

Joeri Verlinden wil laten zien wat wél kan en lukt > 2

“Werken aan prestatiegedrag is iets tussen coach en pupil” > 4

Late medaille zorgt voor gemengde gevoelens > 7

Talent Zoë Sedney: “Dit succes had ik niet verwacht” > 8

Rabobank maakt koppeling tussen top- en breedtesport

“Wij geloven heilig in de koppeling tussen top- en breedtesport”, zegt Tom van Kuyk, sponsorstrategist bij Rabobank. De Nederlandse coöperatie rolde begin dit jaar een nieuwe sponsorstrategie uit, waarbij de focus ligt op het intensief begeleiden van lokale sportclubs en een nauwe samenwerking met NOC*NSF, Team NL en de meer dan 25 deelnemende sportbonden. “Het één (topsport) kan wat ons betreft niet zonder het ander (breedtesport).”

>> Rond het afgelopen EK hockey werd die bewuste koppeling tussen top- en breedtesport weer op verschillende manieren naar voren gebracht. Zo kwam Rabobank, ook hoofdsponsor van de hockeysport, in aanloop naar het Europees kampioenschap met een speciale activatie. Hierbij werden alle Nederlandse hockeyverenigingen opgeroepen om de rest van het land te laten zien wat zij betekenen voor hun buurt. De clubs met de meest bijzondere inzendingen kregen tijdens het EK voor één dag een eigen clubtribune in het Wagener Stadion met 250 zitplaatsen.

In totaal waren er bijna negentig inzendingen; van fithockey voor ouderen en extra aandacht voor G-hockey tot ‘het clubhuis als buurthuis’. “We hebben alles zorgvuldig beoordeeld en een aantal clubs kreeg bovendien nog bezoek van top hockeyers Seve van Ass en Marloes Keetels”, aldus Van Kuyk. “Uiteindelijk zijn er tien winnaars uit voortgevloeid, die tijdens het EK in de watten zijn gelegd. Het tribunevak waarin ze zaten, werd voorzien van hun logo en clubkleuren. En ook



Ook tijdens het afgelopen EK hockey koppelde Rabobank breedtesport aan topsport.

rond het veld werd flink wat aandacht besteed aan de verenigingen. Daarnaast kregen ze van alles te eten en drinken en konden ze samen met een grote groep leden van dichtbij hun helden aan het werk zien. Kortom: als jij als vereniging van waarde bent voor de buurt, dan helpen wij jou aan een onvergetelijke dag.”

Wisselwerking

Rabobank is als Partner van de Nederlandse Sport actief betrokken

bij zowel het lokale verenigingsleven als bij de topsport. Volgens Van Kuyk sluiten beide takken perfect op elkaar aan. “Verenigingen vormen een onmisbare rol in de leefomgeving van mensen. Ze zorgen voor meer sociale cohesie, een meer tolerante samenleving en zijn tevens belangrijk in het opleiden van nieuwe topsporters. Tegelijkertijd worden de miljoenen mensen die dagelijks in clubverband sporten geïnspireerd door de helden van Team NL. Die helden

onderschrijven de boodschap dat de vereniging een mooie stimulans biedt voor een fraaie carrière en laten zien wat een club je kan brengen.”

Hij vervolgt: “Wij brengen de topsporters nóg dichterbij door ze regelmatig de clubs te laten bezoeken waar het voor hen ook allemaal is begonnen. Dat doen we in alle sporten op die manier.” In ruil daarvoor worden

>> lees verder op pagina 2

Goede financiële prestaties met de Rabo Topsportdesk

Rabobank biedt topsporters sinds februari 2006 de Rabo Topsportdesk. Dit is de financieel adviseur voor alle individuele (oud-)topsporters en topcoaches. De Rabo Topsportdesk biedt persoonlijk advies, door betrokken adviseurs met kennis van financiën en sport. Van Kuyk: “Als topsporter heb je een druk leven, dat in het teken staat van de sport. Om ook de financiële prestaties hoog te houden, bieden wij met de Rabo Topsportdesk de ideale uitkomst. We zijn er voor jong talent en voor sporters die al jaren op topniveau actief zijn, voor hoge en lage inkomens en voor coaches en trainers. De Rabo Topsportdesk is bedoeld voor topcoaches en -sporters met een A-, B- of HP-status.

Meer info: www.nocnsf.nl/athleteservices/financieeladvies/rabotopsportdesk

Vervolg pagina 1:

die topsporters tijdens wedstrijden weer aangemoedigd door soms wel duizenden verenigingsleden. Van Kuyk: "Zo ontstaat een prachtige wisselwerking."

Begeleiding

Verenigingen staan echter ook voor veel uitdagingen. Ze kampen met teruglopende bijdragen van lokale overheden, hebben vaak moeite met het vinden van goede bestuurders en hun ledenaantallen en vrijwilligers staan onder druk. Rabobank onderkent de waarde van de ruim 23.500

sportverenigingen en zet de komende jaren in op intensieve begeleiding van clubs. Dat doet de grootste sportsponsor van Nederland in samenwerking met NOC*NSF, Team NL en de 25 sportbonden die betrokken zijn bij Team NL.

Van Kuyk: "Wij hebben in totaal 103 banken in Nederland. Elke bank heeft in haar werkgebied meerdere verenigingen geselecteerd die volgens haar het verschil kunnen maken in de buurt. Die verenigingen hebben we uitgenodigd voor een inspiratie-avond,

waarbij we onze plannen met betrekking tot financiële vergoedingen en inhoudelijke begeleiding hebben uitgelegd. Vervolgens is de clubs gevraagd een gedetailleerd voorstel in te dienen van hun ambities. Uiteindelijk kiezen wij per bank tien tot vijftien verenigingen en die gaan we twee jaar lang begeleiden om hun plannen te realiseren."

