

Met pek, veren en nog vuilere drek werd **Ronald Gaastra** (57) door de halve natie besmeurd in de vaudeville rond de 4x200-meteraflossingsploeg. Een dag en een zilveren plak van **Pieters Timmers** later vroeg iemand zich op Twitter af of de zwemtrainer niet beter de nieuwe coach van de Rode Duivels was geworden. Het kan verkeren.

DOOR JONAS CRETEUR IN RIO • FOTO'S BELGAIMAGE

**'IK HEB GEÉEN
GROTE BEK,**

**IK ZEG
ALLEEN
WAT IK
DENK'**



Ronald Gaastra: 'Iemand die een mening én verstand van zaken heeft, wordt in België vaak afgeschoten.'



The day after, 16.30 uur, mixed zone van het olympisch dorp. Ondanks de kille wind is het een komen en gaan van journalisten, cameramensen, atleten en coaches, en staat ook vandaag weer een lange rij aan de McDonald's-stand. 'Niets voor mij, die hamburgers, ik lust alleen de frietjes, maar die haal ik over een paar dagen wel thuis in Antwerpen', lacht **Ronald Gaastra**. Hij heeft slechts anderhalf uur geslapen, maar niet omdat de adrenaline rodeorities door zijn aderen maakte of omdat een kater in zijn hoofd miauwde ('ik heb vooral water gedronken'). Neen, hij wilde als fervente golfer (handicap 10) en fanaat ('een geweldige sport') **Thomas Pieters** en **Nicolas Colsaerts** aan het werk zien, en dus moest hij al om kwart voor zeven ontbijten.

De korte nachtrust is amper te merken: geen wallen onder de ogen, even energiek pratend als altijd, nú al vooruit kijkend. 'Ik heb daarnet met enkele mails al zaken voor volgend zwemseizoen in gang gezet. Je mag niet té lang stilstaan.' Toch heeft Gaastra genoten van alle felicitaties. 'Ik heb ze één voor één beantwoord. Berichten van mensen die ik al in twintig jaar niet meer gehoord heb, van vrienden en kennissen, én een persoonlijke e-mail van **Bart De Wever**, die me proficiat wenste voor de manier waarop ik Antwerpen (*Timmers traint met de Braboclub in het ver-*

nieuwde Wezenbergzwembad, nvdr) grote diensten heb bewezen. Ook de tweets waren leuk, zoals die ene waarin iemand zich afvroeg of **Roberto Martinez** nog een assistent nodig had. Of beter nog: of de voetbalbond nog onder dat contract uit kon', lacht hij.

Bij gelukkig toeval onderbreekt een Israëlische zwemtrainer plots het gesprek. '**Ronald, best coach of olympic games! Number one!** Een handdruk – '*Thank you very much*' – en hij is weer weg. 'Mooi, hé', lacht Gaastra, al hecht hij meer waarde aan het compliment van **Jacco Verhaeren**, jarenlang coach van onder meer **Pieter van den Hoogenband**, en nu hoofdcoach van het Australische zwemteam. '*You're still the master*, zei hij.'

Een groot verschil met wat de Nederlander de dagen ervoor had gelezen. 'Berichten op Facebook en e-mails met: 'Arrogante lul, wat klets jij allemaal uit je dikke nek!' Ik maak me daar niet druk om en reageer nooit.' Gaastra weigert dan ook over revanche te spreken. 'Rancuneuze mensen leven niet lang. Zo zit ik niet in elkaar. Ik vergeef rap, al vergeet ik wel niet wat sommigen over mij geschreven hebben.'

Dat hij gestigmatiseerd wordt als 'de Hollander met de grote bek', vindt hij dan ook beledigend. 'Onder een grote bek versta ik: een brutaal iemand die zomaar wat roept. En dat klopt niet. Ik ben zelfs altijd heel beleefd, maar ik zeg wél wat ik denk, ook als iets me niet bevalt. *What you see is what you get*. In

Nederland is dat een normale karaktereigenschap, maar in België – las ik vandaag op Twitter – is het probleem dat iemand die een mening én verstand van zaken heeft vaak afgeschoten wordt. Bén ik veeleisend? Zoek ik soms conflicten om dingen gedaan te krijgen voor mijn atleten? En ben ik daarom soms een 'moeilijk' persoon? Absoluut, maar dat móét, wil je in dit vak, op dit topniveau, slagen.'

