

Verslaafd aan flow

*Hoe verdwijnen stress en zorgen op het ijs?
Gerard van Velde vertelt over het geheim
van de ideale schaatsbeweging.*



Schaatscoach Gerard van Velde



Van profschaatser tot schaatscoach

Gerard van Velde (1971) ontdeed zich tijdens de Olympische Spelen in Salt Lake City (2002) van het etiket 'eeuwige vierde', omdat hij goud won op de 1000 meter met een nieuw wereldrecord. Aansluitend op zijn topsportcarrière werd hij schaatscoach van een regionale sprintploeg. Vanaf het seizoen 2009-2010 maakt deze ploeg deel uit van Team APPM; zijn pupil Ronald Mulder verbeterde al snel het Nederlandse record van zijn eigen coach op de 500 meter (34.52) en nam deel aan de Olympische Spelen in Vancouver.

Wat is voor jou de lol van schaatsen?

Ik vind het fascinerend dat je op twee smalle ijzers staat en zonder hulpmiddelen in staat bent om bijna 60 km per uur te halen. De radius van een bocht in een ijsbaan is extreem; geen enkele sportwagen of een motorfiets kan zo'n bocht houden en een schaatser wel! Schaatsen is in feite een zijwaartse beweging om vooruit te gaan. Dat is veel onnatuurlijker dan bijvoorbeeld lopen; heel eigenaardig. Schaatsen brengt een bepaalde valbeweging met zich mee: ik krijg een mooi gevoel als ik mijn eigen lichaamsgewicht op het juiste moment – van het ene op het andere been – kan laten vallen. Er ontstaat dan een soort van trance.

Kun je dat gevoel met iets vergelijken?

Neem een klepel in een klok, die valt van 'tik – tak – tik'. Het gewicht van de klepel valt telkens op het juiste moment zonder dat het veel energie kost. De klepel heeft een bepaalde uitslag en op het verste moment krijgt die weer een tik. Die beweging moet een schaatser ook zien te maken. Je moet er dus voor zorgen dat die ene schaats op de juiste plek is: naast je, maar ook niet te ver achter of voor je. Dat kun je alleen goed doen als je in bepaalde trance zit. Dat maakt schaatsen voor mij zo uniek.

En wat gebeurt er dan met je?

Als ik stress of zorgen heb, vallen die helemaal weg. Ik heb die ervaring alleen maar met schaatsen of motorrijden. Dan vergeet ik echt al mijn bagage. Tijdens het schaatsen ben ik één met mezelf en met de beweging. Anders lukt het niet goed.

Kun je dat een flow noemen?

Inderdaad. Het gaat om perfect in die valbeweging te zijn, in de goede timing te blijven zitten. Je moet je hoofd uitschakelen en continue bij die beweging blijven. En dan komt die bocht. Die val je weer in. Je hangt als het ware in die bocht. Zo ontzettend mooi! Als ik die tik op het juiste moment geef, neemt het ijs me gewoon mee.

Het ijs 'neemt me mee'?

Ja, het gaat erom je lichaamsgewicht op het juiste moment en op de juiste plaats via de afzet op het ijs over te brengen. Het is de kunst om vanuit die flow de snelheid zo lang mogelijk vast te houden en zo min mogelijk energie te investeren.

Welke weerstand ligt daarbij op de loer?

Qua techniek bestaat bij veel mensen de neiging om te ver achterwaarts te schaatsen: de afzet vindt dan te ver naar achteren plaats. Je moet de afzet zo veel mogelijk bij de centrale lichaamslijn houden; schouders en heupen

moeten bewegen naar de richting waarheen je wilt. Bij schaatsen moet je geen loopbeweging willen maken, maar maximaal je gewicht gebruiken voor de afzet.

Heeft het zin om dit op latere leeftijd te willen leren?

Nou en of! Met schaatsen kun je wel tot je zeventigste doorgaan, omdat het zo weinig belastend is voor het lichaam. Vergelijk het met fietsen. Het is een cyclische beweging waarbij geen stootbelasting op de gewrichten voorkomt, zoals bij hardlopen. Qua belasting en slijtage is rennen veel agressiever voor je lijf. Schaatsen is een fantastische beweging. Ik ben verslaafd aan dat gevoel.