Relevant

Dat kan bijvoorbeeld gaan om het op orde krijgen van het bestuur of de financiën. Maar ook over zaken als

duurzaamheid, gezond eten of de opzet van G-voetbal. "We zijn in maart van dit jaar gestart en inmiddels zijn al 57 banken bezig met het traject", vertelt Van Kuyk. "Zo wordt er bij de Haagse Hockeyclub hdm en atletiekvereniging Prins Hendrik volop met ouderen gesport." Op deze manier wil Rabobank echt relevant worden voor een vereniging, in plaats van alleen een financiële bijdrage leveren in ruil voor een bord langs het veld. "Samen kunnen we het verenigingsleven sterker maken, en bijdragen aan een betere en gezonde leefomgeving."

Joeri Verlinden wil mensen laten zien wat wél kan en lukt

Eerder al kon je lezen hoe oud-BMX'er Raymon van der Biezen en softbalster Ginger de Weert zich verdienstelijk maken op maatschappelijk vlak. In deze editie van *Lopend Vuur* vertelt zwemmer Joeri Verlinden (29) over zijn inzet voor de Nierstichting.

>> "Al snel na mijn geboorte bleek dat mijn rechternier amper functioneerde, waarop na twee maanden besloten werd om deze nier te verwijderen. Mijn linkernier functioneert voor zeventig procent. Toen ik een jaar of twaalf was en goed bleek te kunnen zwemen, opperde mijn moeder al eens dat ik me wel kon gaan inzetten voor de Nierstichting. Ze vond me blijkbaar een voorbeeld voor andere kinderen, maar ik vond dat ik eerst maar eens echt goed moest worden en ook bekendheid buiten m'n sport moest gaan krijgen."

Ambassadeurschap

"Toen ik in 2010 zilver en brons haalde op het EK, sprak een journalist me aan op het feit dat ik maar één nier had en of ik daar niet 'iets' mee moest doen. Op dat moment deed ik een oproep aan de Nierstichting om me te contacteren en binnen een maand zat ik aan tafel bij directeur Tom Oostrom en heb ik 'ja' gezegd tegen het ambassadeurschap. Ik wil mensen laten zien wat wél kan en lukt en daarmee hoop geven. Tegelijkertijd wil ik aantonen wat de



Joeri Verlinden is ambassadeur voor de Nierstichting. "Als sporter heb je echt een voorbeeldfunctie."

impact is van een nierziekte en hoe ongeloflijk belangrijk je nieren voor je zijn."

"Ik heb veel leuke dingen mogen doen voor de Nierstichting. Zo heb ik in 2010 samen met mijn ploeggenoten Sebastiaan Verschuren en Joost Reijns gecollecteerd op de Albert Cuyp, heb ik in het HagaZiekenhuis een nieuw dialysecentrum geopend en heb ik op de Jaap Edenbaan mensen geënthousiasmeerd om mee te doen met IJstrijd, een sponsorevenement van

de Nierstichting. Door de combinatie van een drukke sportagenda en een periode vol fysieke tegenslag, heb ik na de Olympische Spelen van 2016 in Rio de Janeiro met de Nierstichting afgesproken om het ambassadeurschap een tijdje niet in te vullen, maar zodra mijn agenda het weer toelaat zal ik dit weer met alle liefde oppakken."

Voorbeeldfunctie

"Ik heb een sterke intrinsieke motivatie om mensen te helpen of te stimuleren, maar vind niet per se dat iedere

topsporter zich op deze manier hoeft in te zetten. Wel is het logisch dat hoe ouder je wordt als sporter, hoe meer maatschappelijk betrokken je wordt. Als sporter heb je echt een voorbeeldfunctie. Kinderen kijken tegen je op en willen doen wat jij ook doet. Iedereen kan die functie invullen zoals hij of zij wil. Wil je dat doen door je maatschappelijk in te zetten? Go for it!"

Colofon

Lopend Vuur is een uitgave van NOC*NSF, **Ontwerp** Diep Arnhem, **Opmaak** Studiorg, Rotterdam, **Druk** Edauw & Johannissen BV, Den Haag,

Hoofredactie Roelof Jan Vochteloo/NOC*NSF, **Eindredactie** Karlijn de Jonge, **Medewerkers** Joost Hanewinkel, Erik Riemens, Joyce Smits, Edward Swier, Nick Tol, Tessa de Wekker,

Redactieadres NOC*NSF: Lopend Vuur T.a.v. Annemiek van der Meer, Postbus 302, 6800 AH ARNHEM, Tel.: 026 483 47 83, E-mail: lopendvuur@nocnsf.nl,

www.nocnsf.nl/lopendvuur

Niet alleen maar hard trappen, vooral ook visie

Embedded scientists spelen belangrijke rol in ontwikkeling Team Sunweb

De inzet van een embedded scientist, het gebeurt binnen door NOC*NSF ondersteunde bondselecties steeds vaker. Maar ook commerciële wielploegen maken tegenwoordig gebruik van de wetenschappers. Teun van Erp (foto) is inmiddels al zes jaar in dienst bij de formatie van Iwan Spekenbrink. Team Sunweb heeft naast de Brabantse bewegingswetenschapper ook geld vrijgemaakt voor een voedingsexpert en materiaalman met wetenschappelijke achtergrond. Drie embedded scientists, dat loont. De Giro-eindzege van Tom Dumoulin is niet alleen het resultaat van hard trappen, maar vooral van een visie.

>> Voor Team Sunweb is wielrennen veel meer dan de prestatie van een enkele renner. Het is de prestatie van een heel team. Manager Iwan Spekenbrink hamert er intern altijd op dat zijn ploeg wereldkampioen teamwork én wereldkampioen innovatie moet willen zijn. "We moeten elkaar blijven uitdagen." Die opdracht geldt overigens niet alleen de renners, maar voor de hele staf. "Collectieve optimalisatie, daar gaat het om", zegt Spekenbrink.

