

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #1 - Druk

NPO Radio 1. BNNvara podcast.

Wat is het minst leuk, want tops worden zijn?

Het minst leuk was toch de druk die er altijd bij kwam kijken.

Het verliezen was altijd moeilijk,

maar ook hoe de buitenwereld daar natuurlijk soms op reageerde,

hoe iedereen daarmee bezig was.

De druk ook van mezelf, dat ik het zelf allemaal heel erg goed moest doen,

het perfectionisme, daar heb ik het wel altijd heel lastig mee gehad.

Wat voel je het minst leuk?

Ja, toch wel de stress die je op bepaalde momenten tegenkomt.

En dat er zijn genoeg grijze haren op mijn hoofd die dat kunnen naventellen.

Ik was ook zo'n jongen die dan op de wedstrijd dat het moest,

dat het er dan ook uit kwam,

omdat ik mezelf zo onder druk kon zetten dat het zo belangrijk was.

Ja, maar als ik vraag het minst leuk...

Toch wel die stress.

Dat zeg je meteen stress?

Ja, zeker.

Het minst leuk.

Ja, dat is ergens misschien ook het onderwerp van de podcast.

Straks misschien soms dan de spanning op de wedstrijd,

dat je denkt, ja, doe ik dit echt voor m'n lol.

Die spanning is soms een heel nagevoel,

maar ik weet dat ik het nodig heb om te posteren.

En ik weet ook dat als ik niet sport, dat ik het mis.

Ik vind het verschrikkelijk, maar ik ben ook een soort van verslaafd aan, denk ik.

Interviews met sporters gaan vaak over winnen.

Binnenkant buitenkant paal, techniek, tactiek en het lijf.

Maar de afgelopen jaren gaat het in de sportwereld steeds vaker over een ander,

misschien nog wel belangrijker aspect van topsport.

Het hoofd.

Vormalig nummer één van de wereld, Naomi Osaka,

stopte tijdelijk met tennis omdat ze de druk niet meer aankomt.

Als ik win, voel ik me niet blij.

Ik voel me meer als een relief.

En als ik verliep, voel ik me heel zin.

En ik denk niet dat het normaal is.

Viervoudig olympisch kampioenen Simone Biles stopten op de spelen in Tokio

nog voor haar eerste finale.

De stress was te hoog opgelopen.

Op de persconferentie hierna vloeg ze aandacht voor de mentale gesteldheid van sporters.

Om de topic van mental health te brengen,

denk ik dat het veel meer moet worden gereden,

speciaal met atleten, want ik weet dat sommige van ons

door dezelfde dingen gaat en we zijn altijd gezegd om het te pushen.
Maar we zijn allemaal een beetje ouder nu en kunnen we voorzelf spelen.
Maar op het eind van de dag zijn we niet alleen entertainementen, maar ook mensen.
En er zijn dingen erop achter de scenen
dat we ook aan de bovenkant gegaan.
En dichterbij huis hing Giro weer naar Tom Dumoulin
en plotseling zijn fiets aan de wilgen.
Ja, ik voel al een behoorlijke tijd dat ik gewoon heel moeilijk weet
hoe ik me weg moet vinden als Tom Dumoulin de wielrenner.
Ja, hoe met de druk die erbij komt kijken, met de verwachtingen van verschillende partijen.
En daardoor ben ik het afgelopen jaar eigenlijk een beetje mezelf vergeten.
En wat wil ik eigenlijk?
Wat wil gewoon de mens Tom Dumoulin met zijn leven op dit moment?
De mens en de topsporters staan steeds vaker op gespannen voet.
Maar er is ook meer dan ooit ruimte om hierover te praten.
Daarom ging ik, Erik Dijkstra, in gesprek met negen kampioenen.
Individueel desporters elk uit een andere discipline.
Ik schoof bij ze aan, aan de keukentafel, thuis of op Papendal.
We spraken over de hoogte.
Dat je voelt dat alles klopt.
Dat is echt... Ja, dat is geen boord voor je, dat is gewoon...
Dat is echt heel heerlijk.
Ja, dat voel je wel echt aan top of de mountain.
En dieptepunten in hun carrière.
In 2019 kan me nog wel herinneren dat ik echt ongelukkig was.
En ik had wel depressieve gevoelens af en toe.
Ik stelde ze veel al dezelfde vragen.
Hoe voelt het om op de hoogste treden te staan?
En hoelang draag je verlies eigenlijk met je mee?
Wat is druk?
En wanneer had je daar het meeste last van?
Wat is leuk aan topsporters zijn?
En vooral, wat niet?
De komende zes afleveringen zijn het resultaat van die gesprekken...
waarin één onderwerp steeds maar weer kan bovendrijven.
Dit is de podcast Druk.
De meeste sporters die ik sprak strijden nog altijd mee om de prijzen.
Maar ik wilde ook praten met atleten die recent zijn gestopt op het hoogste niveau.
Ik ben namelijk benieuwd hoe zij nu terugkijken op de tijd...
dat hun hele leven maar om één ding draaide.
Winnen.
Twee van die recent gestopte sporters zijn Femke Heemskerk en Kiki Bertens.
Femke Heemskerk won al in 2008 haar eerste gouden medaille met de Golden Girls.
En ze nam pas drie Olympische toernooien later afscheid.

