

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #2 - Wedstrijdspanning

NPO Radio 1.

BNN Vara.

Podcast.

En ik zag al die mensen in het publiek en toen dacht ik aan al die mensen thuis.

Dus toen kwam er echt die druk van buiten af, zeg maar, kwam er echt vol binnen en kreeg ik meteen shakey handjes.

Op zich op die wedstrijddag heb ik nooit, ben ik wel wel, ja, hij heeft spanning zeker wat gekost.

Maar na mijn aanloop is mezelf veel te veel uitgewoond.

Ja, uiteindelijk heb je geen leven meer.

Dus dan draai je vol door.

Het is de belangrijkste wedstrijd van je carrière.

En dan wil je dat gewoon delen met de mensen die je lief hebt en vooral de mensen die je vertrouwt.

Ik had niet verwacht dat ik hier jankend voor de microfoon zo zit.

Dit is de podcast Druk.

Daarin praat ik Erik Dijkstra met negen van onze grootste kampioenen over de mentale uitdagingen van Topsport.

In de vorige aflevering vloeg ik aan de sportes waar Druk eigenlijk vandaan komt.

Wanneer het het ergst was.

Ik had niet verwacht dat zelfs sporten zoals Epke Zonderland bij vlagen zo gebukt gingen onder de verwachtingen.

En dat het zelfs tijdens zijn carrière alleen maar erger werd.

Hoe succesvolle de atleet, hoe hoger de Druk.

Maar tussen de regels door hoorde ik veel sporters vertellen dat ze een bepaalde hoeveelheid spanning juist ook nodig hadden.

Maar waar zit nou de grens tussen Druk en gezonde spanning?

En wanneer zorgt Druk er nou voor dat je slechter gaat presteren?

In de tweede aflevering van Druk praten we over wedstrijdspanning.

Kiki Betus, had jij veel last van wedstrijdspanning?

Ja, heel erg altijd.

Ook daar heb ik heel erg mee om leren gaan.

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

Echt letterlijk?

Ja, dat vond ik zo spannend.

En daarna was het dan af en toe inderdaad nog voor finale, voor hele belangrijke wedstrijden.

Maar echt alles eruit?

Ja, voor mijn eerste rol ankeros weet ik nog heel goed.

En was ik inderdaad rennend onderweg naar de WC, had ik niet gehaald.

Dus ik had die op de kleedkamer ondergekotst.

Het werd maar echt inderdaad af en toe werd die spanning gewoon zo veel te hoog.

En dat ging altijd heel erg om mijn buik slaan.

En daar kwam gewoon alles eruit.

Spanning die op je buik slaat.

Daarin is Kiki Berthes niet de enige.

Voor meerkampster Anouk Vetter gaat het zelfs zo ver dat ze uren van tevoren geen hap meer door

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #2 - Wedstrijdspanning

Raquel krijgt.

Heb je veel last van wedstrijdspanning?

Ja, enorm.

Ik heb een voedingsschema omdat ik niet kan eten tijdens de wedstrijd.

Dus ik heb precies de tijd stippen en wat ik moet eten op een schema staan.

Wat anders eten ik niet?

Anders eet je niet.

Nee, ik ben zo zenuwachtig dat ik niet kan eten.

En laatste jaren hebben we het vaste voedsel veranderd naar shakes.

Want vaste voedsel ging er echt niet meer in.

Dus ja, ik heb last van wedstrijdspanning.

En komt dat dan echt door die spanning?

Ja, stress.

Ja, enorm.

Mooi bal zeg.

Uitstekende gravelrally, wat hoger, wat dieper, goeie sprijding.

En dan die afwisseling met de dropshot.

Prachtig opgebouwd punt van Bertens.

Waar hadden andere spelers bij dan?

Want als je voor het eerst op Roland Garros komt,

zie je nog niet je eigen kleedkamertje?

Nee, nee, ja.

Inderdaad, ik moet gewoon opruimen en iedereen stond gewoon heen.

Ja, ja, dus...

Hoe reageren andere spelers dan?

Ja, meer van al was je ziek of zo.

En dan was het meer van ja, ja, nee, inderdaad.

Maar ja, bij mij hoorde dat gewoon.

Weet je, andere mensen die kunnen minder bewegen, of die krijgen een hele vaste arm.

Of die worden heel druk of juist heel rustig.

En bij mij ging het eigenlijk altijd.

Ik werd supermisselijk en ja, ik kwam alles eruit.

Tijdens de meerkamp sta ik echt...

Ja, sta ik echt zo strak van de spanning.

En wanneer begint dat dan?

Ja, ik denk wel bij het ontbijt.

Het is niet de aftere van het voren.

Want dan probeer ik mijn hoofd echt voor af te sluiten.

Nee, dit is het begin van de wedstrijd, van de meerkamp.

Die ochtend bij het ontbijt zit ik al...

Neem ik altijd ruim de tijd, wat ik weet.

Ja, dat is een bakje havermond.

Dat gaat een half uur kosten voordat het een binnen is.

Ja, en eigenlijk loopt dat zo door tot en met de 800.

