

Enkele maanden na de Olympische Spelen van Rio de Janeiro is hij de meest gelauwerde Olympiër aller tijden.

Op zijn vijftiende nam hij voor de eerste keer deel aan de Olympische Spelen (2000, Sydney) en vervolgens maakte hij zijn opwachting in Athene (2004), Peking (2008) en Londen (2012).

Zijden draden aan Olympisch goud

Kleine kroniek van een Amerikaans zwemgezin

Jacques van Rossum

Daarna stopte Michael Phelps enige jaren met zwemmen, om vervolgens met een rentree op de Spelen van Rio de Janeiro (2016) zijn loopbaan definitief (?) af te sluiten.

28 medailles

Tijdens zijn eerste Spelen viel Phelps niet in de prijzen. Daarna was hij echter zowel in Athene (6x goud, 2x brons) als Peking (8x goud, één meer dan het legendarische record van zwemmer Mark Spitz tijdens de Spelen van 1972 in München) goed voor acht medailles. Zowel in Londen (4x goud, 2x zilver) als in Rio (5x goud, 1x zilver) kwamen daar nog eens zes medailles bij, zodat hij nu, aan het einde van een meer dan imposante zwemloopbaan, een collectie van 28 Olympische medailles bezit: 23x goud, 3x zilver en 2x brons. Daarvan won hij er 17 individueel en 11 als estafettezwemmer.

Talent als succesgarantie?

Was het aangeboren talent van Michael een garantie voor zijn latere successen? Allerm minst! Al tijdens de aanloop heeft zijn succesvolle loopbaan enkele keren aan een zijden draadje gehangen. Enkele opvallende, voor de goede

verstaander veelbetekenende, gebeurtenissen kleurden de route in. Elk van die incidenten had de loopbaan kunnen afbreken of in een andere richting kunnen sturen.

Je moet het maar treffen

Michael Phelps werd geboren in Baltimore op 30 juni 1985. Het gezin bestond op dat moment uit vier personen: vader Fred ('a state trooper'), moeder Deborah ('a middle-school teacher') en de meisjes Hilary en Whitney, respectievelijk zeven en vijf jaar oud.

Zijn ouders waren geen zwemmers: 'My mom had started Hilary and Whitney in swimming because a family physician, Dr. Charles Wax, had convinced her that she should introduce her kids to water safety.' (Phelps¹, p. 15-16). Opmerkelijk: 'You would think that on the first day I hit the water I just sort of turned into a dolphin and never wanted to leave the pool. No way. I hated it. We're talking screaming, kicking, fit-throwing, goggle-tossing hate. It wasn't anything like I expected (p. 16). Michael wilde niet dat zijn gezicht nat zou worden, maar een zwemjuf met doorzettingsvermogen bood een compromis:

'You start on your back and learn to swim that way' (p. 17). Uiteindelijk leerde Michael '... to turn over on my stomach and work on the Australian crawl. Once I figured out how to swim, I felt so free. It was like I had this new toy that my sisters enjoyed all this time. I went to the pool every day and it usually took a while to get me to leave. I had grown up around the pool so much. The more I swam, the more it became a part of me and the more I wanted to get back.'

Je moet het maar treffen! Stel dat er in dat zwembad in Baltimore een zwemjuf had gestaan die vond dat kinderen niet moeten zeuren, maar 'gewoon' moeten doen wat hen gezegd wordt ...

Hyperactief

Dat Michael het water een plezierige omgeving was gaan vinden, kwam aanvankelijk om een andere reden goed uit: hij bleek hyperactief (ADHD) en moest op school in toom worden gehouden door een dagelijkse portie ritalin. Buiten de schoolklas kon hij zijn energie prima kwijt in de sport. Zijn zus Whitney vertelt (Schaller², p. 5): 'Once out of the school setting, sports really helped him because of the focus – he played lacrosse and baseball when he was younger and when he'd do that or swimming it did not affect him.'

In die periode speelde Michael in het gezin Phelps zeker nog niet de eerste viool als het om sport ging (Phelps³, p. 5): 'I started swimming when I was a little boy. Both Hilary and Whitney were champion swimmers, and when I was very much the baby brother, it looked like Whitney was the one from our family who was going to make it to the Olympics.'

