

TRAINEN MET DE KAMPIOENEN MAKER

Berucht. Omstreden. Onorthodox. Is hij de beste triathloncoach ter wereld? De Australische triathloncoach **Brett Sutton** weet zijn atleten tot grote hoogten te brengen. Tot Ironman-titels. Tot een olympische gouden plak. Hij zou atleten breken. Trainingen zouden enorm zwaar zijn. Degenen die zijn trainingsregime overleven, winnen titels. Als atleet ben ik al jaren enorm nieuwsgierig. Dus op naar een trainingskamp met Brett Sutton.

Tekst **Mirjam Weerd**

Beeld **Fernando Sánchez Pérez**



D

e zon is net opgekomen als ik aan kom rijden bij het zwembad in Maspalomas op Gran Canaria. Een aantal atleten heeft zich verzameld voor de nog dichte deur. Net als ik me bij de groep voeg, komt hij aanlopen: Brett Sutton. Een gedrongen gestalte op Braziliaans gekleurde Havaiana's onder een zwarte spijkerbroek waarvan de pijpen bijna twintig centimeter omhoog geflapt zijn. Hij draagt een blauw en wit gekleurd sportief jack van Trisutto met daaronder een zwart overhemd. Karakteristiek voor de Australische triathloncoach. Het gezelschap kijkt nieuwsgierig naar hem om. Gesprekken verstommen enigszins. Onverstoorbaar schudt Brett Sutton iedereen de hand. Hij is de rust zelve. De eerste kennismaking is een feit.

De 'kampioenenmaker' wekt nieuwsgierigheid op. Viervoudig Ironman Hawaii winnares Chrissie Wellington is door hem ontdekt en groot geworden. Regerend olympisch kampioene Nicola Spirig dankt haar gouden plak aan deze coach. Wereldkampioen Ironman en Ironman 70.3 Daniela Ryf is zijn meest recente paradepaardje. De lijst van door hem gecreëerde Ironman en Ironman 70.3 winnaars en ITU World Cup winnaars is echter nog veel langer. Zijn geschiedenis met triathlon gaat meer dan twintig jaar terug. De resultaten van 'zijn' atleten kunnen niet anders dan respect afdwingen. Toch wordt hij gezien als omstreken en onorthodox.

Wat maakt u een onorthodoxe coach?

Anderen omschrijven mij als onorthodox. Zelf zie ik dat niet zo, hoewel ik wel denk dat mijn internationale ervaring in zwemmen en atletiek een bepaalde kennis brengt in triathlon die de sport zelf niet heeft. Eigenlijk vind ik mezelf juist extreem orthodox. Ik houd me vast aan principes en trainingsmethodieken die al veertig jaar succesvol zijn voor mijn atleten. Moet ik dan tientallen jaren aan ervaring weggooien omdat iemand zonder enige succesvolle geschiedenis een nieuwe theorie heeft gelezen in een boek? Natuurlijk niet.

Eerlijk gezegd vind ik de triathlon zelf onorthodox in de trainingsaanpak. Goede coaches zijn standvastig. Zij geloven in hun programma en houden daar aan vast. Ze springen niet van het ene naar het andere programma. Ik voel me prima op mijn plek in een kamer met 50 coaches waarvan er 49 mij vertellen dat ik het fout heb. Waarom? Ik kan mijn eigen aanpak heel goed onderbouwen met voorbeelden uit de praktijk van vele jaren trainingservaring met atleten. Dat is de grootste leermeester; dat je weet waar je dag in, dag uit mee bezig bent. Daarnaast bekijk ik triathlon objectief. Het is niet zwemmen, fietsen, hardlopen. Het is triathlon. En zo

moet je er ook naar kijken. Hou op met het te benaderen zoals je de individuele sporten zou aanpakken met techniek en training."

Kunt u hier voorbeelden van geven?

"Veel triatleten, en amateurs in het bijzonder, steken veel tijd in technisch goed te leren zwemmen. Ik vertel agegroupers dat het zonde is van hun tijd. Als je niet vanaf je zesde hebt leren zwemmen, ga je het ook niet meer leren. Dus zul je anders moeten nadenken over hoe je zo snel mogelijk van A naar B komt. Ik promoot al jaren het gebruik van zwempaddles en pullbuoy. Paddles vanwege de kracht. Een pullbuoy omdat je niets hebt aan een krachtige beenslag.