Innoveren

Kijkt hij zelf al veel abstracter naar de manier waarop prestaties tot stand komen – in het wielrennen zijn er nog genoeg ploegleiders die geloven dat er gewonnen wordt als je maar hard genoeg aanwijzingen naar je renners schreeuwt –, Spekenbrink schuwt daar-



FOTO: TEAM SUNWEB

bij niet de samenwerking met de exacte wetenschap. Elke inspanning vooraf die zorgt dat de renner minder energie nodig heeft om frisser aan de streep te komen, is het waard. "Je moet het spel slimmer spelen, innoveren dus."

Een voorbeeld: dat renners elke seizoen wel een paar keer vallen, is een gegeven. Dat is niet te voorkomen. Bij Team Sunweb wordt daarom, in samenwerking met een embedded scientist én DSM gezocht naar kleidingstoffen die maken dat bij een val het negatieve effect van schaafwonden wordt verminderd. Hiermee wordt door Team Sunweb verder gewerkt aan een eerder door DSM en NOC*NSF opgezet programma.

Met kennis van de biomechanica worden processen ontwikkeld die op elk moment uitgevoerd kunnen worden. Zo ontwikkelde Van Erp een softwareprogramma dat nóg meer informatie uit de powermeters weet te halen dan de standaard software. Er is bovendien een – met wetenschappelijke onderbouwing opgesteld – jetlagprotocol van zijn hand. "We proberen op meerdere terreinen de theorie in de praktijk te brengen", aldus Van Erp. Hij zette recent nog, met hulp van computermiddelen, een weldoordachte opstelling voor de ploegentijdrit in de Vuelta in elkaar. Het loodste de ploeg vlekkeloos door de eerste lastige kilometers.

Warming-upprotocol

Paradepaardje echter is – en dat dan vooral omdat Dumoulin er zo'n succes mee heeft – het warming-upprotocol voor tijdritten. Bewegingswetenschapper Van Erp, via een werkervaringsplek van NOC*NSF bij de wielploeg terechtgekomen, legt uit: "Voor die dag is per renner een schema uitgewerkt, van uren voor de tijdrit, tot erna. De renner weet per minuut wat hij moet doen, hoeveel hij mag eten en drinken." Vooraf kan ingegeven worden hoe lang de tijdrit is, over wat voor terrein deze voert en hoe warm het is. Voor elke omstandigheid is er een ander protocol, de renner krijgt slechts het eindresultaat voor ogen. "En weet dan ook dat hij zich nergens druk om hoeft te maken, maar gewoon het schema kan volgen. Dat is hem letterlijk op het lijf geschreven."

Spekenbrink zegt dat tot op de dag van de wedstrijd de coach nog slechts het proces hoeft te bewaken: "We gaan dat niet meer op het laatste moment veranderen, geen zaken heroverwegen als renners beginnen te twifelen. We hebben lang van tevoren een plan gemaakt, een heel goed plan, en dat blijft ook op spannende momenten van toepassing. Het proces stellen we dan niet meer ter discussie."

Geen proefkonijnen

De teammanager waakt ervoor dat zijn renners proefkonijnen van wetenschappers met bewijsdrang worden.



FOTO: GORVOSI | TEAM SUNWEB

Team Sunweb viert de Giro-eindzege van Tom Dumoulin.

"Het gaat niet om het onderzoek, niet om het leveren van wetenschappelijk bewijs. We voeren plannen uit waarvan het wetenschappelijk bewijs al geleverd is of waarvan we denken dat het aannemelijk is." Spekenbrink schuwt

daarbij niet om plannetjes snel weer af te blazen. "Als we iets proberen en het lijkt al snel weinig effectief, dan stoppen we er weer mee. We moeten wel het idee hebben dat we er voorsprong op de anderen mee nemen."

Eiwitproducten Campina spoedig weer beschikbaar

Sinds 2015 is Campina official supplier van NOC*NSF. Grote kans dat je uitingen hierover op de zuivelverpakkingen van Campina voorbij hebt zien komen of dat je al gebruikt hebt gemaakt van de eiwitproducten die speciaal zijn ontwikkeld voor Team NL.

>> Vanaf begin oktober zijn de eiwitproducten van DMV (Campina) – die specifiek zijn ontwikkeld voor de sporters van Team NL – weer beschikbaar via de website www.sportvitamines.nu. Het betreft producten met Whey Protein en producten met Casein Protein, in de volgende varianten:

1. Casein Protein Naturel;
2. Casein Protein Biscuit Caramel;
3. Whey Protein Naturel;
4. Whey Protein Vanille;
5. Whey Protein Chocolade.

Wijziging

In vergelijking met het aanbod van de eiwitproducten in 2016 is er één wijziging in smaak. Bij de Casein Protein is de smaak aardbei vervangen door de smaak Biscuit Caramel. Casein Protein is namelijk goed

geschikt als Overnight Recovery Protein (langzame aminozuuraufgifte) en bij het avondmoment is een warme smaak als Biscuit Caramel meer geschikt. De Whey Protein-smaken (Neutraal, Vanille en Chocolade) zijn ongewijzigd gebleven.

Getest

Uiteraard zijn de producten getest op dopinggeduide stoffen en zijn die niet aangetroffen. De eiwitproducten zijn voor sporters met een topsportstatus in ver-



FOTO: CAMPINA

pakkingen van 800 gram gratis beschikbaar via www.sportvitamines.nu. Alleen een bijdrage in de verzendkosten (3 euro per verpakking) is vereist. Topsporters kunnen op jaarbasis maximaal twintig zakken afnemen.

>> Meer info:

Asker Jeukendrup, prestatie manager voeding: asker.jeukendrup@nocnsf.nl

“Werken aan prestatiegedrag is iets tussen coach en pupil”

De mogelijkheden bieden om zo optimaal mogelijk te presteren, dat is waar het Team NL in de begeleiding van haar sporters om gaat. Zo zijn techniek en tactiek onderdelen die van invloed zijn op resultaten, maar is zeker ook het prestatiegedrag van de sporter een factor die meeweegt. Dat geldt zowel voor ervaren sporters als voor talenten die, als het goed is, nog een mooie carrière voor zich hebben.

