

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #3 - Verliezen

NPO Radio 1. BNNvara podcast.

Ik maakte dezelfde fout, dus ik kon het alleen maar mezelf wijten.

Daar kan ik heel slecht mee lezen.

Ik ben een hele goeie verliezer.

In dit geval heb ik denk ik echt wel twee weken echt heel slecht van geweest.

Ik werd een beetje bang om weer te verliezen eigenlijk.

Zonder dat ik echt iets wilde presteren, iets wilde winnen.

En ik wilde vooral iets niet.

En dat is niet weer verliezen.

Ja, daar ben ik wel me ongeveer alles kwijt te graak wat ik in mijn leven had.

Dat was wel echt het allergooste tieptepunt in mijn leven.

Dit is de podcast Druk.

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

In de afgelopen twee afleveringen sprak ik met sportes over spanning.

Wat bleek is dat één angst aan de basis staat van alle vormen van stress.

De angst om te verliezen.

Winnen en verliezen, dat is wat sport zo mooi maakt.

Tenminste, voor het publiek.

Want achter verlies gaat soms groot persoonlijk drama schuil.

Alleen al over de blik van Sven Kramer richting Gerard Kempjes naar die foute wissel in vankoever.

Alleen daarover zou je al een boek kunnen schrijven.

De moeder allenen lagen.

Sven Kramer die nooit olympisch goud zou winnen op die 10 kilometer.

En Gerard Kempjes die zich in het openbaar nooit uit liet over wat er die dag gebeurde.

Maar de Nederlandse sportgeschiedenis kent meer dramatische verliespartijen.

De val van animiek van vleuten op de olympische spelen in Rio.

En wat te denken van schaatser Jan Smeekeers.

Hij dacht in 2014 een hele ere ronde lang dat hij olympisch kampioen was.

En het bleek toch silver op 12 duizendste.

Hoe groot is dat lid deken?

Deze derde aflevering van druk gaat over verliezen.

En Groll, kun jij goed tegen je verlies?

Nee, nee, nee, nee, nee.

Kan je het echt met verlies?

Nee, dat mag duidelijk zijn.

Dat het ook een slechte eigenschap is als topsporter.

Wat is het allerergste dat je ooit hebt gedaan na een nederlaag?

Ja, ik ben één keer...

Nou, ik heb meer hele domme dingen gedaan.

Ik heb mij nu misschien wel echt tegen de muur geschmeden.

Ik heb meer dan eens een vuilnisbak gehoord van de WK-finale.

Ik ben bij het thuiskomst regelmatig naar Kraantje Lek gereden.

Ik woon in Halemcentrum en dan ging ik lopen naar Kraantje Lek.

En dan ging ik meer dan 100 keer Kraantje Lek op.
Kraantje Lek is een heuvel?
Ja, een zandheuvel met heel muil zand.
Dus hier in Halem.
Nou, wat zou het zijn?
50 meter of zo, 70 meter omhoog.
Nou, als je dat 10 keer op bent, dan heb je al behoorlijk vol.
Ik vond dat het 100 keer moest.
Dat waar de laatste 20 keer ongeveer kruipunt waren.
Dat was voor mij een manier om de Alenda uit mijn hoofd te krijgen.
Pijnleider.
Als er wie zelf straf geeft?
Ja, straftraining.
Ja, dat geloof ik enorm meer.
En dan ging ik zo verschrikkelijk hard trainen.
En hierdoor trainingen ook.
En dan was er een soort van...
Ja, er is Maarten al van...
Dit is niet best.
Ik had echt een Maartenhuis met trainen.
Dat had ik de woestheid in me.
Dan moest iedereen aan geloven.
Dan was ik op een soort van...
Ja, een mortcommando, maar figuurlijk...
Dan was ik niet leuk.
Dan was ik mensen echt kapot aan het maken op training.
Om maar gewoon te laten zien dat ik het wel kon.
Medailles tegen de muur of zelfs in de vuilnisbak smeten.
Voor veel sporten stelt echt alleen goud.
En één grol is daar één van.
Maar hij is niet de enige die zijn woede afreageert op spullen.
Ik zie Sven Kramer nog die bril weg smijten naar die verloren 10 kilometer.
Of Jasper Sillensen, die een waterzak schopte...
Omdat Tim Krull die penalties hierin mocht kiepen.
Marat Safin van hem wordt geschat...
Dat hij tijdens zijn carrière wel 700 tennisrekkers aan gruselementen sloeg.
En dat zijn alleen nog maar de voorbeelden die op beeld zijn vastgelegd.
Maar wat sneuvelt er wel niet, buiten het oog van de camera.
Wat is het allerergste wat je ooit hebt gedaan naar Nederland?
Echt het allerdomste. Ja, iets te hard uit een parkeergarage rijden.
Dat soort domme dingen.
Een week per ongelijke spiegel van de auto.
Puret frustratie.
Wanneer was dat?

