar je mee bezig bent.

Dean moet maar zo snel mogelijk leren zwemmen. Dan kan hij de familietraditie voortzetten. En je moeder? Die is zo trots als een pauw op haar "Gouden zoon", een echte doorzetter! Veel liefs en meer succes dan je nu hebt, kan ik je haast niet toewensen,

Je moeder

Andy Miranda (vriend van Robin)
10 oktober 2008

‘Relaties komen en gaan, vriendschappen blijven bestaan’.

Een uitspraak welke toepasselijk is op de vriendschap tussen Robin van Galen en mij. Wie had gedacht dat een autochtone allochtoon, die het geregeld niet al te nauw neemt met tijd en regels en een punctueel strebertje, met een heel andere kijk op het leven, een vriendschap zouden opbouwen, die na een kwarteeuw nog steeds voortduurt? *‘Opposites attract’*, zeg ik maar.

De ontmoeting

Begin jaren '80 vond ik het voor de ontwikkeling van mijn biceps verstandig, om lid te worden van de plaatselijke waterpolovereniging; RWV (Rotterdamse Watervrienden). Bij de eerste training werd ik voorgesteld aan de pupillen, waartussen ik een bekend gezicht zag. Ik herkende de hoofdrolspeler van dit boek uit mijn voetbaltijd bij Excelsior Rotterdam, waar hij als grijze muis kortstondig deel had uitgemaakt van de lagere pupillen selecties, om daarna geruisloos in de anonimiteit te verdwijnen.

Bij RWV echter, was Robin van Galen allesbehalve anoniem. Als zoon van de voorzitter, waterpolotalent, grootste jongen en drager van dure sportkleding was hij dé populaire jongen in zijn leeftijdsgroep. Robin was zich ook al erg bewust van zijn 'sterrenstatus' en handelde daar ook naar. Alsof hij een professionele bowler was, verscheen hij op de trainingen steevast met zijn (toen nog) peperdure, eigen stroeve waterpolobal van Mikasa. Degene die het lef had om aan de bal te komen kon rekenen op een ouderwetse Rotterdamse scheldkanonnade van 'ganzennek', zoals Robin regelmatig werd genoemd. In deze tijd is onze vriendschap ontstaan en tot de dag van vandaag hebben onze paden elkaar gekruist.

Een man met doelstellingen

Naar mijn mening heeft het leven van Robin regelmatig in het teken gestaan, van het streven naar door hem gestelde doelen. Een aantal van deze doelen wil ik graag kort benoemen:

Doelstelling 1: Porsche. Behaald; (2x een 924 en 2x een 911).

Doelstelling 2: Beste speler van Nederland worden. Niet behaald; een slepende schouderblessure gooide roet in het eten.

Doelstelling 3: Hostess Mandy (Salou 1991). Missie geslaagd.

Doelstelling 4 : Beste scheidsrechter van Nederland worden. Niet behaald; hij was een eind op weg, maar Robin verloor de interesse en stapte over naar het trainerschap.

Doelstelling 5: Bondscoach van de heren en dames worden. Behaald.

Doelstelling 6: Olympisch Goud. Doelstelling behaald!

Om zijn doelstellingen te bereiken heeft Robin gewerkt volgens het eenvoudige principe: *'Ik vind alles best, als het maar op mijn manier gaat'*. Dat werkte voor hem het beste. Robin pakt de trein op punt A, om bij punt B, zijn einddoel, te komen. Iedereen die mee wil mag een kaartje kopen. Zij die niet mee willen spelen, worden op volle snelheid van de trein geslingerd! Om volgens dit motto te werken moesten vaak zware beslissingen worden genomen, waarbij zelfs familie, vrienden en partners af en toe het onderspit moesten delven. Op basis van zijn succesratio met betrekking tot doelstellingen, kan ik niet anders concluderen, dan dat hij het met zijn handelswijze ook regelmatig bij het rechte eind had. Ik ken weinig mensen met de drive van Robin en weet dat iedereen die echt iets wil bereiken, hier veel van kan opsteken!