>> “Onder prestatiegedrag verstaan we de competenties die leiden tot een maximale voorbereiding en een optimaal omgaan met uitdagingen, die je als talentvolle sporter tegenkomt gedurende je opleiding tot topsporter”, aldus Kayan Bool, prestatie-manager talentontwikkeling Team NL. “Talenten zullen dus ook moeten beschikken over de kennis, vaardigheden, attitude en ervaring die behoren bij het vereiste prestatiegedrag om te komen waar ze naartoe willen.”

Competenties

Doctoraal onderzoek, gezamenlijk verricht door de Rijksuniversiteit Groningen en de Vrije Universiteit Brussel in samenwerking met Team

NL, toont aan dat prestatiegedrag bestaat uit diverse competenties, zoals doorzettingsvermogen, aanpassingsvermogen, grenzen stellen en bewaken en procesgericht werken. Bool: “Als je enkele van deze competenties mist, weet je dat je iets laat liggen. Het is natuurlijk altijd lastig om te zeggen of dat het verschil heeft gemaakt tussen die gouden en zilveren medaille. Je kunt wel stellen dat het een bijdrage levert in zowel de voorbereiding op als de competitie zelf.”

Om gedragsverandering tot stand te brengen, wordt gekeken naar wie de grootste invloed heeft op het gedrag van sporters. Bool: “De coach speelt hierin een grote rol en daarom leggen

we de primaire verantwoordelijkheid voor het werken aan prestatiegedrag bij de coach. In het verleden liepen deze vraagstukken vaak via de sportpsycholoog.” Team NL-experts prestatiegedrag worden nu pas ingeschakeld als de coach merkt dat hij op een bepaald punt vastloopt. Het kan dus zijn dat wanneer een sporter moet werken aan zijn aanpassingsvermogen de coach dat zelf op zich neemt en wanneer hij moet werken aan het bewaken van zijn grenzen, de coach daarvoor ondersteuning krijgt van Team NL-experts prestatiegedrag. “Door coaches uit het onderzoek wordt dit heel positief ontvangen. De leerlijn die momenteel wordt afgerond, wordt op korte termijn gedeeld met andere coaches en daarna ondersteunen wij hen bij de eigen ontwikkeling om dit optimaal te implementeren in de programma’s”, aldus Bool.

Dagelijks

Het grote voordeel van de aanpak is dat het werken aan de competenties onderdeel is van het standaard trainingsprogramma. Bool: “Het is iets tussen coach en pupil, iets wat

ze dagelijks samen doen. Een sporter hoeft niet uit zijn omgeving gehaald te worden, dat maakt het vaak meer beladen. Wat niet wegneemt dat de inzet van een Team NL-expert prestatiegedrag heel nuttig kan zijn. Zo’n expert heeft niet voor niets de wereld aan kennis en ervaring. Er komt soms veel bij kijken: Waar komt gedrag vandaan en hoe kun je dat veranderen? Dat kunnen complexe gesprekken zijn.”

Is het werken aan prestatiegedrag bij talenten moeilijker dan bij gearriveerde sporters? Zo zou Bool het niet willen stellen. “Het vraagt om een andere didactiek met een ander eindniveau van beheersing. Voor elke leeftijd geldt: je moet de sporter meekrijgen. Hoe kom je van je huidige gedrag naar het gewenste gedrag? Alleen als je bereid bent aan deze competenties te werken, heeft het kans van slagen.”

>> Meer info:

kayan.bool@nocnsf.nl

Rolstoeltennisster Diede de Groot blijft nuchter na grandslamzege

“Succes maakt je hongerig”

Amper bekomen van alle reacties na het winnen van haar eerste grandslamtoernooi, is rolstoeltennisster Diede de Groot momenteel actief op de US Open. Als tweede geplaatst, probeert ze in New York hetzelfde resultaat na te streven als half juli op Wimbledon. “Succes maakt je hongerig.”

>> De twintigjarige nummer twee van de wereldranglijst staart zich niet blind op een tweede grandslamtitel. “Het verwachtingspatroon is best hoog, maar dat is afkomstig van anderen. Zelf wil ik gewoon lekker op de baan staan. Ik heb na Wimbledon bijna geen vakantie gehad en hard getraind. Ik wilde fris aan de start verschijnen en hier een heel mooi toernooi spelen”, aldus De Groot, die half augustus naar Amerika vertrok en voorafgaand aan de US Open eerst nog een toernooi in Saint Louis speelde.

Was de ondergrond op Wimbledon – gras – nog relatief onbekend voor De Groot, het Amerikaanse hardcourt kent geen geheimen voor De Groot. Haar snelle spel matcht met de ondergrond.



Diede de Groot won de Wimbledon-finale van de Duitse Ellerbrock.

“Wat dat betreft wist ik wat mij te wachten stond”, klinkt ze vastberaden.

Reacties

Dat wist ze niet toen ze deze zomer Wimbledon speelde en won. In de enkelspelfinale versloeg ze de Duitse Sabine Ellerbrock met 6-0 en 6-4. “Dat was echt heel bijzonder en ik had het niet verwacht. De doelstelling was een

ronde verder te komen. De eindzege deed mij heel veel en was heel gaaf om mee te maken. De finale die ik won was op een zaterdag en op woensdag was ik nog steeds bezig met het beantwoorden van reacties op mijn telefoon.”

Dan te bedenken dat de inwoner van Oudewater amper drie jaar geleden ernstig twijfelde over haar rolstoeltenniscarrière. “Ik had net mijn diploma

behaald en twijfelde wat ik moest doen. Ik vond tennissen heel leuk, maar andere dingen ook. Uiteindelijk heb ik gekozen voor het tennis en daar ben ik heel blij mee.”

Het eindresultaat van De Groot op de US Open was bij het perse gaan van deze Lopend Vuur-editie nog niet bekend.

