

**Olympiërs**  
nemen vrijwilligers mee naar  
Londen > 3

**Bas Verwijlen**  
"Ik weet dat Olympisch goud  
erin zit" > 4

**Bas de Bever:**  
legt de lat hoger > 7

**Talent Sophie van Gestel**  
bezit power > 8



## LONDON CALLING – THE OLYMPIC SESSIONS

# “Een tweet kan een eigen leven kan gaan leiden”

Olympiër Mark Huizinga: "Het sportieve belang heeft voorrang."

Als topsporter in Londen staat je heel wat te wachten. Veel aandacht van nationale en internationale pers, maar ook de druk van je sociale netwerk om iets van je te laten horen. Wanneer stuur je een tweet naar je volgers? Hoe ga je om met social media en invloeden van buitenaf? Waar liggen kansen en gevaren? Die vragen stonden centraal tijdens de tweede van drie Olympic Sessions voor Olympiërs op 16 maart jongstleden in de studio van *De Wereld Draait Door (DWDD)*.

>> De tweede voorbereidingsbijeenkomst voor Londen had als thema 'denken' en valt binnen het adagium: 'dromen, denken, doen.' Oud-Olympisch kampioen Mark Huizinga organiseerde deze bijeenkomst samen met Erben Wennemars, Margje Teeuwen, Bas van de Goor en Johan Kenkhuis.

"Het gebruik van Facebook en Twitter geeft een sporter heel veel mogelijkheden", weet Huizinga. "Hij kan snel communiceren met zijn achterban en volgers. Voor zijn naamsbekendheid en de bekendheid van de sport is het ook positief. Sponsors vinden zulke uitingen ook belangrijk, want aandacht voor de >> lees verder op pagina 2

## Veel media-aandacht voor Paralympische sport

Ook de Paralympiërs worden voorbereid op het omgaan met media en social media tijdens de Spelen. De invulling van deze voorbereidingen is wel anders dan bij de Olympische sporters. In totaal zullen er negen workshops plaatsvinden, verdeeld over de sporttakken die actief zullen zijn in Londen. De workshops zijn gepland

tijdens trainingsstages, waarvan sommige in het buitenland. Een team van vier persvoorlichters gaat de sporters informeren en chef de mission André Cats woont de meeste bijeenkomsten ook bij.

De voorlichting valt als tweede voorbereidingsmoment in het motto

van het Paralympic Team Netherlands: *Ready, Steady, Go*. In de eerste bijeenkomst, *Ready*, werden de atleten vooral geïnspireerd om zich volledig in het kwalificatietraject te storten. Tijdens de *Steady*-ontmoetingen leren de Paralympische sporters ook zelf verantwoordelijkheid te dragen voor hun mediagedrag tijdens de Spelen.

"De boodschap is: maak er verstandig gebruik van als je dat wilt", zegt Cats. "Houd je in alle gevallen aan de regels van de organisatie. Zet bijvoorbeeld geen foto's van binnen een stadion online. Social media mag nooit leiden tot verminderde focus op toppresteren, maar het is wel een kans je te >> lees verder op pagina 3

sporter genereert weer marketingmogelijkheden. Je moet je als sporter echter ook bewust zijn van de gevaren. Wat is handig om naar buiten te brengen? En op welk moment doe je dat? Realiseer je dat een bericht op Twitter een eigen leven kan gaan leiden. Ook de traditionele media volgen je tweets; besef goed dat ze er vragen over stellen."

**Druk van familie**

"Onderschat ook niet de druk die je kunt voelen van fans en familie die graag van je willen horen hoe het met je gaat", vervolgt de judoka, die vier maal op de Spelen uitkwam (met goud in Sydney) en in 2004 vlaggendrager van de Nederlandse equipe was. "Wat je als sporter goed moet beseffen, is hoe je je eigen optimale voorbereiding

kunt bewaken. Als je nu al veel twittert, is het misschien prettig om dat te blijven doen tijdens de Spelen. Als je het niet doet, vraag je dan af of je het wilt. Je bent als sporter zelf de baas en je zult zelf moeten bedenken of aandacht in de media en op internet ondersteunend zijn voor jouw prestatie. Voorkom dat je achteraf spijt hebt. Sociale media vormen een mooi podium, maar het mooiste platform is toch wel het erepodium."