Tijdens de 1k sprint in het Olympisch stadion.
2014 was dat.
Hier is de uitslag.
Michel Mulder, wind de 500 meter.
Speekens, ja.
Het verschil is niet heel erg groot.
Daar weet hij alles van naar het zilver.
Er zat nog wat extra frustratie bij, denk ik.
Ja, 2014 komen we zo nog op.
Maar die 1k sprint, je vond niet.
Ik werd tweede.
En ja, dat baal ik van.
En dat is ook wel het mooie aan sport.
Die hele hoge pieken, maar ook die diepedalen.
Daardoor zorgt het gewoon dat er altijd wat te beleven is.
Dat is ook een verslaving, denk ik.
Maar even een spiegel eraf gereden.
Ja, dat kan gebeuren.
Nie Kimman, wat is het ergste dat je ooit gedaan hebt naar Nederland?
Mijn fietsmijten.
Ja, daar ben ik niet rot op.
Weet je nog wanneer dat was?
Afgelopen wk nog.
Afgelopen wk nog?
Maar ook Kimman zit er niet goed bij.
Het is Pilar die doorgaat met Kennedy Markaar.
En dan is het klaar voor niet Kimman.
Het is een drama voor het Nederlandse mannetje.
Ja, dit is voor het eerst, denk ik, dat ik dat openbaar zeg.
Maar ik probeer dat als ik zoiets dingen doe.
Probeer ik wel dat weinig mensen het zien.
Dat als ik even moet schelden, dan probeer ik even ver genoeg weg te fietsen.
Ja, toen achteraf ben ik wel naar de monteur gaan.
En dan zeg ik, excusez.
Sorry, had ik niet moeten...
Maar vertel eens, wat gebeurde dit dan?
Met die wk?
Ja, ik had daarvoor even drie maanden een pauze in gelast.
Omdat vorig jaar met de Olympie spelen de wk noemt me alpast wel gewoon allemaal heel veel.
Dus ik denk ik neem even een beetje gast terug.
Dus ik wist wel dat ik niet optimaal voorbereid was.
Dan toch ga je een wk in als titelverdediger.
Ja, waar was het ook alweer in het wk?
Ja, het wk was in Nand in Frankrijk.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #3 - Verliezen

En toen vloog ik er een half finale uit.

En ik was niet eens per se heel boos, want ik wist van te voorwel dat ik niet optimaal voorbereid was.

En toch had ik dan, zeg maar, een minuut na dat ik over de finish kwam.

Sommige mensen moeten gewoon even één keer schreeuwen.

Of bijvoorbeeld tegen een bocksbal slaan.

Gewoon even de agressie eruit.

Ja, en toen zag ik een bosje en toen smeed ik een fiets in de bosjes.

Ja, ik dacht van ja, dat was niet slim.

Het beste uit jezelf halen is de drijfwever van Epke Zonderland...

...om voor de derde keer in succesie aan de Olympische rekstop te springen.

En al onze ogen zijn op hem gericht.

Maar wat is het allerergste wat je ooit hebt gedaan na Nederland?

Bart Velkamp, die sloeg van de schaats in elkaar.

Of dat je thuis komt en je een kip ook in elkaar trapt.

Of een hotelkamer of zo.

Ik denk dat ik qua wedstrijden altijd best ook koeltjes kan doen.

Misschien ook al je staat in het spotlijzen, zodat je daar ook wel gerend wordt.

Maar dat ik meer in de trainingshaal heb, heb je ook frustratie.

En dat ik dan alles tegen een muur sloeg.

En dat ik dacht, oei, dat moet ik niet vaard doen, want soms moet ik even breken.

Ik weet het wel.

Of je schopt ergens tegenaan.

Je denkt dat het ook niet zo slim is, want soms breken je hier tegen.

Maar dan had ik meer in de trainingen, zeg maar, dat dat een man naar boven kwam.

Die frustratie dat ik niet lukt ofzo.

Na een wedstrijd ofzo nog?

Nee, gewoon in de voorbereiding ofzo.

Dat kan ik me meer herinneren.

Dat ik dan in zo'n periode wel eens, of ik vloeken of ergens eraan trappen.

En dat had ik op mijn wedstrijd niet zo.

Ik denk ook op een factor dat je gewoon de camera staat op je en dan ga ik gewoon hier uit lint.

Dat houdt me wel tegen, zeg maar.

Epke Zonderland.

Als ik denk aan een goede verliezer, een echte gentleman, dan is hij het wel.

Zeker nadat hij me in de vorige afleveringen vertelde hoe hoog de druk bij hem opliep naar de Olympische Spelen in Londen.

Vier jaar later miste hij in die finale de rikstok naar een vluchtelement.

Weet u het nog?

Epke Zonderland platt op zijn buik onder return toestel.

Nu komt de eerste vluchtcombination.

De Casina.

Is goed.

Kovac is...

Hij mist.

Hij mist de Kovac.

Hij ligt daar.

Als een slagoffer op de mat.

Zijn grote concurrent, Fabian de Hambuggen, ging er met het goud van door.

Volgens mij zou ik zelf een hele kledekamer verbouwen.

Maar Epke is de eerste die die Duitse feliciteert.