Bob de Jong wil met Zuid-Korea slagen in PyeongChang

“We werken naar het podium toe”

Na een verblijf van vier maanden in Zuid-Korea weet hij het: op het trainingscomplex ontbreekt het de nationale schaatsploeg aan niets en de schaatsers trainen keihard. Eigenlijk té hard. Van zijn keuze om als assistent-bondscoach aan de slag te gaan bij de Zuid-Koreaanse ploeg, heeft Bob de Jong na zijn eerste ervaringen absoluut geen spijt.

>> De veertigjarige olympisch kampioen van 2006 kreeg ook andere aanbiedingen, maar toen deze kans voorbijkwam, kon hij hem niet laten gaan. “De faciliteiten, de periode, de mogelijkheden van de schaatsers; alles bij elkaar klopte gewoon. Ik kan hier meedoen met de top, werken voor podiumplekken”, aldus De Jong. De oud-schaatser heeft de allroundploeg van Zuid-Korea met elf rijders onder zich. Hij is vooral veel met techniek bezig; op de 1500 meter, vijf kilometer, tien kilometer, ploegenachtervolging en mass start.

Omdat het Engels van veel schaatsers matig is, is de communicatie lastig, maar met handen en voeten komt hij een heel eind. De Jong: “We hebben veel droogtraining gedaan. Door oefenvormen op het land kan ik continu aangeven wat ze moeten doen. Ik kan ze beetpakken, de schouders een bepaalde kant opsturen. Nu, na vier maanden, kan ik het visueel maken. Als we nu op het ijs staan en ik wijs naar mijn schouder, weet iedereen



Bob de Jong werkt sinds vier maanden als assistent-bondscoach in Zuid-Korea. “Ik kan hier meedoen met de top.”

wat hij moet doen.” De Zuid-Koreanen gaan bijna elke training volle bak, zo heeft De Jong ondervonden. “Melden dat ze zich niet

goed voelen, kost ze moeite. Daarbij speelt het respect een grote rol, maar het wordt beter. De jongens en meiden willen continu diepgaan. Alles

moet hard en snel. Als ze niet moe zijn, hebben ze het idee dat ze niet getraind hebben. Ik gooi er nu regelmatig een hersteltraining in, maar ik moet hun trainingscultuur respecteren en dat doe ik ook. Zoiets vorm je niet in vier maanden om. Wellicht dat ik volgend jaar daarin nog iets meer kan doen, maar het zit diepgeworteld. Daar ga je niet zomaar overheen.”

Thuiswedstrijd

Net zoals in de andere schaatslanden is ook in Zuid-Korea het vizier gericht op de Olympische Spelen van 2018 in PyeongChang. Een thuiswedstrijd. Over zijn doelen zegt De Jong: “We werken naar het podium toe, die mogelijkheid ligt er echt. Je moet niet vergeten dat Zuid-Korea op de Spelen van Vancouver (2010) vijf langebaanmedailles haalde. De prestaties zijn alleen nog niet structureel en dat heeft onder andere met mindset te maken. Op die ene belangrijke wedstrijd kunnen ze zich wel focussen, maar je moet er ook in de andere wedstrijden staan.”

Omdat de olympische baan van PyeongChang om verschillende redenen nog niet beschikbaar is, heeft de Zuid-Koreaanse ploeg alleen nog maar in Seoul geschaatst. De Jong: “We staan nu nog maar net op het ijs en ik heb dus nog geen inzicht in tijden. Daarbij is Seoul ook geen snelle baan: als je daar op de vijf kilometer 6,36 minuten rijdt, zegt me dat niet zoveel.” Volgende maand gaat het gezelschap voor zes weken naar Calgary. “Dat is toch wat je wilt, trainen op wedstrijdsnelheid. In Calgary gaan we kijken wat de al gereden tijden waard zijn.”

Drinkbare doping: cafeïne vs. cocaïne

Veel mensen denken dat cafeïne op de dopinglijst staat. Dat klopt niet! Cocaïne, óók een opwekkende stof, staat daarentegen wél op de dopinglijst. En hoewel dit in Nederland niet gebruikelijk is, kan cocaïne net als cafeïne in dranken voorkomen.

>> Cafeïne

De gedachte dat cafeïne doping is, komt niet helemaal uit de lucht vallen. De stof stond tot 2004 namelijk op de dopinglijst van het Internationaal Olympisch Comité (IOC). Dronken sporters meerdere stevige bakken koffie of blikjes energydrink? Dan konden ze in sommige gevallen bij een wedstrijd boven de grenswaarde van 12 µg/ml uitkomen, en dus positief testen.

In 2004 verscheen de eerste dopinglijst van het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA). Cafeïne stond hier niet meer op. De reden hiervoor is vermoedelijk dat het gebruik van cafeïne wereldwijd sociaal geaccepteerd is. Daarnaast was het lastig om te weten hoeveel je er precies van binnenkreeg. Cafeïne komt namelijk voor in allerlei alledaagse producten, zoals koffie, thee, cola en zelfs chocola. Was je dus een chocoholic? Dan kon je ongemerkt toch een grote hoeveelheid cafeïne binnenkrijgen.

Sindsdien monitort WADA het gebruik van de stof nog wel. Dit houdt in dat ze registreren hoeveel urinemonsters cafeïne bevatten boven de oude grenswaarde. Zo houden ze in de gaten of cafeïne wordt misbruikt om de prestaties te verbeteren.

Cocaïne

Cocaïne staat wel op de dopinglijst. Dit is bij de meesten wel bekend. Naar verwachting zullen topsporters dus niet snel een lijntje cocaïne naar binnen snuiven. De stof kan echter ook voorkomen in kruidenthee. In Zuid-Amerikaanse landen, zoals Argentinië, Peru en Bolivia, wordt namelijk thee gemaakt waarin cocabladeren zijn verwerkt. Eén kopje coca-thee bevat gemiddeld 4 mg cocaïne. Ruim genoeg voor een positieve dopingtest.

In Nederland is de thee officieel niet verkrijgbaar. Deze vorm van cocaïne valt zelfs onder de Opiumwet. Maar via internet of via de koffers van vakantiegangers belandt het toch nog weleens in een Nederlands ‘bakkie’.

