

Jetze Plat met drie wedstrijdonderdelen bij de Paralympics in Rio 'de man met een missie'

# “NA DE PIJN VAN LONDEN NU DE LESSEN VAN LONDEN”

■ DOOR: POUL ANNEMA

In Rio staat de triatlon voor het eerst op het programma van de Paralympics. Voor handbiker Jetze Plat is die primeur de belangrijkste reden geweest zich ook op dit onderdeel te richten. Het betekent voor hem en zijn coach Guido Vroemen – Plat start ook op de wegrace en tijdrit van de handbike – een meervoudig olympisch optreden. Hoe de triatlon bij toeval op hun weg kwam.

Eigenlijk was hij meteen na de vorige Paralympics even helemaal klaar met zijn sport. Vier maanden liet Jetze Plat zijn fiets onaangeroerd, de pijn van een ontgoochelende vierde plaats in Londen zette zijn animo voor een nieuwe olympische cyclus op een laag pitje. Vooral de manier waarop hij zichzelf buiten het erepodium had geplaatst veroorzaakte zijn teleurstelling. “Ik heb in Londen veel te passief gereden, ik vertrouwde op mijn eindsprint en terwijl ik goed was, heb ik niet één aanval geplaatst.”

Bijna vier jaar later schudt hij nog eens zijn hoofd. “Ik was een van de vier favorieten voor eremetaal”, zegt de handbiker. “Maar als gevolg van mijn passieve houding kwam ik in de laatste bocht min of meer in de knel en moest ik vol in de remmen waardoor de top-3 zo uit mijn zicht verdween. Ik heb die dag gewoon niet kunnen laten zien hoe sterk ik was, daar baalde ik van. Ik had me er veel meer van bewust moeten zijn dat zo'n eindsprint een loterij blijft. Zover had ik het niet

moeten laten komen. Ik zeg niet dat ik anders had gewonnen, maar een tweede of derde plaats had er dik ingezeten.”

## Aanvalsplan

De les van Londen is als een ijzeren opdracht in zijn voorbereiding op Rio gegoten. “Ik zal me meer op de wedstrijd en minder op de eindstreep richten”, verduidelijkt hij zijn nieuwe strategie op het komende olympisch parcours. Maar niet alleen zijn aanvalsplan in de wedstrijd is veranderd, ook de weg er naartoe. Jetze Plat (25) praat erover in de trainingsruimte van het Sport Medisch Adviescentrum Midden Nederland in Amersfoort, met trainer/coach Guido Vroemen aan zijn zijde.

Voor de deur staat zijn professioneel aangeklede en reclamevriendelijke bus, binnen klinkt het verhaal van een gedreven sportman met een missie. Ambitie is het sleutelwoord in zijn hartstochtelijk betoog. Hij gaat niet naar Rio om mee te doen, Jetze Plat wil scoren. Na half september behoort hij tot de selecte groep van atleten die ooit is gestart op zowel de triatlon als bij het handbiken. “Liever hoor ik straks bij de mensen die een olympische medaille hebben gewonnen”, zegt hij met een glimlach.

Voordat het zover is heeft hij als kersverse Europees kampioen nog het WK triatlon – op 24 juli in Rotterdam – op zijn programma als zwaartellend ijkpunt voor Rio. Hoe merkwaardig het er in zijn sport soms aan toe kan gaan ondervond

---

“Ik zal me in Rio meer **op de wedstrijd** en minder op de eindstreep richten”

---



FOTO: BERT WILLEMS

hij vorig jaar bij het WK in Chicago, waar hij derde werd. "Vooraf zeiden we bij wijze van grap tegen elkaar: 'Alleen twee lekke banden kunnen verhinderen dat ik wereldkampioen word', prompt kreeg ik twee lekke banden..."

