



Toppers op wielen

Voor de rubriek Sport sprak Maas en Waal4all XL deze keer met twee Maas en Waalse toppers op twee wielen: Laura Smulders, bronzen medaillewinnares op de Olympische Spelen in Londen op de BMX-fiets (fietscross) en meervoudig Nederlands en Europees kampioene en Henk Knuiman, Nederlands Kampioen motorcross en negenvoudig deelnemer aan de Dakar-rallye. Wat is hun focus, wat hun uiteindelijke doel en hoe bereik je dat? Een gesprek met twee sportieve toppers.

Wat maakt jullie succesvol?

Laura: "Dat is simpel; voor mij is dat doorzettingsvermogen en de wil om te winnen." Henk Knuiman sluit zich daar omonwonden bij aan: "Het gaat er om dat je focus bewaart. Er is wel een verschil; motorcross is een duursport, terwijl het bij BMX om een krachtexplosie gaat. De Drive is echter hetzelfde: waar een ander ophoudt, zit voor jou de winst. Het gaat dus om trainene, trainen en nog eens trainen. Alles moet perfect zijn!"

Topsporters staan vaak bekend als slechte verliezers? Hoe is dat bij jullie?

Henk: Helaas verlies je vaker dan dat je wint. Dat hoort bij de sport. Uit verlies haal je de drive om het nóg beter te doen." Laura geeft aan dat verliezen nooit leuk is, "maar je leert er wel veel van en het stimuleert je enorm. In de sport gaat het immers om de competitie met elkaar."

Hoe zorg je voor een perfecte fysieke én psychische conditie?

Laura vertelt dat ze tot voor kort de gehele dag met haar sport bezig was. "Je hebt dan weinig andere gedachten en focust je geheel op je techniek en de perfecte uitvoering daarvan. Sinds kort volg ik echter weer een opleiding en moet dus dagelijks naar school. Ik moet gaan zien of dat van invloed zal zijn op mijn sportbeleving. Gelukkig kan ik gemakkelijk de knop omzetten." Henk vindt dat niet per se van toepassing; "Je onderscheidt je weliswaar van de rest, wanneer je gemakkelijk kunt omschakelen, maar voor mij moet er sprake zijn van honderd procent concentratie. Dat is van belang voor mijn veiligheid, want als je met 120 km over rotsachtig terrein raast, mag je nergens anders aan denken, niet eens aan thuis. Overigens kun je volgens mij pas psychisch sterk worden als je fysiek alles op orde hebt."

Hoe gaan jullie om met risico's en angst?

Laura denkt niet aan risico's of angst: "Je bent nooit echt bang, maar wel bijzonder alert. Soms heb je bijvoorbeeld een slechte start. Dan moet je in slechts enkele seconden proberen om je te kwalificeren of om te winnen." Henk knikt instemmend: "In een duursport als de mijne kun je nog iets goedmaken. Dat geldt niet voor Laura, want bij haar is een wedstrijd binnen een halve minuut voorbij. Ook ik ben altijd volkomen alert, maar denk niet aan angst; je beheerst je techniek en je motor zodanig, dat je precies weet welke risico's je kunt nemen. Dat betekent soms dat je je snelheid moet temperen, want in Dakar kun je geen enkel risico nemen. Vallen betekent vaak het einde van de race."

Het hoogste sportieve doel

Laura's hoogste sportieve doel is het winnen van goud op de Olympische spelen. Daar traint ze keihard voor. Henk streeft niet zozeer naar winst: "Het winnen van de Dakar is voor mij niet realistisch, omdat ik het tegen veel professionele rijders opneem. Het belangrijkste vind ik dat ik de rallye tien keer uit kan rijden zonder te vallen. De kick is voor mij het rijden in moeilijke omstandigheden."

Is het sportieve leven een eenzaam leven? Je doet immers allebei je eigen ding, ver van huis en haard.

Henk voelt zich zelden eenzaam. "Je voelt je gesteund door het thuisfront en dat heb je ook hard nodig. Daar put je je kracht uit. Dat je individueel bezig bent, wil niet zeggen dat je automatisch ook eenzaam bent." Ook Laura's familie en vrienden snappen heel goed dat ze zich soms moet isoleren. Voor haar is dat heel normaal. Eenzaamheid voelt ze zich eigenlijk nooit: "Je werkt altijd met de gehele selectie en daarin heb ik veel vrienden en bekenden."

Wat vinden jullie van de trainingsfaciliteiten in de regio?

Henk: "In één woord: waardeloos! De crossterreinen in Wijchen en Bergharen zijn verdwenen en voor trainingen op stenen en los zand zijn er helemaal geen mogelijkheden. Ik kan alleen verder weg trainen en dan alleen in het crossen en de enduro. Er zijn in de regio eigenlijk nul mogelijkheden!" Voor Laura zijn de problemen kleiner: "Ik train voornamelijk op Papendal, waar ze goede faciliteiten hebben, al lopen we in vergelijking met de concurrentie wel achter. In Wijchen willen ze de baan echter aan de WK-eisen aan gaan passen. Dat juich ik natuurlijk van harte toe!"

De twee toppers blijven geconcentreerd op hun sportieve doelen. Ze beseffen dat iedere sporter voors en tegens heeft ten opzichte van de concurrentie. Iedereen moet volgens hen echter beseffen dat, wil je de top bereiken, je er alles voor over zal moeten hebben. De man met de hamer zit immers bij elke sporter op de schouder. Met doorzettingsvermogen kom je er echter wel, daar geloven ze beiden vast in!

Tekst: RvL Foto's: RvL, HK en LS