

Zwemster 'Hinky' is vooral haar eigen coach

Perfectionisme is kracht en soms ook valkuil voor wereldrecordhouder Hinkelien Schreuder

Hinkelien Schreuder (25), ooit het grote zwemtalent, lost de belofte eindelijk in. Ze is niet het type dat klakkeloos de opdrachten van haar trainer uitvoert. „Hinkelien moet de ruimte krijgen”, zegt haar coach.

Door onze redacteur
ROB SCHOOF

Het zwembad in Eindhoven was leeg – bijna leeg. Terwijl de zwemmers van trainers Jacco Verhaeren en Marcel Wouda vakantie vierden in de weken na de WK in Rome, afgelopen zomer, trok één zwemster alweer haar baantjes. Vakantie kwam haar niet uit. Hinkelien Schreuder had zo haar plannen.

Al jaren geldt alleskunner Schreuder als het grootste Nederlandse talent sinds Inge de Bruijn, maar de prestaties liepen niet altijd synchroon met de verwachtingen. Zeventien jaar was ze pas toen ze in 2001 bij de WK in Fukuoka de finale (50 meter rugslag) bereikte en werd uitgeroepen tot sporttalent van het jaar; 'Hinky' was kortstondig haar bijnaam – als opvolgster van de sportvrouw van dat jaar, 'Inky' de Bruijn. „Je hebt Hinkelien Schreuder, en daarna een hele tijd niets”, sprak Verhaeren destijds bewonderend.

Bijna stiekem zwom de allrounder 53 nationale titels bij elkaar – een record – op rugslag, vrije slag, vlinderslag en wissel­slag. Maar ondanks haar enorme veelzijdigheid bleef de internationale doorbraak uit. Totdat ze twee weken geleden in Berlijn ineens een wereldrecord zwom op de 100 meter wissel­slag (korte­baan). „Alle puzzelstukjes vallen in elkaar”, zegt oud-jeugdbondscoach André Cats, die Schreuder als tiener begeleidde. „Ze is nu een wissel­slag­zwemster van wereldniveau. Ik denk dat de ban gebroken is. Als ze echt wil, ligt de wereld voor haar open.”

Maar voor een zwemster met zoveel natuurlijke aanleg werd het bepaald geen modelcarrière. Haar talent is onomstreden. Ze staat bekend als intelligent, eigenzinnig en perfectionistisch. En aarzelend als het gaat om het maken van keuzes. Die eigenschappen hebben haar ontwikkeling vertraagd, vermoedt Cats. Maar: „Misschien is ze ook wel zo'n goede allrounder geworden doordat ze niet kon kiezen. Ze is vaak geswitcht, van rug naar vlinder, naar vrij en wissel.”

Bij zwemvereniging De Whee, in Schreuders geboortedorp Goor, lichtten de ogen van talentcoach Hennie Alink op toen hij haar als achtjarig meisje voor het eerst zag zwemmen. „Ze had een geweldige techniek”, zegt Alink, die in Goor ook Marleen Veldhuis onder zijn hoede had. Ze leerde razendsnel. „Je hoefde haar maar één aanwijzing te geven en Hinkelien pakte het op. Nu moet je tegen kinderen duizend keer hetzelfde zeggen. Zij



Hinkelien Schreuder: „Geweldig dat ik nu goed zwem, maar alles is relatief. Sport is mijn passie. Daarom doe ik dit. Niet om in de picture te komen.” Foto Vincent van den Hoogen

vergat het nooit meer. Ze kon alles goed, ook hockeyen, trampolinespringen en tennissen.”

Alink maakte ook al vroeg kennis met een onverbetterlijke perfectionist. Hij ziet haar nog uit het water komen na een race in Goor. Negen jaar oud, de race gewonnen. Trainer tevreden – maar de pupil niet. Alink: „Ik vond het prima, maar zij was echt boos, ze vond het helemaal niks. Ik denk dat die neiging naar perfectionisme lang tegen haar heeft gewerkt. Maar als ze goed begeleid wordt, zoals nu bij Marcel Wouda, werkt het in haar voordeel.”

André Cats viel op hoe gretig Schreuder was om een betere zwemster te worden. „Ik liet als jeugdbondscoach onderwaterbeelden van trainingen zien. Toen ik met Hinkelien in het clubhuis in Goor zat te kijken kroop ze bijna in het beeld, zoveel wilde ze weten, elk detail van haar slag. Zij heeft een groot aandeel gehad in haar eigen leerproces. Maar omdat ze erg gericht was op haar eigen

ontwikkeling had ze lang moeite met racen tegen anderen. In de jeugd kan dat, maar bij de senioren moet je ook Therese Alshammer kunnen verslaan.”