Dat was in Tokio, waar de beste Nederlandse tennis er ooit...
ook haar laatste wedstrijd speelde.
Kiki Bertens.
Er was een moment dat je de meeste druk ooit hebt ervaren.
Nou, ik heb mijn eerste keer op Wimbledon centekort.
Heb ik gewoon voor de wedstrijd een totale paniek aanval gehad.
Dat eigenlijk van bijna heel die wedstrijd weet ik gewoon helemaal niks meer.
Oké, de score was heel, heel snel.
Ik moest tegen Kvit-Ava die al het jaar ervoor gewonnen.
Dus ik moest openen op dinsdag, want de winnaar opent altijd op centekort.
En ik was ook in 38 minuten klaar.
Ik won één game en ging er dik af.
Ik heb het wel gezegd, ik ben heel goed aan het spelen.
Maar verder weet ik gewoon van heel die wedstrijd gewoon niks meer van.
Gewoon echt een totale blackout, gewoon onder de indruk, denk ik,
van wat daar allemaal gebeurde.
En ja, dat heeft me ook wel weer geholpen in volgende turnooyen...
om toch minder spanning te hebben.
Omdat je toch dacht, het ergste is al gebeurd.
Dus erger dan dat kan het eigenlijk niet worden.
Dus het kan alleen maar beter gaan.
Wat weet je er nog van voor die wedstrijd?
Weet je daar nog iets van?
Nou, eigenlijk voed ik me wel, oké, ik had goed getraind.
Ik had ook die weken ervoor,
want ik had een paar goeie graswedstrijden al gespeeld.
Kviterva was haar eerste gasttenooy van dat jaar, want hij was geblesseerd geweest.
Dus natuurlijk, ik dacht wel van, ja, natuurlijk, ze speelt heel graag op gras.
Ik heb vorig jaar gewonnen, maar heeft nog niet echt een rip met dit jaar.
Dus wie weet, ja, kan ik wel gewoon een hele goede wedstrijd.
Of ik ging er gewoon echt die wedstrijd om om te winnen.
Maar echt, zodra ik daar naar boven liep en er beneden trappetje af naar Centricard...
Er is een droom voor veel mensen, Centricard Wimbledon.
Ja, maar voor mij toch niet.
Nee, dus ja, eigenlijk vanaf dat moment...
Verder weet ik ook gewoon echt helemaal niks meer van.
Hoe ik me voelde of het is echt gewoon allemaal in een waas aan me voorbij gegaan.
En mijn coach zei ook op dat moment van...
Ik zag jouw blik op tv voor de wedstrijd dat je de baan op ging.
En ik wist eigenlijk al dat het niks ging worden.
Omdat je dus zo... Ja, je was er gewoon helemaal niet bij.
Het ging gewoon allemaal langs je heen.
Wat is druk voor jou?
Ik denk dat je iets moet.

Dat je voelt, ik moet iets.
En dan kan het vanuit jezelf komen. Ik moet iets van mezelf.
Maar het kan ook, ik moet iets voor anderen.
Dus dat kan voor je familie of voor media of...
Wat was het in jouw geval?
Een combi van alles.
Ik vond bijvoorbeeld het WK in 2015...
Waar ik dan als één van de topvrijverieten naartoe ging.
Popova voert druk op en lijkt nu Heemskerk enigszins te passeren.
En ook Franklin komt er nu langs.
Vond ik wel een hele heftige ervaring.
Als je in...
Opeens wist ik van ik heb nu echt iets te verliezen.
Als ik nu niet presteer, dan heb ik gevaald, of dan...
En Heemskerk heeft het toch wel lastig in die laatste meters en wordt vieren.
Dat is net genoeg voor het bereiken van de finale.
Ja, ik vond dat druk, vanaf wat van andere komt...
Is echt niet mijn favoriet, laten we het daar bouwen.
Maar voel je dat dan ook bij trainers ofzo? Dat je ook zei daarvan.
Nee, nee, van nou...
Niet bij de Nederlandse trainers in ieder geval.
Wel bij Philippe, die Franse trainer waar jullie nog fan van zijn.
Daar voelde ik het wel.
Die zei echt letterlijk op de Olympische Spelen tussen 16 tegen mij van...
Ja, nu ga je het maar laten zien, want ik heb er zoveel tijd in gestoken.
Nu moet je me uitbetalen, dat ik ook dacht van...
Echt waar? Ja, ja, heeft u wel gezegd, ja.
Frank Eefblij en ik, we moesten altijd een beetje lachen om die Franse trainer.
Philippe Lucasse, heet u, geloof ik.
Omdat-ie er natuurlijk wel eigenlijk gewoon een spekende hardtrainingsregime opna hield.
Klopt.
Maar die zei dat echt tegen jou? Jij heeft het nu laten zien?
Voor mij eigenlijk.
Ja, dus het was in Rio, dus ik ging daar niet zo goed.
Volgens mij ging ik als 16 of zo door naar de halve finale op de 200 meter.
En toen zeiden, ja, je moet het laten zien vanavond.
En ik heb er zoveel tijd in gestoken, nu ga je maar, weet je ja, echt allemaal onzin.
Weet je wel, het echt totaal niks toevoegt.
Ik vind het eigenlijk geen opmerking, weet je wel.
Is het ook, is het ook.
Maar goed, daarom is die samenwerking natuurlijk ook niet zo lang gebleven.
Truk, ja, ik voel echt truc.
Als ik het ook uitsprek, dan krijg ik altijd gelijk een beetje van...
de handen naar je keel gevoel, weet je van geen lucht meer krijgen.

