



Jan Frodeno: 'Waarom wint de ene en wordt de andere tweede?' Het heeft altijd een beetje met geluk te maken, maar het echte antwoord zit hem tussen de oren.' © belmagazine

## TRIATLON

### MAARTEN DELVAUX

#### De geest controleert het lichaam: lieg dus tegen jezelf

'Ik ben ervan overtuigd dat de geest baas is over het lichaam en de spieren. Maak dus eerst dat je je gedachten kan controleren. Met die gedachten controleer je vervolgens je lichaam. Met je geest kan je bepalen hoe je jezelf voelt. En dus kan je ook tegen jezelf liegen. En dat helpt. Als ik moet gaan trainen bij vreselijk weer – twee graden en gietende regen – zeg ik tegen mezelf: "Wat een prachtige dag is het vandaag om te gaan fietsen. Heerlijk." En dat heeft een positief effect op mijn lichaam.'

'Ook tijdens de wedstrijden lieg ik tegen mezelf. Tijdens een race van acht uur komt er altijd een slecht moment, dat je lichaam 'nee' zegt. Maar dan maak ik mezelf wijs dat het wel goed gaat, dat ik mij uitstekend voel. Ik denk aan positieve dingen. Het is een echte kunst om op die manier door de muur van vermoeidheid te breken. Zorg ervoor dat de geest de spier controleert, niet andersom.'

#### Overtuig jezelf ervan dat je de beste job ter wereld hebt

'Uiteraard komen er dagen dat je geen zin hebt om te trainen, dat je het allemaal kotsbeu bent. Maar bedenk dan: dit is een *first world problem*. Je hebt de beste job of hobby ter wereld. Het is makkelijk om te zeggen dat alles sh\*t is. Maar als je eerlijk bent, is dat niet zo.'

## JAN FRODENO, DE BESTE TRIATLEET TER WERELD, GEEFT MASTERCLASS 'HOE WORD JE EEN WINNAAR?'

# 'Leer liegen tegen jezelf'

'Het verschil tussen winnen en verliezen? Dat is een zuiver mentale kwestie.' Is getekend: Jan Frodeno, de sterkste triatleet van zijn generatie. Wij mochten samen met de 37-jarige Duitser in een privéjet de oversteek maken naar het Sportfestival Will in Kortrijk en kregen van de wereldrecordhouder op de lange afstand een masterclass 'Hoe word je een echte winnaar?'. 'Overwin je dark side.'

Dat besef je nog meer als je geblesseerd bent.'

'Dit jaar bliesseerde ik mij met een mijn wereldtitel op de Ironman halve afstand aan de heup en moest ik forfait geven voor de Ironman van Hawaï. Ik kan je zeggen dat het veel meer pijn doet om langs de kant toe te kijken, dan zelf pijn te lijden als je die marathon aan het lopen bent. Het is dat perspectief dat ik mezelf voorschotel wanneer ik eens een mindere dag heb en geen zin heb om te trainen.'

#### Vind de juiste balans binnen je gezin

'De juiste balans binnen je gezin vinden, is als topatleet niet makkelijk. In het begin van onze relatie hadden we het moeilijk, want sport betekende toen nog alles voor ons beiden. *(Frodeno is getrouwd met de Australische Emma Snowsill, drievoudig wereldkampioene en olympisch kampioene triatlon, red.)* Als mijn dag slecht was, was haar dag ook slecht. Nu Emma gestopt is, hebben we die balans wel gevonden. Ze begrijpt hoe belangrijk training en recuperatie voor mij zijn. En ze snapt dat ik niet altijd een handje kan toesteken in het huishouden, ook al ben ik thuis. Dankzij haar kan ik doen wat ik doe.'

'Mijn kinderen helpen mij dan weer om alles makkelijker te relativeren. Als ik terug thuis kom van een wedstrijd, interesseert het hen niet of die goed of slecht is geweest. Ze willen gewoon met mij spelen. Hoeveel energie mijn kinderen ook vragen: ik krijg er zoveel voor in de plaats.'

#### Neem één dag per week volledig vrij

'Nadat het vorig jaar misliep in Hawaï *(Frodeno kraakte met rugproblemen helemaal tijdens de marathon, red.)* ben ik alles opnieuw in vraag gaan stellen. Natuurlijk was het mijn rug die het fysiek begaf, maar ik heb altijd het gevoel gehad dat er meer achter zat. Dus heb ik mijn volledige manier van werken puntje per puntje herbekeken: wat kan er anders? De belangrijkste verandering die ik heb doorgevoerd is dat sinds dit jaar elke zondag een echte rustdag is. Tot vorig jaar had ik nooit een vrije dag. Ik ging elke dag van de week minstens drie uur trainen. Nu doe ik op zondag niks meer: geen trainingen, geen interviews, geen sponsordrachten, geen klusjes. Mijn zondag is nu gereserveerd voor een barbecue met vrienden, een fietstochtje met mijn vrouw of een uitje naar de markt met het hele gezin. Dat is een echte *game changer* geweest. Die vrije dag laadt mijn hele systeem volledig terug op. En elke maandag begin ik opnieuw *full gas* aan de week. Ik ben nog nooit zo sterk geweest als dit seizoen.'

