



Krantenarchief

8 december 2001

John Graat

Nederlanders kunnen heus wel vliegen

Nederlanders kunnen heus wel vliegen

Het Nederlandse skispringteam doet dit weekeinde in het Oostenrijkse Villach de eerste van drie pogingen om aan de olympische kwalificatienormen te voldoen. Niels de Groot (20) heeft inmiddels ondervonden hoe moeizaam de weg omhoog is.

De wens om te vliegen had Niels de Groot uit Baarn al als kleine jongen. In Noorwegen bouwde hij bij het vakantiehuisje van zijn ouders zijn eerste schans. Van het besneeuwde dak gleed hij op ski's naar beneden. „Vliegen is zó gááf.”

Sinds zijn elfde zocht hij het hogerop, tot thans 120 meter. Een verbrijzeld linkerbeen, bij een zware val op zijn veertiende, kon de pret niet drukken. Samen met neef Jeroen Nikkel vond hij zijn weg in het internationale circuit. Eerst aan de hand van Gert-Jan Konijnenberg, de vaderlandse 'Eddie the Eagle', die lang het vooroordeel bevestigde dat Nederlanders op een schans clowns moeten zijn. Inmiddels is Horst Tielmann zeven jaar hun coach. De Duitser pakte het met meer expertise aan.

De kick werd een verslaving. „De eerste sprong is altijd de mooiste. Je voelt geen angst, maar een onbestemd gevoel in je buik. Zoals je ook in een achtbaan kunt hebben. Als je vliegt weet je: wat een heerlijke sport. Dat vrije gevoel, de windinvloeden overwinnen, die luchtstromen voelen, dát is het. Je bent de lucht de baas.”

Pas sinds Nikkel begin vorig jaar als eerste landgenoot ooit mocht meedoen aan de nieuwjaarswedstrijd in Garmisch-Partenkirchen worden de verrichtingen van de Nederlanders serieuzer genomen. Door de naturalisatie van Ingemar Mayr, een Oostenrijker met Nederlandse moeder, en de snelle bloei van Boy van Baarle (17) heeft Nederland nu een team dat in de wereldbeker voor landenteams mag proberen aan de normen voor Salt Lake City te voldoen.

Sportkoepel NOC-NSF en de Nederlandse Ski Vereniging pompten er dit jaar flink geld in. Talloze trainingskampen, ook in Salt Lake City, werden gefinancierd, een tweede Duitse trainer (Konrad Kral) werd aangesteld, een sportpsycholoog kwam erbij en er werden vier tests gedaan in een windtunnel in Helsinki. „Gezien deze omstandigheden kunnen we straks geen excuus vinden”, zegt De Groot.

Maar uitgerekend dit seizoen waren er tegenslagen. Nikkel blesseerde zich, Mayr viel in de windtunnel achterover op een stalen pin die zijn urinebuis en endeldarm beschadigde en De Groot kreeg in het voorjaar weer last van zijn zwakke linker enkel.

Het basisprobleem van de stagnatie ligt echter op het mentale vlak, vindt Tielmann. Dit najaar betrok hij daarom sportpsycholoog Wim Keizer in de begeleiding. De Groot: „Techniek en kracht zijn de basiselementen, maar alles wordt aangestuurd door je hoofd. Adam Malysz, de topper van dit moment, heeft ook met een psycholoog gewerkt. Het is een mentale sport.”

In Oberhof werd De Groot er in oktober mee geconfronteerd. Zijn teamgenoten konden door blessures niet starten. „Ik stond er ineens helemaal alleen voor. Dat is moeilijk. Het ging helemaal mis. Ik was mezelf niet. Van die wedstrijd kan ik me amper wat herinneren.”

Keizer observeerde zijn trainingen, maakte een mentaal profiel en gaf adviezen. De Groot heeft er veel aan gehad. Al jaren weet hij precies wat hij op de schans moet doen. De goede houding, een afzet die de snelheid mee de lucht in neemt, de 'banaanvorm' waarin zijn lichaam in de glijvlucht moet hangen en de stand van zijn ski's, voor het sturen.

Maar in de wedstrijden verviel De Groot in klassieke fouten. „Ik fixeerde me op het resultaat, op de kwalificatie. Maar de uitslag viel steeds tegen. Ik kon daar slecht tegen. Dan kom je in een vicieuze cirkel. Ik dreigde het plezier te verliezen. Ik wilde in elke sprong wat extra's leggen, maar had teveel spanning op mijn benen, corrigeerde mijn armen tijdens de sprong.”

Vliegen was soms niet meer 'zó gááf'. „Van Wim heb ik nu geleerd iets op te roepen in mijn hoofd. Een totaalbeeld van een goede sprong. Ik probeer alles vooraf te visualiseren. Vanaf het moment dat ik op het balkje zit tot het moment dat ik stilsta. Ik moet ook de tijd nemen. Niet dat opgefokte, gewoon relaxed.”

Zijn mentale kwetsbaarheid uitte zich de afgelopen jaren ook in een vermageringsdrift. De Groot kent de wetten van de zwaartekracht. Daarom bracht hij zijn gewicht de afgelopen twee jaar van 63 kilo terug tot 57. „Ik was extreem met mijn lichaam bezig. Ik at te weinig en ging hardlopen om veel te zweten. Daardoor voelde ik me slap en hongerig. Ik werd snel ziek. Krachtraining deed ik tegen mijn zin, ik trok het niet met al dat gereis. Nu weet ik dat je juist voor de winter wat reserves moet hebben.”

En dan is er nog, niet onbelangrijk, het rijpingsproces op technisch gebied. De Groot leert veel van de nieuwe trainer Kral, ooit jeugdtrainer van het Duitse idool Martin Schmitt. „Wat hij in mij ziet, probeert hij eruit te persen. Hij is realistisch én kritisch.”

De Groot beseft dat alle inspanningen nooit tot de absolute wereldtop zullen leiden. In Duitsland, Oostenrijk, Finland en Japan behoort de sport tot het nationale cultuurgoed. Hier staan sinds kort twee 30 meter-schansjes in Bergschenhoek.

„Ik denk echt dat we in de toekomst een rol kunnen spelen. Het is onzin dat Nederlanders niet kunnen vliegen. Met die Duitse trainers werkt het goed. Maar ik ben op mijn elfde begonnen, dat is eigenlijk te laat. In Finland en Duitsland springen kinderen vanaf zes jaar.”

Het team moet eenmaal bij de eerste tien eindigen in het landenklassement van een wereldbeker om naar de Spelen te mogen. Het kwartet zal een superdag moeten hebben, waarin alles klopt.

De Groot: „Door alle blessures hebben we al een paar wereldbekers gemist waar de kansen groter waren. Nu resteren drie kansen. Als we het niet halen, zal ik niet lang treuren. Ik blijf deze sport beoefenen zolang ik er plezier in heb.” Zolang hij vliegen 'zó gááf' vindt.

© Trouw 2011, op dit artikel rust copyright.