**Kansen en gevaren**

"Het heeft geen zin sporters te vertellen wat ze wel en niet mogen doen als het om omgaan met de media en social media aankomt, en dat hebben we tijdens de Olympic Session dan ook niet gedaan", vertelt de 38-jarige Huizinga. "We hebben wel aangegeven wat de regels van het IOC zijn. Daarnaast ging het vooral om

bewustwording van de kansen en gevaren."

De bijeenkomst in de studio van DWDD stond onder leiding van presentator Matthijs van Nieuwkerk. "Er is gekozen voor dezelfde setting als het tv-programma, met gesprekken aan tafel met gasten uit de topsport en de media. Het publiek bestond uit sporters, er was geen pers aanwezig. We wilden voor de sporters een veilige omgeving creëren waarin ze vragen konden stellen, zonder dat ze zich hoefden af te vragen of die vragen wel de juiste waren. Er waren dus ook geen camera's bij. In de opnamestudio van Pauw en Witteman was er vervolgens de gelegenheid om in kleine groepjes verder te praten. Ter afsluiting van de dag kon de pers de sporters ondervragen."

**Verrassen**

Huizinga blikt ook nog even terug op zijn eigen ervaringen. "Toen ik de eerste keer naar de Spelen ging in 1996, Atlanta, heeft mijn trainer Chris de Korte me gewapend tegen 'het gedoe'. Hij heeft me afgeschermd van de aandacht, ik ben zelfs niet naar de openingsceremonie gegaan. Ik moest elke keer de afweging maken of ik er beter van werd, of dat ik er door beïnvloed zou raken. Het sportieve belang heeft voorrang. Ik ben blij dat ik zijn adviezen heb opgevolgd. Bovenaan staat gewoon: laat je niet verrassen. Dan kun je optimaal presteren en zul je jezelf achteraf geen verwijten kunnen maken."

# Nederlandse whereabouts-app staat voor doorbraak

De whereabouts-app waarmee sporters hun verblijfsgegevens kunnen doorgeven of wijzigen, blijkt een groot succes. De app is een van de kanshebbers voor de Sports App Awards van het jaar en wordt mogelijk de internationale standaardapplicatie.

>> De whereabouts-app is in 2011 gelanceerd door de Nederlandse Dopingautoriteit, Logica, InnoSportNL en NOC\*NSF. Eind september testten zo'n dertig sporters de eerste versie van de whereabouts-app voor iPhone. De reacties waren unaniem positief. De gebruikers vinden de app simpel, snel, duidelijk en gemakkelijk. Daags na de lancering op 24 oktober 2011 hadden

enkele tientallen gebruikers de iPhone-app al gedownload. In december kwam de Android-versie beschikbaar en met de lancering van de BlackBerry-versie wordt de whereabouts-app nu voor nog meer Nederlandse topsporters toegankelijk.

Gezien de positieve reacties hoopt de Dopingautoriteit dat deze Nederlandse

app de internationale standaardapplicatie wordt. Het internationale antidopingagentschap WADA heeft zich in ieder geval geïnteresseerd getoond. Herman Ram, directeur van de Dopingautoriteit: "Voor Nederland is het mooi dat we een concept hebben ontwikkeld dat straks mogelijk in de hele wereld gebruikt wordt. WADA moet er natuurlijk ook zelf nog in investeren; de app moet vanuit het Nederlands in vijftien andere talen vertaald worden." Volgens de initiatiefnemers bestaat de mogelijkheid dat de app zelfs al tijdens de Olympische

Spelen van 2012 in Londen ingezet wordt. In april 2012 wordt bekend of de applicatie de Sports App Awards van sportmarketingcommunity SPORTNEXT wint.