En vaak voor de 800 moet ik nog overgeven van de spanning.
Heb ik een paar keer gehad.
Ja, ja, ik wil een stress skip.
Overgeven van de spanning?
Ja.
Ja, ik denk anderhalf uur voor de ees.
Ja, dan moest ik nog wat eten.
Dus ik was heel trots dat ik het naar binnen werkte.
Maar toen gaf iemand me nog een stukje eiwitreep.
Nou, dat had ik niet moeten doen.
Het kwam alles weer uit.
Helemaal shit.
Ja, ook daarin, weet je.
Ik ben wel wat gewend.
Ik geef best wel vaak over op training.
Dus ja, balen.
Maar helemaal als je zo je best hebt gedaan met eten.
Ja, maar op training overgeven,
dat is misschien iets van, omdat je heel diep bent gegaan.
Ja, heel veel lactaat.
Ja, maar overgeven vlak voor een wedstrijd,
dat is wat anders, de spanning.
Ja, de spanning.
Ja, je voelt je wel een beetje een zuckeltje.
Als je dan tijdens de wedstrijd gaat overgeven, ja.
Dat sport is vaker dan de gemiddelde mensen overgeven.
Daarvan was ik me wel bewust.
Maar vlak voor een wedstrijd,
een kleedkamer onderkortse van de spanning,
die had ik nog niet eerder gehoord.
Al kan ik me er ook wel iets bij voorstellen.
Jarenlang werk je toe naar één moment.
De specifieke dag en tijd kun je vaak jaren van tevoren
al in je agenda noteren.
Maar wanneer begint die wedstrijdspanning dan?
En heeft iedere sport er daar dan last van?
Daar zijn ze weg. Goede start voor Kimman.
Doodde, laat hem lopen.
Exit, de regerend wereldkampioen.
Kimman heel goed.
Nu je komt te bijhouden in die eerste bocht.
Kimman en Van Gorke.
Zoals een Olympisch speler,
dan hebben wij een rondje van 39 seconden.

En daarin moet het gebeuren.

Dus je hebt 4 jaar of in dit geval 5 jaar.

Maar het draait om die 39 seconden.

Als je dan een fout maakt, dan is het gewoon klaar.

Kun je weer een hele cyclist wachten tot de volgende spelen.

Dus om dan te presteren.

Natuurlijk elke sport er heeft wel een keer minder dagen

of het maakt wel fout.

Maar ik denk dat ik gemiddeld gezien vaak wel goed ben onder druk.

Animieken van vleuten, had jij vaak last van wedstrijdspanning?

Nee, ik heb geen last van in de zin

van dat ik er niet minder door ga presteren.

Maar ik heb wel een wijze hekel aan.

Dus dat is ook wel een van de dingen

dat ik het verrealiseer dat ik blij ga zijn van de vannacht te zijn.

Ik vind het niet lekker om die spanning te voelen.

Ik weet wel dat ik er goed van presteren

en dat ik er misschien ook wel nodig heb om het best uit mezelf te halen.

Maar als je op de dag dat je wakker wordt

en dat je denkt, oh vandaag moet ik weer presteren.

Ik mag geen steken laten vallen, dat heb je dus een beetje in de Tour de France.

Als je ook helemaal als je aan de lijning staat, dan vind ik wel heel heftig.

Als ik naar jou kijk, ik vind BMX geweldige sporten naar te kijken,

jij maakt dat maar je hebt altijd wel een hele beheerste indruk.

Ja, het hoor ik wel vaak en ook andere teamgenoten die ons vragen

van niet weer wel zenuwachtig.

Want dan blijft het straal ik uit dat ik gewoon heel rustig ben of...

Ja.

En ben je wel zenuwachtig dan?

Ja, ik ben wel zenuwachtig.

Als je zo'n startheuvel oploopt van een Olympische finale.

Ik denk als je dan niet zenuwachtig bent, moet je naar de dokter denk ik.

Femke Heemskerk, had jij vaak last van wedstrijdspanning?

Ja, altijd.

Maar hoe omschrijf je wedstrijdspanning?

Want dat is ook nog wel interessant.

Ja, ik weet niet hoe jij het kijkt.

Ik heb ook wedstrijdspanning.

Als ik bijvoorbeeld voor een grote uitzending zit,

of ik weet dat er heel veel mensen kijken, dan ben ik wel echt heel gespannen.

Maar ik denk dat dat op zich, als ik het niet zou hebben,

dan zou ik me zorgen maken.

En wanneer begint dat bij jou, als je spanning voelt?