Hoe heeft hij om leren gaan met tegenvallende resultaten?

Kun je tegen je verliezen?

Ja.

Ik heb er mee leren omgaan.

Ik ben natuurlijk niet iemand die daar per se goed tegen kan, denk ik.

Van natuur, want ik ben gewoon fanatiek.

En daarom doe ik ook het op sport.

Ik moet ook wel in zitten.

Maar mijn trainer, Gerrit Speerstra, mijn eerste trainer, die heeft me denk ik ook best wel bewust op jongen leeftijd bij oude turners gezet, zeg maar, in de categorie.

Dus ik won ook nooit.

Dus ik heb ook nooit zo ervaren van op mijn zevens van.

Ik ben Nederlands kapioen en ik ben nu al de beste.

En ze heb ik het ook nooit gevoel, denk ik.

Maar altijd nog harder, weet jij.

Ik ben wel goed bedacht eigenlijk.

Ja, ik denk dat het voor mij heeft dat ook best wel bewust gedaan omdat ik bleef optrekken aan de anderen.

En op een gegeven moment dus ook tegen mijn broer ze moest concurreren.

En daarom heb ik natuurlijk wel altijd omhoog gekeken van,

joh, ik wil daar ook komen en ik wil nog beter.

En ja, als je op je heel jongen leeftijd al de beste bent,

ga ik misschien ook wel een beetje uit de hoogte kunnen worden.

Zeg, ik ben al de beste.

Maar ja, dat heb ik nooit gehad.

Het zit misschien niet zo in me.

Maar ja, het had zeker wel invloedig gehad, denk ik, als het op jongen leeftijd was gebeurd.

Epke leren dus op jongen leeftijd al hoe die met Nederlagen ontmoest gaan.

Dat lijkt me een goede les voor iedere jonge topsporter.

Maar voor je dat weet, blijft een verloren wedstrijd je nog dagen, weken of zelfs maanden achtervolgen.

In de sportjes die ik sprak, vond ik namelijk nog een andere categorie.

De binnenvetters.

Hoelang dragen zij een verliespartij met zich mee?

Deze bal van Berthens zit ernaast.

En zo wint Alison Oerisk, wat eigenlijk niemand had verwacht in deze finale, met 7-5 in de derde set.

De kansen te over voor Kiki Berthens, ze heeft de kansen niet benut.

Ben jij een goede winnaar?

Ik ben een hele slechte verliezer.

Kan dat ook?

Nee, ja, een goede winnaar.

Het was, denk ik, altijd gewoon veel meer dat ik zo'n hekel aan verlies had.

Dat ik inderdaad soms meer bezig was met het niet verliezen dan met het winnen van een wedstrijd.

Wat ook niet.

Inderdaad, af en toe de omgekeerde wereld was, daar had ik wel iets beter in kunnen zijn.

Wat is het allererste wat je ooit gedaan hebt naar Nederland?

Of dat het allererste is, ik denk dat het wel vaker is gebeurd,

dat je gewoon echt boos bent op jezelf, huilen,

af en toe echt ook gewoon heel hard, rectbreken,

want natuurlijk ook helemaal niet goed is, maar ja, dat gebeurde ook wel eens.

Mijnzelf even helemaal vol eten, gewoon hele avond lang.

Ja, allemaal dat soort dingen gewoon, maar omdat het verdriet even niet te voelen en even af te reageren.

Maar dat deed je niet op de baan, je op de baan is toch je eigen records in elkaar?

Nou ja, dank je wel.

Nee, af en toe is het natuurlijk zeker wel gebeurd.

Alleen ja, je probeert natuurlijk dat niet elke keer te doen als je verlies,

maar af en toe moet je er bij mij zeker wel ook uitkomen.

Het wordt het meteen al spannend voor Anouk Vetter, op het hoog springen.

En Vetter zit tot over haar oren in de problemen op de 1,74.

1,80 moet ze echt springen, is haar naar stand verplicht,

maar nu erover of niet, nee, ze sneuvelt en ze zet 1,71 neer

en dat is een heel harde klap zo vroeg in het tenooi.

Wat is het allererste wat je ooit hebt gedaan naar Nederland?

Hotelkamer is in elkaar geschopt, mensen voorotgescholden.

Nee, ik heb...

Oh, moet ik even goed nadenken, welke ik gevakken?

Je bent vast wel eens cool, je hebt er meer, hè?

Nou ja, ik even denken, is er meer geweest?

Nee, ik ben niet zo stoer, ik ga niet slaan, ik word gewoon heel erg introvert.

Ik ga gewoon een hoop huilen en het liefst sluit ik me een paar lagen op in mijn kamer

en zie ik niemand onder ogen, ik ben zo iemand.

Ja, ik wil geen mensel mee.

Nee, ik wil gewoon niemand zien.

En ben je dan boos op jezelf of teleurgesteld?

Ja, enorm, ja.

Ik kan er wel echt een paar dagen, echt een paar dagen,

ik heb ook al seizoen gehad dat ik echt een hele,

we hebben na het seizoen twee maanden vrij,

dat ik twee maanden niet over atletiek wilde praten.