Dus kom je in aanmerking voor dopingcontroles? Wees dan alert bij het gebruik van kruidenthee. En drink zeker geen thee waarbij ‘coca’ in de naam voorkomt.

Twijfel je over een bepaalde thee? Neem dan contact op met de Dopingautoriteit via dopingvragen@dopingautoriteit.nl.

>> Meer info:
www.dopingautoriteit.nl



Zitskiër Kampschreur blijft doorrammen

Jeroen Kampschreur bereidt zich in Nieuw-Zeeland voor op het paralympische seizoen. De zitskiër is nog maar achttien jaar en heeft nu al drie wereldtitels op zijn naam staan. "Ik heb mezelf absoluut verbaasd."

>> In Europa is momenteel bar weinig sneeuw, daarom is Kampschreur met zijn teamgenoten afgereisd naar het dorpie Wanaka in Nieuw-Zeeland. Daar gaat dagelijks om 5.00 uur de wekker, een uur later begint de training. "Zodra het licht is ga ik zo snel mogelijk skiën, om zo veel mogelijk runs te maken voordat de sneeuw zacht wordt."

Details

Zijn vorige zomers bestonden vooral uit kracht- en fitnessstraining op Papendal, maar nu staan de Paralympische Spelen voor de deur. De Leiderdorper zoekt daarom zo veel mogelijk de sneeuw op. Twee maanden geleden was hij al te vinden in Noorwegen. Wat kan er nog verbeterd worden na het topseizoen dat Kampschreur achter de rug heeft? In januari greep hij als zeventienjarige drie keer WK-goud in Italië. "Daar heb ik mezelf absoluut verbaasd. We zitten al twee jaar fulltime op Papendal, dus ik wist dat we productief bezig waren, maar dat ik zo snel zo veel beter ben geworden, had ik niet verwacht. Nu gaat het vooral om de



In maart won Jeroen Kampschreur op het Test Event in PyeongChang vier medailles.

details. Skitechniek blijven verbeteren en verder goed op je voeding letten, mentaal op orde zijn, stress vermijden en genoeg rust nemen."

Hij omschrijft zichzelf als een technische skiër, de slalomonderdelen zijn z'n domein. "Ik pak een hoop tijd-winst als de piste lastig wordt. Ik kan extreme hoeken maken met mijn ski, dus korte bochten bevallen mij wel. Op ijsplaten of extreem steile stukken blijf ik doorrammen, terwijl de rest wat terugdeinst. Tja, liever hard geskied en gecrasht dan voorzichtig de berg afgekomen en een achtste plek."

Druk

Op de Spelen zal Kampschreur een van de favorieten zijn. "Daar ga ik wel vanuit. Maar ik ben zeker niet de enige goede slomskiër, de Japanners hijgen lekker in mijn nek." Zorgt dat voor druk? Hij haalt z'n schouders op. "Op het Test Event in maart was ik al een van de favorieten. Toen haalde ik op vier van de vijf dagen een medaille. Dus ik denk het wel meevalt." Hij kijkt ernaar uit om nog een keer te vlammen in de Koreaanse bergen. "Het zijn mijn allereerste Spelen, het moet een goede ervaring worden." Verder wil hij de komende maanden meer

wedstrijdervaring opdoen in de World Cup. "En daar veel medailles halen. Ook hoop ik dit jaar mijn havodiploma binnen te slepen. Ik heb wat vertraging opgelopen, maar ik red het hopelijk."

Aandacht

Als hij dan straks op de Spelen staat, heeft Kampschreur nog een wens: "Dat de Nederlandse media wat meer aandacht besteden aan de Paralympische Winterspelen dan vier jaar geleden. Ik hoor veel mensen zeggen dat ze het jammer vinden dat ze er vrijwel niks van zien. Bovendien doen er veel Nederlanders mee."

Zoektocht naar potentiële toppers gaat verder met nieuwe Talentdagen

'Ik wist niet dat ik het in me had.' Met deze slogan gaat NOC*NSF dit najaar weer op zoek naar talent. Op 15 oktober wordt voor de negende keer de Paralympische Talentdag georganiseerd en op 12 november is de derde NOC*NSF Talentdag voor olympische sporten.

>> "De talentdagen zijn een aanvulling op de opleidingsprogramma's van de sportbonden", vertelt Kayan Bool van NOC*NSF. Aan de Talentdag voor olympische sporten doen de roeibond, volleybalbond, Atletiekunie, wielerveden, rugbybond en triatlonbond mee. "Dit zijn allemaal laat-specialistische sporten", legt Bool uit. "Sporters die tussen hun dertiende en achttiende beginnen met bijvoorbeeld roeien, hebben nog steeds kans om de wereldtop te halen."

Aan de Paralympische Talentdag doen achttien sporten mee, van atletiek tot boccia en van skiën tot rolstoelbasketbal: "Voor beide dagen zijn we op zoek naar jongeren tussen de twaalf en achttien jaar die een van de genoemde

sporten nog niet beoefenen. Jongeren die buiten het reguliere opleidings-systeem van de sportbond vallen dus. Deelnemers aan de Paralympische Talentdag mogen voor enkele sporten iets ouder zijn", zegt Bool.

Van essentieel belang

De triatlonbond is een van de deelnemende bonden. De Talentdagen zijn van essentieel belang voor zijn sport, zegt technisch directeur Adrie Berk. "Zeventig procent van de leden van onze



Lara Baars: van handbalster naar atlete.