Als ook bij een wedstrijdspanning, de ene keer word je zochters wakker,

dan denk je ook, ben je best zenuwachtig.
Maar met de Olympische speler, dan kon ik er anderhalf jaar ervoor,
als ik dan z'n avond in bed lag, kon ik er als zenuwachtig worden.
Ik zeg me niet dat ik er in doorsloeg.
Nou ja, misschien ook wel.
Maar zo ga ik dan de eerste ronde heb gehad.
Dan valt het weg en dan ben ik gewoon aan het doen wat ik moet doen.
Heemskerk dit toernooi, al laten zien dat zij in potentie de snelste is
op de 100 meter vrije slag.
De twee estafette zie ze zo'n met sensationele split tijden.
Maar kan ze het ook op een individuele finale?
Maar ik vond eigenlijk,
dit tijd dat je moet wachten, dat je naar het zwembad gaat,
dat vond ik het aller...
Oh, dat mis ik echt absoluut niet meer.
Dat ik dat niet meer in m'n leven heb.
Dat gevoel, zeg maar.
Ik vond dat echt, dat wachten vond ik echt killing.
Wat is dat van gevoel? Wat voel je hier dan?
Nou, gewoon je kan eigenlijk niks anders doen dan wachten tot je eindelijk.
En als ik dan eindelijk naar het zwembad mocht in die bus,
dan voel ik het van me af.
En dan dacht ik, oké, we gaan eigenlijk beginnen.
En natuurlijk voelde ik dan ook spanning.
En dan ging ik eens zwemmen en dan geleed het wel van me af.
En dan was ik gewoon bezig met...
met de warming-up en me klaarmaken mentaal en fysiek voor die race.
Maar hoe rot dat wachten voelde, zo lekker was het.
Maar als je de koffer om me uit liep en wist,
dan is er geen way back. Nu gaan we het doen.
Eigenlijk hebben alle sporters dus last van wedstrijdspanning.
En van de Olympische Spelen kun je dus zelfs al jaren van tevoren zenemachtig worden.
Maar Femke Heemskerk en Allemiek van Fleuten, die zeggen ook iets anders.
Spanning zorgt er ook voor dat ze goed kunnen presteren,
zonder spanning voor mij geen top-prestaties.
Shortrexter Suzanne Schulting en schaatser Jan Smeekers,
die lijken de spanning zelfs te kunnen reguleren.
Heb je wel eens last van wedstrijdspanning?
Altijd.
En hoe uitzicht dat?
Uitzicht dat, ja, ik ben gewoon heel zenemachtig.
En ik heb dat altijd.
En ik weet dat ik die spanning nodig heb om de beste versie van mezelf te zijn.
Maar ik bedoel, hoe uitzicht dat?

Ben je dan chagreinig?

Wil je dan juist wel praten of juist niet?

Geef je wel eens over voor een grote wedstrijd?

Nee, dat soort dingen niet.

Ik ben redelijk rustig, dus ik zit gewoon heel erg in mijn eigen focus.

En, ja, natuurlijk ben ik zenemachtig, ja.

Soms kan een spanning zoveel worden en dat is heel uitzonderlijk, dat ik soms, zoals in Montreal,

toen was het weer de eerste wedstrijd voor mij sinds de spelen.

Ja, dan ben je zo zenemachtig, dat je gewoon niet weet wat je ermee aan moet.

En dan is het vooral, de kop moet er dan even af.

En dan ben je vooral veel aan het wachten in het eerste gedeel,

dus van de warm-up tot de eerste rit, dat duurt gewoon lang.

Dus ja, dan heb je gewoon zoiets van, dan kan je zo zenemachtig zijn en dan is het zelf Jesus.

Ik zit er helemaal niet op te wachten.

De wereldkampioenen van 2019 en 2021.

De 1000-meters-haar-domijn.

Twee keer Olympisch kampioen op die afstand.

Suzanne Schulting.

Het is loeispannend.

En dat duurt al een dikke minuut.

1500 meter vrouwen.

Joy voorop.

Schulting op drie.

Is er ook een verschil voor jou tussen druk en gezonde spanning?

Ehm...

Nee, dat is bij mij iets elfter.

Ja.

Maar je hebt er echt nodig, zeg je ook, hè, druk?

Ja.

Maar ik was wel iemand die beter was op het moment dat het erom ging.

Dus dan kon ik altijd meer uit de kast halen.

Stres dan raak je eigenlijk een beetje van de kater,

wordt je gehaast, in ieder geval in mijn geval.

Maar druk is iets waardoor je eigenlijk beter gaat presteren.

Nee, je had het eigenlijk een beetje nodig, zeg je.

Ja.

Ja, echt alsof er iemand met een mes achter je aan zit.

Dat gevoel.

Ja.

Ja, dan ren je toch net even wat harder, toch?

En wanneer begon dat dan met jou?

Ja, dat zat er altijd wel in.

Nee, maar ik bedoel, wanneer je begon dat als je op, zeg, mijn zaterdag een belangrijke wedstrijd hebt, is dat dan een week van tevoren of een paar dagen van tevoren? Nee, dat werkt je echt een weken naartoe. Zo'n OKT, dat zit echt... Of een wekenafstand of zo, dat zit echt al zo niet maanden in je systeem. En ik wilde ook nooit zo heel goed zijn daarvoor. Want ja, wat in het vat zit, dat moet nog even droog blijven, dat kruidt. Dus dan focus je hier zo op die wedstrijd dat het echt moet gebeuren, dat je dus eigenlijk een spanningsboog hebt die je dan helemaal langzaam dat veertje opwindt totdat het echt moet gebeuren, dat je echt los kan gaan. Suzanne Schulting is als een raket vertrokken. Maar hier laat Schulting even zien wie ook alweer de beste is. Wereldbeker Goud, nummer 18. Suzanne Schulting, zo wie is hier de beste? Zij is de beste. Nou ja, ik doe nu met mijn hand een golfbeweging, maar dat is ook hetgene wat topsport is. Soms zit je in een enorme piek, en dat zijn je wedstrijd daarbij heel goed, maar je gaat ook daarna weer naar beneden om vervolgens weer goed te zijn. Ja. En dat is waar ik lekker op ga. Op dat op en neer gaan, bedoel je? Ja. Op dat dan weer opladen richting een wedstrijd, en dan gaat de spanning weer naar beneden. En dan bouwen je een weer rustige golf, en dan gaat die weer naar beneden. Maar als je het allemaal neutraal hebt, ja, geen zak meer aan. Schulting en Smekers worden dus naar een hoge niveau getilt. Maar hoe zit het dan met Kiki Bertens? En Anouk Vetter, winnares van VK Brons op de zevenkant van 2017 in Londen. Zij vertelde eerder deze aflevering dat ze soms zo gespannen waren dat ze er van over moesten geven.