Zo klaar mee, gewoon helemaal als iemand over begon, liep ik weg.
Een Heemskerk op een enorme achterstand.
Het gaat ook niet meer goed komen hier in Rio de Janeiro.
Ze heeft alles gegeven, want herren der zijn er zwemmers sneller dan Heemskerk,
die hier aantikt als vijfde.
Nou, ik heb nog nooit iets kapot geslagen of nou gesrolden wel.
Nou, ik heb niks erg zwaar, maar dan als ik echt dacht,
dit had echt niet gehoeft of ik heb een fout gemaakt, dan was ik gewoon boos.
Boos op mezelf, ja.
En dan kon ik wel een beetje in zo'n...
Het ergste wat ik dan kon doen, is er echt heel erg in blijven hangen.
Dus dat dat alles KUT is.
Ja, maar dat je echt down bent?
Ja, wel gewoon boos, ja, maar niet niks erg.
Ja, ik zit er wel, ik deed dat elke dag, elke minuut van de dag was ik daarmee bezig.
Ja, als het dan niet gaat, dan mag je wel verbalen, toch?
Ja, nee, tuurlijk mag je er verbalen.
Alleen, het is niet lekker voor jezelf en het komt je zelf niet te goed,
want je moet gewoon door.
En wat deed jij dan?
Ging je dan naar huis, alleen?
Nou, dat ligt aan als het op een tenooi was waar ik moest blijven.
Ja, gewoon boos.
En dan niet meer...
Gewoon echt in zo'n soort van negatieve energie waar je dan in blijft hangen.
En dan zie ik niet echt iets heel ergens aan,
alleen wel voor jezelf is het gewoon niet goed.
Dan heb je niet zoveel aan.
En kun je nog eens specifiek een keer herinneren dat je hebt verloren,
dat je denkt, ja, ik trek het gewoon in.
Nou, ik ben nog wel in het jaar 2015,
dat ik echt toen dacht, ja, misschien ben ik hier helemaal niet voor gemaakt.
Ik word altijd weer degene die het net niet net wel haalt.
En ja, toen dacht ik wel van, ja, het was ik wel een beetje daarmee.
Maar toen de tijd motiveerden we nog.
Ja, het was jong tot 22.
Dan weet je nog een specifiek moment dan in dat jaar, 2015?
Het was in Gutses, dat is het jaar of de wedstrijd waar we ons kwalificeren.
Dat was ook nog in de tijd dat Daphne Schippers het meer kan deed.
Oh, ja?
Ja, ik was de vierde meer SC-verkampster van Nederland.
Ja, er mogen er drie na een toernooi.
Nou, ik zag erbij wel hangen.
Ik dacht, nu gaan we, hoor.

Dus ik haalde een decor, een persoonlijke decor.
Dus eigenlijk zou je denken, nou, dat is goed.
Maar ik zag erbij hangen van, ja,
maar ik zit wel over een paar maanden thuis tot iedereen naar het WK in Peking gaat.
Dus ja, ik was echt tranen metuit, hoor.
En ik was echt, zag er eindig.
Ja, ik was echt...
Uiteindelijk bleek dus dat ik wel naar Peking kon,
want Daphne ging 100 meter en 200 meter doen.
Dus dat was voor mij heel handig.
En wat weet je dan nog van die week,
dat je dan op een gegeven moment echt op je hotelkamer of zo was,
of echt naar de kloten was of zo?
Nou, ik weet nog na een meerpamp,
toen een tijd m'n vriend, die deed daar ook, die deed toen de tienkamp.
En die was ook helemaal blij.
En die zei, oh, je hebt een PR, wat goed.
En dat ik echt, ik deed de deur over met tranen.
Ik zei, wat nou, PR, ik zit hier gewoon thuis tijdens het WK.
Ik was echt helemaal...
Ja, je komt me beter niet tegen m'n pa.
Nee, ik kan nog wel even doorslaan qua emotie.
Slaap je dan ook een tijdje niet of zo?
In het begin van m'n carrière, inderdaad,
vond ik dat heel lastig.
Dan kon ik slecht slapen, ging ik inderdaad slecht eten.
Dan wilde ik eigenlijk het liefst ook gewoon twee, drie dagen niet trainen.
Gewoon echt helemaal niks met tennis meer te maken hebben.
Dan had ik het echt.
Ja.
En als je dan kwart was na een nederlag,
en je zegt, ik ging ook wel eens op de bank zitten eten,
wat had je dan?
Nou, er kon gewoon zo een hele zak chips, pakkoekjes,
alles chocola, ik kon gewoon alles dan eten.
En ja, dat is natuurlijk ook weer,
als het dos voor te zijn, dan ook weer niet goed.
En je weet eigenlijk dat het niet goed is?
Je weet dat het niet goed is,
alleen op dat moment maakt het je gewoon echt allemaal niet uit,
want voor het liefst stap je helemaal niet meer die baan op,
omdat je er even zo klaar mee bent.
Maar ja, dat heb ik gelukkig wel geleerd,
dat ik beter met een nederlaag kon gaan.