Baars ontdekt tijdens Paralympische Talentdag

Atlete Lara Baars (21) won vorig jaar bij de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro brons bij het kogelstoten. Pas drie jaar eerder werd ze ontdekt tijdens de Paralympische Talentdag. Baars: "Toen had ik nooit gedacht dat ik een medaille op de Spelen zou winnen. Daar droom je alleen maar van." Elf jaar deed Baars aan handbal. Tot ze in 2013 las over de zoektocht naar paralympisch talent. Lara heeft een groeistoornis en is 1.24 meter lang. Op de Talentdag deed ze testen voor skiën, zwemmen en atletiek. "Voor de werpnummers van atletiek bleek ik talent te hebben. Ik heb atletiek altijd leuk gevonden, dus ik wilde het graag proberen." Inmiddels leidt Baars al vier jaar het leven van een topsporter. "Geweldig. Ik raad iedereen aan om mee te doen aan zo'n talentdag. Ik gebruik mijn handicap nu voor iets positiefs. De sport heeft me veel gegeven."

selecties is binnengekomen via een Talentdag." Thomas Cremers bijvoorbeeld. Hij voetbalde eerst, deed twee jaar geleden mee aan de NOC*NSF Talentdag en won onlangs brons op de WK duathlon voor junioren.

Er zijn niet veel jonge kinderen die uit zichzelf triatlon gaan beoefenen. Dat maakt de vijver voor talent klein. Berk: "We moeten kinderen en jongeren triggeren. Dat doen we al sinds 2006 met onze eigen talentdagen en sinds NOC*NSF 'Ik wist niet dat ik het in me had' organiseert, doen we mee. Je hoeft niet op je zesde te beginnen om goed te kunnen worden in triatlon. We zijn op zoek naar kinderen van twaalf, dertien of veertien met een allround sportverleden. Vaak komen onze talenten uit het zwemmen of atletiek, maar iemand die nu hockey of voetbal kan ook in potentie een goede triatleet zijn."

>> Meer info en aanmelden:
www.ikwistnietdatikhetinmehad.nl

Late medaille zorgt voor gemengde gevoelens

Tijdens de afgelopen WK atletiek schopten Anouk Vetter, Dafne Schippers en Sifan Hassan het tot het podium. Rutger Smith kwam weliswaar niet in actie in Londen, maar ook hij kreeg in een vol Olympic Stadium een medaille omgemaakt. De bronzen plak kreeg hij omdat hij tijdens het WK van 2007 vierde was geworden bij het kogelstoten en de Wit-Russische nummer drie Andrej Michnevitsj later op doping werd betrapt. Eerder deze zomer, tijdens de FBK Games in Hengelo, kreeg Yvonne Hak het EK-goud van 2010 uitgereikt, nadat de Russische winnares Maria Savinova ook op doping was gepakt.

>> Als discusswerper en kogelstoter heeft Smith al zeven EK- en WK-medailles in de wacht gesleept. De in Londen verkregen plak was



Yvonne Hak ontving het EK-goud van 2010.

de derde die hij met vertraging in ontvangst nam. Dat deed hij met gemengde gevoelens. "Ik ben trots dat ik alsnog in een vol stadion op het



Rutger Smith ontving tien jaar na dato zijn bronzen WK-medaille.

podium een medaille heb gekregen, maar ik had 'm natuurlijk gewoon al in 2007 moeten krijgen. Het voelt voor mij als een goedmakertje van de IAAF, die faalt met haar antidopingbeleid."

Harder beleid

Op de vraag wat er moet gebeuren om de dopingproblematiek binnen de sport tegen te gaan, antwoordt Smith: "Er moet een harder beleid gevoerd worden: levenslang schorsen na een eerste overtreding en niet gelijk al het prijzengeld uitkeren, maar een percentage van het bedrag. Wanneer een sporter jaren later nog steeds schoon blijkt te zijn, kan de rest overgemaakt worden."

Verder moet er volgens Smith een bezem door de organisatie van het IAAF, het IOC en de WADA. "Mensen met nul passie voor sport dicteren en zitten puur voor eigen belang op hun posities. Ze zijn te oud, zijn onbetrouwbaar en zeggen niet waar het op

staat. Als er niks wordt gedaan, moet de sportwereld zich serieus gaan afvragen of doping niet gelegaliseerd moet worden."

Ook gemengde gevoelens

Gerard Dielessen, algemeen directeur NOC*NSF: "Ik feliciteer Rutger Smith en Yvonne Hak alsnog van harte. Ook ik heb daar gemengde gevoelens bij, want het is nogal zuur dat je nu na tien en zeven jaar pas de erkenning krijgt voor wat je toen hebt gepresteerd. Toch ben ik blij dat de IAAF bereid is om zo ver terug te kijken en desnoods uitslagen te veranderen.

Daarmee geven zij dopingovertreders het signaal dat je er niet mee weg komt en de kans reëel is dat je veel later alsnog gestraft wordt. En, misschien nog wel belangrijker, schone sporters krijgen alsnog de erkenning die zij verdienen."

Dielessen ziet dat WADA, IOC en de andere internationale sportorganisaties met een stevige evaluatie van de afgelopen jaren bezig zijn en daar lering uit willen trekken. "Het is daarbij belangrijk dat de sporters zelf hun mening geven en met ideeën komen, zoals Rutger Smith dat nu doet."

Schrappen?

De Europese atletiekfederatie (EA) heeft bij de IAAF een voorstel neergelegd om alle atletiekrecords, waarvan niet duidelijk is of ze eerlijk gehaald zijn, te schrappen. Records van sporters die ooit op doping gepakt zijn, zouden sowieso moeten worden geschrapt en records van voor 2005 zouden ook niet meer officieel erkend moeten worden omdat de IAAF niet meer beschikt over de benodigde bloed- en urinestrallen. Smith: "Gelijk doen. De meeste wereldrecordhouders zijn een keer betrapt in hun carrière. Het zou goed zijn voor de sport om een keer met een schone lei te beginnen. Ik moet er wel bij zeggen dat het samen moet gaan met nieuwe beleidsmakers en andere regels. Anders zal er niet veel veranderen." Dielessen: "Het is aan de atletiekwereld zelf om te bepalen op welke wijze zij met eerder behaalde resultaten om wil gaan. Voor jonge schone sporters lijkt het mij wel fijn dat zij niet op hoeven te boksen tegen records die bewezen door dopinggebruikers zijn behaald."



