



*“Toen ik in 1983 nog steeds
geen wereldkampioen
was geworden, ben ik anders
gaan trainen. Een gok?
Ik verloor toch al.”*

Steve Redgrave, vijfvoudig olympisch kampioen

“Roeien is een trainingssport”

Sir Steve Redgrave is met zijn vijf gouden olympische medailles een legende in het roeien. Roei! sprak hem op het hoofdkwartier van de *Henley Royal Regatta* over zijn leven na de medailles en zijn visie op het Britse en internationale toproeien.

 Steve Redgrave begon in 1976 als dertienjarige met roeien, en er werd hem al gauw een gouden toekomst beloofd. In 1984 won hij in Los Angeles zijn eerste olympische goud in de vier met stuurman. In 1988, 1992 en 1996 ging hij naar huis met het goud in de tweezonder, eenmaal met Andy Holmes en tweemaal met Matthew Pinsent. Met die laatste won hij in Sydney 2000 goud in de vierzonder. Goud in vijf opeenvolgende Olympische Spelen, een prestatie die nog door geen enkele andere duursporter is geëvenaard. Tijdens zijn carrière kreeg hij te kampen met een chronische darmontsteking en diabetes maar hij paste zich aan en ging gewoon door met waar hij goed in was en plezier in had: heel hard roeien.

In 2001 werd hij geridderd, sindsdien mag hij zich Sir Steve noemen. Tegenwoordig zet hij zich in voor goede doelen, is hij voorzitter van de *Henley Royal Regatta* en houdt hij *motivational speeches*.

Roeit u nog steeds?

“Afgelopen jaar roeide ik met andere oud-internationals de *Head of the Charles* in Boston, in de categorie 50+. We dachten dat makkelijk te kunnen winnen, maar we werden vierde. Dat was een tegenvaller. Een van de oorzaken was waarschijnlijk dat ik aan boord zat. Ik had vijf jaar niets gedaan, en

was een paar maanden van tevoren pas weer begonnen met trainen.

De laatste keer dat ik in een boot zat was op tweede kerstdag. Dan doen we op mijn vereniging Marlow altijd onze naam in een hoge hoed en daar worden dan ploegen uit samengesteld die tegen elkaar gaan varen. Ze zeggen toch dat je zo goed bent als je laatste wedstrijd? Die wedstrijd won ik.”

Mist u het niet?

“Roeien is een trainingssport. En als je zoals ik 25 jaar bezig bent geweest met alleen maar wedstrijden varen, is het moeilijk om er op een andere manier mee bezig te zijn. Sociaal roeien klinkt best aantrekkelijk, maar je moet een boot klaarmaken, je krijgt blaren en de slidings prikken in je benen. Waarom spreken we dan niet gewoon af in een pub of houden we een barbecue?”

Met het lopen van de Londense marathon bracht u in 2006 bijna 2 miljoen pond bij elkaar. Ook bent u nauw betrokken bij het fondsenwervingsprogramma *Sport Relief*. Wat drijft u om uw bekendheid in te zetten voor goede doelen?

“Toen ik stopte met roeien wilde ik proberen zoveel mogelijk geld in te zamelen voor goede doelen ▶

zolang ik nog steeds door mensen herkend werd om wat ik had gepresteerd. Het gaat mij daarbij vooral om jongeren. Want als je die helpt om iets te bereiken, dan herinneren ze zich misschien, als ze later zelf succesvol zijn, dat ze ooit ondersteund werden. En dan helpen zij vervolgens weer de volgende generatie. Ik wil graag op die manier een bijdrage leveren aan een betere maatschappij. Overigens functioneer ik nu op de achtergrond bij Sport Relief omdat het voorzitterschap van de Henley Royal Regatta teveel van mijn tijd vergt. Ik beschouw dat ook als een 'goed doel' omdat ik er niet voor betaald krijg."

U bent in uw land een *celebrity*. Wat ervaart u als de voor- en nadelen daarvan?

"Ik krijg uitnodigingen voor leuke evenementen. Zo heb ik de laatste vijftien jaar de zaterdagfinales op Wimbledon mogen bijwonen in de koninklijke loge. En ik word uitgenodigd voor golftoernooien waar beroemdheden en zakenmensen mogen meedoen met de profs.

Het nadeel is vooral de onophoudelijke stroom e-mails waarin ik gevraagd word om iets te komen doen. Mensen denken dat ik met al die gouden medailles wel rijk zal zijn en alle tijd heb. Maar de realiteit is dat er in amateursporten zoals roeien, hoewel de regels na 1988 wel zijn veranderd, nauwelijks geld te verdienen is. Mijn kinderen

moeten naar school en de universiteit, dus ik moet ook gewoon mijn brood verdienen."

