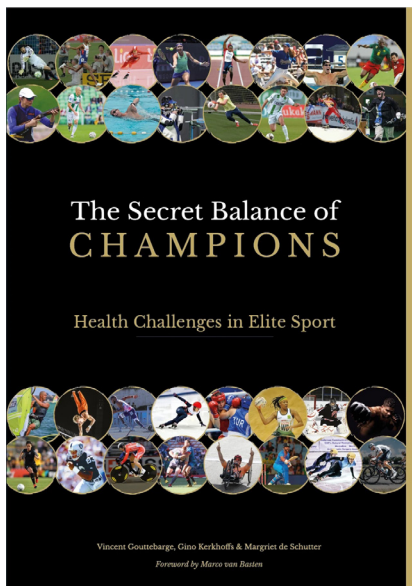


Overtraining, blessures, wedstrijdspanning en angst. Terwijl fans meestal alleen de jaloersmakende successen van sportkampioenen zien, weten zij zelf wel beter: de weg naar de top in de sport is bezaaid met hobbels. Het boek 'The Secret Balance of Champions' geeft een interessante inkijk.

De geheime balans van kampioenen

Jurgen van Teeffelen



Vincent Gouttebarg, Gino Kerkhoffs & Margriet de Schutter
The Secret Balance of Champions.
Health Challenges in Elite Sport.
Engelstalig, 515 pagina's
€ 19,95 (e-book) / € 32,75 (paperback)
<https://secretbalanceofchampions.com/>

Stel je eens voor: je wint als sporter goud (GOUD!) op de Olympische Spelen. Dan zou je toch wekenlang in de zevende hemel vertoeven? Nou, nee dus. Maarten van der Weijden had hier hele andere gedachten bij, zo vertelt hij als één van de geïnterviewde topsporters in 'The Secret Balance of Champions'. Want de ochtend na zijn gouden plak in Beijing (2008) werd hij helemaal niet zo vrolijk wakker. Hij voelde zich eerder een beetje verloren. 'Wat nu?', dacht hij vooral. Hij besloot om maar een stukje te gaan zwemmen, want ja, het was ochtend en dan ging hij altijd zwemmen. Van der Weijden was het zó gewend geraakt tijdens zijn minutieuze en haast monomane voorbereiding op de Spelen (7 uur per dag in het zwembad, 15 uur per dag in een hoogtetentje en ook nog een stukje lichttherapie - dag in, dag uit), dat hij nu, met het goud vers in zijn zak, pats boem merkte dat hij acuut op zoek moest naar een nieuw doel in zijn leven.

Twijfel

De langeafstandswemmer is zeker niet de enige Olympisch kampioen die er last van had. Ook de volgende geïnterviewde sporter in het boek, de Indiase schutter Abhinav Bindra, vertelt dat hij na zijn gouden medaille in Beijing, op het onderdeel 10 meter met luchtgeweer, een hele tijd met zijn ziel onder de arm liep. Bindra - tot voor kort de enige Indiër

ooit die Olympisch goud had gewonnen - noemt het zelfs de allergrootste mentale uitdaging waar hij mee te maken heeft gekregen. En dat wil wel wat zeggen, want vanwege zijn drang naar perfectionisme liep een gebrek aan zelfvertrouwen als een rode draad door de sportcarrière van Bindra ('Mijn trouwe metgezel was de twijfel aan mezelf').

Balanceren

Van der Weijden en Bindra zijn twee van de in totaal 32 topsporters die in 'The Secret Balance of Champions' terugblikken op hun topsportleven. Naast een aantal Nederlandse topsporters - ook Marianne Timmer, Kiki Bertens, Pieter van den Hoogenband, Arjen Robben, Dorian van Rijsselberghe, Epke Zonderland, Nouchka Fontijn en Jetze Plat komen aan het woord - zijn dat bekende (onder andere Mo Farah, Dwight Phillips, Marit Bjørgen en Chris Hoy) en in ons land minder bekende internationale Olympische en wereldkampioenen. De interviews, die per sporter zo'n tien pagina's beslaan, zijn afgenomen door Margriet de Schutter. Zij is een oud-shorttrackster, die na haar afscheid in 2010 - na de Olympische Winterspelen in Vancouver - erachter kwam dat de nazorg in ons land voor ex-topsporters nogal te wensen overliet. Ze lanceerde de website extopsporter.nl en pakte het vak van spreker, documentairemaker en schrijfster op.

Tegenslag

De Schutter laat in de interviews de sporters niet alleen de - vaak bekende - succesvolle kant van hun loopbaan belichten. Er wordt juist ook stilgestaan bij de fysieke en mentale problemen die ze tijdens en na hun actieve sportcarrière hebben ondervonden. Want blessures, de puberteit, faalangst, problemen met het lichaamsgewicht, heftige wedstrijdspanning: iedere topsporter, hoe succesvol ook, krijgt tijdens zijn loopbaan onherroepelijk te maken met onvoorspelbare gebeurtenissen en tegenslag. Tel daarbij het zwarte gat waarmee sporters, soms al op de dag na het hoogtepunt in hun carrière (zie Van der Weijden en Bindra) te maken krijgen wanneer ze afscheid van de sport nemen, en het is duidelijk dat topsporters steeds aan het balanceren zijn. Soms is het koord waarop ze dat doen stevig en dik, een andere keer slap en dun. Vanwege de grilligheid van een sportcarrière is het continu oppassen geblazen, zo blijkt uit ieder interview weer. Hoe is het deze toppers toch gelukt om iedere keer weer de juiste balans te vinden?