Whitney's zwemcarrière

Michael's beide zussen waren goede zwemsters (Hyman⁴, p. 53): 'Before Michael could read, Hilary was an ac-

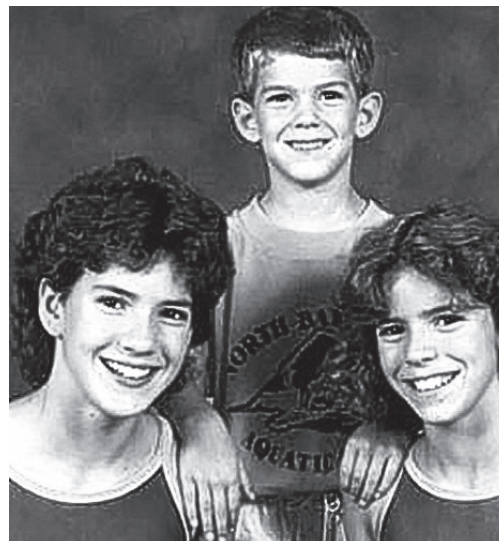
complished swimmer tearing up the competition in local meets back home in Maryland. Next came Whitney, five years older than Michael. When he was just a scrawny kid, she was already a powerhouse.' Het was met name Whitney die het zou gaan maken: 'She loved competitive swimming, (...) she was tireless, relentless, and a natural. (...) From the moment she won her first race as an eight-year-old, her aim was to be an Olympic champ, and two adults were there to help her live her dream. The first was mom, of course.'

De tweede volwassene die Whitney moest helpen om door te stoten tot Olympische hoogten was de trainer-coach van de plaatselijke zwemclub, Murray Stephens, 'a coach who seems to own the Olympic rings. For years, the acclaimed swim teacher watched over Whitney's progress in the pool – and that of hundreds of other aspiring Olympic freestylers, breaststrokers, and the like. From Meadowbrook Swim Club, his unassuming headquarters below the Kelly Avenue Bridge, Stephens molded several generations of champions as he built one of the most formidable programs in the country.' (Hyman⁴, p. 53).

In 1994 kwalificeerde Whitney zich als 13-jarige voor de Wereldkampioenschappen. Het jaar daarop werd ze Amerikaans kampioen op de 200 meter vlinderslag. En dus waren haar ogen (en die van alle betrokkenen) gericht op de Spelen van Atlanta in 1996. Ze zou daar – dat was de ambitie en de overtuiging – als 15-jarige meedoen om de medailles.

Rebellerend lichaam

Zoals bekend staat of valt Olympische deelname voor Amerikanen met hun prestaties tijdens de 'US Olympic trials'. En juist op dat 'moment



De jonge Michael met zijn zussen Hilary (links) en Whitney (rechts).

suprême' ging er iets mis: Whitney werd slechts zesde en miste dus de Spelen. Zelf zegt ze tegen Mark Hyman⁴ (p. 54) dat haar lichaam in opstand kwam en dat dit al jaren aan de gang was: 'Her body rebelled (...) The signals had been there for a very long time. She was too young, distracted, and driven to interpret them. The adults around her failed to read the situation correctly, or at all. Whitney vividly remembers swimming through pain in her back at age ten. She recalls pains so intense that she had difficulty finishing practices – even standing could be painful – at age twelve. At fourteen, when she was swimming butterfly faster than any female in America, turning her neck sometimes made her arms go numb.'

Whitney verwijt het vooral haar zwemtrainer, Murray Stephens (p. 55): 'Murray just wanted a group of elite swimmers. There was a hardcore group of seven of us who swam together. We were workhorses. We would do whatever we had to do to be fast. Getting out of the pool [because you were hurt] might not have gone over so well. We were yelled at. And the way you were yelled at made you doubt yourself. You wondered: Is it

that bad? Is it worth getting out or should I stick through for another five thousand yards?’

Als Hyman doorvraagt met ‘Wat als...’ valt Whitney hem in de rede: ‘That part of my life is over. But I definitely wonder what things would have been like if I could have stayed healthy and swam at the level that Michael has.’

Lessen geleerd

Moeder Deborah (‘Debbie’) zegt niet van de blessure van haar dochter te hebben geweten: ‘Her daughter had hidden that from her.’ Een incident in de keuken bracht het probleem echter overduidelijk aan het licht: ‘At thirteen, her back would hurt each time she’d do a flip turn. Her arms and legs would tingle. One day after practice, she bent down in the kitchen to pick up some fruit. She couldn’t get back up.’ (Phelps³, p. 138).