Ook omdat tennis zo een lastige sport is,
dat je eigenlijk bijna elke week verliest je wel.
Dus als je na elke verliespartij inderdaad
drie dagen niet gaat trainen en wel lekker gaat eten,
dan ga je natuurlijk elke keer, zak je alleen maar meer weg,
waardoor de kans dat je weer verlies, natuurlijk alleen maar groter is.
Dus nee, ik heb dat wel geleerd.
En ja, tennis is wat er gewoon echt een hele moeilijke sport is,
omdat in mijn beste jaar heb ik,
volgens mij, drie of vier turnoën gewonnen.
En al die andere, 20, 25 weken in een jaar,
heb je toch een keer verloren.
Tennis, als u nog gaat om winnen en verliezen,
is dat inderdaad een vreemde sport.
De meeste weken van het jaar verlies je wel een keertje.
Maar er is ook een sport waarin je bijna elke wedstrijd waarin je meeroed verliest,
namelijk wielrennen.
Dat is een sport waarin er meer dan 150 renners aan de start verschijnen
en er maar eentje als eerste over de streep komt.
Dat was wel, opvallend vaak, anemiek van vleuten.
Maar je gaat daar eigenlijk al niet van uit
als je bij de start van een wedstrijd staat,
dat je daar wel even gaat winnen.
Want in het wielrennen heb je ook eigenlijk,
je zegt je ook niet, ik heb verloren vandaag.
Je haalt een bepaalde klassering en er hoort een bepaald verhaal bij
en dat maakt het wielrennen ook heel mooi.
Dat is sommige mensen met een feits als het plek,
maar als ze mooi goed hebben gereden of het beste eruit hebben gehaald,
dan ga je ook tevreden in de huis.
Ja, dat klopt.
Als wielrennen verlies je natuurlijk in principe altijd meer dan je wind.
Maar ik weet bijvoorbeeld dat Erik Dekker zei ooit,
ik heb aantal dingen gewonnen, maar ik heb één koers echt verloren.
Dat was de Ronde van Vlaanderen.
In 2002 op zo'n Dekker zei die had ik gewoon moeten winnen.
Gewoon niet goed opletten in die sprint, daar baal ik van.
Heb jij dat niet met een koers, dat je zegt die had ik wel moeten winnen.
Nou, dan ben ik zeker.
Het goud in de Rio Olympische Spelen door die bochten verkeerd in te schatten,
eindigde mijn goud op weg naar goud daar in de zijkant van de weg.
We zijn eindelijk bij Van Vleuten.
Oeh, nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee.
Oh, oh, oh, dit, ah.

Op die fiets als het kan.

Nee, dit kan niet meer.

Oh, man.

Dit ziet er niet goed uit.

Oh, man.

Daar gaat gewoon Olympische Goud.

Oh.

En, ja.

Die broer, die broer, die vallen.

Een inschadingsfout waar ik alleen maar mezelf in de weg stond.

Eigenlijk, ik maakte zelf die fout.

Dus ik kon alleen maar mezelf wijten en daar kan ik heel slecht mee lezen.

Ik ben een hele goede verliezer.

In dit geval heb ik denk ik echt wel twee weken echt heel slecht van geweest.

Elke ochtend werd ik wakker gehad, ik maar niet die bocht wekeerd eerst gehad, dan was ik nu een Olympisch kampioen geweest.

Daar ben ik echt heel ziek van geweest omdat ik mezelf kon verwijten.

Soms, ja, word je tweede of derde, bijvoorbeeld in Ronde van Vlaanderen dit jaar, word ik verslaagd door Lotte Kopec.

Ja, is gewoon een veel sneller sprintster dan ik.

Ik heb geen fouten gemaakt.

Ik heb een goede koers gereden, mijn poeg heeft een goede koers gereden.

Ja, ik heb alles eruit, ik heb ergens voor gestreden.

Ja, dan kan ik daar wel mee leven.

Was je dan kwart op jezelf?

Heel kwart.

Ja.

En hoe gaat dat dan?

Is dat dan straks wakker liggen?

Ja.

Daar aan denken?

Ja, ik heb echt, had ik maar niet die bocht wekeerd ingeschad.

Elke ochtend wil ik daarmee wakker, elke ochtend met een steen in mijn maag.

Je wordt zo lekker wakker en dan denk ik, oh ja, dat is gebeurd.

Ja, dan denk je gelijk weer terug in dat moment.

En ik had ook wel door na twee weken dat er iets moest gebeuren, want door hier een Wageningen te blijven,

en alle mensen die mij aanbleven herinneren aan dat voorval Rio,

ik dacht ja, dan kom ik hier niet uit deze zwarte ellende waar ik in zit.

Dus ik dacht dat ik nu ook iets moet veranderen.

Ik heb ook mijn moeder gevraagd, oh, ik moet hier weg, ik moet naar Italië, ik moet zo door samen weg gaan.