Nu zelfs ook nog een beetje.
Nou gewoon, ik vind truc, vind ik echt heel vervelend.
Als ik truc voerde, vind ik echt een van de verschrikkelijkste dingen.
Omdat je gewoon die ontspanning kwijtraakt.
En ik weet dat ik tijdens mijn carrière dat natuurlijk heel lang heb gehad.
En ik ben nu zo blij dat ik dat gevoel gewoon niet meer heb.
Truk, het is een veelkopig monster.
De één legt het vooral zichzelf op.
Een ander krijgt het nood de benen van haar eigen trainer.
Ik vroeg veel sporten waar het druk voor hen vandaan komt.
Wanneer begon het? En wanneer was het op z'n ergst?
Alle sporten die ik erna vroeg, kwamen met hun eigen verhaal.
Zelfs als ze er op het eerste oog niet zo last van lijken te hebben.
Onder hen reken ik BMXer Nick Kimman.
En shortrexter Suzan de Schulting.
Allerbij al wereldkampioen bij de junioren.
Ampe volwassen als hun eerste wereldtitel bij de senioren in de wachtslepen.
Opgegroeid met druk.
De minste, dat zou je bijna zeggen. Maar voelt dat ook zo?
Ik denk de eerste keer dat ik echt druk voelde, was toen ik in 2015...
toen ik op mijn 19e wereldkampioen...
en in één keer elke wedstrijd moet je van tevoren interview doen.
Je rijdt in een regenwacht eruit.
Je wordt constant omgeroepen als de wereldkampioen.
En dat ik toen dacht, oké, mensen verwachten nu dat ik winnen.
Dus als ik niet winnen heb ik gevaald.
Ja, als je dat elke wedstrijd denkt...
ja, dan is het heel moeilijk om daar voldoening uit te halen.
Als je dan winst, dan voelt het meer als een opluchting dan blijdschap.
Dus toen voel ik wel druk.
En als je dan over choken hebt, heb ik dat jaar denk ik wel gehoked...
en echt gewoon ondermaat gepresteerd.
Maar wat bedoel je, na dat je de regenwacht eruit won?
Ja, dat ik het jaar in de regenwacht treuw in 2015...
wond ik eigenlijk geen eenwedstrijd.
Ja, maar je was er nog wel jong, hè? 19, 20.
Het was voor de buitenwereld toch wel een beetje in de verrassing.
En die Kimman, die kende eigenlijk niemand.
Nee, echt nog.
En de neekje, weet je, wereldkampioen.
Ja.
90 jaar is-ie uit Lutte gisteren zilver bij de Time Trial.
Met de snelheid zit het dus wel goed en hij blijft heel...
en hij houdt het in het Hollandse hondenweer op het Belgische zolder.

Pakt die Kimman, 90 jaar, zeer verrassend de wereldtitel.
En kreeg je dan eigenlijk die druk pas daarna?
Ja, omdat ik als sporter denk ik redelijk goed ontwikkeld...
om zo moet zeggen, anders word je geen wereldkampioen.
Maar ja, ik was 19, ik was echt nog gewoon een klein kind.
En dan in één keer kom ik daar verantwoordelijk helemaal bij...
waar ik gewoon echt totaal niet klaven was.
Dus ja, toen reek ik ook echt als een nat karant...
en dat ging ook wel ten koste van het plezier...
omdat je elke keer het gevoel hebt dat de verwachting...
hoger ligt dan wij aan kunt voldoen.
Weet jij wanneer je de meeste druk ooit in je hele loob aan hebt ervaren?
Op welk moment?
Nou, ik denk dat dat sowieso de spelen is.
Maar de spelen gingen bij mij...
ik zat daar zo in, zo'n goede flow, dat ik dat ook gewoon...
Wat bedoel je dan je eerste spelen in Pyeongchang, Corea...
of de laatste keer in Beijing?
Nee, laatste keer in Beijing.
Had je toen meer druk dan die eerste keer?
Ja.
Waarom?
Omdat toen iedereen van mij verwachtte...
plus ik van mezelf verwachtte dat ik wel even goud zou gaan halen.
Dus dan komt de verwachting van de buitenwereld...
en de verwachting van mezelf.
Want ik was de persoon, de te klopper persoon op 1000 meter.
Wij waren de te klopper personen op de relay.
Dus ik verwachtte van ons team en van mezelf...
dat wij daar goud zouden halen.
Ja, ik herinner me nog in die alop naar de spelen.
Dat er over jou echt werd gespeculeerd van...
gewoon halte ze twee, drie, vier of vijf keer goud.
Je weet wel, die sfeer was er een beetje.
Ik heb ook bewust in de alop naar de spelen geen krantenartikelen gelezen.
Geen...
Niet online, dat heb ik eigenlijk allemaal vanmeden.
En Niek, wat is dan het moment dat jij de meeste...
de meeste druk ever ooit hebt ervaren?
2016, hier op Apenol...
dat was toen ik de regerend wereldkampioen...
op Apenol, het jaar daarvoor won ik hier.
De andere Nederlandse toppers waren geblesseerd.
Ja, dan...