Maar waar ligt voor hen de grens tussen gezonde spanning en druk die ervoor zorgt dat je minder gaat presteren. Ik denk dat die lijn heel dun is. Ik denk dat ik soms zo zenuwachtig was, zo nerveus, dat ik de grens overgene nadat ik slechter werd. Ja, tuurlijk heb je druk nodig. Ik heb zenuwen nodig. Als ik die niet heb, dan presteer ik gewoon niet goed, dat weet ik. Maar ik heb sommige wedstrijden me echt zo druk oplopen maken dat ik echt denk, ik heb daar zoveel energie aan verloren. Zelfs toen in Londen dacht ik ook van, ja, dit had echt wat minder gemoeten. Dan had je misschien nog wat harder gelopen ook. De spanning heb je altijd nodig om te kunnen presteren. Als jij helemaal ontspannen bent, dan ben je natuurlijk, je benen zijn los, je armen zijn los, je bent sloom in je hoofd. En als je dan ineens een sprintje moet trekken, ja, dat is gewoon niet te doen. Dus dat gaat gewoon niet. Dus die bepaalde spanning op je lichaam heb je altijd nodig om alert te kunnen zijn en om te kunnen presteren. En druk vind ik toch meer dat het veel hoger gaat zitten. Dus inderdaad dat je er echt mee bezig... Ja, in je keel zeg, ja. Ja, voor mijn gevoel, inderdaad. Ik ga heb ik altijd gelijk naar mijn keel toe. Dus inderdaad minder kunnen ademen. Echt mee bezig zijn van verwachtingen van anderen of wat mensen van je vinden dat je meer daarmee bezig bent en minder kan focussen op wat je moet doen. Sommige mensen zeggen ook, daar word ik eigenlijk beter van. Daar voel ik dat een moedlof zou. Hoe was dat bij jou? Ja, ergens ook weer wel. Het werkt natuurlijk inderdaad altijd twee kanten op. Je moet je hand pushen of je pusht jezelf waardoor je net even een stapje extra zet

en net even wat meer doet.
En andere kant zorgt het weer voor meer stress.
Dus het is ook weer die wisselwerking.
Weet je, zonder druk kan je ook weer niet goed presteren.
Alleen als de druk weer te hoog wordt,
dan wordt het weer heel onaangenaam.
Dus het is meer een balans daarin vinden.
Alleen ja, dat is gewoon soms onwijs lastig.
Dat het lastig is om een balans te vinden
tussen spanning en ontspanning.
Dat hoorden we ook in de vorige aflevering van Yudoka Henk Grohl.
Henk vertelde ons dat de stress in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd
zo hoog opliep dat hij soms dagen en soms zelfs weken wakker lag.
Maar als je zo lang stress hebt in de aanloop naar een turnooi,
hoe erg is het dan in hemelsnaam op de wedstrijd dag zelf?
Kijk, als je een stadion inloopt waar duizenden mensen zitten
en je gaat Yudo tegen elkaar,
voor die arenen inloopt, dan ruik je elkaar en zie je elkaar
en dan krijg je gewoon spanning.
Dat is een oerige gevoel.
Wij zijn gewoon een kudde dier.
Als je alleen eens moet doen in zo'n grote stadion en je moet knokken,
dat is natuurlijk niet in je.
Dus daar krijg je spanning van, dus die heb je altijd.
Het moet normaliseren zijn en je moet je zelf rustig kunnen houden.
Want het komt goed, je bent goed voorbereid.
Kom maar, als het oorlog wordt op die mat, dan heb ik genoeg in mijn rugzaak
om dat te doorstaan.
Op zich op die wedstrijd dag heb ik nooit,
ben ik wel wel...
Ja, hij heeft spanning zeker wat gekost.
Maar mijn naam in aanloop is mezelf veel te veel uitgewoond.
Het gaat ook over angst om te verliezen.
Weesig zijn met een eindresultaat.
Jezelf leven ontnemen.
Dat is bij het namen de voorbereiding.
Alles vastgreepen.
Oh, dit gaat helemaal fout.
Of slecht slapen.
Alles onder controle wil houden.
Je voeding slapen.
Alles weggesnijden.
Elk contact van buitenaf weggesnijden.
Ja, uiteindelijk heb je geen leven meer.