### Wetten van de topsport

Botte pech kan hij niet voorkomen, maar door in training en voorbereiding de wetten van de topsport te volgen, probeert hij het toeval uit te sluiten. Technisch, conditioneel en ook in de begeleiding is alles in orde. Sinds een trainingskamp in Girona, begin dit jaar, slaapt hij geregeld in een zuurstofarme hoogtetent en heeft hij steun van een mentale begeleider. "Daar wilde ik lang niet aan. Ik was als plattelandsjongen daar te nuchter voor. Nu vind ik het heel prettig, ik heb geleerd veel bewuster met bepaalde zaken om te gaan." Zijn sport is zijn werk. Nadat hij in 2011, bij zijn nominatie voor de Paralympics, zijn A-status van NOC\*NSF verwierf, besloot hij zijn vaste baan bij Double Performance – producent en reparateur van handbikes – in Gouda neer te leggen. "Dat kostte me moeite, want ik had het erg naar mijn zin." Na Londen keerde hij op eigen verzoek terug bij zijn voormalige werkgever. "Alleen maar sporten deed me niet goed, ik had te weinig afleiding en leefde in een tunnel."

Weer een jaar later besloot Plat desalniettemin zich opnieuw volledig op zijn sport te richten. De afleiding zit nu naast het sporten in het geven van clinics en in zijn werkzaamheden voor Move Forward, waarvoor hij mensen in revalidatiecentra in aanraking brengt met het handbiken.

Bij zijn eerste wereldkampioenschap op de triatlon, in 2013, werd hij tweede. "Vanuit het niets, want de triatlon kwam bij toeval op mijn weg. Het jaar na de Spelen in Londen was voor mij een rommeljaar, er zat heel weinig structuur in mijn gedachten en ambities. Ik zocht Guido op omdat de chemie uit de samenwerking met mijn vorige trainer was verdwenen en ik op een dood spoor zat. Een goede kennis van ons overtuigde mij ervan dat het goed was om de paratriatlon op te pakken omdat deze voor het eerst olympisch was. Het handbikeseizoen was in 2013 vroeg afgelopen en het WK

*Tijdens het NK in Rotterdam dit jaar.*

**Vroemen:** "Gevoel hoort bij getallen en de uitwisseling van gegevens is cruciaal"



Het NK in Bladel dit jaar.

in Londen was pas aan het eind van het jaar. Guido had als actief atleet een triatlonverleden en samen hebben we toen een programma opgezet.”

### Handbike als vervoermiddel

Plat, geboren in het Zuid-Hollandse Vrouwenakker, is vanaf zijn geboorte lichamelijk beperkt. Of zoals hij zelf zegt: “Aan mijn linkerbeen heb ik een verkort bovenbeen en een knie zonder kniebanden. Aan mijn rechterbeen mis ik mijn bovenbeen en zit mijn onderbeen vast aan mijn romp.” Al vanaf zijn derde gebruikte hij een prothese om te lopen, jaren heeft hij daarmee gezocht naar de voor hem goede cadans. In 2007 werd zijn voet geamputeerd omdat hij teveel hinder ondervond van de door de prothese veroorzaakte drukplekken. De handbike kwam vanwege zijn handicap als het ware vanzelf op zijn pad als hét ideale vervoermiddel naar school.

## “Onze samenwerking werkt als een geoliede machine”

“Al jong had ik bovendien mijn vaardigheid in het zwemwater ontdekt. Ik kon goed mee in wedstrijdje van valide zwemmers en waterpoloërs. Van dat waterpoloën in competitieverband ben ik gewoon sterk geworden en nu nog heb ik daar voordeel van, want bij triatlons van valide sporters is het me al een aantal keren gelukt als eerste uit het water te komen. Voor het zwemmen hoef ik niet zo veel te doen. Het handbiken gaat uiteraard ook goed, het grootste probleem in mijn training was aanvankelijk het wheelen, het derde onderdeel van de paratriatlon. Dat zogenoemde lopen in een race rolstoel is technisch lastig, maar inmiddels ben ik daarin nu ook zover dat ik niet meer echt op mijn grootste concurrenten verlies.”

