

JOY BEUNE ZOEKT DE WARMTE BIJ TEAM IKO

‘Ik wil weer het beste van mezelf laten zien’

Ze pakte als junior een reeks wereldtitels, reed wereldrecords, kreeg het label ‘supertalent’ en werd door alle topteams begeert. Joy Beune koos voor het grote Jumbo, maar loste de belofte niet in. De overstap naar team IKO moet daar verandering in brengen, want haar ambities staan nog fier overeind. “Ik wil over 4 jaar wel op de Spelen staan en daar een medaille pakken.”

TEKST Johan Boef FOTOGRAFIE VINCENT RIEMERSMA



“Jac zei: ik weet niet op welke knoppen ik moet drukken om jou hard te laten schaatsen”

D

e grasmaaier draait vredig brommend z'n rondjes over het grote groene grasveld rond de vrijstaande woning in de Heerenveense wijk Skoatterwâld. Buiten liggen de kussens van het tuinset deels op de grond. “Kjeld heeft het zich even makkelijk gemaakt na de training”, lacht Joy als ze de kussens opruimt. Ze oogt ontspannen, heeft er net een fietsrondje met wat ploeggenoten op zitten. “Met Jesse, Kayo en Robin”, verduidelijkt ze, waarbij ze doelt op Jesse Speijer, Kayo Vos en Robin Groot. Ze heeft het rondje zelf uitgezet, legt ze ongedwongen uit. “Hier in Heerenveen zijn ze vaak van de vaste rondjes, maar ik ben daar niet zo van. Ik zei het gisteren in de groepsapp al: we gaan niet weer een standaard rondje doen, we doen effe wat anders. Dus heb ik een rondje gemaakt. En ze vonden het leuk. Ik heb dat een beetje van mijn vader geleerd, die fietst ook altijd overal heen en doet nooit hetzelfde. Dat deed ik hier eigenlijk ook: als ik ging fietsen ging ik gewoon ergens naartoe en dan zag ik het wel. Dan leer je gewoon de wegen kennen en kom je overal wel doorheen.”

Groepsdynamiek

Het lijkt onbedoeld symbool te staan voor de overstap die ze heeft gemaakt. Van het overgeleerde team van wetenschapper Jac Orië naar het veel vrijere Team IKO van de gebroeders Ten Hove. Waar het gevoel ruimte krijgt, waar niet alles is afgekaderd, ingedeeld en opgemeten. “Ik merk bij IKO dat we echt een groep zijn. Bij Jac Orië was het Dames, Allrounders en Sprint.

Nu zijn we echt met z'n allen. Iedereen heeft z'n individuele schema, maar we proberen het wel samen te doen, dat is heel leuk.”

Hoewel ze iets later aansloot bij het team, ‘ik ging eerst met Kjeld en zijn zoonnetje naar Griekenland toe, hij zit natuurlijk met de schoolvakanties en we wilden nog wel even met z'n drietjes weg’, voelde het gelijk goed, vertelt ze. “Sommigen kende ik al, sommigen waren nieuw voor mij. Maar het klikte al gelijk. Kort daarna gingen we op trainingskamp en dan leer je elkaar beter kennen.” Die kennismaking was direct en intensief, legt ze uit en was onderdeel van de teambuilding. Dat wordt bij IKO gelijk grondig aangepakt, onder andere door samenwerking met medesponsor Psyned, een zorginstelling die intensieve mentale ondersteuning biedt. “We doen groeps-sessies met elkaar. Dat is best leuk, dan leer je elkaar nog beter kennen. Hoe steekt de ander in elkaar, wat vindt ie fijn, wat niet? Wat voor persoon is het eigenlijk? Dat is best fijn om te weten voor de groepsdynamiek, dat is echt super. Straks beginnen de wedstrijden weer en de een reageert daar anders op dan de ander. Hoe je dan met elkaar omgaat, dan weet je dat. Het is echt tof dat we dat doen”, zegt ze enthousiast. “En het trainingskamp ging echt supergoed, ik denk echt dat dit team goed bij me past en ik mijn draai kan vinden.” ▶▶

“Ik denk dat dit team goed bij me past en ik mijn draai kan vinden”