Dus dan draai je voldoor.
Maar ik ben er nooit voor weg gelopen.
Ik had wel spanning.
Maar ik aanvaren dat en ik ging dat ook aan.
Dus als ik besloot de wedstrijd hier dan ging ik hem ook juro.
En hoe ik dat overkwam, of ik slecht sleep,
ik ging gewoon strijden.
Maar mentaal is ook een talent.
Je moet ook kunnen ontspannen.
Daar was het niet alle best in.
Ontspannen is een talent, zegt Henk Grohl.
Je hebt het of je hebt het niet?
Maar is dat wel zo?
Uit al mijn gesprekken met sporten in het verleden
is me één ding altijd heel erg duidelijk geworden.
Sporters doen er alles aan om toevall uit te sluiten.
Alles wat binnen hun maglicht,
greiben ze aan om ook maar één procentje beter te worden.
Dat moet ook gelden voor ontspanning.
Welke manieren hebben zij zich aangeleerd om het half koel te houden.
Zelfs als ze weten dat een miljoenen mensen toekijken.
Ik ga vaak gewoon een rondje fietsen.
Niet eens puur, fysiek.
Misschien wel.
Ik vind het wel lekker om voor de wedstrijd al.
Op het pakoe wel of niet?
Nee, nee, nee.
Dan pak ik gewoon mijn fiets en dan rij ik een rondje over de straat heen.
Gewoon om even mijn lichaam bak te maken, wat fris voor lucht.
En denk vaak als je...
Ik denk dat iedereen wel natuurlijk al spannend voelt,
maar ik merk dat ik gewoon minder spannend voel
gewoon bezig ben, dat als ik de hele dag in mijn hotelkamer blijf zitten.
Ja, dan word je wel gespannen.
Dan komen we op een gegeven moment een muur op je af.
Dus dan ga ik gewoon een rondje fietsen, frisse lucht,
rustig genoeg dat het fysiek niks doet,
maar gewoon om bezig te zijn.
Heemskerk op de laatste meter, zij doet het dan!
Vemke Heemskerk zwemt hier naar het goud
op de 100 meter vrije slag in een tijd van 53.05.
En wacht, de schitterend moment is dit voor Heemskerk.
Had jij er ook bepaalde ritueelen
om die spanning een beetje te dempen?

Nou, ik probeerde zoveel mogelijk te slapen.
Ik dacht, als ik slaap, dan kan ik ook niet nadenken.
En dan staat het dan gewoon uit allemaal.
Dus ik probeer veel te slapen en veel te lezen.
Ja?
Ja, lezen, want dan zit ik in een boek, een ander verhaal.
En dan glijden mijn gedachten niet af naar...
dat ik straks goed mijn knie moet activeren met de start.
Of dat ik dacht, ik wil graag hard.
Je hebt ook heel veel zin in zo'n race, dus gewoon ongeduldig.
Dat is wel gek, eigenlijk.
Ik bedoel, je vind het wachten heel moeilijk, maar je hebt wel zin in die race.
Ja, maar daarom is het wachten zo moeilijk.
Ja.
Je denkt, laat dan maar komen, want het is al spannend.
En hoe langer dat duurt...
kom op, let's go.
Zijn we er vanaf?
Qua ontspanning deden wij heel vaak spelletjes.
Wat ik gewoon heel erg leuk vond, dus ook voor wedstrijden.
Welke spelletjes deden?
Ja, eigenlijk van alles, kaart spelletjes.
Of gewoon een dobbel spelletje.
Of eigenlijk wat we net op dat moment mee hadden,
dat gingen we dan doen.
Dat zorgt voor mij dat het wel weer...
ene kant van het altijd willen winnen,
maar andere kant ook wel voor ontspanning.
Maar moesten ze jou dan laten winnen?
O, nee hoor, nee.
Als je dat verliezen dacht, we zagen dat je nog de baan open.
Ja, dat is zo veel het ook wel weer mee.
Als ik woon, dan zeiden ze wel van...
ja, dat deden we express om jou een goed gevoel te geven.
Maar daar geloof ik toch niet zoveel van.
Ik vind dat wel goed bedacht eigenlijk.
Even een spelletje om te ontspannen...
voor dat je de baan opgaat.
Ja, ik vond dat wel heel lekker.
En inderdaad vlak voor je de baan op...
af en toe als ik echt heel zenuwachtig was...
nog een beetje muziek.
Of gewoon even lachen.
Of even een gapje maken.

Dat heb ik toch een beetje die spanning eraf gingen.
Anouk Vetter, wat doe jij...
om de kamp de zenuwen onder bedwang te krijgen?
Als ik even begin voorhoorde...
eerst onderdeel...
gewoon niet tegen me praten.
Ik heb mijn muziek, ik weet precies wat ik met mijn warming moet doen.
Dan moet je me gewoon met husset laten.
Hoe verder we in de meer kom komen...
hoeveel meer onderdelen ik heb gehad.
Hoe rustiger ik word.
En...
de avond...
na dag één ga ik altijd...
British Peek afkijken.
Ja, ik zei dat.
En er moet toch echt British Peek zijn.
Ja, ik heb dat nu twee jaar gedaan...
met mijn kamergenootje Emma.
Emma is ook de saverkampste aan bronzen op te spelen.
Ja, wij doen dat dan samen.
En we praten niet over atatiek meer.
Tijdens dit is dus de avond na dag één.
We praten niet over atatiek.
We praten niet over morgen.
We bekijken gewoon per te speken af.
En dan...
dag één is gewoon weer hetzelfde.
Dag twee, muziek op.
Vast de warming up.
We hebben een hele lange pauze.
Dat hebben we soms na het speerwerpen.
Tot de acht uur dat je echt zes uur pauze hebt.
Dus geef je naar het hotel.
En ook hier geldt dan weer...
niet over atatiek, niet over zometeen te praten.
British Peek af.
Ja.
Ik snap het ook wel.
Want je houdt het ook een beetje op afstand.
Ja, enorm.
Dat je gewoon zegt van ja raakt.
Nee.
Natuurlijk kom je twee uur van tevoren.