Hyman⁴ (p. 56) stelt vast dat moeder Debbie van deze affaire wel een belangrijke les heeft geleerd: ‘Debbie speaks like a mother who took careful notes when Whitney’s swim days ended, and she has applied those hard-earned lessons to overseeing her son’s well-being in swimming. When I asked about Whitney, Debbie answered by quoting her daughter: “To this day, she says she wonders how good she could have been if she’d had Bob Bowman in her life.”’

Hyman⁴ vroeg ook trainer Stephens naar zijn mening over deze zaak: ‘It was a “simplification” to say Whitney’s back hurt when she was ten, he told me, and not fair to his vaunted swim program to suggest that the North Baltimore Aquatic Club had pushed Whitney too hard. Olympic training is demanding business, he explained. All involved take on certain risks.’ Volgens Schaller² (p. 14-15) heeft Stephens

echter wel degelijk iets geleerd: ‘He took the lessons he learned from Whitney in 1996 to heart. He made sure the coaches, swimmers, and their parents knew about the need to eat properly; and to be on the lookout for any swimmer, particularly girls, who were not getting enough nutrition or suddenly lost a lot of weight.’

Groen licht

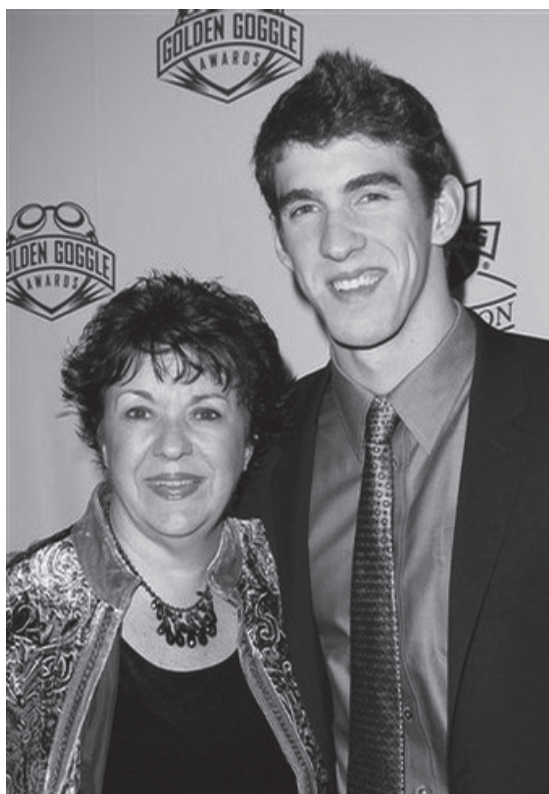
Gezien deze ervaringen die het gezin Phelps had opgedaan met de ambitie van Whitney is het vanzelfsprekend belangrijk dat zwemtrainer Bob Bowman een goed gesprek arrangeert met Michaels’ ouders als hij bij de 12-jarige jongen Olympische potentie ziet. Dat moet een interessant gesprek zijn geweest, ergens in 1997. De open wond van Whitney, die zich niet had kunnen kwalificeren voor de Spelen van 1996, lag nog vers in het geheugen. En dan komt de coach van zoonlief langs om te zeggen dat hij wel mogelijkheden ziet in Michael: ‘Bob was very frank about my talents, my attitude, my

inconsistent focus, and my dueling moments of indifference and determination. He also said that I had a realistic opportunity other kids didn’t have. Bob talked to them about where they were planning to send me to high school, what my hours might look like in a typical day and what sort of sacrifices we would all have to make in order for me to be the best swimmer I could be.’ (Phelps¹, p. 31-32). ‘But if my parents needed a reason to think twice about having one of their children focus so intensely on swimming, they only needed to think about what happened to Whitney (p. 33). Bob Bowman bleek in ieder geval uit ander hout gesneden dan Murray Stephens, dus kreeg hij groen licht.

Voor Michael betekende de keuze voor het zwemmen dat hij andere sporten moest loslaten. Geen honkbal of lacrosse meer voor hem op school, en evenmin American football of golf. Overigens zou de teamsport context (die hij juist zo aantrekkelijk vond aan die andere sporten) terugkeren in de estafettes die hij met name tijdens internationale wedstrijden zwom.

