

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

NPO Radio 1. BNNvara podcast.

Ik wilde winnen. Ik wilde van winnen.

Dat was het enige waar ik voor leefde 32 jaar lang.

Winnen.

Heel veel sporten die ik heb gesproken, die zeggen ik...

ik wilde het beste uit mezelf halen.

Dat vind ik een planer.

Ja.

Je bent toch topsport en je gaat toch niet...

ik ga het het beste uit mezelf halen.

Je bent toch helemaal kapot aan het trainen...

want doe je dat toch niet om het beste uit jezelf te halen.

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 naar je gunnen niemand wat.

Ik zag liever de benen van mijn tegenstander eraf...

dan dat die van mij zou winnen.

Dit is de podcast Druk.

Daarin praat ik Erik Dijkstra met negen van onze grootste kampioenen...

over de mentale uitdagingen van topsport.

Als klein kind droomt ik er ook altijd van om topsporten te worden.

En meestal zag ik mezelf dan in een vol stadion...

met aan het einde van die droom een gigantische beker in mijn handen.

Op handen gedragen worden door ploegenoten en publiek.

Maar dat beeld begint inmiddels aardige scheuren te verdonen.

Er zijn namelijk meer weken, soms zelfs jaren, waarin je niet wint.

En ook in die periodes moet je er alles voor blijven geven.

Maar als die dalen zo diep zijn...

hoe hoog moet je nou wel niet pieken om het toch nog leuk te houden?

En wat zorgt er dan voor dat je toch door blijft gaan?

Is dat het goud, het geld, de roem?

Deze vierde aflevering van Druk gaat over winnen.

Vemke Heemskerk zwemt hier naar het goud.

Goud, niet Kimman in Tokio.

Ze zullen het goud niet gaan doen. Ze gaan de gouden naar je pakken.

Ze heeft hem.

Niet Kimman, wat is er leuk aan topsporten zijn?

Ik vind het gewoon supermooi om gewoon een doel te stellen...

en daar volle bakken naartoe te werken.

Gewoon dat proces beet worden.

En plus, ik denk dat er met weinig dingen in het leven iets zo helder is...

of je het goed gedaan hebt als met sport.

Als je bijvoorbeeld, ik wel noem, iets vakkevullen bent...

ja, of je heel goed je werk doet of niet, dat maakt niet zo heel veel uit.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

De midden zit natuurlijk maar goed genoeg eens.
Maar met sport is gewoon...
ja, of je je werk goed uitvoert. Je hebt meteen een heel duidelijk resultaat.
Ik denk dat weinig dingen met zo'n euforisch gevoel kunnen geven...
zonder gevoel van voldoening als sport.
Epke, als je zo terugkijkt, wat is er leuk aan topsporten zijn?
Wat daar leuk aan is, denk ik, de grens opzoeken.
Boven jezelf uitstijgen.
Ja, en steeds een klein stapje beter worden.
Daar ligt volgens mij, in ieder geval, topsporten.
Je hebt een bepaald doel en dan ga je nog volle bak voor elke dag weer.
Elke minuut, zeg maar.
Om te kijken hoeveel je kunt pushen. Dat vond ik mooi van topsporten.
Maar wat vind je dan belangrijker? Jezelf beteren of winnen?
Het is allebei wel lekker.
Dat is net als het discussie, wil je mooi verliezen of lelijk winnen.
Op een wedstrijddag, als ik met een paar fouten de finale win...
dan ga ik de dag erna wel kijken hoe het gaat de volgende keer beter.
Als ik dan tweede word en ik heb een aantal dingen die heel goed ringen...
of ik wordt vier, dan kan ik daar ook wel van genieten.
Dit ging goed of dan kun je wel naar het proces kijken.
Maar uiteindelijk sta je in wedstrijd niet in de stad in de hoop dat ik zister wordt.
Op zondag wil je gewoon winnen.
Femke Heemskerk, wat is er leuk aan topsporten zijn?
Voor mij was het niet echt van ik wil topsporten worden...
maar ik ben daar een beetje meer ingedold.
Ik werd gescaald en toen bleek ik dus wel echt goed in zwemmen.
En ik vond het zwemmen anzieh natuurlijk heel leuk.
Ik was altijd al aangetrokken tot water.
Maar het is ook dat je ergens goed in bent en beter in kunt worden.
En daar dan steeds op elke andere manier naar kijken van...
waar kan ik nog beter worden, waar kan ik nog verbeteren?
En dan opeens ben je een topsporter.
Maar is dat waar je het voordoet om het beste uit jezelf te houden...
of om de beste te zijn?
Nee, wel echt het beste uit mezelf te houden.
Winnen is zeker geen motivatie.
Maar echt dat plasmeneer samen met mijn trainer om te zorgen...
op de momenten dat ik er wil staan, dat ik er dan sta in mijn beste vorm.
Van vleuten, van vleuten gaat het dan doen.
Van vleuten, het is toch altijd van vleuten?
Jawel, het is van vleuten.
Ik moet zeggen, bij Mose daar viede ik ook wel een beetje van de stoel...
toen ik had een evaluatie van het afgelopen jaar en een plan voor volgend jaar.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

