

"Ik heb
gewoon veel
vertrouwen
in m'n lijf."

Ze is een ster, een topschaatster. Met nationale titels, met wereldtitels en World Cup-overwinningen. Met 2 miljoen volgers op Instagram, met een horde journalisten van allerlei pluimage die niks anders willen dan goeie sier met haar maken. Want Jutta is hot, helemaal richting de Spelen. En hou dan je hoofd als topper maar 's koel, zeker als je soms een gewone sterveling blijkt, waar ook wel 's wat misgaat

Tekst: Johan Boef

Fotografie: Vincent Riemersma

JUTTA

NIET GEK
TE KRIJGEN



“Gewoon gefocused blijven en vooral niet in paniek raken”



Jutta Leerdam

“

Onzekerheid, dat laat ik nooit toe. Dat kost alleen maar energie en leidt af. En dan krijg je stress en paniek.” Ze zegt het zelfverzekerd, met de armen in de zij, een dikke grijns op haar gezicht. Want Jutta Leerdam

heeft net de 1000 meter gewonnen en ze weet dat ze naar de Olympische Spelen gaat. Het is een spontane zelfverzekerdheid, met soms de nodige zelfspot, die ze ook uitstraalt in interviews, in haar insta-filmpjes, of eigen waar ze ook verschijnt. ‘Het is gewoon een leuke meid’, krijg je intussen te horen van mensen die haar kennen.

Plaatsen ‘met volle overtuiging’

Een leuke meid, waar ‘stress en paniek’ dus niet aan besteed zijn, zoveel is wel duidelijk. “Ik wil voor mezelf gewoon goed schaatsen”, zei ze vol vertrouwen, nog voor dat succesvolle Olympisch Kwalificatietoernooi (OKT). “Als ik dat gewoon kan, dan plaats ik me denk ik wel met volle overtuiging. Ik focus me gewoon op technisch goed schaatsen en dan denk ik dat het gewoon lukt.” Het lijkt eigenlijk heel eenvoudig voor haar, een simpele optelsom van factoren die ze grotendeels zelf in de hand heeft.

En die optelsom viel dus flink in de plus uit, het vertrouwen bleek terecht: ze won met overtuiging de 1000 meter en werd op de 500 meter nipt tweede, in een spannende race tegen Femke Kok. En er zit wat haar betreft nog flink meer in het vat, richting de Spelen. “Ik hoefde niet alle risico’s te nemen om me uiteindelijk te plaatsen. En dat geeft wel een bepaalde controle.”

Geen stress

Die ontspanning, het uitbannen van stress, het gold op het OKT, het geldt richting de Spelen. “Ik ben eigenlijk niet gestresst, helemaal niet. Ik voel natuurlijk wat spanning, maar wel in positieve zin. Ik heb er vooral wel zin in eigenlijk. Het komt echt wel vanuit vertrouwen in mezelf en hoe ik rij. En dat haal ik uit de training, uit de feedback van de coaches en ook van Koen natuurlijk. Dus dat soort dingen geeft mij wel veel vertrouwen en zorgt voor een bepaalde... ontspanning kan ik niet zeggen, maar in ieder geval geen stress.”

Wat misschien wel kenmerkend is in het voorkomen van die stress, is haar vermogen zich eigenlijk altijd weer te herpakken. “Ik heb wel eens foutjes gemaakt. Op het EK 2 jaar geleden, dan ging ik even achterover en weer terug. Toen won ik ook. Ik kan best wel snel weer vergeten, het is wel fijn dat ik dat heb. Ik had

toen wel door dat ik een slechte start had. Ik dacht: maakt niet uit, gewoon je ding doen. Het maakte uiteindelijk dus ook niet uit.”

Focus en vertrouwen

Het draait om twee in elkaar grijpende toverwoorden, waar sporters altijd naar op zoek zijn. Die heilige graal die je in staat stelt te blijven groeien, ook als je op topniveau zit, het draait om focus en vertrouwen. “Dat je zo gefocust bent dat je al in de training bepaalde dingen kunt doen. En ook al kan je het niet, ook al lukt het even niet, gewoon gefocust blijven en vooral niet in paniek raken. Dat gebeurt niet, omdat ik gewoon vertrouwen hou in m’n lijf. Als ik technisch gewoon goed kan schaatsen, dan kan ik m’n kracht kwijt. En als ik m’n kracht kwijt kan, dan komt het sowieso goed, want ik ben sterk genoeg.”