De Sport App Award gaat naar de meest relevante en innovatieve applicatie voor de sportwereld. De beoordeling daarvan is aan de gebruikers en alle andere belanghebbenden. Wil je ook een stem uitbrengen? Kijk dan op [www.sportnext.nl](http://www.sportnext.nl) onder 'Sport App Awards' in de categorie 'Actief sporten'.

# Tickets Holland Heineken House vliegen deur uit



In het Holland Heineken House wordt dit jaar topdrukte verwacht.

>> Enkele weken na de start van de kaartverkoop is een groot deel van de Holland Heineken House-tickets al verkocht. Voor het nationale huis van Nederland tijdens de Spelen is voor het eerst sinds het twintigjarig bestaan een geregistreerd ticketingsysteem ingevoerd, vanwege de grote hoeveelheid Oranjefans die deze zomer in Londen wordt verwacht. Tot zaterdag 31 maart, klokslag middernacht, kan men met voorrang kaarten kopen of aanvragen op [www.hollandheinekenhouse.nl](http://www.hollandheinekenhouse.nl).

"Er worden meer dan 500.000 Nederlanders in Londen verwacht en wij kunnen slechts 100.000 fans verwelkomen", vertelt Paul Holster, verantwoordelijk manager bij NOC\*NSF. "Per dag zijn daarom niet meer dan 6.000 toegangskaarten beschikbaar." Een ticket kost tien euro plus 2,50 transactiekosten. Aanvragers moeten achttien jaar of ouder zijn en zich legitimeren."

In het Holland Heineken House is tijdens de Spelen niet alleen 's avonds, maar ook overdag van alles te doen. Zo zijn de meeste sportwedstrijden te volgen op grote schermen en wordt er een heuse tribune gebouwd, speciaal voor fans die geen wedstrijd tickets hebben. Verder kunnen bezoekers in de Fan Zone onder meer shoppen en sportactiviteiten doen. Je kan eten of een biertje drinken in het Sport Café, het restaurant 2028 of buiten op het Food Court. Dat bevindt zich op het grote terras van Alexandra Palace en biedt een fraai uitzicht over Londen. Radio 538 en NOS Studio Sportzomer zullen hier hun live-uitzendingen verzorgen.

**Colofon** Lopend Vuur is een uitgave van NOC\*NSF **Ontwerp** Diep Arnhem, **Opmaak en druk** DeltaHage, Den Haag, **Hoofredactie** Friso Schotanus (Het Sportbureau)/NOC\*NSF, **Eindredactie** Janneke Westermann, **Medewerkers** Coen Kaaij, Roelof Jan Vochteloo **Productie** Arko Sports Media, Nieuwegein, **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@noc-nsf.nl](mailto:lopendvuur@noc-nsf.nl), [www.nocnsf.nl/lopendvuur](http://www.nocnsf.nl/lopendvuur)

# Unieke Olympische vrijwilligerscampagne van start

Tijdens de tweede Olympic Session op vrijdag 16 maart jongstleden heeft chef de mission Maurits Hendriks ook de aftrap gegeven voor een bijzondere vrijwilligerscampagne rondom de Spelen. In de komende periode mogen veertig leden van Olympic Team Netherlands hun favoriete sportvrijwilliger aanwijzen, die mee mag naar Londen.

>> De campagne, onder het motto 'Vrijwilligers, die zijn goud waard', is een initiatief van Heineken en NOC\*NSF, en is bedoeld als een persoonlijk en sympathiek gebaar naar de vele vrijwilligers die zich vaak jarenlang met hart en ziel achter de schermen inzetten voor een sportclub. De campagne wordt mede mogelijk gemaakt doordat voor het Holland Heineken House dit jaar een ticketsysteem geldt, nodig om de veiligheid en het unieke karakter van het nationale huis te waarborgen.