En toen kwam ik alweer met ik wilde aan mijn exclusiviteit gaan werken.
En dan vond ik dat wel heel erg hilarisch, volgens mij...
dat ik bij me 40 jaar nog even met een lijstje doelen aankomsterte...
waar ik in mijn laatste jaren gaan willen gaan werken.
Maar het leukste voor je dus eigenlijk steeds zelf beter worden.
Ja, en heel hard zwemmen is echt een heel lekker gevoel.
Dus dat je echt de macht hebt over het water en dat alles efficiënt naar voren gaat.
Als je echt in top vorm bent, dat je dan eigenlijk met twee vingers in je neus...
zo makkelijk je tijden kunt halen, dat is wel een heel lekker gevoel.
Ik vind het ook heel lekker dat je met je hoofd in het water bent.
Dus je bent ook een beetje met jezelf in plaats van overal prikkels van buitenaf.
Lekker met jezelf bezig zijn.
Beter worden. Om eerlijk te zijn was ik verrast...
door de hoeveelheid sporten met vergelijkbare antwoorden.
Als toeschouwer leef ik al mijn hele leven met het idee dat sportes maar één doel hebben.
Winnen ten koste van alles.
Maar kennelijk zijn er ook veel atleten die vooral voldoening halen uit het proces.
Jezelf verbeteren is belangrijker dan winnen.
Al zijn er ook sporten die daar echt anders over denken.
Twee van hen zijn short-trekster Susanne Schulting en Yudoka Henkrol.
Wat deed jij ervoor? Waarom deed je het?
Ik wilde winnen. Ik hield van winnen.
Dat was het enige waar ik voor leefde 32 jaar lang.
Winnen.
Natuurlijk wilde ik wedstrijd al in mijn kampioen, maar ik wilde gewoon winnen.
Ik vond winnen mooi.
Ik spreek ook wel eens topsporters die zeggen, ik wil mezelf verbeteren.
Dan ga ik mij om.
Maar jij zegt winnen. Ik wilde winnen.
Topsport is niet waar ik dan bevriend met collega's en je gunden elkaar wat.
Nou, ik gunden niemand wat.
Ik zag liever de benen van mijn tegenstander eraf dan dat hij van mij zou winnen.
Ik stond daar heel anders in.
Wat doe je er dan voor?
Voor het goud.
Voor de winst.
Voor dat gevoel wat je daar krijgt als je wint.
Want dat is het allerbeste gevoel wat er is.
Dat kan dat ook niet echt uitleggen, maar dat gevoel is elke keer waar je het voordoet.
En dat is ook waar je weet, je weet ook dat je het daarvoor doet.
De schuldenlijst, de bel, nog twee keer links en je bent een schuldning.
Vooruit, maar voor de nu. Houdstand. Ze vallen allemaal.
Ze zijn een schuldning, gaat het doen. Ze gaat de goudenmedaille pakken.
Ze heeft hem. Een ongelooflijke stunt van Zuzanne Schuldning.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Ze pakt de goudenmedaille op de duizend meter.
Heel veel sporters die ik heb gesproken die zeggen, ik vind eigenlijk het beste.
Ik wil het beste uit mezelf halen. Dat vind ik het belangrijk.
Dat vind ik zo zwak.
Je bent toch trossport en je gaat toch niet, ik ga het wil het beste uit mezelf halen.
Je bent toch aan het elke dag hier helemaal kapot aan het trainen.
Je bent mentaal en fysiek, geef je daar alles voor.
Dan doe je dat toch niet om het beste uit jezelf.
Voor mij is het beste uit mezelf halen om naar huis te gaan met goud.
Maar vind het zwak als iemand dat zegt? Ik wil mezelf verbeteren?
Nee, het is niet zwak. Ik ben mezelf ook aan het verbeteren.
Maar ik vind dat je al... Ik vind...
En dat is wie ik ben en hoe ik ingezeld zou.
Ik ga voor goud en voor niks minder.
Het zegt niet dat ik het altijd haal, maar dat is wel waar ik voor ga.
Ik ga niet naar een wedstrijd om mezelf te verbeteren en het beste uit mezelf te halen.
Nee, ik ga voor goud.
Gaat het jouw dan om de allerbeste van de wereld te zijn?
Gaat het jouw dan om roem, om geld?
Niet om geld, maar wel om het gevoel van ik ben de allerbeste van de wereld.
Hoe voelt dat dan?
Dat is echt...
Suzan, een schuldiging vindt de duizend meter. Emoties bij Otter. En schuldiging.
Dan leef je op een soort van wolk. Hoe voelt het dan?
Ja, het is gewoon een verslaving.
Een verslaving?
Ja, winnen is een verslaving.
Ik vind het zo bijzonder, Suzan. En ik heb veel mensen gesproken.
Maar jij bent eigenlijk de eerste die ik spreek, hè. Die echt zegt.
Ik wil gewoon winnen.
Ik doe het niet om mezelf te verbeteren. Ik wil gewoon winnen.
Ja, omdat ik...
Omdat het gevoel van winnen gewoon het allerbeste gevoel is wat er is.
En dat is waar je het voor doet.
En ik denk, als je de vragen met Jeu van de Poel stelt aan Sven Kramer...
...maakt verstappen, ik denk dat zij ook zeggen dat ze het doen voor de winst.
Dan is het een kwestie van uitjudoen. Daar is de zoomer.
En Henk Grohl is Europees kampioen. En is daar ongelooflijk blij mee.
En die drive, hè? Zou dat jou ook wel eens in de weg?
Ja, hij zat met verschukking in de weg.
Ja, dat heeft mij als persoon ook heel veel pijn gedaan.
En ook mentaal. Als ik continu bezig met winnen...
...en op een gegeven moment draai je daar, draai je gewoon door.
Gewoon, dan gaat het zo ver als ik een uur minder slaap...