Bij de Vlaamse Zwemfederatie wordt dat niet geapprecieerd, want Gaastra's contract, dat eind 2016 afloopt, wordt niet verlengd. 'Is dat een reden om mensen buiten te gooien? Pas op, ik ben niet onfeilbaar, hé. Je mag me gerust op fouten afrekenen. Maar ik stel vast dat al mijn zwemmers in Rio tóp gepresteerd hebben... En dat is niet alleen mijn werk, maar van een ploeg – van mijn assistent, over de inspanningsfysioloog en de krachttrainers, tot de diëtiste en de psycholoog. Ik heb dit écht niet alleen gedaan. Dat geslaagde teamwork is zelfs mijn grootste voldoening.'

TWEE DOCHTERS

Die ploeg rond hem is ook de grootste evolutie die Gaastra, sinds hij in 1996 **Fred Deburghgraeve** naar olympisch goud gidste, heeft doorgemaakt. 'Toen was ik alleen een coach. Nu ben ik meer een manager die alles overschouwt en de kennis van al die specialisten mixt. Het súper maniakale is er dan ook af. Ik heb een fase gehad waarin ik met oogkleppen op alleen met het zwemmen bezig was. ►

► Dan lag er een notebook naast mijn bed, voor het geval ik in mijn slaap een trainingsset bedacht en ervan wakker werd. Die tijd is voorbij, mede door mijn twee dochtertjes van zes en drie jaar (*die de Nederlander met zijn tweede vrouw Tine heeft, nvdr*). Zij zijn nu prioriteit nummer één.’

Toch kruipt het zwembloed nog altijd waar het niet gaan kan, geeft Gaastra toe. ‘Je blijft er continu mee bezig. In de auto bijvoorbeeld, wanneer ik plots bedenk: zou ik die trainingsset toch geen vijftig meter inkorten?’ Een cijfermaniak is hij nochtans niet meer. ‘Natuurlijk weet ik welke tijden tegenstanders zwemmen of hoe snel ze starten – belangrijk voor de wedstrijd tactiek – maar tijdens een training sta ik zelden met een stopwatch aan het bad – mijn assistent klokt de tijd. Bovendien zit er een chronometer in mijn hoofd, ik kan tot op een tiende zeggen hoe snel iemand zwom.’

‘Die trainingstijden zijn ook niet heilig: Timmers krijgt daar zelfs altijd slaag van **Glenn Surgeloose** – relatief dus. Belangrijker vind ik hoe mijn zwemmers bewégen. Klokt Pieter dan 1’06 in plaats van de geplande 1’08 omdat hij zich gewoon lekker voelt, dan zeg ik: ‘Oké, zwem maar door.’ Coachen blijft, hoeveel wetenschap je er ook bijhaalt, nog altijd voor een deel fingerspitzengefühl.’

Toch is hét mantra van Gaastra: voorbereiding. ‘Jacco Verhaeren zei voor Rio dat Australië het best voorbereide zwemland zou worden. Mijn reactie toen: ‘Kan niet, want wij, dankzij dat hele team, zullen nóg beter voorbereid zijn.’ Zelfs indertijd met Fred was dat mijn stokpaardje. Toen ik na de Spelen van Atlanta, als coach van een goudenmedaillewinnaar, een twee uur durende lezing gaf aan 250 trainers, over hoe ik Frederik had klaargestoomd, stond **Don Talbot**, een vermaarde Australische zwemcoach, nadien op: ‘Ik ben zeker dat Deburghraeve de beste voorbe-



Ronald Gaastra: ‘Ik zei tegen Pieter: slaap op je twee oren, ik ga voor, achter én boven je staan.’



Ronald Gaastra tussen Pieter Timmers en diens verloofde Elle De Leeuw.

‘Ik heb voor de finale van Pieter weinig peptalk gebruikt. Gewoon: laat eens wat zien en geniet ervan!’

RONALD GAASTRA

reidde olympische kampioen van Atlanta is geweest.’ In België had men mij nochtans gek verklaard toen ik zes maanden ervoor Fred in Bastenaken het wereldrecord in klein bad liet aanvallen, om zo vooraf een drukmoment te simuleren. Mijn opzet slaagde: Fred verbeterde het record. En toen wist ik al: in Atlanta wordt het bingo.’