## Gouden sleutel

De campagne is ingeluid in het mediacafé van de televisiestudio's van De Wereld Draait Door. Daar overhandigde Maurits Hendriks symbolisch

een gouden sleutel aan de eerste vrijwilliger die toegang krijgt tot het Holland Heineken House. De overige 39 vrijwilligers worden in de maand april uitverkoren. Hiervoor hebben de bonden die een Olympische zomersport vertegenwoordigen een Olympische sporter aangewezen, die op zijn of haar beurt een favoriete vrijwilliger naar Londen mag sturen. Van de overdracht van gouden sleutels wordt steeds een officieel moment gemaakt, waarbij de vrijwilliger (die minimaal 25 jaar oud moet zijn), de sporter, de voorzitter van de betreffende sportclub en een bondsgedelegeerde aanwezig zijn.

Tijdens de Olympische Spelen zullen dagelijks gemiddeld drie vrijwilligers



Veertig sportvrijwilligers krijgen de sleutel tot het Holland Heineken House, straks gevestigd in het prachtige Alexandra Palace.

met hun partner in Londen aanwezig zijn. Op het programma staat dan (onder andere) een rondleiding door het Holland Heineken House, een fotoshoot ter plekke, een bezoek aan

een Olympische wedstrijd, terugkeer naar het HHH en – bij Hollandse medaillewinst – een meet and greet met een medaillewinnaar.

## NOC\*NSF richt zich met InnoSportLab Papendal op breed scala sporten

Na InnoSportLabs in Eindhoven (zwemmen, sport en bewegen), Heerenveen (schaatsen), Den Bosch (gymnastische sporten) en Den Haag (zeilen) verrijst op Papendal het zesde InnoSportLab.

InnoSportLab Papendal richt zich niet op één specifieke sport, maar op tal van sporten die op Papendal beoefend worden, zoals atletiek, wielrennen, handbal, tafeltennis en rolstoelbasketbal.

>> Het InnoSportLab Papendal brengt de kennis en kunde uit de wetenschap en het bedrijfsleven in de praktijk in de sport. Topsporters krijgen ondersteuning in de dagelijkse trainingspraktijk met continue testen en metingen ('monitoring'). Het accent komt te liggen op de thema's voeding, fysiologie en prestatie monitoring. Het lab is – meer dan bij de andere labs het geval is – echt ontwikkeld door InnoSportNL en NOC\*NSF samen. Beide partijen

investeren fors en geven de stuurgroep vorm. Ook de Hogeschool Arnhem Nijmegen, de Atletiekunie, de wielrenunie KNWU en een aantal Gelderse bedrijven participeren.

## Voeding

Voeding is het meest onderscheidende thema van het InnoSportLab, dat met deze focus inhoudelijk aansluiting zoekt bij de aanwezige hoogwaardige

kennis van voeding en technologie in de regio. Het belang van juiste voeding wordt steeds meer erkend. Nieuwe technologie levert gegevens op over wat een sporter eet en wat hij daadwerkelijk nodig heeft. Zo krijgt hij een dieetadvies op maat om optimaal te presteren.

De kennis die het lab genereert is niet alleen bestemd voor de topsport, maar komt ook ten goede aan de breedtesport en aan de bevordering van de gezondheid in het algemeen. Het InnoSportLab Papendal sluit aan bij de Gelderse ambitie voor het breedte- en topsportbeleid. Dit heeft tot doel sport en bewegen de komende jaren in de volle breedte op een hoger niveau te brengen.



InnoSportLab Papendal legt het accent op voeding, fysiologie en prestatie monitoring.

## VERVOLG PAGINA 1

profielen als Paralympische sporter. Daarvoor hebben we vier pijlers benoemd: Positief, Doorzetten, Professioneel gedrag en Willen winnen. Als je mediagedrag binnen die grenzen valt, kun je gewoon je eigen ding doen."