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

...dan kan ik dat niet aan. En ik train er zo als een bezetenen.
En ik wilde dan 12 tot 15 keer per week trainen en het slaat helemaal nergens op.
En dat hield ik ook gewoon 10 jaar vol.
Ik ben overtreentijd, dat geloofde ik niet. Dat vond ik een fabel.
Maar ja, daar heb ik heel veel, heel veel.
Daar heb ik echt het tol van moeten betalen.
En tot op het dag van vandaag voel ik dat in mijn lichaam.
Zit het ook wel eens in de weg?
Ja, want soms wil je te graag.
Dus ben je te gefocust op het te graag willen.
En dat kan soms wel eens in de weg zitten in dat je zo gefocust bent.
Want ik maak overal een wedstrijdje van.
Dus ik maak ook een wedstrijdje van als ik in trainingen wil ik ook de beste zijn.
Dat is soms niet altijd realistisch, maar dat is wel wat ik wil.
Dus ja, soms moet je gewoon, moet je het proces iets meer vertrouwen...
...in plaats van dat je altijd maar bezig bent met de snelste ronde tijd te hebben...
...of de snelste dit of de snelste dat.
Want het strijde gewoon mooi, gewoon van het man tegen man.
Nu het vallig was een tron in Japan.
Ik zag een fysio met een Instagram story, dus ik reageerde.
Weet je, is dat sushi te eten? Dat mis ik wel.
Niet natuurlijk niet sushi, maar mis ik ook.
Maar gewoon aan daar met zo'n ploegje in de metro, weet je, hier op pak op je rug...
...en dan kwam er zo'n dojo al binnen in Japan.
En dan kom je hun territoriën binnen.
Nou, dat ging ik gewoon, dat was voor mij gewoon het mooiste wat het was.
Dan ging ik eens proberen gewoon gewoon in de eigen dojo gewoon een stuk te maken.
Dan kreeg je een rood bandje om, dan moest je blijven staan.
Dus dan maak je bijvoorbeeld 15 potjes voor vijf minuten.
Dan mocht je er niet vanaf, omdat je dan buitenlander was, rood bandje...
...en dan mocht je niet aan de kant staan, dus dan moest je achter elkaar door.
Dus je moest op de mat blijven staan?
Je moest op de mat blijven staan, 12 keer 5.
En dan ging ze natuurlijk op een eerdere kapot te maken.
Nu wilden ze natuurlijk gewoon gooien en gewoon een stuk maken.
Maar dit zijn potjes zonder camera's, hè?
Ja, zonder camera's, gewoon in de dojo.
Gewoon een maat, gewoon een week van 800 man tegelijk.
En je blijft dan staan in het midden en dan vijf minuten en dan gaat er gewoon...
Nou, dan komen ze naar je toerennen.
Maar het mooiste als je er staat, dat niemand naar je toekomt.
Dat er honderd man staan.
Als je denkt, die gast, daar heb ik geen zin in.
Nou, dat had ik.

En dat vond ik mooi.

Dan ging ik zo op halen.

Dan sloeg die Japanse coach, die pakt hem aan de stok.

Die sloeg ze met een stok naar mij toe.

Maar als ik ergens als twee weken in de universiteit was...

...dan had ik geen geteegstand dus meer.

Ik ben drie weken ergens geweest.

En dan was je op maat, ik kwam hier binnen en zag je die...

Oh, nee, hij is de wikker. Dan zag je ze wel gewoon kijken.

Dat is natuurlijk helemaal geen zin in, want ik had een stijl, weet je.

Ik was gewoon met een botterbijklwerk daar.

Ik was niks tegen die studio. Ik was gewoon kapot aan het maken.

Dan moest ik gewoon die coachen en het ging eens gewoon niet meer tegen me.

En die coach moest je dan met de stok kapot zien?

Ja, hij moest gewoon met de stok naar mij toe.

Ja.

En dan was het een gril, weet je, dan stond er eentje.

Nou, gaat dan wel, weet je wel.

Maar was jij dan buiten het zicht van die camera's in die doodjoes?

Was jij dan eigenlijk nog beter?

Ja, maar nog gekker, ook, want dan mocht ik natuurlijk nog wat associële doen.

Dus ik heb uitgedeeld, maar ook echt de ontvangen.

Ja, in Corea, ja, ik ben ook echt een corea, net mij echt serieus.

Zo'n harde kop zat gegeven dat ik met het plasje terug moest.

Alles moest gek, reconstructie.

Ja, toen heb ik hem zo wat...

Het was zo'n pakket gegooid, het was echt de oorlog.

Het was echt de oorlog.