Ik voelde echt dat de mensen op de tribune gewoon een kaartje hadden gekocht... voor mij om mij te zien winnen.

En ik denk van ja, met al respect, ik ga dit niet winnen.

Dus dan...

Dat dacht je vooraf al?

Ja.

Ja, dat toen ik die wedstrijd in een halffinale eruit vloog...

Toen baalde ik ergens, maar ik was vooral opgelucht...

van waar ben ik blij dat deze dag erop zit.

Echt waar?

Ja, en dat heb ik ook...

Dat is denk ik ook de enige keer dat ik dat ooit zo heb ervaren.

Dat toen zat ik er mentaal wel even doorheen.

Maar ik heb wel het gevoel dat daar bij mij op zich gewoon een knop omging.

Dat ik denk, oké, dit hebben we gehad.

En toen na de wedstrijd, die wedstrijd ging super slecht.

Ik kwam er nog steeds kidsvraag om handtekening.

Dat ik dacht van, oké...

Dus ook als ik niet win, word ik nog steeds wel een soort van gewaardeerd.

Maar als je vliegt, is het ook niet dat iedereen je haat.

En tot dan had ik gewoon dat beeld van...

Als ik van mensen mogen mij alleen omdat ik win.

Dat dacht ik.

En gelukkig heb ik me sinds die nooit meer zo beroerd gevoeld op een wedstrijd.

Want als je elke wedstrijd zo voelt, dan geloof ik niet dat je het lang volhoudt.

Heb jij wel eens een beetje geschamd voor die regenboogdruk?

Ik had die periode dat ik vaak daar niet in treinde.

Dat ik vaak gewoon in mijn oranje shirtje ging trainen.

En dan wedstrijden moet je me aan, dus dan deed ik hem wel aan.

Maar als ik de keuze had, deed ik hem toen niet aan.

Nee, in training gewoon niet...

Want ik gewoon in mijn oranje pakkie.

En achteraf was ik toen ik het jaar daarop tweede werd.

Of jaar daarop vierde.

En ik niet meer die trui had.

En ik keek terug naar 2016 naar de foto's, dacht ik wel van Niek.

Dan ben je ook een frikandel.

Dat ik toen bedacht, als ik ooit weer wereldscampioen word,

dan doe ik elke dag die tuitel shirt aan.

Ja, het mag. Het mooiste trui die er is natuurlijk.

Iedere sportere leefte voor winnen. Titels.

Maar winnen zorgt dus ook voor een extra last.

Want met winst komen verwachtingen.

En met verwachtingen komt druk.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #1 - Druk

Maar hoe moeilijk is het dan als die verwachtingen zich tijdens de wedstrijden opstapelen?
En als je tussendoor ook nog eens heel veel tijd hebt om daarover na te denken.
Meerkampster Anouk Vetter is winnares van Zilver op de Zevenkamp...
op de Olympische Spelen van Tokio.
Bijzondere sport, die meerkamp.
De honderdmeter horde, hoogspringen, kogelstoten en de 200 meter hardlopen op zaterdag.
En een dag later volgen het verspringen, speerwerpen en de afsluitende 800 meter.
Tussen de onderdelen in wordt een klassement opgemaakt.
En die tussentand neemt op zichzelf ook weer druk met zich mee.
Weet je nog wat het moment was waarop je de meeste druk ever hebt ervaren?
Ja, ja, dat weet ik wel. Dat is in 2017.
Ik had het jaar ervoor won ik goud in Amsterdam bij het EK.
Nu waren we in Londen, WK, Londen met Atlantiek is fantastisch.
Het hele stadion, 60.000 man, helemaal vol vanaf zorgdans tot avond.
Ik zond derde, blond, na het speerwerpen.
Maar toen had ik al lang op oude zin, dus ik ging even in het hotel, bla bla bla.
Ik zoon naar mijn vader, mijn coach.
Oké, hoeveelste sta ik? Ik wist het nog niet.
Ik zag ja, derde.
Ik ben geen goede 800 meter loopster, ten opzichte van mijn concurrenten.
Die stonden best wel dicht achter me.
En de 800 is de afsluitende?
Ja, de 800 is de afsluitende. Je weet ongeveer hoeveel seconden je voorsprong hebt.
Ik moest huilen.
Voor de 800, ik moest huilen.
Ik zei ja, Pap, als ik nu dit verliees, deze medaille,
dan stel ik niet alleen mezelf te luren, maar stel ik gewoon heel Nederland te luren.
Ik voelde zoveel, ook gewoon omdat ik was zo...
Daar waren we daar heel veel Nederlanders, enorm aan het supporten.
Ik weet dat ik dat als ik beelde ook terug zie en zie op m'n hoofd voor de start van de 800.
Ik was zo bang om die medaille te verliezen.
Hier, vetter, 24 jaar.
Vorig jaar de Europese titel. Dat was een surprise.
Een hele mooi...
Nu komt een medaille heel dichtbij, Schever.
Dat zijn ook de mooiste beelden. Na die 800, ik viel op de grond.
Ik ben helemaal kapot.
Dat zijn ook de mooiste emotiebeelden voor mij, denk ik.
Dat ik mijn naam nog steeds op die derde positie zie.
Weet ze het nu zelf? Ja, ze weten het wel. Kijk dan naar het scoreboard.
Daar staat het, een nieuw Nederlandse record.
Een bronzemedaille op het wereldkampioenschap.
Ja, ook weer janken, joh.
En kipveld, alles. Maar ik ben nog nooit zo blij geweest, want ik was zo banger voor.