Maar ik probeer het enorm uit te stellen.
Ik ben ook wel als er iemand die daar zo op kan fixeren.
Of focussen.
En dat komt zoveel energie.
Dat ook wel geleerd.
Je moet het uitzoeken.
Je moet uitkiezen.
Vanaf dan stel ik loop om zes uur.
Om vier uur ga ik pas weer aan denken.
Ja.
Ik heb even scheenbaas voor.
Ja, het werkt.
Ja, wat goed. Ik kan nooit meer normaal naar British Bake of kijken.
Nee.
Het werkt.
Het werkt echt. Ja.
En wat doe jij dan om die stress?
Om die stress een beetje te verminderen?
Of heb je dat eigenlijk niet nodig?
Ik vind het heel prettig.
Om dan met mensen die je vertrouwt.
Daarmee te gaan praten.
En daarover te spreken.
En wat mij vooral de stress vermindert is.
Als ik goed schaats.
Als ik goed schaats.
Dan kan ik de hele wereld aan.
Ik weet nog dat je in een interview wel vertelde.
Dat je een moeilijk moment vond.
Voordat jullie naar Beijing gingen.
Dat was de afscheid.
Dat was in die corona-tijd.
Mensen mochten niet mee.
Vamilie mochten niet mee.
Er waren veel verwachtingen van de buitenwacht.
Maar waarom voel je dan juist uit de afscheid zo moeilijk?
Omdat...
Het belangrijkste wedstrijd van je leven is.
En...
Ik kan er bijna weer van huilen.
Maar je ouders het belangrijkste zijn.
En dat hele proces daar naartoe.
Dat hele proces daar naartoe.
Als je die niet eens een knuffel mag geven.

Voordat je weg gaat.
Dat is gewoon heel heftig.
Je moest toen ook nog 2 meter afstand houden.
Toen ze weg gingen.
En heb je dan op zo'n moment ook je ouders.
Misschien nodig om te zeggen.
Het komt goed.
Dat is echt mijn ouders wel tijdje.
Dus ik heb ook veel met ze gebeld.
Dus ja ik heb ook veel met ze gebeld.
Waarom raak je dat nog zo nu?
Omdat het gewoon heel...
Omdat je soms van het is de belangrijkste wedstrijd van je carrière.
En daar rij je niet heel erg veel van.
En dan wil je dat gewoon delen met de mensen die je lief hebt.
En vooral de mensen die je vertrouwt.
En dat zijn mijn ouders.
Vertrouw je natuurlijk het meeste.
Je vriend.
Of je relatie.
Maar op dat punt waren dat mijn ouders.
En mijn ouders kan ik altijd.
Ik weet dat ik altijd daar mijn hart kan luchten.
Dat ik daar alles kan zeggen.
En dat het eindelijk ook wel is.
Maar Suzanne, het komt goed.
Het is gewoon de basis.
Ja, wat mooi.
Ja.
Ik had niet verwacht dat ik je janken voor de microfoon zo zit.
Soms heeft sport net normale mensen.
Die niets anders nodig hebben dan je vader en je moeder.
Die tegen je zeggen.
Maar wat ik vooral geleerd heb,
is dat sport is in de aarlop naar een wedstrijd
afleiding nodig hebben.
Ik herinner me dat mijn favoriete schaats er alle tijden,
Juriene Tommors, in haar vrije tijd
altijd puzzels maakte.
Om eerlijk te zijn, vond ik dat altijd een beetje suff.
Maar als ik deze verhalen zo hoor,
dan begrijp ik het wel.
Even wat anders aan je hoofd dan,
alleen maar presteren.

Maar er komt altijd het moment dat je de arena betreed.
En dan moet je wel met de wedstrijd bezig zijn.
De beelden van Eppke Zonderland,
die in Londen drie vluchtelementen achter elkaar voldoit,
die beelden die kan ik dromen.
Die oefening duurt alles bij elkaar,
nog geen minuut.
Maar hoe was het met zijn zenuwen gesteld in de uren,
voorafgaand aan deze historische gebeurtenis?
Als ik terugkijk naar de spenen in Londen,
was ik echt tot de dag voor de finale hardstikke relaxed.
En ik werd wakker,
en toen en ik heb boom.
Toen was het er, zeg maar, de spanning.
Voor veel mensen die televisie zouden kijken,
in Nederland voor het grote blik,
het is nieuws eigenlijk.
En jij woont toen in één keer goud, weet je wel,
de beroemde commentaar erbij van Hans van Zitter.
Vima, dan de halve draai, nu komt het.
Nu komt het, de drie combinaties.
Daar is de eerste,
en de tweede,
en de derde, ja wel,
het heeft geplikt, drie vluchtelementen op rij.
En er staat een enorme euforie hier.
Maar we zagen het met z'n allen te kijken,
lukt het met die drie elementen,
dat was een beetje de spanning.
Was jij dan extreem gespannen voor die finale?
Ik weet toch heel goed dat ik,
als wij zo'n wedstrijd hebben,
dan mag je in de Warming-Uphal of de trainingshal,
dan ga je je voorbereiden.
Dan moet je klaar staan, en dan loop je met z'n allen
naar de richting de wedstrijdhal,
en dan moet je wachten, omdat we naar binnen mogen.
En toen zag ik zo, door de couluse heen,
zeg maar, de publiek en de arena.
En toen dacht ik, laat het even,
die constraat, laat ik even los.
Even kijken wat ik voel.
En toen dacht ik inderdaad, oh ja, shit.
Op een kwartier of 20 minuten moet ik het doen.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #2 - Wedstrijdspanning