En hoe doet u dat nu?

"Dat is weer een van de voordelen van succesvol zijn: ik kan geld verdienen met 'beroemdheid zijn' en met *motivational speeches*. Succesvol zijn in sport of in de zakenwereld vergt een vergelijkbare voorbereiding. Ik vertel zakenmensen hoe ik het heb gedaan, niet hoe zij het moeten doen. Hopelijk kunnen de dingen die ik over de jaren heen door *trial* en *error* geleerd heb hen helpen om hun prestaties te verbeteren."

U heeft een eigen pad gevolgd in het internationale roeien. Hoe wist u dat u het juiste deed om succesvol te zijn?

"Toen ik begon met roeien in 1976 had Groot-Brittannië al sinds 1948 geen goud meer gewonnen op de Olympische Spelen en ook op andere grote toernooien kwam ons land nauwelijks voor in de statistieken. Maar we bleven jaar in jaar uit op dezelfde manier trainen. Ik had het gevoel dat we het niet goed deden. Mensen vertelden me dat ik wereldkampioen of olympisch kampioen kon worden, maar in 1983 was dat nog steeds niet gebeurd. Toen ben ik in opstand gekomen en anders gaan trainen. Terugkijkend vragen mensen me vaak of dat geen gok was. Maar wat was het ergste dat me kon overkomen? Verliezen. En dat deed ik toch al.



De slagader van het Britse roeien

Tijdens zijn roeicarrière trainde Steve Redgrave vooral op de Thames. Hij begon als junior in Marlow, waar hij ook nu nog woont, en roeide met het nationale team vanuit Leander Club in Henley. "De Thames is de slagader van het Britse roeien. Tussen Oxford en Putney (Londen) is er geen plaats aan de rivier – misschien een paar dorpjes – waar geen roeivereniging is. Vanwege de geografie zijn de rivieren in Groot-Brittannië sowieso goed roeibaar. We hebben geen hoge bergen die water in de vorm van sneeuw vasthouden. In de zomer en in de winter is er voldoende water."

Dus het was geen gok, maar een kans op verbetering.”

Wat heeft u toen precies veranderd?

“Ik ben vooral méér gaan trainen, meer kilometers op het water. Want als je iets goed wilt doen dan moet je dat zo vaak mogelijk doen. We voerden de trainingssessies bijvoorbeeld op van 45 minuten naar anderhalf uur. Dat kan al gauw heel saai worden en je moet je goed kunnen concentreren om je te kunnen verbeteren. Ik kon me 50% van de tijd concentreren en ik denk dat dat een van de redenen is dat ik aan de top heb gestaan.

Tegelijkertijd ben ik gestopt met krachttraining. Ik was fysiek al net zo sterk als de internationale top. In de start en in de eindsprint deed ik in de skiff niet onder voor de toenmalige toppers Pertti Karppinen en Peter-Michael Kolbe. Maar ze lieten me voor dood achter in het middendeel van de race.

Duurvermogen was mijn zwakke punt. Daar moest ik dus aan werken.

Ik was de eerste roeier in dit land die training op een professionele manier aanpakte. Niet dat ik er geld voor kreeg, maar om tegenwicht te bieden aan de Oost-Duitsers, die dan wel in dienst waren van het leger of de politie maar ondertussen alleen maar trainden, volstond de amateuristische aanpak niet meer. Ik trainde meer en harder en daarmee haalde ik de concurrentie in.”

In zijn boek *Pieces of Eight* zegt Chris Dodd dat Bob Janousek, die de Britse acht naar olympisch zilver coachte in 1976, juist de langere en zwaardere trainingssessies introduceerde.

“Daar ben ik het niet mee eens. Janousek heeft zeker invloed gehad maar meer op het gebied van landtraining. Hij komt uit Tsjecho-Slowakije en daar konden ze 's winters niet trainen vanwege ijs, dus hij had veel ervaring met hoe je buiten de boot fitter en sterker kon worden.

We hebben in Groot-Brittannië een historie van verschillende roeicentra die allemaal hun eigen



“Oost-Duitse coaches hadden de grootste roeikennis van iedereen.”

techniek hanteerden, en in de nationale teams lag de focus daarom meestal op het gelijk krijgen van de techniek. Met Janousek werd die focus verschoven naar training, en dat leverde zeker resultaat op.”

