

DE VERBORGEN MOTOR



Martijn Veltkamp

# De verborgen motor

OVER DE PSYCHOLOGIE  
VAN HET WIELRENNEN

2015 Prometheus · Bert Bakker Amsterdam

© 2015 Martijn Veltkamp  
Omslagontwerp Jan van Zomeren  
Foto auteur Brian Smeulders  
[www.prometheusbakker.nl](http://www.prometheusbakker.nl)  
ISBN 978 90 351 4339 5

ler  
snel- dan  
klimt de  
één an-  
De der;  
De snelste krijgt een kwieke trui.  
En wie het allersnelst kan

dalen,  
Die krijgt een kist en klokgelui.  
*Lévi Weemoedt*



## **Inhoud**

Proloog 9

Tijdritten:  
hoe sterk is de eenzame fietser? 15

Kopgroepen:  
TGV's versus treinen der traagheid 27

Teamspirit:  
een team is meer dan alle renners samen 38

Grote verwachtingen:  
het vertrouwen van Coppi en Giant-Alpecin 52

Mentaal breken:  
hoe Zuid-Europeanen de Tour verliezen 74

Angst:  
de val van Wiggins 87

Sociale dilemma's:  
de beslissing in de Amstel Gold Race 106

Machtsverhoudingen:  
van Raleigh tot Sky, van een Das tot een Beer 124

Kopmanschap:  
over leidende en lijdende kopmannen 139

Motivatie:  
de Primavera van Fondriest 154

Doelen stellen:  
Jalaberts fata morgana 178

Wilskracht:  
de kracht van de Leeuw van Vlaanderen 192

Dopinggebruik:  
psychologie in de praktijk 206

Bronvermelding 221

Woord van dank 237

Namenregister 239

## Proloog

Er was een moment dat bijna iedereen stikte van verlangen om Fabian Cancellara's fiets in tweeën te zagen. Volgens een complottheorie had de krachtige Zwitser in 2010 zowel de Ronde van Vlaanderen als Parijs-Roubaix gewonnen dankzij een verborgen motor in zijn racefiets, en dus niet op eigen kracht. Op het internet zijn nog altijd filmpjes te vinden waarin Cancellara van Boonen wegrijdt op de Kapelmuur in de finale van de ronde. Met grote, rode pijlen wijzend richting het stuur van de Zwitser en met de beelden uitvergroot tot soms vage, bijna impressionistische vlekken, wordt gesuggereerd dat de Beer van Bern zogenaamde 'mechanische doping' gebruikt, oftewel zijn mysterieuze motor activeert.<sup>1</sup> Als we zijn fiets in stukken zouden kunnen zagen, zouden we dan het Grote Geheim van de Zwitser blootleggen?

Wanneer een wielrenner zoveel beter presteert dat hij met schijnbaar gemak van zijn concurrenten wegfietst, zoals Cancellara in 2010, dan is het niet vreemd dat vriend en vijand het geheim van het succes willen achterhalen. En gezien de overdaad aan dopingzaken in de wielrennerij sinds de jaren negentig van de vorige eeuw, is het evenmin verwonderlijk dat de vermoedens al snel richting verboden middelen gaan. Want laten we wel wezen, stel dat een paar willekeurige mensen gevraagd wordt naar waar het

boek *Mysterieuze krachten in de sport* over gaat, dan zal de meerderheid waarschijnlijk denken dat het een boek is over dopingschandalen en over kwesties als het mysterie van Cancellara's verborgen motor.

Geen van beide is waar: *Mysterieuze krachten in de sport* verscheen al in 1941. Joris van den Bergh, auteur van het boek en sportjournalist, beschrijft hoe in vele takken van sport mensen tot buitengewone prestaties in staat kunnen zijn op basis van hun mentale kracht. Niet voor niets heeft bijvoorbeeld Gert-Jan Theunisse wel eens aangegeven dat wat hem betreft het hoofd leidend is voor succes. Of, zoals hij het formuleerde: 'Klimmen is in de eerste plaats geestelijke arbeid. In de bergen werkt wat door de kop maalt voor bijna honderd procent door op het lichaam.'<sup>2</sup> Zoals we in dit boek zullen zien, is wat Theunisse over het klimmen zegt evengoed waar voor alle andere koerselementen en -terreinen. De geest is de onzichtbare, mysterieuze kracht waarover in 1941 al werd geschreven, maar ook de kracht die anno nu door de focus op dopingaffaires ondergesneeuwd lijkt te raken.

In die zin rijdt een man als Fabian Cancellara dus inderdaad met een verborgen motor. Een heel sterke en stille: zijn geest. Een paar jaar na de geruchten over een verborgen motor won hij voor de derde keer in zijn carrière de Hel van het Noorden. Anders dan de voorgaande overwinningen wordt de winst deze keer pas op de finishlijn beslecht in een tweestrijd met de Vlaming Sep Vanmarcke. Cancellara's voorbereiding op de wedstrijd was al verre van optimaal, met twee valpartijen in de week voorafgaand aan Parijs-Roubaix.