Eén-ouder-gezin

Vader Phelps vertrekt als Michael zeven jaar oud is. Vanaf dat moment groeide hij dus op in een één-ouder-gezin. Nergens in de door mij gelezen teksten wordt iets van onenigheid tussen de ouders gemeld over de zwemloopbaan van Michael en de keuzes die dat voor de thuis-situatie inhoudt. Maar uit die teksten wordt ook duidelijk dat de vader geen rol heeft gespeeld in die loopbaan. De moeder wel! Michael zoekt haar steeds, na elke wedstrijd: ‘Immediately after every race I look up and try to find my mom, Debbie, in the stands. It isn’t just because she’s been there for all my meets, but



Michael en zijn moeder Deborah.

because she's been there for everything else. She raised me as a single parent since I was seven and supported me unconditionally through everything, not just moments when I was smiling at the ends of my races. So before I looked at the scoreboard, I looked up and saw my mom standing next to my sisters, Whitney and Hilary, who were all cheering.' (Phelps¹, p. 6-7).

Vragen

Moeder Debbie houdt vanaf het moment dat de 'Olympische koers' voor Michael is uitgezet de vinger aan de pols. Ze praat beslissingen met hem door, is er altijd voor hem, en wordt door Michael geschetst als iemand die vooral vragen stelt, zodat hij uiteindelijk zelf de consequenties van te nemen beslissing gaat zien. Een voorbeeld: in de winter (2002-2003) wil Michael naar buiten om met een groep vrienden te gaan sleeën:

'Michael, is it a good idea to go sledding?'

'Why can't I go?'

'I didn't say you couldn't.'

'Everybody else is going.'

'Well, lets see, guys, are you going sledding, too?'

'Yes, Miss Debbie.'

Matt Gribble?

'Matt Gribble' verwijst naar een voorval dat Michael¹ als volgt beschrijft (p. 99):

'Two days before we left for summer nationals in Clovis, California, Jamie and I loaded up on food and headed off to the bowling alley. Jamie started talking about it really casually at practice the next day and Bob just flipped:

'You did what?!

'Bob, we just went bowling. It's not like we played football.'

'Jamie, have you ever heard of Matt Gribble?'

'Ah, no.'

'He had the 100 fly world record back in the '80s. He messed up his back bowling one night and it took him right out of Nationals the next day because of it.'

'And are you going to Barcelona next summer for World Championships?'

'No, Miss Debbie.'

'Michael, are you going to Barcelona for World Championships?'

'...'

'I know where this is going. I guess if Matt Gribble (zie kader) can tear a shoulder by bowling, I can always sled into a tree. Anyway, compromise is okay when you can stand still at the top of the hill and pelt everyone else with snowballs.' (Phelps¹, p. 121-122).

Lange termijn

In de aanloop naar de Olympische Spelen van Sydney (2000) gaat het

goed met de zwemprestaties. Een voorval dat wordt aangehaald door Rasmus Ankersen⁵ en dat ook in verschillende versies voorkomt in de beide Phelps-boeken^{1,3} (p. 63-64 / p. 18) maakt duidelijk hoe Bob Bowman als coach bezig was met de lange termijn. Ankersen⁵ (p. 193-194) schrijft: 'As a 15 year-old Michael set a new American record at an out-of-town meet. On his return to Baltimore, his dedicated mother Debbie prepares a grand party for him, with balloons, streamers, and yard signs commemorating his remarkable feat. Michael's new record is to be celebrated in style. But the party never really takes



Coach Bob Bowman, 'dirigent van het Michael Phelps ensemble'.

off. A few hours before Michael gets home his coach, Bob Bowman, comes by and when he sees what's cooking, he takes down all the streamers, pops the balloons and pulls down the placards. And he throws it all into the trash, while Debbie gapes in amazement: "Why are you doing that? Don't you realise that he must be celebrated when he wins?" she exclaims. A while later, after she has calmed down, Bob Bowman explains to her why he played party killer: "This is a journey of a thousand steps. If we celebrate now, like this, that leaves us nowhere to go." Bowman once called this episode a defining moment in Michael's career.'