Om die voorbereiding te perfectioneren probeert Gaastra bij andere sporten zijn licht op te steken. ‘Vaak gaat het om simpele details. **Ernie Els**, een Zuid-Afrikaanse ex-topgolfer, klaagde ooit dat hij bij kil weer last kreeg van koude handen. Tot zijn coach **Jos van Stiphout** hem het eenvoudige, maar lumineuze idee aanpraatte om voortaan tussen de *strokes* zijn handen in zijn broekzakken te steken. Precies zoals ik tegen Pieter zei voor zijn 100-meterfinale: ‘Het is vrij fris in het zwembad, neem je handschoenen mee en je lange gewatteerde jas, zodat je warm blijft.’ Details, maar ze kunnen cruciaal zijn.’

Ook van andere coaches probeert Gaastra iets op te steken. ‘Van **Wim Vandeven** (*nu High Performance Manager van het BOIC, nvdr*) bijvoorbeeld, over hoe hij **Tia Hellebaut** coachte, over hoe zij vaak evenveel met haar hoofd als met haar sprongkracht won. Ook met andere zwemcoaches spreek ik veel: Jacco Verhaeren, de legendarische Amerikaan **Eddie Reese**... Mensen met kennis én charisma. Ik kijk ook graag naar tv-interviews, want dat helpt me bij het inschatten van mensen. Al heb ik die gave van nature al. Meteen heb ik door: die steekt zo in elkaar.’



DE JUISTE GOLF EN LAATSTE SLAG

Fysiek en mentaal zat het bij **Pieters Timmers** snor, maar ook tactisch en technisch liep alles perfect. 'In de WK-finale van 2015 wilde hij té graag té hard weggaan, waardoor hij zich een beetje opblies', aldus **Ronald Gaastra**. 'Dat 'moeten' hebben we in Rio weggehaald: 'Pieter, je race wordt beslist na honderd meter. Zorg dat je halweg in een goeie positie keert, zónder te forcieren en per se te willen meegaan met de Braziliaan en Canadees naast je.'

'We wisten dat zij als een kanon gingen starten, maar dat was alleen maar een voordeel. 'Zo heb je een doel, en inhalen dat is jouw ding', zei ik hem. Bovendien kon Pieter zo profiteren van hun golf en daarop meedrijven. Een droomscenario – met die baanindeling moet je wat geluk hebben.'

Geén geluk, volgens Gaastra, was Timmers' laatste slag, waardoor hij perfect de muur aantikte. Cruciaal, want tussen hem en het nummer vier, **Santo Condrelli**, zaten slechts acht honderdsten. 'Pieter is een meester in het finishen, dankzij zijn lange 'uitschuifarmen'. Als je niet voor hem ligt in de laatste vijf meter, heb je het zitten als tegenstander. Ook dát is een kwaliteit.'

Nog een evolutie in Gaastra's ontwikkeling als coach: hij heeft zijn atleten leren loslaten. 'Van Deburghraeve was ik trainer, tweede vader, oudere broer... Nu neem ik mijn zwemmers niet meer bij het handje – ik hou zelfs van zelfstandige jongens, zoals Pieter. Voor de finale hadden we bijvoorbeeld om 20.45 uur afgesproken aan de bushalte. Ik was daar al om 20.30 uur, zag net een bus op het punt staan om te vertrekken en heb die genomen. Zo kon ik nog een koffietje gaan drinken, terwijl negen op de tien coaches op hun zwemmer zouden wachten en naast hem op de bus zouden zitten. Toen Pieter later aankwam, zei hij meteen: koffietje gedronken, zeker?'

HOLLANDSE SCHOONMAKER

Wéér toevallig komt Timmers in de mixed zone net aangesloft met vriendin **Elle**, koffer in de hand. Hij gaat bij haar op een appartement slapen – 'leuker dan in het olympisch dorp' – en nog enkele dagen van de Spelen genieten. Het gesprek met zijn coach, die morgen (vorige vrijdag) al vertrekt, is opvallend kort. 'Nog veel plezier, we gaan binnenkort samen wel nog iets in Antwerpen eten', gevolgd door een hartelijk handdruk. 'Ach, het is niet omdat Pieter nu zilver heeft behaald dat ik me tegen hem hoeft aan te schurken', aldus Gaastra.