Altijd bezig zijn met winnen, met de beste te zijn.

Zelfs op trainingen.

Je tegenstanders zo bang maken dat ze met een stok naar je toegeslagen moeten worden.

En ook als het allemaal te koste gaat van jezelf.

Suzanne de Schulting en Henk Groll, geboren winnaars.

Maar geldt het eigenlijk voor alle sporters.

Moet je geboren worden als winnaar om op het hoogste niveau te kunnen presteren.

Een gouden medaille voor Tiam, en dit is de zilveren medaille voor Anouk Vetter.

En wat is dit een mooi verhaal?

Maar ben je nou topzoder om te winnen of om jezelf te verbeteren?

Nu, dit moment van mijn carrière, om te winnen.

Maar dit is echt pas van vorig jaar, tijdens de spelen.

Omdat ik zo dichtbij gauw ben.

Nu heb ik wel zoiets, ik ga me alles aan doen om te winnen.

Maar op mijn 27ste deed ik het alleen maar om mezelf te verbeteren.

En dat was ook een beetje omdat ik mezelf nooit als kampioen zag.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Ik zag mezelf eigenlijk meestijden voor de top vijf.
En ik durfde niet echt te domen voor medaillen.
Ze zijn normaal geen oliemse medaillen.
En nu denk je gewoon, ik ben ook op een leeftijd van...
je mezelf verbeteren is voorbij, winnen.
Ja, nou meer omdat ik misschien eindelijk na twee keer zilver op een mond die je altijd nooit...
dat ik nu eindelijk denk van, maar waarom zou je niet kunnen winnen?
Ik denk als je een meeste topsporters vraagt, die zouden altijd al...
vanaf het begin van hun carrière zeggen, ik ga voor geld.
En bij mij, ik heb dat dus nooit, nooit gehad.
En ik dacht altijd dat dat raar was ofzo.
Maar voor mij werkt dit. Eerst mezelf verbeteren tot een bepaald niveau.
En nu durf ik eindelijk te geloven van, ik kan voor geld.
Vind je het ook spannend om te zeggen?
Ja, het is niet van nature.
Nee, omdat ik dan...
Ik hou niet van druk van buitenaf, omdat ik mezelf al enorm een druk opleg.
Dus dat probeer ik altijd een beetje...
Door dit soort uitspraken heb ik de idee dat de pers altijd...
daar in de hele tijd op terugkomt.
Dus ik mij het eigenlijk, dat soort antwoorden.
Anoek Vetter, dubbele punt. Ik wil goud winnen.
Ja, precies. En als ik dan zilver win met een enorm punt aantal...
Nederlandse core weer eten, dan kunnen ze het gaan schrijven...
van, oh, je hebt de leer gesteld, want je hebt zilver.
Ja, daar heb ik dan echt geen zin in.
De dynamiek die Anoek Vetter omschrijft blijft me mateloos fascineren.
Met prestaties komen verwachtingen.
En met verwachtingen komt druk.
Ik moet terugdenken aan de woorden van Eppke Zonderland.
En Vemke Heemskerk eerde deze aflevering.
Vemke en Eppke boekten allebei vroeg in hun carrière...
al hun allergroeiende successen.
Vemke met het goud op de Estafette in 2008.
En Eppke natuurlijk in Londen, 2012.
Ze zouden daarna nooit meer op het hoogste Olympische treedje staan.
Maar toch gingen ze door.
Ze bleven zich focussen op het verbeteren in plaats van het winnen.
Ik herinner me nog goed dat jij op die laatste Olympische Spelen...
dat zwem jij in tijd, die eigenlijk krankzinnig snel is.
Dat is, geloof ik, een tiende, acht, die je PR-toen.
Maar dat was op die Olympische Spelen, dat was aan de zesde plek.
Heemskerk knokken nu in het midden met Kieën.
Die lijkt er gaan winnen, maar Heemskerk zou dankzij een goede...