Belangrijk voor zijn ontwikkeling als triatlontopper was zijn samenwerking met trainer/coach Guido Vroemen. “Jetze kwam naar me toe omdat hij wilde trainen met vermogenmeters. Dat is wat ik al jaren doe in de begeleiding van triatleten, wielrenners en atleten.” Plat: “Ik vroeg hem in eerste instantie om advies.” Vroemen: “Ik keek mee in zijn programma en ik gaf waar mogelijk advies.” Plat weer: “Op het moment dat het niet goed ging, sprong Guido bij en die samenwerking op afstand was voor mij uiterst leerzaam.”

### Vermogenmeters

“Vermogen is prestatie”, zegt Guido Vroemen. “Snelheid zegt niets, want als je de wind tegen hebt of je moet bergop rijden heeft snelheid geen enkele waarde. Als trainer/coach kun je heel gericht en efficiënt werken met een vermogenmeter, veel beter dan met een hartslagmeter. Op een vermogenmeter kan ik in mijn trainingsplan sturen. Gaat het om korte inspanningen, dan train je weer heel andere energiesystemen. De professionele wielrenners van Roompot, die ik begeleid, zitten in hun wedstrijden vaak vijf uur op de fiets, daar train ik dus anders op dan bij Jetze, die geen koers van vijf uur heeft.” “Bij intervalblokken werk ik altijd met de vermogenmeter, bij de duurtrainingen heb ik inmiddels wel het gevoel ontwikkeld om te weten hoe het gaat. Daarvoor hoef ik niet op het klokje te kijken”, zegt Plat zelf. “Mijn vaste vraag aan Jetze na elke training is: ‘Was het zwaar, was het goed te doen?’”, vult Vroemen aan. “Als ik dat niet weet, werkt het ook niet. Ik moet weten of een door mij als zwaar geprogrammeerde training wel echt zwaar voor hem is. Gevoel hoort bij getallen en de uitwisseling van gegevens is cruciaal.” Communiceren is belangrijk. “Ik ben geen machine en heb liever een te zware dan een te lichte training”, zegt Plat. “Maar ik ben ook iemand die niet gauw piept. Guido heeft me geleerd mijn gevoel te laten spreken. We hebben dagelijks contact via mijn trainingsaccount waarop ik al mijn trainingsgegevens dagelijks upload. Daarin staan al mijn trainingswaarden en data, maar geef ik bijvoorbeeld ook een verkoudheidsje aan. Eens per week zet Guido daar mijn trainingsschema's in, ik geef mijn commentaar en bevindingen na elke training en daarmee gaat Guido weer aan de slag.”

### Gedachte achter training

Het grootste verschil in training met vier jaar geleden is volgens Plat dat de gedachte achter elke training is veranderd. “De trainingsomvang is niet veel veranderd, maar toen was het vooral veel en hard trainen vanuit het idee dat je dan vanzelf beter gaat worden. Nu is er meer de benadering van hoe kom ik op een hoger niveau.” Vroemen: “Veel en



FOTO: RON VERBRUGGEN

Met trainer/coach Guido Vroemen.

## Guido Vroemen trainer die als arts vooral tussen de sporters staat

Guido Vroemen is medisch bioloog en runt als sportarts zijn eigen praktijk in Amersfoort, het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) Midden Nederland. Hij richt zich vooral op de begeleiding van duursporters, is als arts verbonden aan Team4Talent, een project van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) en de pro-continental wielploeg Roompot Orange Cycling Team.

Vroemen is een autoriteit op het gebied van inspanningsfysiologie en bewegingsanalyses en een specialist bij het werken met vermogen- en hartslagmeters. "Ik ben sportarts, maar ik voel meer bij sport dan bij arts. Er zijn collega's die van mij zeggen dat het niet kan wat ik doe omdat ik in mijn 'beschermende' medische rol te ver zou gaan. Daar ben ik het uiteraard niet mee eens. Natuurlijk zoek ik in de topsport de grens van het menselijk vermogen op, maar ik weet precies hoever ik kan gaan en wanneer ik gas moet terugnemen."

