



## NOOIT TWIJFELEN

*Ronald Florijn (52), Juniorencoach Koninklijke Nederlands Roeibond. Werd twee keer Olympisch Kampioen.*

‘Marieke Keijser is 16 en gaat binnenkort naar het WK voor junioren. De eerste keer dat ik haar zag roeien herkende ik haar enorme talent. Dat zie ik aan hoe ze haar bootje laat lopen. Dat glijdt prachtig door het water. Roeien is een technisch gecompliceerde sport, maar als je het goed doet, zie je dat niet.

Ik leg geen druk op Marieke. Ze moet lekker gaan roeien en plezier hebben. Ik besteed geen aandacht aan het mentale aspect, want daar heb ik weinig invloed op. Ik zie iedere sporter als een klomp eiwitten. Je kunt beter werken aan al die concrete duizenden elementen waar je meer invloed op hebt en ze als een puzzel in elkaar laten passen. Voeding hoort daarbij, krachttraining, de afstelling van je boot of de techniek. Mijn aanpak lijkt op die van Louis van Gaal. We trainen bepaalde vaardigheden en in de wedstrijd wil ik die terugzien. Winst of verlies is daarbij dus veel minder belangrijk. Ik ben allergisch voor mentale aansporingen als: ‘kom op!’ of: ‘niet opgeven!’. Witheet werd ik daar zelf altijd van. Want wat bedoel je nou? Wees concreet.

Ik heb zelden last van stress. Dat komt doordat ik zelfbewust ben. Niet zelfverzekerd, dat is wat anders, maar ik heb nooit aan mezelf getwijfeld.

Dat is het belangrijkste wat ik mijn pupillen meegeef: jullie zijn goed, punt. En dan gaan we nu hard aan het werk om nog beter te worden.’