In het interview verwijst Redgrave regelmatig naar het Oost-Duitse roeien. In een deel van zijn carrière waren het zijn belangrijkste tegenstanders. Na de val van de muur verspreidden de Oost-Duitse coaches zich met hun omvangrijke roeikennis over de hele wereld. Een daarvan, Jürgen Gröbler, is sinds 1991 de hoofdcoach van de Britse mannen en Redgrave won drie van zijn olympische gouden medailles onder zijn begeleiding. Velen twijfelden in die tijd aan de samenwerking met voormalige Oost-Duitsers vanwege de dopingcultuur in de sport. Volgens Redgrave zijn het vooral de trainingsmethoden en niet de doping waardoor Oost-Duitsers zo hard gingen roeien. “In 1976 zei men dat de Britse acht goud had kunnen winnen als de Oost-Duitsers niet vals hadden gespeeld. Toen wij in 1984 van de Oost-Duitsers wonnen had je van ons net zo goed hetzelfde kunnen zeggen. Omdat roeien vooral ▶



een duursport is heb je weinig aan de steroiden die toen gebruikt werden. De Bulgaren waren heel open over hun dopinggebruik, maar ze wonnen niet.”

Hoe zien we de invloed van de Oost-Duitse coaches nu terug in het internationale roeien?

“Een van de dingen die zij geïntroduceerd hebben is de gold medal target, de tijd die je denkt te moeten roeien om kampioen te worden. In Australië zag ik ooit een A4-tje hangen met de targets van de nationale ploegen. Die van de tweezonder was langzamer dan het target van Matthew Pinsent en mij. Uiteindelijk kwamen ze dicht bij hun target dan wij, maar ze gingen naar huis met het zilver. Maar dat is slechts een *gimmick*, want de Oost-Duitse coaches hadden de grootste roeikennis van iedereen. Als je daar coach wilde worden ging je eerst vijf jaar naar de universiteit om alles te leren over coaching, het menselijk lichaam, uithoudingsvermogen, techniek, enzovoort. Daarna werd je pas op een ploeg losgelaten. Geen enkel ander land heeft zoveel geïnvesteerd in roeien als Oost-Duitsland. Wij zijn nu een van de beste roeilanden ter wereld omdat we een goede ondersteunende structuur hebben van coaches, fysiotherapeuten en dokters. Maar geen land is op dat gebied ooit in de buurt gekomen van Oost-Duitsland.”

Waarom lukt dat niet?

“Het gaat allemaal om geld. Als Nederland bijvoorbeeld zou bedenken: wij gaan coaches opleiden, wij gaan het beter doen dan de Oost-Duitsers. Je kunt dan wel beslissen om te investeren in de opleiding, maar uiteindelijk moet je die mensen ook betaald werk kunnen bieden. Daarvoor zit er te weinig geld in de sport, en dan gaan je coaches naar het buitenland, net als de Oost-Duitsers de afgelopen 20 jaar hebben gedaan. En doordat hun kennis zich inmiddels over de hele wereld heeft verspreid, ontwikkelt coaching zich internationaal niet meer. Dat is jammer want als je meer traint ga je harder roeien, als je je techniek verbetert ga je harder roeien, maar als je beter gecoacht wordt ga je ook harder roeien.”

Dat klinkt erg eenvoudig.

“Het is geen *rocket science*. Zeker als iemand met mijn opleiding – alleen middelbare school – dit kan begrijpen. Ik denk erg logisch, alles moet ergens op slaan. Dat maakt ook het verschil tussen een goede en een slechte coach. Ze zeggen allebei hetzelfde maar het gaat om hoe ze het zeggen, over hoe het aankomt bij de roeier. Als het logisch is, dan zal de roeier eerder geneigd zijn het te geloven. En hoe meer de roeier erin gelooft, hoe beter die gaat presteren. Technisch slecht roeiende ploegen kunnen heel hard gaan omdat ze geloven in wat ze doen.” Tot slot: we kijken hier uit op de wedstrijdbaan van de Henley Royal Regatta, waarvan u recent voorzitter bent geworden. Heeft u plannen met de wedstrijd? “Ik vind het een eer om betrokken te zijn bij een evenement met zoveel historie, bezig te zijn met de sport waar ik al sinds 1976 van houd. Mijn voorganger, Mike Sweeney, heeft de wedstrijd in een fantastische conditie achtergelaten. Als ik dat in stand kan houden heb ik het goed gedaan. Grote veranderingen zullen er niet komen, het evenement is succesvol, mensen komen hier graag om te roeien en anderen te ontmoeten, dus we doen vast niet veel verkeerd. Maar we blijven zoeken naar kleine verbeteringen.” ■!

LITERATUURTIP
Steven Redgrave en
Nick Townsend (2004)
A Golden Age,
Steve Redgrave:
The Autobiography.