► **De ploeg van Orië**

Die mentale begeleiding is natuurlijk niet nieuw voor Joy, iedere hedendaagse topsporter heeft in meer of mindere mate wel iets of iemand waarop kan worden teruggevallen en Joy is geen uitzondering. “Met mijn mindset ben ik sowieso al bezig geweest, dat doe ik mijn hele carrière al, sinds ik zestien ben of zo. Dat bevalt mij altijd al goed, zelfs als het goed gaat vind ik dat je dat soort dingen wel moet blijven doen.” Het brengt haar op de ijd bij de Jumboploeg, waar ze na een vliegende start in het eerste jaar, uiteindelijk helemaal vast kwam te zitten. “Het eerste jaar bij Jumbo heb ik echt een leuk jaar gehad. Toen was alles nieuw, alles was eigenlijk leuk, je mocht overal naartoe. Dat is een jaar dat ik echt wel koester. Douwe (de Vries red.) was een topper, dat was onze pake, dat was heel fijn, hij maakte echt de sfeer in het team. Toen hadden we Kjeld erbij, met Sven, met Jan Smeekens, met Hein, het was echt leuk. Allemaal een grote bek. Ik kon helemaal mijn mannetje staan en zij vonden het grappig, dat was een heel leuk seizoen. Ik vond het jammer dat het daarna een beetje uiteen viel.”

Het was in dat jaar dat ze in Salt Lake een schitterende 1.52.78 op de 1500 meter neerzette, maar daar bleef het vervolgens een hele lange tijd bij, wat ten koste ging van het plezier. “Twee jaar geleden heb ik wel gedacht: het hoeft niet meer. Niet per se dat ik het schaatsen niet meer wilde of dat ik niet meer

wilde trainen, maar ik wilde geen wedstrijden meer rijden. Ik vind schaatsen nog steeds het allermooiste wat er is, maar op een gegeven moment kreeg ik er wel een beetje vrees voor. Dat ik angstig was dat ik het niet meer wilde, ik was gewoon bang om te falen. Jumbo is wel de ploeg van Jac Orië, daar zitten wel allemaal winnaars: zo’n drukkend gevoel kreeg ik dan. Bij Jumbo kwam het er gewoon niet uit. Dat is ook wat Jac tegen me zei: ik weet niet op welke knoppen ik moet drukken om jou hard te laten schaatsen. Hij zegt zelf ook: ik ben wetenschapper en geen schaatscoach en dat is ook precies wat het is. Dus dat was voor mij toen duidelijk: dan is Jumbo op dit moment niet het goede team voor mij en ga ik uitzoeken wat wel bij mij past.”

Warmte bij IKO

Die passende ploeg bleek Team IKO te zijn. “Toen kwam dit op mijn pad. Ik wilde een echt team om me heen hebben en echt gezien worden”, legt ze uit. “Dat gevoel kreeg ik heel erg toen ik met ze in gesprek was. Martin en Erwin waren sowieso heel erg van: we willen je heel graag bij de ploeg hebben, we denken echt dat we het er bij jou uit kunnen halen. Ik was best enthousiast en het voelde toen ik met hen in gesprek ging gelijk warm of zo. Het klikte gewoon heel erg goed en dat gaf me een heel rustig en fijn gevoel. Natuurlijk, je springt wel in het diepe. Zij doen het wel echt anders.” Een van die dingen die tot grote opluchting van Joy anders is, is dat er niet meer continu wordt gemeten, waardes worden bijgehouden. “Dat vond ik niet altijd prettig. ►►





“Ik ben er van overtuigd dat het wel goed gaat komen. We hebben een plan van aanpak, ik weet hoe ik er nu voor sta en waar we mee bezig gaan.”

- Je wordt iedere week met je neus op de feiten gedrukt en soms gaat het ook wat minder. Dan wordt je daar wel op gewezen en dat vond ik niet altijd leuk.” Het is een soort druk waar ze nu van bevrijd is, al betekent dat niet dat ze zichzelf nu bij IKO geen druk op zal leggen. “Ik kan mezelf wel tot het uiterste drijven. Ik wil niet kunnen zeggen: ik heb er niet alles aan gedaan. Nu bij IKO is de druk misschien iets minder, maar ik wil mezelf wel laten zien, ik wil zelf wel graag winnen.”