Nou, ik dacht ja, als ik hierin blijf, dan word ik een heel ongelukkig mens.

Uit alle gesprekken die ik voerde, bleek dat dit de meest pijnlijke manier is om in Nederland te

leiden.

Een voorsprong hebben en die dan weggeven.

Het overkwam ook Yudoka Henk Grohl en schaatser Jan Smeekers.

In het geval van Smeekers had hij niet alleen een voorsprong,
op het scoreboard was hij zelfs tijdelijk tot winnaar uitgeroepen.

En Henk Grohl vergoi de meerdere keren zijn titelkansen
door een tegenstander terug te laten komen van een achterstand.

Wat is dan de ergste Nederland uit je carrière?

Ja, het zijn meerdere, maar bij Kaapvinalen verliezen twintig seconden voor tijd.

Limp spelen, we zouden hier voor staan in een halve finale terwijl je eigenlijk niks moest doen.

Dat was in Lommel geloven? Ja, dat was in Beijing.

Ja, dat doet gewoon heel veel pijn.

Beijing 2008, hoe houden jullie nog wel bronzen?

Ja, ik loop bronzen, maar toen was ik bij Vardel best aan die dag.

En dan moet je eigenlijk het geld ophalen, dan moet je slim zijn.

Maar ik dure dat gewoon met bravoer.

En ik had ook gezegd toen in die halve finale, ik stond, er was een pauze.

Zijn iedereen tegen mij, dat is jongens ook goed, ik zei, dat is jongens helemaal niet goed man.

Je gaat gewoon tegen het profonds plakken.

Ik wil meer geld ophalen, dat is voor mij.

Mijn naam staat er al op.

Nul spanning, helemaal gewoon, kom maar.

En dan verlies je, dan zit je in één keer uit, dan ben je in één keer uit die bubbel.

En dat flammeljante, op een gegeven moment is je iets te vaak verlies, dan raak je dat een beetje kwijt.

En dan ga je erover nadenken, dan krijg je wedstrijdspanning.

En dan had ik helemaal niet, toen ik jong was, dan had ik helemaal gelas van.

Beijing 2008 bronzen, Londen 2012 bronzen.

Ja.

Waar is het verhaal van Rio 2016?

Ja, dat ik gewoon niet goed was.

Ik was ook behoorlijk geblesseerd, ik had een stuk bot in mijn schouder loszitten, dus dat was wel echt kut.

Maar te veel spanning, niet vrij euroën.

Net aan het verliezen tegen die jongen, die derde werd waar ik altijd van won.

Alleen daar niet.

Ultieme aanval van Henk Grohl, moet nu komen.

Moet nu komen, anders is het voorbij.

Doen.

Doen.

En het is voorbij, daar is de gong.

Henk Grohl ligt eruit.

Hij is weg van het Olympisch Podium.

Ja, daar ben ik wel om me ongeveer alles kwijt te graak, wat ik in mijn leven had.

Dat is wel echt het allergrootste tiptepunt in mijn leven.
Ik zou op privé als topsporter, dat je gewoon echt alles kwijt bent.
Dat je denkt van ik kan nog één keer meedoen, want ik heb roofofbouw gepleegd.
31 is voor mij de max.
Dus ja, ik kan gewoon niet meer door, ik ben gewaarschuwd, ik moet stoppen.
Dus jongens, er is nog één fucking kans op die gouden medaille.
Dus nu moet ik hem halen.
Ja, dat is iets wat je dan wordt helemaal...
En dan heb ik mezelf compleet gek gemaakt.
Dus ik weet ook niet...
Dit weet je wel, alles wat ik nu in het dagseleven doen ondernemen,
er is ook veel risico, maar dat is niks.
Ik heb gelijk met het spanning die ik daar volde.
Er is helemaal niks.
Is dat echt het dieptepunt dan, Rio 2016?
Ja, dat is wel echt een dieptepunt.
Ik heb mezelf terug gezien in een interview.
Mijn tijdstip is voor het interview van NMS.
Nou, weet je...
Het is gewoon klaar.
Olympische droom is over.
Judo niet in Tokio, 100% niet.
Judo misschien Max nog een jaar.
De droom is weg die ik had.
Fysiek en geestelijk ben ik gewoon kapot.
Mijn lichaam wil ook niet meer.
Het is gewoon klaar.
Ja, er is iemand helemaal afgevallen.
Helemaal zwarte plekken die zich af en dood getraind heeft.
Dat het gewoon niet gelukt is.
Ik wist gewoon niet wat ik wilde, wat ik moest doen in mijn carrière
en waar ik naar toe wilde.
Ik had geen idee of ik ging stoppen.
Ik had laatst in een klote gegaan.
Ik had alles kwijt geraakt.
Laten we eens terug gaan naar 2014.
Olympische spelen in Sochi.
Nederlanders winnen bijna alles.
Nederlands podium bij de 500 meter.
Nog nooit eerder vertoond.
Maar we kennen allemaal die beelden nog.
Ik heb ze van een week toevallig nog een keer terugzitten kijken.
Twee keer werd er toen nog 500 meter gereden.
En nadat jij bent gevindigd, staat er op het bord.