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

laatste 15 meter nog in de buurt kunnen komen voor een medaille.
Het kan nog steeds. Wat wordt het? Het wordt net geen medaille.
Het wordt uiteindelijk een zesde plaats.
Jij was echt ongelooflijk blij.
Ja, omdat ik wel gewoon wist...
voordat ik had aangetik voelde ik eigenlijk al van...
ik heb geen fout gemaakt.
Ik had er zin in, ik was klaar, ik was vrij.
Ja, dan kan je niet meer doen dan tevreden zijn met een zesde plek.
Ik had ook wel graag een medaille gewonnen, natuurlijk.
Dus daar ging ik wel voor. Natuurlijk ga ik daarin.
Alleen ik heb er niks aan om achter het blok te denken...
ik ga winnen, ik ga winnen, ik moet winnen, ik moet winnen.
Ja, dat helpt mij niet. Dat is een gedachte waar ik echt geen zak aan heb.
Wat ik heel belangrijk vond voor een tenooi was...
dat ik voor die tijden alles aan het gedaan had om dat moment het beste te worden.
En dan kon ik ook naast me leren leggen als het niet goed ging.
Dus daarom was het ook zo belangrijk. Ik had altijd wist...
ik heb er alles aan gedaan, ga ik ook relax die wedstrijd in.
Ja, voor zover de relax kan, maar ik kan me in ieder geval niks verwijten.
En dan denk ik ook, ja, me stel je voor als ik dus tweede wordt...
en iemand is gewoon echt beter, die verslaat me gewoon.
Ik heb mijn beste oefening van mijn leeuw geteurd en ik had het ook voorover gehad.
Daar doe ik het ook voor. Dus uiteindelijk gaat het niet alleen om die titel.
Als ik wist op mijn twintigste dat ik nooit kampioen zou worden...
maar altijd, of misschien zelfs een niezen medaille, maar wel vierde...
had ik het ook gedaan. Dat weet ik wel zeker.
Maar waarom is dan voor jou jezelf verbeteren...
eigenlijk misschien nog wel belangrijker dan winnen?
Omdat dat over jezelf gaat en winnen gaat over anderen.
Als ik mezelf altijd moet gaan vergelijken met anderen...
ja, dan zie je toch je eigen groei niet, dat is toch zonde.
Ik denk, ja, ik ben van ver gekomen.
Ik zem me na zes jaar eindelijk weer onder de 53...
en ik zem in de finale wanneer ik het moet.
Zem ik me op één na beste tijd ooit.
Ja, ben ik wel gewoon heel trots op. En ik snap dat sommige mensen denken...
waarom is er blij mee? Maar ja, dat is dan lekker hun probleem.
Ik heb het gevoel dat ik er langzamerhand toch wel wat meer van begin te begrijpen.
Misschien is dat focussen op het proces ook wel een soort tactiek.
Een manier om de verwachtingen te managen.
Want wie geen verwachtingen heeft, die kan ook niet teleurgesteld worden.
Zonder verwachtingen toch winnen, dat is natuurlijk altijd een lekkere verrassing.
Het lijkt een mechanisme dat ervoor zorgt dat de druk behapbaar blijft.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Uiteindelijk streven alle sporters naar winst.
Maar de wil om te winnen moet je ook weer niet verlammen.
Temke Heemskerk liet aan het begin van deze aflevering nog een element vallen.
Waardoor sporters blijven doen wat ze doen.
En dat is een gevoel waar ik als ordinair saturdayochtendwielrenner...
eigenlijk nooit echt bij heb gekund. En dat is het gevoel om in vorm te zijn.
Hoe voelt het om echt in vorm te zijn?
Ja, dat is heel lekker.
Je bent er altijd mee bezig en als dan alles lukt...
en je voelt dat alles klopt, dat is echt heel heerlijk.
Dat voel je wel echt aan de top of de mountain.
Joy wil nog, Joy komt nog, Joy doet het niet.
Natuurlijk niet, Natuurlijk doet ze ze aan de schuldning.
Suus, houd Suus en Suus prologeert haar gouden medaille.
Haar Olympische Titel in peking.
Suus aan de hoek voelt het om echt in vorm te zijn.
Dat is zo lekker.
Dat komt alles vanzelf, gaat alles makkelijk en dan komt het gewoon.
Anouk Vetter draait een geweldige zevenkamp.
Veel snelheid in de speer, deze blijft vliegen, deze blijft vliegen.
Kijk eens hoe ze dat doet.
Hoe voelt er om echt in vorm te zijn?
Ja, dat is wel lekker.
Dat is wel heel lekker.
Ik vind het lekkerste gevoel als je echt fit bent.
Als je dan gewoon je voeten hard voelt.
En dat klinkt heel stom, want voeten hoeft zo hard.
Als je zo snel op de grond beweegt, als je zo snel vooruitkomt...
omdat contact zo hard en snel is dat je vooruit schiet.
Dat is het lekkerste gevoel, ever.
Harder voeten.
Maar het is ook heel lekker als je heel sterk bent en je raakt die speer...
en je ziet hem vliegen en vliegen en vliegen.
Dat is ook heel lekker.
Dat is zo lekker aan Mirkan, wij kunnen van elk onderdeel genieten...
als we in vorm zijn.
Maar hoe staat het met showtrekken?
Wanneer voel je dat echt? Ik ben echt in vorm.
Het komt dan in komende rondentijden gewoon heel erg makkelijk.
Dan hoef je gewoon heel weinig moeite te doen voor bepaalde rondentijden.
Je zit dieper, je ziet het in je...
als je video's terugkijkt, je zit beter in je houding.
En dat voel je ook. Dat alles gewoon makkelijker komt.
Basinski klopt voor wat ze waardes, maar Kiki Bertens stunt.