Ook is ze blij dat generatiegenoot Robin Groot meegekomen is vanuit Jumbo. “Ik merk dat Robin ontzettend op haar gemak is en heel veel plezier heeft nu. Dat is ook heel belangrijk. Wij zijn heel goed samen, we kunnen goed met z’n tweeën kletsen. Ik vind ook dat zij op dit moment al stappen maakt en dat gun ik haar ook heel erg. Ik vind het leuk met haar, we trekken samen leuk op.” Dat Team IKO los van de prestaties van de ‘gouden’ Bart Swings in de breedte wat minder succesvol is geweest afgelopen jaar, ziet ze niet als een probleem. “Ik denk dat ze wel pech hebben gehad met de rijders de afgelopen jaren. Het siert ze ook wel weer dat ze ze kans geven om ze er weer bovenop te krijgen. Maar dat lukt niet altijd. Wat ik zeg, ze hebben gewoon pech gehad, maar ze hebben ook rijders gehad die stappen hebben gemaakt, zoals Louis Hollaar en Yves Vergeer. Ik ben er van overtuigd dat het wel goed gaat komen. We hebben een plan van aanpak, ik weet hoe ik er nu voor sta en waar we mee bezig gaan. Dat is allemaal duidelijk en daar sta ik ook achter.”

Genieten van skeelers

In de bijkeuken vol fietsen ligt een setje skeelers, met grote 125-millimeter-wielen. Het is een onderdeel van de aanpak van Team IKO, om ook veel meters op de overdekte piste van Heerenveen te maken. Het zomerijs in Inzell wordt er in juli zelfs voor overgeslagen, vertelt Joy. “Ik was niet zo van het skeeleren, bij Jac vond ik het echt vreselijk. Maar tegenwoordig skeeleren wij ook op de piste en dat vind ik leuk. Op de vraag waarom ze op de grote wielen op de piste rijdt, antwoordt ze eerlijk lachend dat ze eigenlijk niet weet waarom ze daarop rijdt. “Misschien ben ik ook wel gewoon te lui om er vier wielen onder te zetten. We doen rustige intervallen en dat



Trainer Erwin Ten Hove

Erwin ten Hove is met zijn broer Martin verantwoordelijk voor de trainingen van Team IKO. Met de komst een aantal nieuwe rijders is de ploeg flink op de schop gegaan. Ook is een samenwerking aangegaan met zorginstelling Psyned, die niet alleen de rijders, maar ook de coaches ondersteuning biedt. En daar moeten rijders als Joy uiteindelijk flink van gaan profiteren.

De samenwerking met Joy is nog heel vers. Wat is je eerste indruk?

“Zij komt van een grote ploeg en wij komen ook van grote veranderingen. Onze ploeg is redelijk op de schop gegaan en zij maakte ook een grote ingrijpende beslissing om van ploeg te veranderen. We zijn dus nog heel erg in die oriënterende fase met elkaar. Vooral nog gaat dat erg makkelijk en erg natuurlijk. We zijn daar positief over.”

Joy spreekt van warmte bij IKO. Is dat van nature of is er sprake van een bijzondere klik?

“Ik hoop een beetje van beide. Het is wel een manier waarop wij sporters begeleiden: wij proberen niet boven de sporters te staan, maar samen te werken aan een succesvol traject. Als zij dat als warmte beschrijft, dan is dat alleen maar mooi. Dit is wel een duidelijke strategie van ons, hoe we met sporters willen werken. We denken dat dit de enige manier is tot succes.”

Ligt daarin misschien de sleutel om het beste uit haar te halen?

“Ja, daar zetten we met elkaar vol op in. Kijk, een omgeving waar een sporter zich veilig voelt, waar een sporter zich op z’n gemak voelt en kan werken aan zijn of haar ontwikkeling, dat is de omgeving die wij willen creëren. En daar hoort ook een stukje welzijn bij. Ik denk dat je dat in deze tijd niet meer kan vergeten of aan voorbij gaan. Daar zetten wij op in en dat is ook een manier van werken. Als coach heb je een bepaalde coachstrategie, een arsenaal waaruit je kunt kiezen om een sporter te begeleiden. Wij worden mede door Psyned geholpen om ook verschillende strategieën te kunnen kiezen. Dat is soms zoeken, maar wij denken wel dat het de beste manier is om bij onze sporters aan te sluiten.”

Hoe ziet haar route er specifiek uit de komende tijd?