En je haalde het?

En ik haalde het. Ja, ik moet er niet aan denken als ik het niet had gehaald.

Ik denk dat ik dat echt...

Nou, ik wilde ook gewoon niet dat denken. Dat was geen optie.

Ik begon me af te vragen of het ook minder wordt.

Of druk ook kan sleiten.

En na wie kan ik dat beter vragen dan aan Epke Zonderland?

Zijn fameuse gouden medaillen op de Olympische Spelen in Londen...

...is inmiddels tien jaar geleden.

Nu, de Asperong, de Asperong.

Dibbles Alton, de Flying Dutchman.

Hij staat, hij staat.

Het is ongekend.

Epke Zonderland heeft hier de oefening van de leven geberd.

Maar ook in de afgelopen jaren draaide hij nog altijd mee op het allerhoogste niveau.

Wanneer voelde jij in jouw carrière voor het eerst echt druk?

Ja, dat zal al vast wel op die Nederlands kampioenschappen zijn geweest.

Dat voel je echt wel al druk.

Maar wat ik echt druk voelde, ik dacht, wow, dit is echt wel anders dan anders.

Dat was naar Londen.

De komende minuut gaat het leven van Epke Zonderland veranderen.

Wij zitten op het puntje van onze stoel.

En hij gaat aan de rechter.

Ja, daarvoor was ik nog nooit een wereldkampioen geweest.

Een Europees kampioen moet ik even goed nadenken.

Ja, dat wel.

Maar niet van de wereld.

En het was wel een favoriet, maar niet de toren hoge.

Vanaf dat moment was je door de Olympische kampioen.

En ja, dat was het WK erna.

En toen dacht ik, wow, dit is wel even anders, weet je wel.

Daarvoor kon ik veel meer bij mezelf blijven.

En toen kwam ik er niet meer aan dat iedereen verwacht dat ik wel weer een titel heb binnen Haareken.

Maar zo voelde dat een beetje.

En dat vond ik heel lastig.

Het is ongelofelijk, maar het is gebeurd.

Epke Zonderland, Olympisch turnkampioen aan het Hoogrek hier in Londen.

Is dat ook de meeste druk die je ooit hebt gevoeld in je loopbaan?

Nee, want dat werd alleen maar meer, denk ik.

Dus dan wil je aanwerpen en dan wil je naar Ning, het jarenhoop.

Ja, dan heb je drie maal achter elkaar de hoogste titel gepakt.

Ja, dat was alleen maar meer.

De druk werd alleen maar meer.