Ze plaatst zich voor het eerst in haar carrière...
voor de halve finale op een Grand Slam Tournoi.
Maar wat een weken kent Kiki Bertens.
Ze blijft maar binnen, ze blijft maar stunten.
Wanneer was je best in vorm?
Nou, ik weet niet of ik toen het beste tennis speelde...
maar toen ik me wel het beste voerde was ik halve finale in Parijs haalde.
Toen ging alles gewoon vanzelf.
Je denkt gewoon niet meer over dingen na.
Je hoeft niet na te denken van, oké, deze slag ga ik zo slaan...
of ik moet iets meer dit of ik moet iets meer dat tijdens de wedstrijd.
Dat ging gewoon allemaal vanzelf. Eigenlijk op de automatische piloot.
En dat is gewoon een heel fijn gevoel.
Hoe voelt er om in vorm te zijn?
Heerlijk. Ja, dat is echt hemels.
Ja, je had af en toe trainingen, dat het gewoon...
Het ging gewoon, het gebeurde gewoon, hoeveel, ja, geweldig.
Dus nee, daar kon ik echt wel genieten, dat je dan een kayak aan het trainen bent...
en dan vond het soms zo makkelijk...
en dan zweeft hij letterlijk door de lucht.
Hij moet gaan vliegen. De Vlaai Dutch, noemt een hoop, dubbel salt, dubbel groep.
En hij staat weer, hij staat weer, geweld.
En daar deed je het wel voor. Die wedstrijden zijn ook heel belangrijk.
Maar die trainingen, dat is wel waar je het verdoet.
Had je dat ook wel eens bewistrijden dat je echt in vorm was?
Wel in vorm, maar weinig dat het zo in de vloog ging...
als wat ik wel eens op de training heb gevaren.
En dan had je soms oefeningen bij, een tweeving is in de neus...
en het kost je zo weinig moeite, omdat alles technisch ook perfect is.
Dat gevoel heb je niet vaker op het oornooien, want het is toch...
waarschijnlijk die druk die erbij zit.
En in de training maak je wat beurtjes en neem je even rust.
En als je wilt, dan doe je oefening. Dat is gewoon perfect.
Dat ga je nooit creëren op een wedstrijd.
Dus op een wedstrijd lukt het nooit om zo goed te zijn...
als ik wel eens op de training was.
Ik vind wel een fascinerende idee dat alle mooiste oefeningen...
die heb je dus eigenlijk verturned op een regenachtige donderdagochtend.
Met alleen Daniel erbij waarschijnlijk.
Ja, inderdaad, gewoon in de turn.
En ook als je kijkt naar de Olympische Spelen van Londen...
tussen de kwalificatie en de finale heb ik vijf oefeningen kunnen doen.
Op één na waren ze allemaal beter dan die finaleoefening.
Weet je wel, dat is gewoon niet de training.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Nou ja, één rextok, hij veert zo.
Je hebt een aantal beurt om wat goed aan te voelen.
En dan de voorwaarden zijn perfect.
En die rextok in de wedstrijdhal, die is weer anders.
Heb je eigenlijk geen beurt om te voelen hoe veert hij nou?
Nou, dan moet je ineens alles perfect uitvoeren, dat is natuurlijk veel moeilijker.
Ik dacht dat die rextok allemaal hetzelfde waren.
Ja, dat zit elke, we proberen allemaal zo goed mogelijk hetzelfde te doen.
Maar het is nooit helemaal hetzelfde.
Goh, dat is toch wel een domper.
De allerbeste turnoefening van Epke Zonderland...
die hebben wij met z'n allen nooit gezien.
Die werd uitgevoerd ergens in een trainingshal...
diep in de coulis ergens in Londen.
Net zoals de allersterkste hengrol...
die achterloos Japaners gooiden en kapot maakten.
Ergens in een doodjo, zonder camera's.
Maar het is wel een prachtig gegeven, in vorm zijn.
Het is meer dan alleen een lekker gevoel.
Het kan je ook naar grote hoogte brengen.
En ervoor zorgen dat je zelfs onder onmogelijk omstandigheden toch wint.
En ook daar kan Henk over meepraten.
Hoe voelt het om in vorm te zijn?
Nou, dat is een kikken.
Nou, ik heb vond die dagen gehad en dan kon ik blind gero.
Dat leek wel of niemand kracht had.
Alles is raak.
En wat voelde jij dan?
Dat is gewoon een ultieme kik.
Dat je vastpakt en boom, je moet gauwen.
Hij ligt al. Je moet niets nadenken.
Dat je niet eens... Ik heb altijd een soort van tactiek in mijn hoofd.
Hoe ik het ga doen.
Als je vastpakt en je weet dat ik ga jou zo gooien, wacht maar.
En als je niet eens ligt, dan denk ik, ik had het zo bedacht, maar hij ligt al.
Dat je gewoon, je wordt ook niet moeit.
Wel, je hartslag gaat wel omhoog, maar je voelt het niet.
34,92 van Kato en Smeekers doet het.
4, 4, 6 op rij.
Zo goed is Jan Smeekers dit seizoen.
Ik had één periode dat ik alle Worldcups won, bijna allemaal, in het hele seizoen.
En toen kwam ik ook wel eens helemaal veel te laat aan op een wedstrijd, op een Worldcup.
Ik kon nog geen parkeerplek vinden. Er was een voetbalwedstrijd, heel veel gezijk.
En toen kwam ik echt 20, 25 minuutjes voor die wedstrijd aan.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Dat is echt heel krap. Normaal gesproken staat het echt meer dan een uur van tevoren.
Uitgebreid, vieze, mediteren.
Nou, heel riddeltje moet je opnoemen.
En toen maak ik een paar sprongertjes, trekt mijn pak aan.
En als ik daar aan die streep sta, dan weet ik gewoon zeker van, ja,
ze kunnen horen vlaag springen, maar ik win deze wedstrijd.
En dat is wel vorm voor mij.
Schiet je iets te binnen, het moment dat je zegt van, toen was ik echt...
Ja, 2008 was één van mijn beste momenten, 2009 was ik ook op één been.
Alles raak gewoon op één been, juro, op een WK, dat je gewoon er kan eigenlijk niet.
Dus ik scheurde mijn kniebal af in de eerste ronde mediaal, helemaal door.
Zo'n decentimeter, zo'n baan over, op de emmerische kern.
En hij was helemaal weg.
Nou, dan mis je eigenlijk alle stabiliteiten naar binnen.
En dat doet echt fucking pijn, die band eraf.
Ik kon gewoon mijn juro op één been en ik kon gewoon op één been de hele wereld verslaan.
Ja, dat is niet uit te liggen.
En als ik iemand vastpakt, lacht hij al.
En dan dacht ik van, hè?
En ik liep als een soort van man knelens naar die mat toe.
Helemaal geteep van m'n enkel tot aan m'n heup.
En alles was raak.
Volledig in de kreukels liggen en toch winnen.
Dat is meer sporten zo overkomen.
Ben nog maar vier dagen te gaan voor de Olympische BMX-finale in Tokio.
Slaat bij Niek Kimman het noodlood toe.
Pech ook voor BMXer Niek Kimman.
Hij komt tijdens een training hard in botsing met een officieel...
die de baandeel oversteken en niet goed uitkijkt.
Het is een botsing met gevolgen.
Kimman heeft een scheurtje in zijn knieschijf, maar het denkt donderdag toch te kunnen starten...
in zijn Olympische wedstrijd.
Was jij in Tokio toen in vorm?
Ja, ik denk dat ik toen wel echt het beste was ooit.
Ja?
Als ik trainingsvideo's kijk van de maand af voor...
en ook als ik andere jongens waar ik mee trainen hoorde praten...
dat zei dat toen met jou trainen, dat is echt niet leuk.
Dat hadden hun een goede start.
Of reden hun een lekker rondje en dan zat ik daar vier fietsen voor.
Maar het verhaal van Tokio, het is natuurlijk een fantastisch verhaal...
je had die botsing toen met die baan officieel.
Scheurtje in de knieschijf.
Iedereen dacht toen, dat is einde verhaal voor Niek Kimman, wat verdrietig.