En ik zag al die mensen in het publiek,
en toen dacht ik aan al die mensen thuis.
Dus toen kwam echt die druk van buiten af,
zeg maar, kwam echt vol binnen.
En kreeg ik meteen shaky handjes.
Dus toen dacht ik ook, ja, dit moet ik dus niet doen.
Dus meteen weer in die focus.
En toen kreeg ik ook weer sneller een controle.
Maar wel mooi dat ik toen wel even bevoelde,
van, joh, wat voor druk kun je,
als je het loslaat, dan komt het wel echt wel binnen.
Maar ik moet zeggen dat ik eigenlijk
toen nog niet eens in de gaten had,
hoe dat belevt in Nederland.
En dan is die 16.533.
Het is ongelooflijk.
Hij staat één.
Hij staat één.
Het is ongelooflijk, maar het is gebeurd.
Epke Zonderland, Olympisch turnkampioen
aan het Hoogrek hier in Londen.
Nee, ik was de Olympisch kampioen.
Ik denk dat ik een kleine week later pas in Nederland kwam.
En toen, met dat onvangst,
besefde ik pas, joh,
hoe dat heeft geleefd, zeg maar, in Nederland.
Dat was ik helemaal niet bewust van.
Ben je blij dat je er pas achteraf dan echt door had?
Ja, ja, ja, want het is echt wel...
Ja, het is negatieve druk.
Ik heb altijd bewust,
ik ben in ieder geval geweest van,
je moet je gewoon jezelf die druk opleggen.
Want, ja, je legt je zoveel druk op,
want je hebt je hele leven geïnvesteerd en je wilt het ook.
Maar die druk van buitenaf,
dat is alleen maar ruizen en afleiding.
Dan moet je eigenlijk gewoon van afsluiten.
En dat deed ik dus ook,
door in die focus te komen.
Maar als ik dat los liet, dan komen we meteen binnen.
Dus ja, het was er wel...
Ik vind het zo knap dat je daar blijkbaar tussen kon switchen.
Dat je dan die druk toe kon laten.

En dan ook denken van, wow, dit is echt niet goed.
Afsluiten weer.
Maar hoe doe je dat?
Ik kan niet op een knop drukken ofzo.
Nee, ik had een trucje in de uit ontwikkeld.
Want ik had..
Dat was visualiseren.
Dat heb ik gedurende mijn carrière,
ben ik dat onbewust gaan doen.
Dat ik wel eens van tevordel voor de oefening moest doen,
ging ik even na van,
hoe zit het, ga ik alle elementen af?
Zo moet dat.
En daar begon het eigenlijk mee.
En op een gegeven moment,
hoorde ik dat het ook goed was.
En daarmee kon je in de flow komen, dit en dat.
Dus ga je dat van een ticket doen.
Maar op een gegeven moment kwam ik er ook achter.
Als ik dus zo geconcentreerd mijn oefening doorneem,
dan vergeet ik ook de rest.
Dus dan kun je ook niet aan andere dingen denken.
Dus als ik dat maar geconcentreerd genoeg doe,
dan vergeet ik dus al die negatieve dingen,
of dingen die je kunt afleiden.
Dus het was ook op een gegeven moment gewoon een truc.
Ik stond er dus al klaar.
En als je er nu te ongeveer voor zo'n oefening in Londen,
dan ben je eigenlijk de hele tijd het oefeningtje,
maar dan doorneem je.
Dus heb je steeds een film in je hoofd?
Ja, en soms dan ben je van het stretchen,
dan ben je even met daar mee bezig.
Maar als ik dan ging weer staan,
dan ging ik weer,
in plaats van andere dingen denken,
ging ik weer die oefening doorneem.
En werkte dat ook later,
ook die keer dat je wereldkampioen werd?
Altijd.
Dat heb ik altijd ingehouden.
Visualiseren.
Het is een woord dat ik eigenlijk alleen maar kende
van Louis van Gaal en een Nederlands elftal,