Ja, naar jezelf, dat is een beetje dubbel.
Want ik had ook wel na Londen naar mezelf toe...
Dat ging het drukken, denk ik, af.
Want het hoogste haalbare gehaald, mijn carrière is middag geslaagd.
En het is goed en alles wat erbij komt is mooi meegenomen, zeg maar.
Dat klinkt een beetje, dat klinkt een beetje iets gecescheerd, maar die richting.
En alleen de druk van buitenaf, dat nam echt enorm toe.
En ik vond elke keer verbaasd, ik me ook weer over tot het eind van Per Grote Tenooi...
Hoe sceneen wacht ik daarvan weer werd?
En hoe moeilijk het dan is om dat weer onder controle te krijgen.
En dat was, ja, ik kan het wel goed.
Maar het was wel tot de laatste Grote Tenooi echt een uitdaging...
Om dat voorkeur te krijgen, dat je weer de rust vond en geconcepteerd bleefd.
Zoals je het omschrijft, lijkt het wel alsof je eigenlijk gedurende je carrière...
eigenlijk steeds scenewachtig bent.
Ja, dat de druk werd, voelde ik dat die steeds hoger werd.
En dat kost me steeds meer moeite misschien wel om het onder controle te houden.
En maar ik word er ook steeds ervaren erin, dus dat gaat mooi in elkaar op, denk ik.
Maar ja, nee, ik heb nooit zo gehaald dat ik echt ondervang aan het Tenooi in kon.
Dat heeft wel ooit iemand tegen me gezegd.
Als je op een gegeven moment zo goed bent en je hebt het wel op een gegeven moment, dan is dat
weg.
Nou, dat heb ik niet gemerkt, want die druk stond elke keer volop, ja.
Sonderland, Schulting, Kimman, ze vertellen allemaal hoe overwinningen...
de tijdens hun carrière voorzorgden dat de druk toenam.
Maar er zijn ook atleten voor wie bijna het tegenovergestelde gold.
Annemieke van Fleutte en Henk Grohl zijn twee van mijn favoriete sporters.
Grohl, jarenlang gekweld door het uitblijven van die grote overwinning.
Twee keer brons op de spelen, drie keer silver op een wk...
en altijd bicklehard voor zichzelf in interviews.
Het is gewoon klaar.
Ik had graag Olympische kampioen geworden. Ik heb die kans gehad, ik heb het gewoon niet gepakt.
En ik heb twee Olympische medailles en dat is de tijd waar ik van Henk Grohl is gewoon voorbij.
Het is over en uit.
En dan Annemieke van Fleutte.
In de afgelopen vijf jaar wilden ze ongeveer alles wat los en vastzit.
Maar in haar carrière duurden het wel even voordat ze echt begon met winnen.
En daar was daar ook nog die vreselijke val tegen de Olympische Spelen in Rio.
Maar door een val ging Anna van der Breggen en toen werd het goud van door.
Nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee.
Oh, oh, oh, dit is...
Op die fiets als het kan.
Nee, dit kan niet meer.
Oh, dit ziet er niet goed uit.

Oh man.

Daar gaat gewoon Olympische goud.

Oh.

No, no, no.

Hoe een needlaag je nachtelang wakker kan houden.

Wat was dan het moment dat jij de meeste druk ever effaarde?

Ik denk, in 2017, in Bergen, bij het WK Tijdrijden,

ik was nog nooit wereldkampioen geworden.

En dan drog ik ook nog een beetje het verhaal van Rio in me mee.

Ik wist dat ik op dat moment de beste tijdrijder was,

die eigenlijk aan het hartstot stond.

Dus als ik eigenlijk, als alles normaal zou gaan,

dan zou ik daar gewoon een wereldkampioen kunnen worden.

Het was de eerste keer, ik was nog geen wereldkampioen geworden ooit.

Maar ik droog ook nog Rio met me mee, met het verhaal van...

Als hij goed is, dan valt ze altijd.

En ook in Giro, want dat jaar had ik ook al dus een fout gemaakt.

Ik was supergoed in orde, maar ook door zelf te slapen...

in etappen Florida Giro, door in een waire etappe niet mee te zitten.

Dus dat was nog een aanwijzing van, ja, als je dichtbij het winnen van iets moois bent,

dan ben je zelf de grootste tegenstander.

En dat zat me onwijsd was.

En ik heb drie nachten voor die tijdrit in Bergen, heb ik niet geslapen.

Wat is het moment in jouw carrière,

dat je echt de alle, alle meeste druk ever hebt gehad?

Ja, voor 2016, voor Rio. Toen was het ondraagelijk.

Ja, en ik heb vaak gezegd, ik heb heel veel slaappillen geslikt.

Ik heb slaapproblematiek gehad.

En daar ben ik wel doorbij door het putje gegaan.

Voor Rio 2006?

Ja, al jaren daarvoor.

Slaappillen, slechts slapen, niet meer naar hotels willen.

Ja, dat regeert angst, weet je wel,

dat je slechts slaapt, dat je daardoor niet je training kan doen.

Want ik zat zo aan mijn max qua trainingen.

Ja, daar moest ik heel erg mee uitkijken.

Als ik één keer slecht sliep, had ik er al last van.

Had ik al overblastingsproblemen.

Drie nachten niet geslapen?

Ja, ik was echt bang dat ik mijn grootste tegenstander was.

Bij het winnen van mooie, grote, belangrijke wedstrijden.

Ik had het hele tijdrit parcours gereduceerd

tot de spannende bochten waar ik waarschijnlijk onderuit zou gaan.

Of je moet ook die bochten natuurlijk ook wel agressief nemen.