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

Dacht je dat zelf ook toen op dat moment?

Toen op het moment dat het gebeurde, was ik meer gewoon in shock...

dat ik dacht van, wat is dit nou echt gebeurd?

Is dit gewoon een slechte droom?

Het was heel raar en die man liep in één keer op die baan.

Ja, maar ik denk dat ik me er niet zo heel druk ommaakte...

omdat ik er misschien gewoon ergens rekening mee hield van alle coronaprotocollen.

Er was gewoon best een realistisch kans dat je gewoon positief testen niet start.

Er was een extra stressfactor eigenlijk, die die periode is.

Ik dacht van, weet je, ik accepteer gewoon dat de kans is.

Ik ga er verder geen energie aan spelen.

Er is gewoon een kans dat je niet startpunt.

Nou, dus toen ik, toen dat gebeurde...

dacht ik wel, oké, ik verwachtte niet dat zo iets de reden zou kunnen zijn...

dat ik niet start.

Maar dat ik toch gewoon een soort van ontspanning erin had.

Alleen toen ik achterkwam, omdat ik echt een scheutje m'n knieshijf had...

dan ergens begon ik wel te lachen, ik denk, ja hoor.

Ik kies daar het Olympie spelen voor het eerst sinds Rio dat ik een M3 moest maken.

Want in Rio raakte ik ook geblesseerd.

Ik dacht gewoon, ja, je mag gewoon niet te zijn.

Dat ik dacht van, ja, misschien is mijn Olympie spelen gewoon geen gelukkig huwelijk.

Maar de dokter zegt van, ja, je kunt hier gewoon mee starten.

Het wordt oncomfortabel, maar zolang je er niet op valt...

is het in principe geen probleem.

En dacht jij toen meteen, dat ga ik van start?

Ja, maar ik zo, Jo van start.

Ze hadden mij de Olympie spelen, daar moet het echt niet kunnen...

of dan moeten mensen me tegenhouden, maar dat is zo'n wedstrijd.

Die ga je altijd starten.

Want als je daarna een jaar voor moet opofferen, dan doe je dat.

Maar ja, als je het dan over druk hebt, zeg maar, aan één kant...

geeft zo iets natuurlijk meer stress.

Maar aan de andere kant is het, moet ik ook wel realistisch zijn...

het is ook wel een lekker afleiding.

Want vanaf de maandag voor de wedstrijd dat ik op die officieel klapte...

het enige wat ik druk met was, was dat mijn knie moet zo goed mogelijk herstellen.

En daar was ik heel de dag omwezig.

Ik was gewoon aan het koelen en rondje fietsen.

Koelen rond fietsen.

Dus je hebt gewoon een heel lekker...

Ik zou niet mensen niet aanraden, daar niet van.

Maar je hebt wel gewoon een lekkere afleiding...

dat je niet druk gaat maken over de wedstrijd.

