

HET MUSEUMSTUK VAN TOPCOACH: HENK KRAAIJENHOF

De 23-jarige Nederlandse sprintster Nelli Cooman weet het zeker. Na een spannende race is zij voor het eerst in haar carrière wereldkampioen op de 60 meter sprint geworden. Haar tijd: 7,08 seconden. Maar Cooman wordt niet gefeliciteerd. Het feestje is bij de Canadese sprintster Angella Issajenko, die haar vlak op de hielen zat en de overwinning claimt. Ook zij weet het zeker.

Er volgt een onzekere periode in de Hoosier Dome, Indianapolis. Beide dames kwamen dicht bij elkaar over de eindstreep en een blik op de finishfoto lijkt noodzakelijk. Maar het team van Issajenko tekent protest aan; het is toch overduidelijk dat zij hebben gewonnen? Langzaam tikt de tijd verder op deze zondagavond 8 maart 1987.

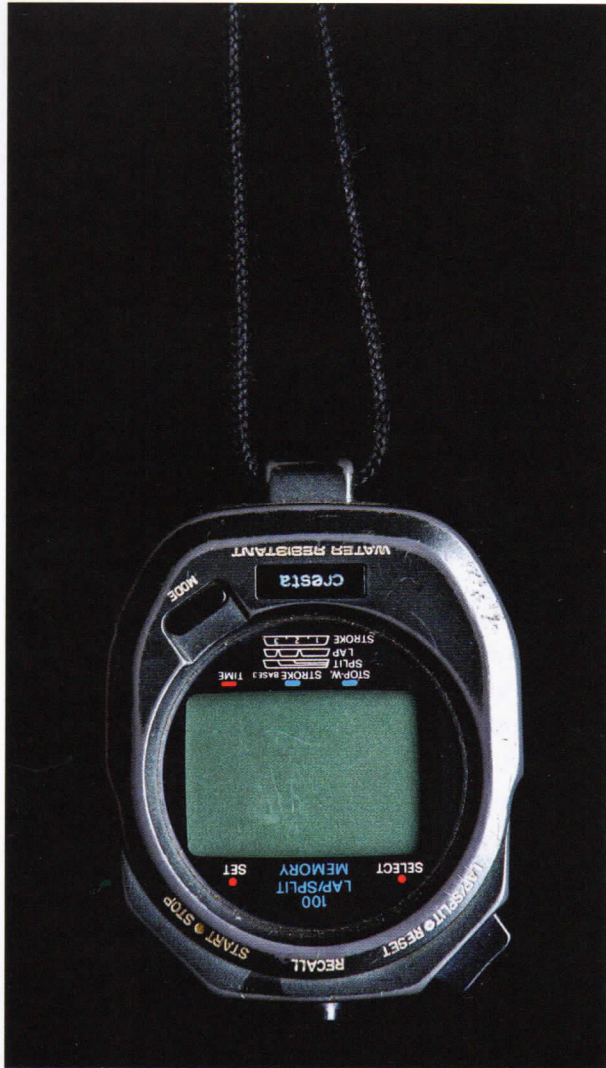
Maar dan klinkt er een vreugdekreet door het stadion. De jury heeft uiteindelijk toch de foto bekeken en daarop blijkt dat Cooman een fractie sneller was. De gouden medaille gaat naar Nederland! Het is een van de vele prijzen in Coomans elfjarige carrière. 15x wordt ze Nederlands kampioen, 6x Europees kampioen, 2x Wereldkampioen en tweemaal doet ze mee aan de Olympische Spelen (1988 en 1992). HENK KRAAIJENHOF is al die tijd haar coach.

Hij creëert de ideale voorwaarden die Cooman in staat stellen te excelleren. Ook met atleten als Merlene Ottey en Troy Douglas weet hij succes te boeken. Zijn belangrijkste instrument als sprinttrainer is de stopwatch:

'Ik heb mijn oude stopwatch na jarenlange trouwe dienst bewaard. Anders dan door de stopwatch zijn kwaliteit en tijd van de sprinter immers niet te meten. Elk loopje, elke pauze, werd getimed, en met deze stopwatch opgetekend. Voorbereidingen voor een wereldrecord of een kampioenschap, deze stopwatch wist het als eerste, ikzelf als tweede en de sprinter pas als derde (publiek en kijkers als vierde).'

'Na een aantal jaren met dat ding in je hand, begin je te beseffen hoezeer het leven bepaald wordt door die abstracte tijd. Succes en falen liggen soms maar onzichtbare duizendsten van seconden uit elkaar. Kleine verschillen met grote gevolgen, kampioen of niet, record of niet, succes of falen. En deze stopwatch heeft het allemaal meegemaakt.'

'De stopwatch is een ultieme, genadeloze leugendetector en scherprechter. De tijd op deze klok vermorzelde dromen van overwinningen, deed hoop op succes ver-



vliegen en maakte een einde aan vele illusies. Het evalueerde feilloos het resultaat van goed doordachte trainingsprogramma's, een innovatieve aanpak, eindeloos enthousiasme en de bekende bloed, zweet en tranen.'

Om even poëtisch als realistisch af te sluiten: 'Ons leven werd bepaald door deze minuscule verschillen en deze stopwatch is daarvan de stille getuige.'