Jan Smeekers nummer 1, Olympisch kampioen.
34,72.
En Olympisch goud is over Jan Smeekers.
En 34,72 is het geworden.
Ja, ik ga helemaal uit mijn dak.
Ik kom met die kruisingen op geknald.
Ik geef Orion High 5.
Zag je het ook staan op het bord?
Ja, zeker.
Ik zag het staan en ik zag Jack ook juichen.
Dus ik dacht, ja, die is gewoon in de pocket.
Alleen het hele stadion is aan het kolken.
Natuurlijk heel veel herrie, flitsen, alles.
Dus ik heb dat helemaal niet door.
Dat uiteindelijk na een seconde of twintig of zo,
dat scherm verandert.
Ja, ik ben gewoon lekker mijn eer rondaan het rijden.
Familie op de tribune?
Familie op de tribune, ja.
Zijn ook helemaal blij natuurlijk.
Wie saat het er allemaal?
Mijn ouders, mijn vriendin.
Vrienden, familie.
Ik zag ook Willem-Alexander en Maxima naar beneden komen rennen
met een oranje schaalte natuurlijk.
Voor Jan Smeekers?
Olympisch kampioen.
Ja.
Ga ik nog naar Michelle en Ronald toe.
Die zijn ook superblij.
De Mulders?
Ja, nummers twee en drie in mijn ogen op dat moment nog.
En op dat moment wilden ze wel feliciteren natuurlijk.
Maar zij zijn zo uitgelaten,
dat ik dat ook gedaan heb.
Maar ik dacht, ik ga mijn feestje wel even met Jack vieren.
En dan komt Jack naar mij toe met een heel erg
gezicht op onweer.
En die staat te wijzen naar dat bord en ik draai me om
en ik zie opeens de twee achter mijn naam staan.
Het gaat om duizendste.
En ik zeg...
Michelle Mulder.
Michelle Mulder, olympisch kampioen.

Michelle Mulder, olympisch kampioen.
Jan Smeekers, tweede, Ronald Mulder, dead and sweet.
Een, twee en drie zijn ze.
En dan zakt het ijs wel even onder je voeten vandaan.
Je kwam aan schaatsen.
Wat je hebt mooi verteld, mooie andere tijden sportloven gemaakt.
Dat je zei, ik was eigenlijk verbaasd dat de Mulders zo blij waren.
Ja.
Ja.
Dus ik geef daar ook een beetje een apart gevoel van.
Zelf zou je nooit zo blij zijn met een zilveren plak.
Wat dacht je dan? Die zijn wel heel blij, joh.
Met zilveren.
Dus ik dacht, ik ga even naar Jack.
Ik vier het feestje wel even met hem.
Dat stadion kookt.
Ik heb elkaar slecht verstaan.
Je vriendin? Ja.
Mijn oogers had nog niet iedereen net ook gezien.
Dus ik ging naar hen toe om te vertellen, weet je, ik stak twee vingers op.
En toen weet ik naar mezelf, ik ben echt tweede geworden.
En toen dalen we daar ook pas in.
En dat beeld heeft mij wel...
Dat deed wel pijn toen.
Van vleuten, grol en Smeekers.
Ze kwamen allemaal na verloren wedstrijd in een diep dal terecht.
Maar ze kwamen er ook allemaal op hun eigen manier en op hun eigen tempo sterker uit.
En grol zou in Tokio toch nog een keer mee doen aan de Olympische Spelen.
Helaas zonder succes.
Voor Annemiek en Jan zijn Rio en Sochi een kantelpunt in hun carrière.
Ja, en toen, na die vallen in Rio, jij kwam toen terug.
En toen, op een gegeven moment, wou je volgens mij de ronde van België weer, of niet?
Ja, voor mij drie weken na de val, in vier weken denk ik.
Vier weken na de val in Rio.
Dat was een heel mooi moment.
Mijn moeder was er ook weer bij.
Dat was speciaal om er weer zo snel te staan.
En ook dat doel gerichtte dan.
Nou ja, we maken weer een plan.
Ik ben in Italië gegaan, weer lekker gaan trainen.
Vanaf dat moment heb ik denk ik ook die val in Rio als een soort voedingsbodem gebruikt.
Als iets positiefs.
Er houdt gehaald voor, ik was die dag wel de beste weg op.
En vanuit daar moet ik weten te motiveren om mezelf meer te gaan ontwikkelen als klimmer.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #3 - Verliezen

En de resultaten zijn eigenlijk sinds die val heel erg verbeterend.

En ik heb me toen heel erg geïnst...

Ik heb het gebruikt als inspiratie, tot meer.

Dat is wel knap.

Ja.

Voor de buitenwereld was het heel lang.

Dat is Annemiek van Vleuten.

Die was bijna dood in Rio, weet je nog van die vreselijke val.

Veel mensen die zagen jou zo op een gegeven moment.