Dus je gaat een beetje op het risico rijden.
Dus ik kon alleen aan die tijdrif, als ik gewoon had gedacht,
aan de rechte stukken waar ik verschil kon maken.
Maar ik was alleen maar bezig met de spannende bochten
en de afdalingen en alle ellende die op mijn pad zou kunnen komen.
Ik ben eigenlijk bennen verbaasd dat je dat zegt, weet je?
Dat je echt dan alles reduceert tot iets negatiefs ofzo.
Ja, toen wel.
En het is voorbij, daar is de gong.
Henk Grohl ligt eruit.
En als ik het nu op terugkijk, had ik misschien wel bij de commando's
ofzo moeten gaan. Gewoon een soort reset moeten doen.
Gewoon een half jaar draait en gewoon daar aanmelden.
En gewoon wat anders doen, even je kop legen, weet je?
Ik zat zo gevangen in dat hele proces.
Ik zag het plezier ook niet meer van.
Terwijl het topsport zijn is een zegen.
Er rijst de wereld over, ik vind het prachtig eigenlijk.
Maar ik was helemaal niet meer bezig met het leuk was.
Ik was alleen meer bezig met winnen.
Winnen, overwaar ik kwam.
Ja, jij gaat de volgende keer winnen, dat kan niet meer fout.
Je hebt nu zo vaak tweede, bij elk restaurant, dingen,
je bent politieke persoon geworden, werd ik daarin herinnerd.
Het gaat mij nog meer gewoon.
Moeden en nog meer frustratie om het nog harder goed te gaan maken.
En dat weet je wel, dat voor een wedstrijd dat je zo veel spanning hebt
dat u ook allemaal gehad.
Maar ik liep daar niet voor weg. Ik accepteer dat wel.
Annemiek van Vleuten pakt de gouden medaille in bergen
op de individuele tijdrif.
En is dat wat er dan uitkwam bij de finish,
dat je ook uiteindelijk ook wint van jezelf?
Ja, zoveel opluchting en betranen waren echt gewoon al die druk
die ik mezelf had opgelegd van die drie dagen niet slapen,
die drie dagen echt leven met alleen maar negatieve gedachten.
En ga nu maar vieren, Annemiek.
Dit wil er zo mijn hele tijd doen.
Deze omhelzing, die zat er al mijn hele tijd in, die moest eruit.
Daarna zie je finish, volgens mij, zie je mijn moeder omhelzen.
Iedereen dacht dat heeft allemaal te maken met Rio.
De emoties van Rio komen eruit.
Nou ja, indirect dus wel, omdat ik daar de was gaan geloven.
Misschien kan ik het gewoon niet afronden.

Maar als ik daar die emoties zie van mezelf aan de finish-lijn,
is dat van ja, zie je er wel, ik kan het afronden.
Ik kan omgaan met druk.
En ik was ook heel fijn dat ik, doordat ik er daar kon afronden,
dat ik niet in een hokje zou belanden van de media,
zou ik me dan altijd in het hokje gaan stoppen van...
Als ze dichtbij het winnen van iets moois is, dan kan ze toch niet afronden.
En ik was heel bang voor hem in dat hokje gestopt te worden.
Bang om in een hokje gestopt te worden.
Dat heb ik vaker gehoord.
We gaan terug naar Femke Heemskerk.
Eerde deze aflevering liet ze vallen,
dat zij in 2015 haar zwaaijste jaar ooit beleefden.
Het was het jaar waarin ze als topfavoriet aan de start verscheen
op het wereldkampioenschap Langebaan.
En daar gaf ze in hun interview dat haar een sportleven lang zou achtervolgen.
Maar ik was zo...
Weet je of ik die demonie in mijn hoofd vanmorgen...
Want ja, in 1851 moet ik makkelijker, harder kunnen.
Ik heb me nog nooit zo gevoeld als op die wedstrijd.
Ik was het helemaal kwijt.
Ik was helemaal in negatieve spiraal, die gewoon steeds dieper groef.
En ik voelde hem daar heel eenzaam.
Ik vind het bijna moeilijk om hem daar terug te gaan.
Ik voelde hem zo slecht daar.
En er was niemand die me eruit kon krijgen.
En dat was mentaal heel zwaar.
Terwijl je voor de buitenwacht eigenlijk Femke Heemskerk in de vorm van haar leven.
Ja, maar wat ik wilde, he?
Dus sinds die april tussen 2015 heb ik ook niet meer vrijgedreend.
Ik was alleen maar bezig met...
Ja, ik wist niet waar ik het vandaan moest halen. Ik bleef niet kalm.
Eigenlijk had ik het moeten zien als een soort aanmoediging, maar ik schrok ervan.
En ik heb dat als een soort sluipmorgen naar die twijfel.
En die druk heel erg in mijn lijf gaan zitten in mijn hoofd.
En dat is gewoon nooit meer goed gekomen op dat er nooit.
Als je zegt dat ik het bijna moeilijk was om er naar terug te gaan.
Ja, omdat het gewoon een heftige ervaring was voor me.
Waar vind je dat precies moeilijk aan?
Ja, omdat... Nou, wat ik al zeg, ik vond dat heel zwaar.
En iedereen kon dat zien. En iedereen...
Ja, ik voelde me heel kwetsbaar, omdat ik kwam er niet uit.
En dan heb je... Ik was mezelf aan het veroordelen van...
Dat ik het ook onzicht vond dat ik er niet uit kon.