Een anekdote

Een anekdote uit het dagelijks leven, waarbij Robin, zoals altijd, zijn zin weer kreeg. Een week voor onze gezamenlijke vakantie naar Salou, wilde Robin mij nog even spreken om wat dringende zaken door te nemen. "Ik vind dat we in Spanje strak in het pak gekleed moeten gaan," zei hij. "Strak in het pak? Het is daar 35 graden in de schaduw! Ben je gek of zo?" antwoordde ik. "Geloof mij nou, dat vinden de wijven tof, ik weet het zeker!"

Ik liet me zoals altijd overhalen. Een week later vertrokken we met onze kostuumzakken richting Salou. Na een aantal dagen vakantie vond Robin de tijd rijp, om onze 'strak-in-het-pak-entree' te maken, in het restaurant van het hotel.

Het leek hem verstandig om een halfuur na aanvang van het diner binnen te komen, zodat we zeker wisten dat de zaal volledig vol zat. Kledingadvies: blauwe wollen colbert, kaki lange broek, donkere schoenen en een wit overhemd, met stropdas. Zo gezegd, zo gedaan.

Om 18.30 uur maakten we onze entree in het restaurant. Borst vooruit, een rechte rug en vleugels aangespannen; als trotse pauwtjes paradeerden we door de eetzaal, zonder airco, van ons 2-sterrenhotel.

En inderdaad, de in zwemkleding uitgedoste mensen zaten allemaal onze richting op te kijken. Sommigen zelfs met open mond. Terwijl we naar onze vaste tafel liepen, fluisterde Robin, bij wie het zweet van zijn voorhoofd droop: "Zie je nou wel, iedereen zit naar ons te kijken, ze vinden ons echt grandioos." "Eh ja, zeker," stamelde ik, met een vuurrode kop.

Het toeval wilde, dat deze avond twee charmante Franse dames, die er allesbehalve slecht uitzagen, aan onze tafel waren aangeschoven. We spraken ze toe in ons beste Frans. Dat was het begin van een paar leuke dagen. Had van Galen toch weer gelijk gekregen!

Terug in Nederland vertelden we het 'kostuumverhaal' aan vrienden en kennissen. Echter, niet iedereen kon ons enthousiasme delen. "Vind je het raar dat al die mensen naar jullie zaten te kijken? Welke gekken gaan nou, hartje zomer, met wollen colberts door een restaurant in Spanje lopen?" Het commentaar van Robin: "Laat maar ouwehoeren, die gasten zijn alleen maar jaloers. Wij weten wel beter."

Tot slot wil ik Robin, samen met zijn dames en begeleidingsteam, zonder wie hij het niet had kunnen redden, nogmaals feliciteren met de belangrijkste sportprijs die er bestaat; olympisch goud!

Jullie prestaties zullen nooit vergeten worden!

Andy Miranda

**Marjan van Galen – op den Velde (vrouw van Robin)
10 oktober 2008**

‘De man van...’

Robin en ik leerden elkaar kennen in de zomer van 1998. Ik was speelster van ZWV Nereus en hij was coach van de dames van DONK. Hij benaderde me om het volgende seizoen voor de Goudse club uit te komen. Bij ons eerste gesprek was het gelijk raak: liefde op het eerste gezicht.

Robin was een heel talentvolle coach, met veel ambitie. Maar hij was nog op de weg naar de top. Ik was een ervaren speelster en kwam al van jongs af aan, uit voor de Nederlandse selecties. Op het moment dat wij een relatie kregen was Robin vaak *‘de man van...’*

Na de Olympische Spelen van 2000, waaraan ik met het Nederlands team deelnam, stopte ik met mijn internationale waterpolocarrière. Robin en ik trouwden in december 2000. In oktober 2005 kregen we onze zoon, Dean. Een paar weken na de geboorte van Dean, kwam de vraag voor Robin van de KNZB om de Nederlandse dames te gaan coachen. Het was een lang gekoesterde wens, om professioneel als coach aan de slag te gaan en daarbij kreeg hij de mogelijkheid om zich te plaatsen voor de Olympische Spelen in Peking 2008.