Het wetsuit dat negen van de tien keer wordt gebruikt, zorgt al voor een betere ligging. Bovendien heb je je benen de rest van de wedstrijd hard nodig. Je wilt niet kapot uit het water komen en op de fiets stappen. Dus de zwemtraining is erop gericht om je zo effectief mogelijk hard te laten zwemmen, zonder dat je veel energie verspilt die je vervolgens aan het eind van de race tekort komt. Daarbij komt dat de meeste triatleten zwemmen niet leuk vinden. Als het gebruik van attributen tijdens het zwemmen, de zwemtraining prettiger en leuker maakt, dan is dat toch pure winst?"



Naast zwemcoach bent u ook trainer van paarden en honden geweest. U geeft aan dat dit uw coaching heeft geholpen.

"Dieren praten niet tegen je. Om een goede paarden- of hondentrainer te zijn, moet je kunnen observeren. Je hebt oeverloos geduld nodig en je moet elk moment van richting kunnen veranderen. Mensen kunnen zichzelf in of uit een situatie praten door te rationaliseren. Dat kan desastreus zijn. Dieren volgen hun gevoel. Zij wijken daar niet vanaf door het gevoel weg te rationaliseren. Het werken met dieren heeft mijn observeren van atleten verbeterd."

Er wordt gezegd dat het succes van uw atleten 'toevallig' is. Gooi tien eieren tegen de muur en kijk wat er overblijft.

"Zoals je zelf hebt ervaren, is dat in de praktijk heel anders. In mijn opinie komt het van mensen die jaloers zijn op ons succes en nooit bij ons op een trainingskamp zijn geweest. Totaal het tegenovergestelde is het geval. Onze groep van eliteatleten bestaat meestal uit atleten die hier met chronische problemen hinkend zijn binnengekomen. Bovendien, vorig jaar hadden we acht atleten in de elitegroep. Zeven van hen wonnen Ironmans. Dus hoezo tien eieren tegen de

"Eigenlijk vind ik mezelf juist extreem orthodox. Ik houd me vast aan principes en trainingsmethodieken die al veertig jaar succesvol zijn voor mijn atleten."

muur gooien en hopelijk blijft er eentje over die sterk genoeg is? Zoals je tijdens ons kamp kunt ervaren staat herstel hoog in het vaandel. Ik laat atleten graag de grens van hun kunnen opzoeken, maar ik zie het als mijn werk om je precies op tijd ervan te weerhouden daar overheen te gaan."

Wat houdt de Trisutto coaching visie in?

"We hebben een soort van template waarmee we werken. Vervolgens individualiseren we de training voor de verschillende atleten. Iedereen heeft zijn eigen sterktes en zwaktes. Elke atleet hetzelfde programma geven is klunkklare nonsens. Bij trisutto.com hanteren we de 'less is more' filosofie. Niet alleen in training maar ook in het uitleggen van instructies. Doe het maar gewoon in plaats van alles eerst uit te leggen wanneer je bepaalde opdrachten of vaardigheden ontwikkelt."

U richt zich in het trainingsprogramma ook op het verschil tussen man en vrouw.

"Mannen en vrouwen zijn totaal verschillend. De hormoonhuishouding is zo anders dat herstel, duurtraining en kracht een hele andere aanpak vragen. Je moet mannen en vrouwen daarom een heel ander programma geven."

Wat is de sleutel tot het succes van uw trainingsmethodiek?

"Succes heeft wat mij betreft niets te maken met winnen of verliezen. Sport in het algemeen heeft niets te maken met winnen of verliezen. Het gaat om het individu. Ieder heeft zijn eigen Mount Everest te klimmen. Sommigen zijn gewoon een beetje sneller.



Over de auteur Mirjam Weerd

(40) is werkzaam als zelfstandig communicatieadviseur nadat ze een aantal jaren fulltime als professioneel triatlete de triathlonsport had bedreven. Ze is viervoudig Nederlands kampioene halve triathlon en heeft op de Ironman een persoonlijke besttijd van 9.02.31 uur. Omdat de sportieve ambities nog groot zijn ging ze dit jaar weer minder werken.



“Dieren volgen hun gevoel. Zij wijken daar niet vanaf door het gevoel weg te rationaliseren. Het werken met dieren heeft mijn observeren van atleten verbeterd.”