#### Geef valspelers geen tweede kans

'Twee jaar geleden ben ik vegetarier geworden. Uit principe, maar ook omdat een zeer goede vriend van mij – een tafeltennisser – een positieve dopingcontrole had nadat hij besmet vlees had gegeten in China. Nee, dat is niet naïef, ik geloof echt in mijn onschuld. Hij is achteraf ook vrijgesproken. Maar ik kan het gewoon niet ma-

ken tegenover mijn sponsors en mijn familie om ooit hetzelfde voor te hebben.'

'Bovendien ben ik een héél hevig voorvechter voor een cleane sport. Ik geloof niet in een tweede kans voor valspelers *(Frodeno pakte Chris Froome ook stevig aan op sociale media, red.)*. Nadat ik was overgeschakeld op het vegetarisme, heb ik mij trouwens uitgebreid laten testen en mijn fysieke capaciteiten waren dezelfde als voorheen. Ik ben even gezond en heb minder slaap nodig.'

#### Overwin je donkere kant

'Elke atleet heeft een *dark side*. Bij mij was dat het feit dat ik nooit absoluut wereldtop ben kunnen worden in het zwemmen. Het heeft mij jaren gekost om daarover te geraken. Maar uiteindelijk heb ik tegen mezelf gezegd: dat word ik maar wereldtop in het triatlon. Ik heb geleerd om tegenslag om te zetten in iets positiefs. En dat helpt mij ook om met tegenslag om te gaan in een wedstrijd. Daar is geen mental coach bij aan te pas gekomen. Ik ben mijn eigen beste mental coach, omdat ik als enige weet wat er in mijn hoofd omgaat.'

#### Om te kunnen winnen, moet je eerst geloven dat je kan winnen

'Waarom wint de ene en wordt de andere tweede? Het pad eraartoe is voor 99 procent hetzelfde. Het heeft altijd een beetje met geluk te maken, maar het echte antwoord zit hem tussen de oren. Neem nu de Olympische Spelen van 2008. Op voorhand speelde

## Bio

### Jan Frodeno

- Geboren op 18 augustus 1981 in Keulen
- Lengte: 194 cm
- Gewicht: 75 kg
- Belangrijkste zeges:
  - Olympische Spelen (2008)
  - EK Ironman (2015)
  - WK Ironman halve afstand (2015, 2018)
  - Ironman Hawaï (2015, 2016)

die wedstrijd zich maanden aan een stuk drie à vier keer per dag in mijn hoofd af. En elke keer opnieuw werd ik – telkens anders – geklopt aan de meet. Ik kon mij gewoon niet voorstellen dat ik eerste kon zijn. Tot ik twee weken voor de race in mijn dromen hem voor het eerst won. Ik lag te roepen van blijdschap in mijn bed. Het heeft mij zoveel moeite gekost om gewoon maar te kunnen geloven dat niemand mij zou voorbij steken. En ik werd tot leders verrassing olympisch kampioen, het was de eerste race die ik ooit won.'

'Dat is ook de raad ik Bart Aernouts zou geven. Bart zal eerst echt moeten geloven dat hij de Ironman van Hawaï kan winnen, vooraleer hij hem echt kan winnen. Dat hij dit jaar tweede werd, is bijzonder knap. Maar de stap naar effectieve eerste worden is bijzonder groot. Kijk naar het wed-

'Je hebt de beste job ter wereld. Het is makkelijk om te zeggen dat alles sh\*t is. Maar als je eerlijk bent, is dat niet zo'

'Toen ik aan mijn ouders vertelde dat ik professioneel triatleet ging worden, was dat niet hun gelukkigste moment'

strijdverloop dit jaar. Bart is een sterkere fietser dan winnaar Patrick Lange, maar blijft in het slot van het wielrennen toech in de groep bij Lange zitten. Uit vrees voor de marathon. Maar dan wint toploper Lange natuurlijk. Als Bart volgend jaar echt gelooft dat hij Hawaï kan winnen, zal hij zijn koersstijl moeten aanpassen en proberen weg te rijden van Lange op de fiets. Met alle risico's vanden natuurlijk. Er zijn nog maar twee mannen die ooit onder de acht uur finishten in Hawaï. En Bart is er één van.'

#### Inspireer anderen

'Als triatleet kan je jezelf niet alleen maar bezighouden met sporten. De vetste prijzenpot valt te verdienen in Hawaï. Voor de winnaar is dat 120.000 dollar, waarvan je 30% aan belastingen in Amerika achterlaat. Daarmee red je het financieel niet. Toen ik in 2000 aan mijn ouders vertelde dat ik professioneel triatleet ging worden, was dat niet bepaald het meest gelukkige moment van hun leven. Het is een beetje zoals zeggen dat je kunstenaar wordt. Maar ik heb geleerd dat sport veel deuren opent en dat je ook voldoening kan halen uit jezelf te gelde maken. Kijk ons hier nu zitten in deze privéjet. *'I'm living the dream*. En straks hoop ik weer mensen te inspireren met mijn speech. Dan komen ze mij achteraf zeggen dat dat twintig kilo zijn afgevallen dankzij mij. Dat is toch cool?'

*Dit interview kwam tot stand met dank aan het Sportfestival Will in Kortrijk.*