Net zo min hij net voor een race zijn zwemmer volpropt met tactische richtlijnen. 'Een uur voor de finale zaten we vijf minuten samen – 'we gaan zo de race zwemmen' (zie *kader*, *nvd*) – daarna niet meer.' Met die communicatie, de balans tussen iemand rustig én scherp houden, is Gaastra constant bezig. 'Vooral de timing is belangrijk. Zit Pieter relaxed bij de kine, dan moet ik niet zeggen: 'Hé, focus, straks finale.' Als hij gespannen is, dan is een kwinkslag altijd handig. Zoals net voor de 4x200-meterfinale, toen achter de Nederlandse ploeg een schoonmaker liep. Die zijn hier in het oranje uitgedost, en dus grapte ik: 'Kijk, die hebben hun reservezwemmer mee.' De jongens lagen in een deuk. Gevolg: weg stress.'

'Bij Pieter heb ik voor zijn finale ook weinig peptalk gebruikt. Geen negatieve zaken uit de pers of van op sociale media – die heeft hij ook volledig gemeden. Neen, gewoon: 'Je bent nog niet voluit gegaan, laat nu maar eens zien wat voluit gaan ís. Geniet ervan.'

En genieten, dat dééd Timmers. 'Hij had ervoor al vaak gelachen met jongens die bij het binnenkomen van het bad de verkeerde kant uitliepen – 'hoe dom kun je zijn!' – en nu deed hij het zélf. Pieter moest er zelf om

lachen, en toen wist ik al, ook omdat hij met een erg gefocust visualiseerde, hij zit in een flow. Al had ik dat ook de dagen ervoor gezien, hoe ontspannen hij met collega's sprak. Om de heisa van de estafette moest hij zich ook niet druk maken, omdat ik alles naar mij trok. 'Pieter, slaap op je twee oren, ik ga voor, achter én boven je staan. Ik zorg ervoor dat jij kunt focussen op je individuele 100 crawl.' Dat gaf hem rust.'

HELEMAAL ZEN

En zo voerde Timmers uit wat hem in een aflossing al vele keren was gelukt: het maximum uit zijn (enorme) zwemtalent halen en een wereldtijd klokken (47.80). 'In de estafette kon hij in het verleden altijd ongeremd zwemmen, niet nadenkend over tactiek en techniek. Gewoon knallen om, als slotzwemmer, de achterstand op te halen.'

'Voor Pieter is dat een lang proces geweest. Vorig jaar in de WK-finale was dat nog niet gelukt: toen zwom hij nog niet relaxed en ging hij tactisch in de fout, door te snel te vertrekken. Nu, in Rio, bleek hij voor het eerst wél helemaal zen. En zo liet hij eindelijk zien wat hij intrinsiek kan – even moeilijk als *poepsimpel*. Dat is ook wat onze inspanningsfysioloog **Jan Olbrecht** (die ook met *Van den Hoogenband heeft gewerkt*, *nvd*) me na de finale mailde. 'Eindelijk staat Pieter waar hij hoort te zijn.' Voor Rio had Jan, op basis van de laatste lactaattesten, al gezegd: 'Jongens, jullie gaan wat meemaken.'

'Dat Pieter dan liefst 42 honderdsten rapper zwemt dan zijn Belgische record van op het WK 2015, vind ik niet zo uitzonderlijk. Uiteindelijk ook maar zeven tienden rapper dan in Londen 2012, toen hij in feite nog nergens stond. Sindsdien heeft Pieter negen kilo aan spiermassa bij gewonnen, is zijn uithouding een pak verbeterd... Vergeet ook niet dat hij in 2014 een jaar verloren heeft met een dubbele klaplong. Pas in 2015 en dit jaar heeft hij maximaal kunnen trainen. En dat heeft eindelijk geloond.'

Toch wil Timmers, op het toppunt van zijn kunnen, zijn carrière nu opbouwen – hij zou nog een jaar wereldbeker zwemmen en eventueel de aflossingsnummers op het WK 2017, om de nieuwe jongere garde te ondersteunen. 'Als Pieter dat wil, dan respecteer ik dat. Misschien verandert hij morgen nog van mening als er een sponsor hem tot Tokio 2020 per maand 5000 euro wil betalen, maar daar moet je in België niet op rekenen. Hij is 'maar' een zwemmer, hé. Jammer genoeg...'