Mogelijkheden

Het eerste interview in het boek geeft meteen een helder antwoord. Hierin vertelt de Tsjechische voetbalkeeper Petr Čech over al het blessureleed dat hem tijdens zijn loopbaan is overkomen. Op zijn 10e brak Čech zijn linkerbeen toen hij in een pupillenwedstrijd als veldspeler (keepen deed hij af en toe, wanneer hierom gevraagd werd) alleen op de goal afliep, maar vervolgens keihard ondersteboven werd gelopen door de uitkomende keeper. Hij kreeg krukken en zijn been moest vier maanden in het gips. Voetballen zat er duidelijk niet in, maar wat nog wel lukte was het vangen van de bal. Vanaf een stoel, vanaf de grond; Čech overtuigde zijn ouders en coach dat hij als keeper de training kon blijven volgen, met als bijkomend voordeel dat hij ook zijn zwakkere rechterbeen kon oefenen. Meer blessures volgden tijdens zijn

keepersloopbaan, maar Petr Čech had dé manier gevonden om ermee om te gaan: focus op wat het lichaam nog wel kan en maak daaromheen een trainingsprogramma. Op deze manier lukte het hem om met twee gebroken schouders het Tsjechische doel te verdedigen tijdens de WK voetbal in 2006. Dit was echter nog klein bier vergeleken met de schedelbasisfractuur die Čech later dat jaar opliep. Er werd gedacht dat hij daardoor minimaal een jaar uit de running zou zijn. Maar door te focussen op wat nog wel kon en daarmee vanaf dag één bezig te gaan, stond Čech drie maanden later alweer op het veld. Met op zijn hoofd de bekende helm die zijn handelsmerk zou worden.

Gebalanceerd

Zo levert het boek een interessante mix van 32 unieke sportcarrières op. Logischerwijs is er soms overlap (niet voor niets zijn de geïnterviewden allemaal uitblinkers in hun sport geweest), maar door de - bewust gekozen - verscheidenheid in sportdisciplines en de diversiteit aan achtergronden heeft iedere sporter zijn eigen, persoonlijke verhaal. Dat verhaal is door De Schutter op een objectieve en gebalanceerde manier opgeschreven, zonder borstklopperij of drang naar sensatie. En voor wie liever wil kijken dan lezen: van elke sporter is een stukje gesprek op video te zien via een QR code bij het desbetreffende interview in het boek.

Theorie

De verhalen uit de praktijk vormen de hoofdmoot van het boek, maar steunen ook op een beknopt theoretisch

kader. Hiervoor zijn Gino Kerkhoffs (hoofd orthopedische chirurgie aan het Amsterdam UMC) en Vincent Gouttebauge (voormalig profvoetballer, medisch wetenschapper en hoofd Medische zaken van de internationale vakbond voor voetballers FIFPRO) verantwoordelijk. Iedere set van vier interviews wordt afgewisseld door een medisch hoofdstuk, waarin de actuele stand van zaken van een voor (top)sport relevant onderwerp wordt geschetst door experts vanuit de wetenschap. Deze onderwerpen zijn: aftrainen, musculoskeletale blessures, gezondheidsaspecten van bewegen, degeneratieve artritis, voeding en middelengebruik, mentale gezondheid, neurocognitieve veranderingen, en de toegevoegde waarde van een duale carrière voor topsporters.

Waardevol

De combinatie van theorie en praktijk maakt 'The Secret Balance of Champions' een geschikt lees- en leerboek. Ten eerste voor (ex-)topsporters, zodat zij kunnen leren van succesvolle collega's en om ze handvatten te geven bij de fysieke en mentale uitdagingen tijdens en na hun carrière. Niet voor niets kregen alle Nederlandse Olympiërs voorafgaand aan hun reis naar Tokio het boek cadeau. Maar ook voor trainers en coaches bevat het boek waardevolle inzichten. Net als voor sportliefhebbers, die meer willen dan alleen juichen: zij zullen na het lezen inzien dat hun 'helden' geenszins onaantastbaar of onfeilbaar zijn. Want, net als iedereen, moeten topsporters, hoe succesvol ook, continu op zoek naar de juiste balans in hun leven.

Over de auteur

Jurgen van Teeffelen (1968) is sinds 2014 freelance wetenschapsjournalist. Tot die tijd werkte hij als gepromoveerd fysioloog aan universiteiten in Nederland (AMC, Maastricht) en de Verenigde Staten (Yale). Hij schrijft graag over wetenschap in relatie tot sport en bewegen en was recent als redacteur betrokken bij het tweede seizoen van de TV-documentaireserie Sportlab Sedoc (NPO). E-mail: info@jurgenvanteeffelen.nl, website: www.jurgenvanteeffelen.nl, podcast: <https://slimmer-presteren-podcast.nl/>.