Zijden draden

De zwemloopbaan van Michael Phelps hing in een vroeg stadium dus al enkele keren aan een zijden draad. Maar hij trof een goede zwemjuf, een coach die op de goede momenten de juiste overlegsituatie met zijn ouder(s) wist te arrangeren en een thuisfront dat niet in de ellende van eerdere ervaringen bleef hangen, maar er lessen uit trok.

De centrale persoon in het leven van Michael Phelps is zijn moeder: 'My mom is an educator, now a school principal, and her passion in life is changing the lives of children. When she recognized a passion in her children for swimming, she was all in to help each of us. At the same time, things were going to be done in our house, and done a certain way, because that's the way it was. Homework was going to get done. Clothes were going to get picked up off the floor. Kids were going to get taken to practice. We were all in it together. Not only that: Our house was always the home where any kid was welcome. If there was a kid that needed to stay over to make swim practice the next morning, we had a sleeping bag and a pillow. That work ethic, and that sense of

teamwork, was always in our home. All of that went to pool with me, from a very early age. It's why, when I won my first Olympic gold medal, the first people I wanted to see when I had a quiet moment were my mom and my sisters.' (Phelps³, p. 23).

Dirigent

Voor buitenstaanders is er een andere centrale persoon. Zo heeft een interview⁶ met coach Bob Bowman de prachtige ondertitel 'Dirigent van het Michael Phelps ensemble' meegekregen. In antwoord op de vraag 'Hoe zou de loopbaan van Michael Phelps er uit hebben gezien zonder Bob Bowman?' zegt Bowman: 'Het talent van Michael staat buiten discussie en zou zich waarschijnlijk ook in een andere leeromgeving hebben gemanifesteerd. Alle voorwaarden (fysiek, mentaal, steunende omgeving) waren aanwezig om een grote carrière mogelijk te maken.' Bob Schaller² trekt dezelfde conclusie, getuige de titel van zijn hoofdstuk 3: 'The Architect Behind the Plan: Coach Bob Bowman'.

Concluderend

In dit artikel heb ik willen laten zien dat de trainer-coach een belangrijke rol heeft als regisseur van de omgeving van de topsporter. Dat is niet slechts de sportomgeving, maar feitelijk de hele leefomgeving. Daaronder valt ook – en niet in de laatste plaats – de gezinssituatie. Was Bob Bowman niet al vroeg in overleg getreden met Michael's moeder, dan had zijn zwemloopbaan wel eens kunnen eindigen als die van zijn zus. Ik vermoed dat moeder Debbie en zus Whitney, door ervaring wijs geworden, het proces dat zich tussen zwemtrainer en pupil ontwikkelde met argusogen hebben gevolgd. Het uiteindelijke resultaat van dat proces is inmiddels bekend.

Referenties

1. Phelps M & Cazeneuve B (2004). *Beneath the surface*. Champaign, IL: Sports Publishing.
2. Schaller B (2008). *Michael Phelps: The untold story of a champion*. New York, NY: St. Martin's Paperbacks.
3. Phelps M & Abrahamson A (2008). *No limits. The will to succeed*. New York/London/Toronto/Sydney: Free Press.
4. Hyman M (2009). *Until it hurts. America's obsession with youth sports and how it harms our kids*. Boston, MA: Beacon Press.
5. Ankersen R (2011). *The gold mine effect. Unlocking the essence of world class performance*. Uitgave in eigen beheer door 'the high performance anthropologist' zelf; in 2012 in gewijzigde vorm commercieel uitgegeven onder de titel *The gold mine effect. Crack the secrets of high performance*. - London: Icon Books.
6. Truijens M (2012). Bob Bowman. Dirigent van het Michael Phelps ensemble. *Sportgericht*, 66 (6), 12-15.

Dit artikel is voortgekomen uit een omvangrijker manuscript dat is aangeboden aan de NVVZT (Nederlandse Vereniging van Zwemsport Trainers) en zal worden opgenomen in hun vaktechnisch tijdschrift *Motivatie*.

Over de auteur

Dr. Jacques H.A. van Rossum is psycholoog en bewegingswetenschapper. Van 1974 t/m 2012 was hij verbonden aan de Faculteit Bewegingswetenschappen van de VU in Amsterdam. Na zijn pensionering zet hij zijn onderzoeks- en advieswerkzaamheden voort binnen de stichting Human Quality & Performance te Amsterdam.