Onze elitegroep heeft in de afgelopen jaren enorm veel succes gehad. Atleten die zich aansluiten halen daar veel vertrouwen uit. Ze komen aan boord met het geloof dat de trainingsmethode werkt en het hen kan helpen beter te worden. En dat klopt.”

Eerder heeft u aangegeven te willen stoppen met coaching. Daar lijkt voorsnog geen sprake van.

“Na twintig jaar kampioenen getraind en gecoacht te hebben met methodes die in ‘mainstream’ triathlon niet gebruikelijk waren, was ik na de Olympische Spelen van 2012 bereid om mijn coaching in te zetten voor agegroup atleten. Ik wilde, en wil nog steeds, die trainingsmethodes op amateursporters overbrengen. Maar Nicola Spirig vroeg me haar te helpen met een comeback nadat ze was bevallen van haar zoon Yannis. Vervolgens werd ik gevraagd om Daniela Ryf weer op de rit te krijgen. Maar nogmaals, het is mijn missie om te praten met elke amateursporter ter wereld die met mij van gedachten wil wisselen. Ik zie zoveel agegroup atleten ontzettend veel tijd en energie steken in hun passie en ondertussen hun hoofd stoten omdat ze dingen doen die hun prestaties tegenwerken. Het maakt me gek. Ik wil ze laten zien dat er een andere manier is die plezier oplevert, slim is, praktisch en resultaat geeft.”

Welke tip zou u Nederlandse triatleten willen geven?

“Een paar dagen training missen is geen ramp. Als je door het hele jaar heen consistent bent in je trainingen, kun je prima een paar dagen missen. Maak je daar geen zorgen over.”

Welke tip heeft u voor Nederlandse coaches?

“Wetenschap vertelt ons dat bijen niet kunnen vliegen. Wees voorzichtig met hoe je interpreteert wat je leest en wat je ermee doet. Zeker als er praktijkervaring is die het tegenovergestelde bewijst.”



MIJN TRISUTTO ERVARING

De week gaat snel voorbij. Een typische trainingsstage zoals ik die gewend ben, is het niet. Je betaalt voor de trainingen en de vele verhalen van Brett Sutton. Onderkomen regel je zelf. Zo kun je het zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt.

Je weet van tevoren niet wat het programma is. 's Ochtends hoor je pas wat je die dag gaat doen. Bij de tweede training hoor je waar je de volgende dag wordt verwacht. Wat opvalt, is het vele zwemmen. Vrijwel elke trainingsdag start in het zwembad. Ook geeft Sutton niet iedereen hetzelfde programma. Zo lopen we op een dag met vijftien mensen in het park en gaan er zes verschillende loopprogramma's rond. Hij legt uit welke trainingen hij met zijn befaamde groep eliteatleten doet. En als amateuratleet in het trainingskamp maak je er kennis mee.

Nicola Spirig en Mary Beth Ellis zijn inspirerende atleten die ik ter plekke aan het werk kon zien. In een ander kamp kunnen dat Daniela Ryf of Matty Trautman zijn. Logisch nadenken, praktische oplossingen, gebruik van materiaal (verschillend soms voor mannen en vrouwen) en een flinke dosis passie in zijn vele verhalen maken deze kennismaking met Brett Sutton en de filosofie van trisutto.com meer dan geslaagd. Atleten zijn hier om te leren, gaan naar huis met bruikbare tips en hij maakt voor iedereen tijd. Een mooie omschrijving hoor ik op de eerste dag na de eerste zwemtraining van mijn mede 'kampers': "Dat viel meel! Ik wist van tevoren niet wat ik moest verwachten, maar hij is totaal niet zoals ik me had voorgesteld. Wat gaaf dit!" Ik geniet met volle teugen.



Als lid van de Nederlandse Triathlon Bond ontvang je zes keer per jaar gratis het nieuwe Transition magazine in de brievenbus. Geen lid? Geen nood. Ook dan kun je Transition ontvangen.

Je kunt je abonneren door een mailtje te sturen naar info@triathlonbond.nl of via de website van de Nederlandse Triathlon bond, triathlonbond.nl.

Bezoek ook onze website transition.nl voor het laatste nieuws, kalenders en informatie over de verschillende competities.

TRANSITION