“We zitten na een olympische cyclus. We bouwen op in vier jaar en richten ons enorm op aerobe capaciteiten, wat voor haar erg belangrijk is. Gewoon veel volume draaien, het past ook wel in een na-Olympisch jaar dat je daar extra aandacht aan wilt besteden. Dat is gewoon de basis. Toevallig rijden we net terug van een skeelertraining waar ze blokken heeft geskeelerd op een niveau waar ze zelf bijna van schrok, zo goed ging dat. Daar worden wij wel heel enthousiast van, omdat we ook denken dat ze dat kan. Daar hebben we ook de groep voor. Dat kunnen we goed combineren met de middellange-afstandsmannen waar zij goed mee kan trainen. We zien daar hele positieve ontwikkelingen in.”

“Ik wil me veel meer richten op de 1500 meter, dat vind ik de leukste afstand”

► red ik prima op 3 wielen. Ik denk dat wel het meest ideaal is om er vier wielen onder te zetten. Morgen gaan we op de baan in Wolvenga duurblokken skeelers en dan vind ik drie wielen lekkerder. Bij Jac gingen we eigenlijk altijd op Wolvenga rijden of op de weg. Ik heb bij hem niet vaak geskeelerd omdat ik het gewoon niet leuk vond, ik was er niet zo goed in. Maar het gaat nu best wel goed en dan wordt het vanzelf leuk!”

Toch staat ze ook in de zomer liever op het ijs. Dat ‘Inzell’ in juli niet doorging vond ze dan ook lastig. “Ze moesten mij wel even overhalen, ik dacht: ik wil gewoon schaatsen. Ze willen gewoon door blijven skeelers en hoeven niet naar Inzell. Ze hebben er bij IKO wel over nagedacht, het overver gehad om niet te gaan. En ik sta ik er nu wel achter. We gaan gewoon hier op trainingskamp in Nederland en straks in september in Italië. Ik vind het ook wel prima.” En dat zomerijs, dat komt sowieso in augustus in Thialf. “Eerst maar weer het goeie gevoel terugkrijgen. Het is wel een overstap van het skeelers naar het schaatsen. Maar dan kun je kijken hoe je ervoor staat, hoe het gaat. Of je wilt wat nieuws testen. Maar ik heb daar wel heel veel zin in.”

Focus op middenafstanden

Iets nieuws ten opzicht van Joy’s tijd bij Jumbo is ook dat de focus meer op de middenafstanden komt te liggen. “Ik wil me veel meer richten op de 1500 meter, dat vind ik de leukste afstand, ik denk dat ik daar het beste in ben. Bij Jac werd ik wel meer richting de 3 en 5 kilometer gedrukt. Ik vind een 3 kilometer wel leuk, maar ik denk dat mijn hart wel meer ligt bij de 1500 meter. Het is niet dat ik het

heel vervelend vond om te doen”, vertelt ze, en corrigeert zichzelf in één adem: “Hoewel, de 5 kilometer vind ik wel vervelend”, lacht ze. “Maar ik denk dat ik ook hele goeie 1000 meters in m’n benen heb zitten, maar dat het gewoon heel erg tekort is gedaan de afgelopen jaren. Ik heb 1.52.7 gereden in mijn eerste jaar bij Jumbo, in Salt Lake City. Ik denk echt nog wel dat het veel harder kan. In mijn techniek kan nog heel veel beter. Als ik dat 100 procent onder de knie heb, dat ik op een gegeven moment goed blijf schaatsen, dan kan ik nog wel harder. Ik heb bijvoorbeeld nu nog wel eens het probleem, dat als ik moe word, het punten en steppen wordt zeg maar. Als dat gewoon beter gaat, dan kan het echt nog wel harder.”

Ze hoopt uiteindelijk bij Team IKO dat oude gevoel weer terug te vinden dat ze had toen ze nog mij RTC Oost onder coach Johan Freriksen trainde, besluit ze. “Zo’n seizoen als in 2018, dat zou ik wel weer willen. Ik denk dat ik dat echt wel in me heb. Dus ja, ik wil weer het beste van mezelf laten zien. Bij IKO hebben we elke zes weken een doelengesprek. Aan het begin van het seizoen hebben we doelen gesteld, voor de korte en de lange termijn.” En voor die lange termijn, daar heeft ze gelijk duidelijk gemaakt wat ze wil, namelijk het hoogst haalbare: “Ik wil over 4 jaar op de Spelen staan en daar een medaille pakken. Het liefst de kleur goud. Dat zijn wel dromen en doelen die ik na wil jagen, daar wil ik echt wel 100 procent voor gaan. Ik ben misschien niet altijd even realistisch, maar ik wil dit seizoen echt wel winnen.” ■

