

'Mensenmens' zet alles in het teken van de Spelen

Finnzeiler Pieter-Jan Postma aast op ticket voor Londen 2012

'Ik luisterde en liet de coach

bepalen, ook al had die een

visie op de training die ver

van de mijne afstand'

Suzanne van der Horst

Traineren, goed eten, op tijd slapen, veel reizen, overleggen en nog meer trainen. Alles wat Finnzeiler Pieter-Jan Postma (29) uit Leeuwarden op dit moment doet, staat in het teken van de Olympische Spelen van 2012 in Londen. De komende maanden staan naast vijf World Cups ook de pré-olympics, het Europees kampioenschap en het wereldkampioenschap op het programma. „Ik ben benieuwd waar ik sta.”

Nog vijftien maanden duurt het tot 's werelds grootste sportevenement begint. Geen tijd meer om het rustig aan te doen, zoals de uit Terkaple afkomstige Postma vorig jaar deed. Toen hield hij zich afzijdig van de zeilsport om zijn studie Bedrijfskunde af te ronden. De *sabbatical* deed hem goed. De motivatie is terug, hij zit weer met plezier in de boot. En na de wintertrainingen in Australië en Palma de Mallorca denkt hij op een hoger niveau te zitten dan voorheen. De resultaten zullen het moeten uitwijzen.

De Sofia Cup in Palma de Mallorca (3 tot en met 9 april), de Semaine Olympique Francaise in Hyères (24 tot en met 29 april), de Nederlandse Delta Lloyd Regatta bij Enkhuizen (24 tot en met 29 mei) en Sail for Gold op het Olympisch Water in het Engelse Weymouth (6 tot en met 11 juni) zijn wedstrijden waarin Postma een ticket voor de Spelen kan halen. Eindigt hij bij een van de regattas op het podium, of bij twee wedstrijden bij de eerste zes, dan kan hij die voorwaarde afvinken.

Maar daarmee is hij er nog niet. Om zich van deelname te verzekeren moet hij op het wereldkampioenschap in Perth in Australië in december bij de eerste twintig eindigen. Bovendien mogen zijn opgetelde resultaten op de Sail for Gold World

Cup en de Pre Olympics niet hoger uitvallen dan acht. Op beide regattas een vierde plek dus, bijvoorbeeld.

Postma heeft er, ondanks het strenge selectiesysteem, alle vertrouwen in. „Ik ben erbij in 2012”, zegt hij zelfverzekerd. Sinds augustus vorig jaar is zijn blik weer volledig op het zeilen gericht. Hij wordt daarbij ondersteund door een professioneel team van specialisten. Zo krijgt hij regelmatig advies van ex-zeilbondscoach Jacco Koops, denkt Marianne Vlasveld mee bij zijn trainingsprogramma buiten de boot en heeft hij na jaren solowerk weer een coach gevonden in de persoon van Stefan de Vries.

Coaching en Pieter-Jan Postma. Lange tijd was het geen gelukkig huwelijk. De Fries stond erom bekend dat er niet gemakkelijk met hem viel te werken. Zelf denkt Postma dat hij beter moet communiceren en met dat inzicht begon hij de samenwerking met de nieuwe coach Stefan de Vries. En het klikt. „We zijn beiden rustig, houden van aanpakken en zijn eerlijk over wat we willen. Daarin ging het vroeger fout. Ik luisterde en liet de coach bepalen, ook al had die een visie op de training die ver van de mijne afstand. Als je dan je mond houdt, hou je het niet lang vol.”

Samenwerking met het Watersportverbond - een terugkeer in de kernploeg - is er nog niet, maar staat wel op Postma zijn wensenlijstje. „In 2009 is er in goed overleg een einde gekomen aan de samenwerking. Ik ben me meer gaan richten op eigen verantwoordelijkheid, eerlijkheid en vrijheid. Dat zijn nu de pijlers die mijn campagne kenmerken. Hoewel ik graag een nieuwe samenwerking aanga moeten die overeind blijven.”

Redenen voor Postma om weer met het Verbond te willen samenwerken zitten hem vooral in kennis,

ondersteuning en groepsgevoel. „De zeilbond kan support bieden op veel vlakken. Er is kennis op het gebied van het weer, coaching, het opzetten van campagnes, media, noem maar op. En de ondersteuning op financieel gebied is natuurlijk een belangrijk punt, net zoals het leuk is om met z'n allen voor een doel te gaan. Met z'n allen iets doen past ook meer bij mijn karakter dan alles maar alleen te doen. Ik ben een mensenmens.”

Zoals gezegd moeten de komende wedstrijden laten zien waar Postma nu staat. Hij heeft hard getraind, maar ook andere Finnzeilers uit de top hebben deze winter niet stilgezeten. Het wordt spannend, maar Postma heeft er vooral zin in. „We hebben de afgelopen maanden veel progressie gemaakt. Ik heb subtieler leren varen, wat met name bij licht weer hard nodig was. Daar ben ik tijdens de Spelen van Peking in 2008 de mist in gegaan. Dat ik me daarin heb ontwikkeld, geeft vertrouwen. En vergeet niet dat ik een fantastisch team van mensen heb waarop ik kan bouwen. Dat is onmisbaar.”

i Pieter-Jan Postma is ook te volgen via website: www.pieterjanpostma.com & twitter <http://twitter.com/PieterJanPostma>





Na een sabbatical om zijn studie Bedrijfskunde af te ronden is Finnzeiler Pieter-Jan Postma uit Leeuwarden weer helemaal terug aan het front. Zijn doel dit jaar is een ticket te bemachtigen voor de Zomerspelen van Londen volgend jaar. Postma heeft veel vertrouwen. „Ik heb subtieler leren varen, wat met name bij licht weer hard nodig was. Daar ben ik tijdens de Spelen van Peking in 2008 de mist in gegaan.” Foto: Suzanne van der Horst

