



“HET WAS NIET MIJN BESTE RACE, MAAR WEL MIJN GROOTSTE PRESTATIE.”

OLYMPISCH KAMPIOEN FERRY WEERTMAN

De *beste* VERSIE van jezelf zijn

Uitblinken op een mondiaal podium, talenten optimaal ontwikkelen, het beste uit jezelf en je team halen. Er zijn interessante parallellen te trekken tussen de topsportwereld en Crowe's tak van sport. Daarom is olympisch kampioene Lidewij Welten sinds kort het boegbeeld van de arbeidsmarktcampagne. Het nieuwe gezicht in de communicatie naar zakelijke relaties is zwemmer Ferry Weertman. De meervoudig medaillewinnaar en kampioen van de Olympische Spelen in Rio de Janeiro op de 10 kilometer open water stelt zich in deze Nuance graag voor.

We treffen de 28-jarige Ferry Weertman in Eindhoven waar hij nét uit een fotoshoot komt. Die vond vanwege de huidige coronabeperkingen plaats op het droge, in pak. “Zo'n wedstrijd pak begint bij je enkels en loopt door tot je schouders. We hebben ook nog een foto geschoten waarop ik een ‘zwem brief’ draag.” Een brief? “Een ballenknijper”, lacht Ferry. Weer wat geleerd.

ELLEBOGENWERK

Eindhoven is de thuisbasis van de zwemmer die al zijn hele leven met water in de weer is. Hij wordt er gecoacht

door gelouterd kampioenenmaker Marcel Wouda en woont er samen met Ranomi Kromowidjojo. Inderdaad, de drievoudig winnares van olympisch goud. Met zo veel expertise om zich heen, in combinatie met ijzeren discipline, focus op één zwemafstand en een uitgekiend trainingsschema, heeft Ferry de winnende strategie ontwikkeld. Een tipje van de sluier wil hij wel oplichten. Tijdens wedstrijden ligt Ferry een kleine twee uur in het water. In tegenstelling tot de kortebaanzwimmers is zijn start niet doorslaggevend. “Sterker nog, ik kies ervoor om niet meteen in de kop mee te doen, want dan loop je het

TEKST Martijn van der Ven | FOTO'S Erik de Brouwer en Mark van Engelen



risico om na een kilometer, bij de eerste boei, in het gedrang te komen. Op de Olympische Spelen doen 25 zwemmers mee, tijdens een wereldkampioenschap bijna tachtig. De ellebogen vliegen dan alle kanten op. Ik wacht daarom vaak een paar seconden voordat ik het water in ga. Omdat ik een sterke eindsprint heb, is mijn raceplan daaromheen gebouwd. Daarnaast maken we natuurlijk gebruik van technologie en de nieuwste inzichten op het gebied van lactaatmetingen, huidplooiingen, hygiëne- en jetlag-protocollen. Maarten van der Weijden en Sharon van Rouwendaal hadden ieder weer een andere strategie. Je moet doen wat bij je past.”

BEREIKBARE KAMPIOEN

Op de vraag waarom Crowe juist hem benaderde om ambassadeur te zijn voor de accountantskantoren geeft de olympisch zwemkampioen een opvallend bescheiden antwoord: “Ik zie veel overeenkomsten tussen Crowe en mij: we werken hard en willen de beste zijn, zonder met ons hoofd in de wolken te

“Ik ben competitief en wilde altijd al de beste zijn. Als ik vroeger een bordspelletje verloor, was ik niet te genieten.”

lopen. Plus dat samenwerking voor ons allebei belangrijk is. Net als voor Crowe geldt voor mij dat er een team achter een topprestatie staat. Dat team bestaat in mijn geval uit een hoofdcoach, begeleidend coach, fysiotherapeut, voedingsdeskundige, sportarts, meerdere analisten en een krachttrainer. Daar komt bij dat mijn partner Ranomi dezelfde ‘way of life’ heeft, wat het een stuk makkelijker maakt om het strikte regime vol te houden, dus je zou haar tot mijn team mogen rekenen. Als toeschouwer bij een wedstrijd zie je hen niet, maar het team is onmisbaar voor een goed resultaat.” Een andere reden voor de match is dat Ferry zijn sport combineert met een studie bedrijfskunde. Een toekomst bij Crowe na zijn zwemcarrière is voor Ferry niet ondenkbaar, al zit stoppen voorlopig nog niet in zijn hoofd.