Ja, ik was wel bus van Annemiek van Vleuten, dat was dat meisje van de val.

Ik heb dat ook maar gewoon omarmd.

Ik dacht ik kan hier niet tegen gaan vechten, want mensen gaan mij nu toch zo zien.

Ik had wel de hoop om er nog wat meer hoofdstukjes aan het boek te gaan toevoegen.

En dat dan die val slechts aan een hoofdstuk zou zijn.

Maar op het moment in 2016 was het wel echt inderdaad bestond daaruit het boek.

Eigenlijk alleen uit die val.

Ja, sport dus praten wel eens met psychologen om spanning of om stress te dimpen of om daarmee om te leren gaan.

Maar jij hebt zelf ook met de psychologen praat om eigenlijk dat trauma om dat te verwerken.

Was het een trauma?

Ja, voor mij wel.

Zeker.

Dus je rijdt in je eentje op die baan en alles wat wij alles voor je hele leven vanaf 15 jaar eigenlijk alles voor gedaan en gelaten hebben.

Dat blijkt toch niet te zijn wat het is.

Dus toen ben ik ook naar psychologen gegaan en heb ik ook een EMDR-therapie gevolgd.

En dat liet mij wel weer een beetje terug gaan naar mijn eigen gevoel.

Want ik zat zo in een snel trein met alles gebeurde maar en ik had nergens meer controle over.

En toen zag ik weer voor het eerst dus die beelden voor me dat jak tegen mij zegt van Jan, het is niet wat je denkt dat het is.

En dat vertelde ik over tijdens de EMDR-therapie en dan staan gewoon de tranen in je ogen.

Ja.

Wanneer had jij daar voor het eerst van jezelf door?

Ik heb een trauma.

Passt toen ik daar naartoe ging.

Mijn zus zelf is zij psychiater.

Dus zij zei Jan probeer dat is want ik heb mensen heel veel progressies in boeken daardoor en ik vond het een beetje onzin.

Want er was niemand onder de trein gekomen weet je wel.

Wat stel je niet zo aan?

Ga gewoon zorgen dat je volgend keer wel wint.

Maar blijkt was dat het toch wel diep?

Hoe diep was dat al?

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #3 - Verliezen

Ja, heel diep.

Ik had echt wel twee jaar nodig om daaruit te komen.

Ik ging als een kip zonder kop door met dezelfde dingen doen die ik deed alleen nog iets extremer.

Waardoor ik mezelf een beetje verloor.

Mijn lichaam ging eraan.

Ik kreeg een zere rug.

Mijn liefst was niet goed.

En mentaal ook niet.

Ik werd een beetje bang om weer te verliezen eigenlijk.

Zonder dat ik echt iets wilde presteren, iets wilde winnen.

En ik wilde vooral iets niet.

En dat is niet weer verliezen.

Het schaatsen soms te groot maken, dat was mijn valkaal.

Het schaatsen te groot maken?

Ja.

Dat je het zo belangrijk vindt of dat je gaat verzanden in details.

Die schaatsen, je hebt een meter.

Uiteindelijk wil je dat het een wijzetje op de meter voor je ronding helemaal stil staat.

Dan heb je een goed geslepen, laat je het daar maar ophouden.

En bij mij als het dan een heel klein tikje naar links deed.

1.000 mm.

Ja, dan was ik niet tevreden.

En dan kon ik mezelf helemaal gek maken om toch maar dat streepje goed te zetten.

Dus nog te gaan slijpen.

Maar schaatsen doen dat vaak zelf, slijpen?

Ja, ja, steeds minder.

Maar jij nog wel?

Ja.

Dus dan was het soms echt nachtwerk.

En topsport en schaatsen, dat komt vanuit ontspanning en niet vanuit een gespannen situatie.

Dus dat is gewoon...

Waar leg je ze uit? Hoe ging het dan?

Stond je er echt's nachts nog, was je er nog mee die schaatsen bezig?

Ja.

En dan, de hele kamer rookt dan uit dat metaal lucht, weet je wel, van die zwarte handen.

Maar ja, het moet af.

De volgende aflevering van Druk gaat over waar sporten ze het allemaal voor doen.

Winnen.

Ik wilde winnen, ik wilde van winnen.

Dat was de enige waar waar ik eigenlijk voor leefde 32 jaar lang.

Winnen.

Winnen.

Heel veel sporters die ik heb gesproken die zeggen ik wilde het beste uit mezelf halen.

Dat vind ik ook belangrijk.

O, dat vind ik zo zwak.

Ja.

Je bent toch topsport en je gaat toch niet, ik ga het wilde het beste uit mezelf halen.

Je bent toch helemaal kapot aan het trainen.

Dan doe je dat toch niet om het beste uit jezelf.

Nou, voor mij is het beste uit mezelf halen om naar huis te gaan met goud.

Topsport is niet waar ik dan bevriend met collega's en je gunnen elkaar wat.

Nou, ik gunnen niemand wat.

Ik zag hem liever de benen van me tegen zonder eraf dan natuurlijk dat hij van mij zou winnen.