"Het is mijn voordeel dat ik breed ben opgeleid. Ik ben al tijdens mijn studie Medische biologie Geneeskunde gaan studeren en heb tegelijkertijd verschillende trainersdiploma's gehaald. Die combinatie vind ik geweldig, ik heb steeds willen voorkomen dat ik na mijn eerste studie in het laboratorium terecht zou komen, ik wilde per se met sportmensen werken."

"Een atleet als Jetze Plat geeft me door zijn houding en zijn passie heel veel energie, hij vraagt veel omdat hij leergierig en ambitieus is, maar ik probeer hem ook heel veel terug te geven", zegt Vroemen, die zelf jarenlang actief was als hardloper, wielrenner en triatleet. Plat: "Dat is precies waarom hij op zijn terrein beter is dan de rest: zijn inlevingsvermogen, betrokkenheid en enthousiasme zijn precies de dingen die je nodig hebt om het verschil te maken."

hard is elke dag tot het gaatje gaan en aan het eind van de week helemaal afgedraaid zijn. Conditie en fitheid zijn er dan meestal wel, maar de frisheid voor de wedstrijd ontbreekt. Op tijd gas terugnemen is essentieel voor een topsportprestatie." "Als je blijft doen wat je deed, halen we nooit het maximale eruit", zei Guido meteen bij onze samenwerking tegen me", vertelt Plat met pretoogjes. "Hij heeft me er bewust van gemaakt dat ik het anders moest doen en de praktijk leverde me het bewijs. Als ik me dan in een wedstrijd wat minder had gevoeld en terugkeek op mijn schema's, zag ik de verklaring. Ik vertrouw helemaal op Guido, door me aan zijn schema's te houden voel ik power, onze samenwerking werkt als een geoliede machine."

Twee keer in de week traint Jetze Plat in het zwembad, één keer met de triatlonselectie en één keer bij een club in de buurt. Daarnaast wheelt hij één keer in de week, verder is het fietsen en krachttraining, maar ook een verplichte rustdag. "Die rustdag doet me mentaal goed, hoewel ik dan wel weer met mijn materiaal bezig ben. Dat beschouw ik als een gezonde afleiding na zes dagen hard en effectief trainen", aldus Plat. Vroemen: "Bij mij zijn er weinig trainingen van een uur fietsen-zonder-opdrachten. Ik gebruik de trainingen om te testen."

"Bergop houden maar weinigen me bij, maar als het naar beneden gaat verlies ik tijd, al worden de verschillen steeds kleiner en dat zal ook moeten", zegt Plat, die ooit een opleiding in Fijnmechanische Techniek volgde en van die kennis gebruikmaakt bij het verbeteren van zijn materialen. "In de winter blijf ik sleutelen. Kijk het is simpel, als je als wielrenner een goede racefiets wilt, zet je een zak geld op tafel, doe je een zitpositietest en je bent klaar. Bij een handbike is dat wel even anders. Ik krijg mijn materiaal van mijn Deense sponsor Wolturnus. Samen met M5 in Middelburg, Wolturnus, Double Performance en Frank Jol Orthopedische Dienstverlening hebben we deze winter een snellere carbonfiets ontwikkeld. Dat scheelt gigantisch in tijd." Het geeft wel aan hoe belangrijk de materiaalstrijd ook in zijn sport is. "Productverbetering tot in details, dáár draait het om. Als ik tijdens de Tour de France naar Chris Froome kijk, denk ik ook: Gaaf zoals alles voor hem is geregeld, maar aan de andere kant vind ik het ook prachtig om met een team van mensen bezig te zijn om de beste totaalprestatie te leveren. Natuurlijk, goud in Rio zou voor mijzelf geweldig zijn, maar ook voor al die enthousiaste mensen die ik aan mijn zijde heb gekregen."