HET SPORTENBROODJE

Nieuw in het Topsportrestaurant op Papendal: het Sportenbroodje. Dit is een gezond en eiwitrijk worstenbroodje, ontwikkeld door Houben Worstebrood en Sportcentrum Papendal. Op de foto v.l.n.r.: Jeroen Wouters (programma-expert Voedingsinnovatie Sportcentrum Papendal), Bart Houben (eigenaar Houben Worstebrood) en Erik te Velthuis (chef-kok en manager Topsportrestaurant Sportcentrum Papendal).

14-17 september: ITU World Triathlon Grand Final, Rotterdam 15 september: Masterclass voor topsportartsen en topsportfysiotherapeuten, Bunnik 7-14 oktober: Werkbezoek Tokio 15 oktober: Paralympische Talentdag, Amsterdam 31 oktober: Nationaal Coach Platform 'NCP nieuwe stijl', Papendal 1 november: 100 dagen tot opening Olympische Spelen PyeongChang 17-18 november: Masterclass voor topsportartsen, Heerenveen 30 november: Masterclass voor topsportfysiotherapeuten, Papendal 19 december: NOS | NOC*NSF Sportgala, Amsterdam RAI 26-30 december: Olympisch kwalificatietoernooi langebaanschaatsen, Heerenveen

HET TALENT ZOË SEDNEY

“Dit succes had ik echt niet verwacht”

Haar vader was bestuurslid bij de plaatselijke atletiekvereniging Ilion, waar oudere zus Naomi een talent bleek te zijn. De kleine Zoë ging af en toe mee en vond rennen het leukst. Zie daar de oorsprong van de atletiekloopbaan van de nu vijftienjarige Zoë Sedney, die afgelopen zomer drie medailles won tijdens het European Youth Olympic Festival (EYOF) in het Hongaarse Győr.

>> “Ik wist wel dat ik een kans had op de 200 meter, maar dit succes had ik echt niet verwacht”, aldus de meerkampster die de betreffende 200 meter won en ook het goud omgehangen kreeg op de 100 meter horden. Met de estafetteploeg pakte ze het zilver op de 4 x 100 meter. “Het was zo gaaf en ik heb echt heel veel reacties gehad.”

In totaal behaalde Nederland in Győr zestien medailles: achtmaal goud, zesmaal zilver en tweemaal brons.

Sedneys sportcarrière begon met het onderdeel horden. “Op het moment dat ik als D2-junior een 300 meter hordenwedstrijd won, merkte ik wel dat ik een van de snelsten was.” Dat snel zijn kreeg zo zijn gestalte: eerder dit jaar werd ze zowel outdoor als indoor Nederlands kampioene bij de B-junioren en ook in voorgaande jaren behaalde ze al diverse ereprijzen.

Pieken
Waar het allemaal eindigt, weet de Zoetermeerse nog niet. Evenmin weet ze op welk onderdeel ze zich nu definitief wil gaan toelagen. Doelstellingen worden niet al te ver van tevoren gepland, maar ambities en dromen zijn er altijd. “Het gaat vaak



Afgelopen zomer won Zoë Sedney drie medailles tijdens het EYOF.

om limieten halen, pieken op het juiste moment en om alles te geven tijdens een wedstrijd. Als je toch wat verder in de toekomst kijkt, zou ik graag een gouden medaille willen halen tijdens de Olympische Spelen in 2020. De Spelen is toch een heel andere beleving dan bijvoorbeeld een EK of WK. Al die andere sporten, dat maakt het plaatje compleet”, aldus Sedney, die in

de vijfde klas van het gymnasium zit en tot vorig jaar ook nog hockeyde. De schoolbanken wisselt ze af met diverse locaties om te trainen. De meerkamp op de maandag en vrijdag, hoogspringen op de dinsdag en sprinten op de woensdag en zaterdag. Die trainingen werkt ze onder andere af bij Ilion, waar het voor Sedney dus allemaal begon.

Zus Naomi actief op WK

Naomi Sedney, de oudere zus van Zoë, deed onlangs mee aan de WK atletiek in Londen. Op de individuele 100 meter werd ze al vroegtijdig uitgeschakeld en met de estafetteploeg eindigde ze als achtste op de 4 x 100 meter.

NIEUWS

Save the date: 19 december NOS | NOC*NSF Sportgala

Ook in 2017 blikken we tijdens het NOS | NOC*NSF Sportgala terug op de mooiste sportprestaties en -momenten van het jaar. Dit jaar heeft ons al veel toptoernooien gebracht, zoals op Nederlandse grond het WK short-track, het EK vrouwenvoetbal en de ITU World Triathlon Grand Final, en er staat nog veel meer moois op de rol. Wie wordt de Sportman, Sportvrouw,

Paralympische Sporter, Sportploeg, Coach en Young Talent van het Jaar? Wie krijgt de Fanny Blankers-Koen Carrièreprijs uitgereikt? Dinsdagavond 19 december krijgen we uitsluitsel in de Amsterdam RAI. Medio november worden de persoonlijke uitnodigingen voor het NOS | NOC*NSF Sportgala verspreid, maar zet nu alvast de datum in je agenda!

NIEUWS

TeamNL@Work van start

NOC*NSF is onlangs gestart met TeamNL@work. Vijftien Team NL-sporters doen mee aan dit praktijkprogramma, gericht op sportmarketing en -media. De uitvoering is in handen van sportmarketingbureau Triple Double. Els van Kernebeek, Team NL Athlete Services: “NOC*NSF voelt de verantwoordelijkheid om sporters ook op andere vlakken te ontwikkelen en hen zo bewust te maken van en voor te bereiden op een volgende carrière. Mede dankzij ondersteuning van

het Ministerie van VWS en de expertise van Triple Double bieden wij deze groep sporters een unieke kans zich verder te ontwikkelen op het gebied van sportmarketing en -media. De komende periode bekijken we of we ook op andere thema's aanbod kunnen creëren.” NOC*NSF heeft samen met het Ministerie van VWS de handen ineengeslagen om de sporter te ondersteunen bij een soepele transitie naar een volgende carrière. TeamNL@work past hier naadloos in.