maar kennelijk zijn er meer spotters die het doen.
Keer op keer de wedstrijd voor je zien.
Schaatser Jan Smeekers vroeg er zelfs nog een techniek aan toe.
Visualiseren en mediteren.
Zo werd Smeekers wereldkampioen op de 500 meter,
dankzij een half uurtje, in het Beesemhoek.
Ik merk er zelf heel erg dat ik relativieren,
dat vond ik best lastig.
Maar om puur bij mezelf te blijven, bij mijn eigen gevoel te blijven,
niet te denken aan de consequenties van goedrijden, van slechtrijden.
En daarom ben ik ook gaan mediteren.
Of in ieder geval een soort van stand-by-modus
dat je puur naar je ademhaling gaat, naar je lichaam.
Hoe voelt je lichaam?
En zeker met een sport, een schaatser, dat is een gevoelsport.
Hoe komt die druk binnen?
Ik vond dat heel belangrijk.
Je moet op een gegeven moment naar de ijsbaan.
Je komt daar, tas bij je,
waarom fietsen? Wat deed jij?
Het is een uurtje van tevoren, ik kom elkaar aan.
10 minuutjes fietsen,
een paar sprongetjes.
En dan ging ik 10 minuutjes op een matje liggen,
oogendicht, wedstrijd doornemen,
visualiseren, eindeloos die wedstrijd
door je hoofd laten gaan,
reageren op het startschot,
ritmen op de kruising,
hoeveel je de bochten ingaan.
Dat zet je eigenlijk te zweten op dat matje.
En dan lied ik alles even los.
En dan ging ik puur mijn ademhalingen tellen.
Dat deed ik ook voor mijn wereldtitel.
Toen lag ik in een of andere schoonmaakhok,
lekker rustig,
in de krochten van het stadion.
Ik kwam er op eens een Koreaan binnen
en die vroeg, gaat het allemaal wel goed?
Ik zei, oh, die dacht, er is iets aan de hand,
die gozen ligt er op de grond,
in een klein hokje tussen de bezems.
Ik zei, nee, het komt helemaal goed.
Maar dat was mijn ding, ik moest even tot rust komen.

En dan nog even een half uurtje voor die wedstrijd,
dan pept ik mezelf helemaal op.
En gek genoeg werk ik ook steeds rustiger dan.
Er zijn mensen die gaan helemaal in zichzelf.
Maar ik bloeide bijna op,
dat ik dacht, nu gaan we even gas geven.
Dat is wel apart eigenlijk.
Ja.
Want je bent best wel een rustige jonger.
Ja.
Maar dan naar de stad van een belangrijk moment,
dan weet je eigenlijk wat...
Ja, dan was het gewoon jij of ik.
En dan weet ik wel dat ik nog net iets graag,
liever wil, winnen dan jij.
En dan, ja, dan gaan alle zekeringen eruit
en dan is het gewoon knallen.
Hier komt Smeekers in 34, 38, 45.
Hij zit onder die tijd van Ile.
Smeekers, Smeekers is wereldkampioen.
Smeekers, hij doet het.
Ik moet nog lachen gewoon in het beeldetje.
In een hokje, ergens in Korea,
waar was het ook alweer, Pyeongchang was het geloven.
Dat je wereldkampioen weet.
Dus het was iets van 4, 5, 4 kanten meter of zo, denk ik.
En, ja, je wilt toch even rustig kunnen liggen.
En dat licht ging ook steeds automatisch uit, weet je wel,
omdat je niet bewoog.
Dus die vent die deed die deuren open,
dat licht ging weer aan en hij zag mij liggen daarop.
Die zal hem even gezorgen zijn, ja.
Ja, Smeekers, mag gewoon even lekker in de schoonmak ook.
Ja, heerlijk.
En Witana, wereldkampioen.
Ja, ja, klopt.
In de volgende aflevering van Druk gaat het over het gene
dat alle sporten ze het meeste haten verliezen.
Had ik, maar niet die bocht verkeerd ingeschad.
Elke ochtend wil ik daarmee wakken.
Elke ochtend met een steen in mijn maag.
Dat je zo heen en je wordt zo lekker wakker, denk ik.
Oh ja, dit is echt beurt, ja.
Dan denk je gelijk weer terug aan dat moment.

Dan kon ik slecht slapen.
Geen kinderdaad slecht eten.
Nou, er kon gewoon zo een hele zak chips, pakkoekjes,
alles chocola.
Ik kon gewoon alles dan eten.
Ik zag ook Willem-Alexander en Maxima naar beneden.
Ik kon me rennen met een schaalte,
een oranje schaalte natuurlijk.
Voor Jan Smeekekers.
Voor Jan Smeekekers, Olympisch kampioen.
Olympisch kampioen?
Ja.
En ik draai me om en ik zie opeens de twee achter mijn naam staan.
En dan zag ik het ijs wel even onder je voeten vandaan.
Papa, papa, wil je een keer vertellen
als jij de wereld had gered?
Sorry mannetje, maar dat hebben we nog niet gedaan.
Mijn naam is Sander Heine
en ik maak me allemaal een hele leven zorgen over klimaatverandering.
Daarom ben ik podcast De Omme Zwijgestart.
Ik spreek met bestuurders en ondernemers
die het roer hebben omgegroeid.
Soms omdat ze zelf onder die vervuiling leiden.
Ik fietst langs een perceel waar gespoten werd,
kreeg daar aan in mijn oog en ja, het stond ook behoorlijk.
Soms omdat de een wat harder wil lopen dan de ander.
De ene politicus wil gewoon heel graag als eerste de finish halen
en andere die zijn misschien zelf dan niet als eerste dag
maar die hebben wel als een hazen een hele groep meegenomen.
En soms omdat een zus boos hebt.
Niemand is geïnteresseerd in jullie interne processen.
We huilen, huilen als bedrijf.
Het gaat om urgentie en het gaat om empathie.
En snel.
Luister podcast De Omme Zwij in je favoriete podcast-app.