Met andere rijders is ze naar eigen zeggen dan ook niet bezig, ook niet richting de Spelen. “Eigenlijk focus ik vooral volledig op mezelf”, zegt ze beslist. “Wat anderen doen heb ik totaal geen invloed op. Wat ik zelf doe wel. Hoe ik het zie? Als ik m’n best doe, rij ik een goeie rit, vooral gefocust blijven en daar de tijd voor nemen. Dan denk ik dat het goed moet komen. Ik vertrouw gewoon vooral op mezelf.”

‘Koen heeft veel gedaan’

Wat ook helpt om die focus te bewaren, was de sponsoring door Corendon, die net voor de aftrap van het seizoen rond kwam. Naast Worldstream werd de reisorganisatie hoofdsponsor van de ploeg. “Ja, 100 procent”, zegt ze met overtuiging. “Ik ben heel blij met ze. Daardoor kon ik mijn ideale route naar de Spelen volgen. En dat hebben we gedaan.”



 **"Ik ga nooit inhouden, echt niet. Ik ga altijd zo hard als ik kan"**



- Door hun kon eigenlijk alles. Ik heb zeker alle rust nu, omdat het zeker ook kan zijn dat het niet lukt of niet geregeld is. Maar dat is het wel en dat gaf een bepaalde rust."

Het was vooral haar vriend Koen Verweij die zijn persoonlijkheid, zijn netwerk en zijn overtuigingskracht in de strijd had gegooid om de sponsoring helemaal rond te krijgen. Dat hij nu niet meegaat is voor Jutta dan ook dubbel wrang. "Hij heeft natuurlijk geen ideale route gehad en dat vind ik ook heel vervelend voor hem. Hij heeft voor het team qua management, maar ook als sporter, op alle fronten heel veel gedaan. Je gunt het hem niet, telkens al die lichamelijke tegenslagen."

Instagram

Naast dat teammanagement, het samen sporten, het werken richting Spelen, richting goud, zijn er ook momenten dat die focus er even af moet. Instagram is daar een ideale uitlaatklep voor. Melige memes samen met Koen, natuurijshilmpjes, inkijkjes bij de schaats- en krachttraining in combinatie met een sexy uitstraling leverden haar tot nu toe ruim 2 miljoen volgers op. "Er zijn sporters die dat laten doen door een bedrijf of door iemand die dat overneemt tijdens wedstrijden. Dat heb ik allemaal niet. Ik doe het echt voor de lol, ik doe wat ik leuk vind. En als ik zoiets heb van: ik plaats nu een kookvideootje, dan doe ik dat. En plaats ik nu een schaatsfoto of -filmpje, dan doe ik dat gewoon. Ik heb daar niet per se een strategie achter. Natuurlijk ben ik me wel bewust van wat ik er op zet en wat niet. That's it eigenlijk. Maar het is niet van: ik doe nu dit en dan dit. Er zit niet echt een plan achter. En ik denk ook dat juist dat de reden is dat het wel werkt. Het is niet geforceerd."

'Uiteindelijk ga ik gewoon voor goud'

Het helpt haar, ondanks de oplopende druk, ook te relativeren. Want die spanning, die loopt toch op richting de start van de Spelen. "Maar het is ook niet zo dat je elke dag mega gespannen bent. Natuurlijk bouwt het wel op. Ik denk zelfs dat ik in de zomer meer gespannen was dan nu, omdat je dan nog niet precies weet hoe je ervoor staat", zegt ze eerlijk. "Nu heb je wel een bepaald vertrouwen opgebouwd, een bepaald gevoel. Ik heb wel vertrouwen in mezelf. Ik had op het OKT gewoon een ander doel en dat was het halen van de Spelen. Uiteindelijk ga ik daar gewoon voor goud. Ik had nu alleen nog niet zoiets van: ik moet alles aan doen om op mijn allerbest ooit te zijn. Dat geeft wel een beetje rust. Maar ik ga nooit inhouden, echt niet. Ik ga altijd zo hard als ik kan." ■