Brengt het gevoel van schaatsen ook flow in je dagelijkse leven?

Dat weet ik niet, want ik denk nogal veel na. Het lukt me wel goed om me op momenten helemaal af te sluiten en te focussen, op eenzelfde manier als tijdens het schaatsen.

Hoe is het om die flow over te brengen op jongere sprinters?

Ze waren niet bij zichzelf. Dat viel me als eerste op toen ik die jongens ging begeleiden. Ze keken tegen me op en zagen mij als degene die het allemaal weet. Zo raak je bijnaal weg bij jezelf. Mijn eerste les is: 'Kom en blijf bij jezelf'. Anders kan ik iemand niet beter leren schaatsen. Om bij zichzelf te blijven, moesten ze me eerst van een voetstuk halen. Wederzijds respect en geloof in elkaar is wel essentieel, maar dat is iets anders. Sprinten heeft heel erg te maken met gevoel. Hoe kan ik mezelf verbeteren als ik bijvoorbeeld niet kan aangeven waar mijn grenzen liggen?

Ik ben trainer, maar vooral adviseur. Je mag met mij samenwerken, maar je hoeft niets. De wil moet van binnen uit komen. Ik kan hoogstens een beetje bijsturen om hen

'Schaatsen is een fantastische beweging. Ik ben verslaafd aan dat gevoel'

op het rechte pad te houden. Zo wijs ik hen op het belang om met het volle bewustzijn de dingen te doen, om een optimaal resultaat te bereiken: train met aandacht, heb aandacht voor je lijf en het materiaal.

Schaats je wel eens op natuurijs?

Toen ik jonger was had ik een hekel aan natuurijs. Ik vond het te onvoorspelbaar; elke barst, broos of wak leidde me af. Nu waardeer ik het schaatsen in de natuur en het groen buiten meer. Buiten zijn in een witte wereld met de winterzon laag over de velden: voor het plaatje is er niets mooier.

Ben je te verleiden om mee te doen aan de Alternatieve Elfstedentocht?

Nee, die is me te lang. Na twee uur heb ik het wel gehad. Ik vind alle inspanning tot een minuut het leukst; liever even knallen dan lang afzien. Dat zit in mijn natuur. *

Hoogstens drie dagen met de cabrio

'Ik hou sowieso niet van lange vakanties. Je doet mij geen plezier als ik voor bijvoorbeeld de 26ste keer drie weken naar Calgary moet. Ik heb in mijn topsportbestaan veel gereisd. Daar is weinig avontuurlijks meer aan voor mij. Het leukste vind ik een paar dagen op pad met de cabrio. De Duitse Eifel is de verste bestemming tot nu toe. Duitsland is een mooi vakantieoord. Als we langer weggaan, moet de racefiets wel mee, zodat ik ook op vakantie even kan sporten. Het liefste ben ik thuis, in mijn achtertuin in Heerde. Nu ik ouder word, trekken steeds meer dingen mij naar huis. Komende maand hoop ik voor het eerst vader te worden. Daar zie ik naar uit. Ons nieuwe leven wil ik ten volle meemaken.'

Jan Wolkers smult van Gerard van Velde

Jan Wolkers was onder de indruk van de verschijning van Gerard van Velde na het goud op de 1000 meter in Salt Lake City: 'Gerard van Velde met ontbloot bovenlijf. Dat is mooi, geen onvervalste ijdelheid zoals bij die voetballers, meer een demonstratie van een majestueuze gestalte'.

In 2006 schreef Jan Wolkers over zijn favoriete sportmoment het volgende gedicht:

*Ik zweef op kou
En sla de kille lucht
Als geesten van mij af
De bochten die ik neem
Verbrijzelen de tijd
En geven vleugels waar
Geen engel van durft dromen
De eindstreep krimpt van ongelooft
Een schaduw, niet te evenaren
Daar sta ik half ontkleed
En zie de snelheid van mijn vlucht*