We hebben er thuis veel over gepraat want we wisten allebei dat het een heel zware tijd zou worden. Robin veel op reis en ik veel alleen thuis, met Dean en onze hond, Rico. Omdat het wellicht de enige kans was, die zich zou voordoen, hebben we allebei *ja* gezegd. Dat was het begin van een ander leven.

Nu, bijna drie jaar later, zijn we ons aan het bezinnen.
Het waren drie loodzware jaren, waarin onze relatie menigmaal op de proef is gesteld.
Het ongelooflijke succes in Beijing maakt vele bittere tranen zoet.
Robin heeft het onmogelijke mogelijk gemaakt.
Hij liet iedereen laten zien, dat hoop doet leven.

Ik ben ondanks alle ontberingen ontzettend trots op wat hij heeft bereikt en op wat hij in heel Nederland teweeg heeft gebracht, tijdens en na de Spelen in Beijing.

Ik ben nu de (trotse) *‘vrouw van...’*

Marjan van Galen – op den Velde

Curriculum Vitae

Robin Wiggert Gerrit van Galen

Geboren op 20 februari 1972 te Rotterdam.

Gehuwd met Marjan van Galen – op den Velde op 22-12-2000

Vader van Dean Zacharias van Galen (17-10-05)

Opleiding:

Lagere school (1978-1984)
 Mavo (1984-1988)
 Meao (1988-1991)
 Hogeschool Rotterdam Economie (1991-1995)

Opleiding waterpolo:

Trainer A KNZB (1991)
 Trainer B KNZB (1996)
 Trainer C KNZB (2004)
 ‘Succesvol leiderschap in de sport’ Covey (2007)

Werkervaring:

Leraar Economie (1995-1999)
 Manager KNVB-Zwembad (1999-2008)
 Bondscoach KNZB (2004-2008)

Carrière als speler:

1978 – 1988	Rotterdamse Watervrienden (RWV)
1988 – 1993	Rotterdam (de ‘R’)
1993 – 1995	DZV
1995 – 2006	WIDEX GZC DONK
1986 – 1992	Jong Oranje

Carrière als trainer/coach:

1988 – 1995	Kringtrainer Rotterdam
1995 – 1997	DONK Heren
1997 – 2000	DONK Dames
1999 – 2002	HZC De Robben Heren
2002 – 2006	Bondscoach Herenjeugd
2004 – 2006	Bondscoach Heren
2006 – 2008	Bondscoach Dames
2008 – heden	WIDEX GZC DONK Heren

Hoogtepunten:

- 5x zilver bij NK kringteams met Rotterdam jongens o.14 en o.16 jaar
- Kampioen met DONK heren 2e klasse bond in 1996
- Nederlands kampioen met dames DONK 1998 en 1999
- Nederlands Bekerkampioen met dames DONK in 1998 en 2000
- Zilver in Champions League met dames DONK 1999
- Nederlands Bekerkampioen met HZC De Robben heren in 2001
- 8e plaats op EJK met Jong Oranje in 2005
- 1e plaats op EOKT met dames Nederland in 2007
- Goud op Olympische Spelen in China met dames Nederland in 2008
- Nederlands Bekerkampioen met WIDEX GZC DONK heren in 2008

Bronvermelding

Mentale training in de sport

Toepassing en effecten

Rico Schuijers

© Elsevier 2004

Totaalcoachen

Begeleiden met Action Type®

Jan Huijbers en Peter Murphy

© Arko Sports Media 2006

Action-Type® en Action Type zijn officieel geregistreerde merknamen.