Ja.
Ja, je hebt misschien ook, stel ik me zo voor...
ook in één klap eigenlijk niks meer te verliezen.
Nee, in één keer dacht ik...
want ik was denk ik wel de favoriet ingegaan in het Tokyo.
Van als ik win, doe ik wat mensen van me verwachten.
Maar op dit moment dacht ik...
als ik nu, nadat die ongeluk überhaupt alle medaille haal...
dat is wel vet.
En dus toen heb ik, zeg maar, één dag...
eigenlijk mocht ik gewoon, zag ik mezelf als ik me geblesseerd.
En de dagen na dacht ik...
nee, ik ga niet de wedstrijd rijden als ik geblesseerd ben.
Ik rij gewoon die wedstrijd, punt.
En toen voor die Olympische finale, één race, alles of niks...
had je toen extra spanning?
Ja, dan loop je die heuvel op en dan...
dat denk je wel...
ik fiets voor een plezier, maar dat doe je niet voor je plezier.
Daar is echt niks leuks aan.
Als ik er nu aan denk, krijg ik weer kipvel.
Dat ik denk, ik ben wel blij dat de Olympische speler niet elk jaar is.
Want ik zou niet elk jaar zoveel stress willen hebben.
Maar het is ergens ook wel iets heel moois.
Zeg maar, vaak in z'n gesport, als je in de flow zit, kun je niks herinneren.
Maar in die finale kan ik echt bijna alles nog wel herinneren.
Ja, je kijkt gewoon om je heen.
Je ziet die andere rijden, je ziet de tv-helikopter aan,
je hoort vliegen, je weet van de kijken. Gewoon miljoenen mensen nu.
Je gaat een hek staan en je weet gewoon over 40 seconden...
is één van onze Olympische kampioen. Je weet alleen niet wie.
Hoe is de start van Niek Kimman? De start is redelijk zoals ze gewend zijn.
We gaan hier nu te fietsen. Nu gaat hij fietsen richting bocht 1.
En hoe komt hij uit in bocht 1?
Kijk eens, als eerste van allemaal een houtje, trekt hij hem hoog door,
trekt hij hem in de binnen.
Kimman heeft twee meter, blijven fietsen, Niek Kimman.
Vergeet me het land ik die laatste bult. Het was nog een hele technische sprong
op een laatste stuk. Toen ik daar ook weer focuste,
toen ik die landen dacht ik, ja, maar nu gaan ze hem niet inhalen.
Laatste rechte stuk, nog vier bulten, je hebt hem, nog vier bulten
en je hebt hem, wide achter hem, goud, Niek Kimman in Tokio.
Geweldige wedstrijd van Niek Kimman.
Uitgerokenend, de man die afgelopen maandag op een officieel knolde

[Transcript] DRUK: In het hoofd van kampioenen / #4 - Winnen

met een dikke knie, Niek Kimman pakt goud, valt op zijn knieën hier.
Nou ja, dan kom je over de finish en dan vraagt je jezelf eerst
alhoofd wel echt zo is of niet.
Weer de 200e keer is dat ik over die Olympische Finaal heb gedroomd.
En dan zie je de reacties van de mensen om je heen en dan zie je
je naam bovenaan met een gouden medaille op bord.
Ik mag niet schelden, maar dan denk je, godverdomme, gewoon gelukt.
Ik denk dat je je dromen heel je leven van en nu heb ik hem.
Het is wel de eerste keer dat ik hier ben,
nu heb ik hem.
Het is wel een fantastisch verhaal, ergens hoe gek het ook klinkt,
heeft die botzing met die officieel, zoals jij erover vertelt,
ergens, dat heeft niet slecht uitgepakt.
Nee, mensen vragen me ook wel van, als je niet op die officieel was
gebotst, had je er ook gewonnen.
Ja, misschien wel, misschien niet, dat weet je niet.
Dat maakt mij eigenlijk ook niet zoveel uit.
Maar je klapt er erop en je hebt er ook wel verwonnen.
Winnen, het is een verslaving, zegt Suzanne Schulting.
Het is een heerlijk gevoel.
Maar als je het te veel nastreeft, kan het zich dus,
net zoals elke verslaving, ook tegen je keren.
In de volgende aflevering van Druk is het tijd om ook eens in de spiegel te kijken.
In de spiegel, die voor altijd in mijn kamer blijft hangen.
Want wat is de bijdrage van de media in de Druk die sporters ervaren?
Op momenten dat de wedstrijden heel belangrijker worden,
dan lees ik geen artikelen en dingen meer over mezelf.
Voor de sporten zijn de journalisten te veel bezig met prestaties.
Dus daarom moet je dat ook niet willen lezen.
Als je nog minder hoog op de wereldranglijst staat,
dan hoor je eigenlijk heel het jaar van de hele media niks.
En in de krent Slems, dan ineens is iedereen daarop gefocust.
Die mensen moeten ook gewoon hun pagina's vullen.
Veel wat er in staat, is ook wel waar.
Maar soms zie ik ook wel een quote of zo, waarvan ik denk,
zo heb ik het echt niet gezegd.
Wil je geen aflevering van Druk missen?
Of zal me nog een keer terug luisteren of iedere nieuwe als eerste krijgen?
Abonneer je dan op deze podcast in je favoriete podcast-app.