En dan de koers zelf. Niemand wil kopwerk doen in de groep waarvan Cancellara, de absolute en enige favoriet,

deel uitmaakt, laat staan dat iemand met hem naar de finish wil rijden. Zijn concurrenten hebben namelijk het gevoel dat als ze met hem naar de finish gaan, ze op voorhand verloren hebben. Het is een loodzware koers, waarin Cancellara vanuit een bijna uitzichtloze positie in zijn eentje helemaal naar voren rijdt, en ten slotte in de sprint Vanmarcke verslaat. Over de finish gekomen laat hij zich volledig uitgeput van de fiets vallen. Languit ligt hij daar in het gras op het middenterrein van de historische wielbaan van Roubaix. Hij moet ondersteund worden door twee begeleiders als hij geheel uitgeput naar het podium loopt.

In het interview voorafgaand aan de huldiging komt er maar weinig zinnigs uit hem. Hij vertelt in gebrekkiger Engels dan men van hem gewend is dat het solo over de streep komen mooi is, maar dat hij vandaag de hele dag moest vechten – tot aan de meet. Maar hij hield dit gevecht vol: ‘Mijn hoofd en mijn benen wilden me gewoon tot hier brengen.’

Een dergelijke uitspraak geeft de pure wilskracht weer, wanneer je lichaam pijn doet en het tot in iedere vezel aangeeft dat het tijd is om op te houden, dat het niet meer gaat. Op zo’n moment is er nog het koppige hoofd, dat wil doorgaan tot de finish, tot de winst. Soms kan een sporter daarbij zelfs verder gaan dan zijn lichaam hem toestaat. De Franse renner Joël Pelier was in de zeventiende etappe van de Tour de France van 1986 bijvoorbeeld zo gedreven goed te finishen, dat hij direct na aankomst op de Col de Granon aan de beademing moest en in een zeven uur durende coma belandde.<sup>3</sup> Dat is de sterke, verborgen kracht van de sport.

Sinds het verschijnen van *Mysterieuze krachten* in 1941

is er nogal wat veranderd in de sportwereld, in de wielrennerij, maar zeker ook in de psychologie. De afgelopen decennia zijn er veel onderzoeken gedaan die beter helpen verklaren waarom mensen – en dus ook wielrenners – zich gedragen zoals ze doen. Waarom is het fietsen in je eentje – zoals in een tijdrit – zoveel moeilijker dan in een groep? Waarom gaat in een grote ronde na één slechte dag voor het ene team daarna niets meer goed, terwijl het andere team de dag erop met dubbel zo veel inspanning en enthousiasme iedere ontsnapping meepikt? Waarom kan een renner die net vader is geworden opeens zoveel beter presteren dan daarvoor? Waarom werkt een kopgroep met een man of vijf vaak veel beter samen dan een kopgroep met vijftien man? Dit zijn allemaal vragen die verklaard kunnen worden door de sport vanuit de psychologie te bekijken.

Het doel van dit boek is dan ook precies om meer inzicht te geven in de mentale aspecten van het sporten door voorbeelden uit verschillende grote wielervedstrijden te koppelen aan psychologische onderzoeken die het verloop van de wedstrijd verklaren. Zo komen we onder andere te weten waarom Bradley Wiggins in de Giro d'Italia van 2013 ineens bang voor afdalingen kon worden, en wat hij in dat opzicht van Gianni Bugno had kunnen leren. We zien waarom Pozzato Parijs-Roubaix in 2009 verloor, en waarom Fausto Coppi monstervluchten aandurfde die niemand anders hem nadeed. Dit boek is echter geen wetenschappelijk werk met een volledig overzicht van alle relevante psychologische onderzoeken. Ook zullen niet *alle* mentale aspecten aan bod komen – dat zou resulteren in een zeer omvangrijk werk dat zijn doel voorbij schiet.

Dit boek biedt een overzicht van de *belangrijkste* men-

tale aspecten in het wielrennen. Dit zijn aspecten die men eenvoudig zal herkennen wanneer men thuis voor de televisie een wedstrijd bekijkt, maar die fietsers ook zelf aan den lijve zullen ondervinden; wanneer zij zichzelf bijvoorbeeld proberen te motiveren, zich voorbereiden op of deelnemen aan toertochten. Veel van de onderwerpen die aan bod komen, zijn overigens evengoed van toepassing op andere sporten. Ik heb er echter voor gekozen om alle voorbeelden op het wielrennen te betrekken, omdat ik een passie voor deze sport heb, maar zeker ook omdat psychologisch gezien juist het wielrennen een interessante sport is. Het is namelijk net zo goed als voetbal of hockey een teamsport, maar tegelijkertijd is de wielersport op het individu gericht zoals bij de populairste varianten van het tennis of het schaatsen. Deze combinatie brengt een spanning met zich mee die intrigerend is, doordat daarmee bij het wielrennen psychologische thema's spelen die zowel op teamsporten als op solosporten van toepassing zijn. Als vertrekpunt voor dit boek zal in het eerste hoofdstuk verder worden ingegaan op het wielrennen als teamsport versus een soloaangelegenheid.