Dat ik dacht, wat is de fuck? Het is gewoon een wedstrijd die ik ga doen.
Waarom... Ik durfde bijna dat blok niet op.
Dat ik die finale op de 200 meter heb gezongen, dat is echt tot een paar uren...
Dat was eigenlijk de overwinning, zeg maar. Ik kon gewoon niet.
Het was gewoon... Ik was helemaal vast dat ik helemaal...
In een spiraal, ik zet hem helemaal klem.
En dat gaat natuurlijk ook in je lijf zitten, want ja, ik was fysiek, was sterk, maar...
Ja...
Hoeveelste weet je nog?
Ik denk... Ja, zeven of acht. Ik ging volgens mij als zevende door...
Ik werd volgens mij zeven of acht ofzo.
Ledekkie gaat het doen. Heemskerk zakt helemaal weg.
En Ketti Ledekkie pakt hier haar derde wereldtitel.
En achtste en laatste, Femke Heemskerk.
Maar je voelde je kwetsbaar, hè? Heel kwetsbaar, ja.
En...
Ja, je komt er zo zelf toch op op dat interview waarin ik zei dat ik last had van demonen.
En dat heb ik ook natuurlijk heel verkeerd verwoord, want dat ik eigenlijk wat moet zeggen is dat ik...
Gewoon in de negatieve spiraal zat en daar niet uit kwam.
En dat heb ik verwoord als demone.
Ja, van dat interview heb ik ook veel last gehad, want daar kwam ik ook nooit meer vanaf.
En zelfs toen ik stopte was dat het...
Op ons maar één van de eerste interviews die ze dan laat zien, dat ik ook dacht van...
Oké, ja, ik ben wel meer dan dat interview.
Ja, het is een beroemd geworden interview.
Klopt, ja.
Ik heb echt bijna ook... Ik heb elke keer ook gezegd van ja...
Als ik dan werd uitgenodigd ergens van, oké, ik wil niet dat interview.
Ja.
En...
Ben je beschadigd eigenlijk dan, toen in 2015?
Ja, beschadigd.
Dat vind ik ook... Ja, in een way wel, ja.
Ja.
Gewoon hoe daarmee om is gegaan, dat is niet goed.
Nee.
Ja, maar ik bedoel ook...
Misschien ook beschadigd dat je daar lang last van gehouden.
Ja, heel lang. Heel lang.
Ja, want ik dacht ook van...
Want eigenlijk door dat, en ook door dat te benoemen...
werd het druk naar de komende tenooien nog groter.
Ja.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #1 - Druk

Want toen dacht ik, nu moet ik wel echt laten zien dat ik het kan, want ik wil daarvan af. Want anders ben ik de hele tijd dat meisje die...

met demonen, ja.

Dat is wel echt een sticht waar ik echt kei er tegen moet knokken.

Ja, ik moet je ook eerder zeggen, Femke, Frank heeft blij en ik, mijn collega.

Wij hebben er ook wel eens grappen over gemaakt.

Ik denk, achteraf, nu ik jou zo over spreek, heb ik het eigenlijk spijt van, weet je dat?

Omdat wij dat toen ook te gemakkelijk overheen gingen.

Dan werden we dachten van, ja, demonen, grappen gekwoten eigenlijk.

Ja, ja.

Ik heb je nooit gerealiseerd dat dat...

Nee, dat zit wel diep, ja.

Maar dat is ook één van de redenen waarom ik naar Frankrijk ben gegaan.

Omdat ik dacht, ik moet nu iets veranderen om dit tegen te gaan.

Ik dacht, dit mag nooit meer gebeuren.

En dat is natuurlijk een heel slechte raadgever.

Dus uiteindelijk heeft het me ook wel weer heel veel gebracht.

Maar wel echt de very hard way, laat ik zeggen.

Ja.

In de volgende aflevering van Druk gaat het over wedstrijdspanning.

Ik denk dat op mijn 24ste moest ik echt overgeven voor elke wedstrijd.

Kijk, als je in een stadion inloopt waar duizenden mensen zitten...

en je gaat judo tegen elkaar, dan ruik je elkaar, dan zie je elkaar...

en dan krijg je gewoon spanning, want dat is een oerige voel.

We zijn gewoon de kudde dieren.

Als je alleen eens moet doen in zo'n groot stadion en je moet knokken...

ja, dat is natuurlijk niet in je.

Dus daar krijg je een spanning van, dus die heb je altijd.

Tijdens de meerkant sta ik echt op de spanning.

En vaak voor de achteren moet je wel overgeven van de spanning.

Heb ik een paar keer gehaald, ja, ik wil een testkip.

Zoals een Olympisch speler, dan hebben wij een rondje van 39 seconden.

En daarin moet het gebeuren.

Als je dan niet scene-achtig bent, moet je naar de dokter, denk ik.

In de Zemla podcast nemen de journalisten van Zemla je mee in hun onderzoek.

Wie heeft er belang bij om zo'n document met jullie te delen?

Dat gaat dan via bronnen, en dat zijn er heel erg veel in dit verhaal.

Abonneer je op de Zemla podcast en mis niks.