Ook Wouda vindt dat Schreuder „vooral haar eigen coach” is. „Ze weet heel goed wat ze wil, dat hoort bij haar talent. Hinkelien voelt exact aan wat er gebeurt met haar techniek. Ze heeft een enorm goed zelfinzicht en kan dat vertalen naar haar techniek. Dat is uitzonderlijk.”

Schreuder zegt zelf dat ze tegenwoordig vertrouwt op de know-how die ze heeft vergaard. „Maar dat is wel eens moeilijk, want ik weet ook niet alles. En het komt soms egoïstisch over.”

Dat maakt haar voor coaches geen gemakkelijke leerling – niet het type dat klakkeloos orders uitvoert. Ze verhuisde na haar middelbare school naar zwemstad Eindhoven, waar ze trainde onder Jacco Verhaeren en later onder Mandy van Rooden, maar een succes werd dat niet. Ze weigerde te kiezen voor een leven dat louter

bestond uit zwemmen en begon aan een studie fysiotherapie, in het voetspoor van haar vader.

Cats begrijpt Schreuder goed. „Ze is opgegroeid in een gezin waar geldt: afspraak is afspraak. Haar studie opgeven zou ze echt ervaren als een zwaktebod. Ze moet er iets bij doen. Ze kan goed relativeren, dat heeft ze van haar ouders. Ze zijn reuzetrots op hun dochter, maar hun wereld stort niet in als het wat minder gaat. Hinkelien zwemt ook met veel plezier, maar ze is zich er zeer van bewust dat er buiten de topsport ook nog een maatschappij is.”

Maar haar zelfstandigheid leidde ook tot grote teleurstellingen, zoals het missen van de Olympische Spelen van Athene (2004). Schreuder was zwaar overtraind geraakt doordat ze van het hele jaar één groot trainingskamp had gemaakt. In 2006 vertrok ze voor een half jaar naar Australië, waar ze stage liep bij een fysiotherapeut en trainde in haar schaarse vrije uren. Maar ook de WK in haar tijdelijke woonplaats Melbourne

(2007) werden geen succes. Na terugkeer zwom ze enkele maanden helemaal niet, voordat ze zich aansloot bij de groep van Wouda.

Die trof een vermoeide zwemster aan, met een lage belastbaarheid. „We zijn heel voorzichtig gaan trainen”, zegt Wouda. Met hem klikte het wel. In Peking haalde ze vorig jaar de olympische finale op de 50 vrij. En bij de EK korte­baan in Rijeka won ze haar eerste grote titel, de 50 vlinder. Wouda: „Ik moet haar wel eens afremmen, ze gaat niet voor half werk. Dat perfectionisme is haar kracht, maar soms ook haar valkuil. Eén van mijn belangrijkste taken is haar belastbaarheid te bewaken. Als we haar gezond en fit houden, kan ze heel veel bereiken. Ze is de afgelopen seizoenen een paar keer ziek geweest. Ze beseft nu ook dat ze moet herstellen na een zware periode.”

Maar ook voor Wouda is het begeleiden van Schreuder een uitdaging. „Op een of andere manier

denk ik dat ik er in slaag een balans te vinden tussen Hinkelien dingen aanreiken en haar de ruimte te geven. Je moet als coach heel goed naar haar luisteren.”

Wouda, zelf als actief zwemmer ook een allrounder, geniet van het veelzijdige talent van Schreuder, die op bijna alle slagen uit de voeten kan. „Ze is enorm goed op de korte­baan, en op de lange­baan wordt ze steeds beter. Wat ze nu presteert is geen verrassing. Ze is een sprinter pur sang. De 50 en 100 meter passen goed bij haar. Wissel­slag zou ze kunnen. Wat ze bij de Spelen in Londen moet doen? Dat laat ik aan haar over.”

Maar Schreuder kijkt niet graag vooruit. „Ik vind het geweldig dat ik nu goed zwem, maar het is allemaal relatief. Ik ben gewoon tevreden. Sport is mijn passie. Daarom doe ik dit. Niet om in de picture te komen.”

Dat is bijna een vertaling van de lijfspreuk waarmee haar website opent. *The first thing is to love your sport. Never do it to please someone else. It has to be yours.*