LANGE WEG NAAR DE TOP

Ferry is het voorbeeld van een sporter die een lange weg aflegde om op het hoogste niveau te komen. “Ik wilde altijd de beste zijn, maar zwom in mijn jeugd geen recordtijden zoals iemand als Pieter van den Hoogenband dat deed. Integendeel. Maar ik zorgde



Ferry Weertman
OLYMPISCH KAMPIOEN



“Ik hou van de natuur en de vrijheid die je ervaart. Ruwe omstandigheden, kou, sterke stroming, dan zijn de mooiste wedstrijden. Daarbij vind ik het tactische aspect interessant. Het maakt me namelijk niet uit of ik 90 minuten doe over mijn race of twee uur: als ik maar als eerste die plank aantik.”

wel dat ik doelen stelde die, op dat punt in mijn carrière, het hoogst haalbaar waren. Nadat ik tijdens mijn allereerste NK zeventiende werd, was ik trots op het feit dat ik had deelgenomen en een persoonlijk record zwom. Vervolgens nam ik mezelf voor om het jaar erna bij de eerste vijf te eindigen om het jaar erop goud te kunnen winnen.” Zonder opofferingen geen resultaat. De ontelbare trainingsuren, gecombineerd met school, zorgden ervoor dat het sociale leven van Ferry nogal sober was. “Je moet er wat voor over hebben”, aldus Ferry met een gevoel voor understatement. “Met vrienden stappen tot diep in de nacht zat er voor mij niet in. Mijn trainingen startten om zes uur in de ochtend. Elke ochtend. En mijn ouders waren daar vaak bij. Of ze me gepusht hebben? Absoluut niet. Wat ze zeiden was: ‘We willen met alle liefde veel voor je doen Ferry, maar alleen als je het helemaal serieus neemt’. De verantwoordelijkheid lag bij mezelf. Ze reden me niet naar trainingen omdat zij wilden dat ik olympisch kampioen zou worden, maar omdat ik het wilde.”

TACTISCH WINNEN

Open water zwemmen is, in tegenstelling tot de gecontroleerde omstandigheden in een binnenbad, nogal avontuurlijk. Het kan vriezen, het kan dooien. Ferry omarmt die onberekenbaarheid van het buiten zwemmen. “Ik hou van de natuur en de vrijheid die je ervaart. Ruwe omstandigheden, kou, sterke stroming, dat zijn de mooiste wedstrijden. Daarbij vind ik het tactische aspect interessant. Het maakt me namelijk niet uit of ik negentig minuten doe over mijn race of twee uur: als ik maar als eerste die plank aantik.” Ter voorbereiding op de grote toernooien maakt Ferry gebruik van racesimulaties waarbij de omstandigheden van de wedstrijd zo goed mogelijk worden nagebootst.

Daarnaast stelt hoofdcoach Marcel Wouda (volgens Ferry de allerbeste) specifieke trainingsprogramma's samen en vergroot Ferry zijn focus door een wedstrijd telkens te visualiseren. Het winnen van goud op de Olympische Spelen van 2016 in Rio was voor de langeafstandswimmer het hoogst haalbare. De grootste droom. “Het was niet mijn beste race, maar wel mijn grootste prestatie. Mijn voorbereiding was uitstekend. Ik stond aan de start als de beste zwemmer die ik tot dan toe was geweest. Daarom kon ik me de fouten veroorloven die ik tijdens de race maakte. Ik dacht namelijk lange tijd dat er een Fransman op kop zwom. Dat bleek een Australiër te zijn en dat had ik niet ingecalculeerd. Mijn raceverdeling was niet perfect, maar in de finale kon ik toch het verschil maken, al waren de laatste meters veel spannender dan nodig. Mijn gewonnen race op het WK in Boedapest, een jaar later, was volgens het boekje. Daar was ik oppermachtig.”

TOKIO 2020, 2021 EN LATER

Het eerstvolgende moment van de waarheid is de Olympische Spelen van Tokio die eigenlijk al achter ons hadden moeten liggen. In hoeverre verstoort de pandemie de voorbereiding? “Als je me een jaar geleden had verteld dat de Olympische Spelen gecancelld zouden worden vanwege een ziekte, had ik je sowieso niet geloofd. Maar om eerlijk te zijn, de extra tijd geeft me juist rust. Ik heb een jaar langer de tijd om mijn beste zelf te worden. Al moet ik erbij zeggen dat ik eerst goed in de spiegel heb gekeken en mezelf de vraag heb gesteld of ik nog een jaar wilde doorgaan. Ik werk 360 dagen per jaar keihard in het donker, zodat jullie me twee dagen in het licht kunnen zien shinen. Ik ben 24 uur per dag atleet. Zonder honderd procent passie kun je dat niet opbrengen. Gelukkig voelt het nog steeds goed.” ■