## NOS

Wat voor de Paralympische sporters tijdens andere wereldtoernooien ongebruikelijk is, is de dagelijkse media-aandacht van de NOS. De nationale omroep gaat tijdens de Spelen elke dag twee uitzendingen verzorgen. Rond zeven uur is er een liveprogramma vanuit Londen met

reportages en gasten aan tafel. Op de late avond volgt nog een korte samenvatting met hoogtepunten. Als de planning het toelaat worden belangrijke finales overdag live uitgezonden. Verder is er op de website van de NOS live te volgen wat er in Londen gebeurt.

## Derde voorbereidingsmoment

Op 2 augustus vindt de laatste bijeenkomst plaats, dan wordt voor de gekwalificeerden het startschot gegeven. Go!

# “Ik wil de inspirator zijn”

**Naam:**

Marcel Geestman

**Leeftijd:**

41 jaar

**Functie:**

bondscoach CP-voetbal (50%),  
voetbalontwikkeling KNVB (50%)

**In dienst sinds:**

1 januari 2009

Het zat altijd al in hem: coachen. Toen hij nog als voetballer in het veld stond, zette hij al de lijnen uit. “Het was voor mij een logische stap om te zetten nadat ik op mijn achtentwintigste moest stoppen met spelen vanwege een slepende knieblessure. Mijn familie zit vol met trainers en coaches, het komt vrij natuurlijk.” Nu is hij bondscoach van het CP-voetbalteam, spelers met een hersenbeschadiging.

>> “Het trainen en coachen van iemand met een cerebrale parese (CP) verschilt niet van het werken met valide voetballers. Het heeft geen zin om te kijken naar wat ze niet kunnen, ik moet de mogelijkheden inzien. Als ik de potentie van elke speler kan benutten, dan staat er een heel goed



Marcel Geestman en speler Peter Kooij tijdens de WK wedstrijd tegen Brazilië.

team. Mijn aanpak is individueel. De spelers moeten een ontwikkeling doormaken en dan komt het aan het eind bij elkaar als ze beter leren samen te spelen. Het enige verschil tussen het coachen van dit team en een regulier team is dat ik rekening moet houden met classificaties.

Spelers zijn op functieniveau ingedeeld in vier groepen. Zo moet er altijd iemand met de meest beperkte classificatie C5 of C6 in het veld staan en mogen er niet meer dan twee met de lichtere beperking C8 rondlopen. Ik houd er rekening mee bij het wisselbeleid. Bovendien spelen we

zeven tegen zeven op een kleiner veld.”

**Empathie**

“Ik ben erg aanwezig als coach. Ik wil spelers heel goed kunnen begrijpen. Daarom spreek ik vaak met ze. Zo kom ik er ook toe om een koers uit te zetten. Spelers moeten hetzelfde



FOTO: RICHIE

Bas Verwijlen, de eerste Nederlander die zich beste degenschermmer ter wereld mag noemen.

## OPVALLEND SUCCES – BAS VERWIJLEN

# “Ik weet dat Olympisch goud

De NCRV en *De Pers* klopten net al bij hem aan en zo dadelijk krijgt hij de Jakhalsen op bezoek. Degenschermmer Bas Verwijlen (28) is hot. “Het afgelopen jaar is, ondanks alles, erg goed gegaan en in Nederland komen de media nu eenmaal op resultaat af.”

>> Het is een nuchtere analyse van de Brabander, die hardop durft uit te spreken dat hij op jacht is naar Olympisch goud. Op de laatste twee grote toernooien moest hij het doen met ‘slechts’ een zilveren medaille. In juli 2011 bereikte Verwijlen de finale van het EK in Sheffield, die hij verloor van de Duitser Jörg Fiedler. Drie maanden later, in het Italiaanse Catania, moest hij in de WK-finale het hoofd buigen voor de Italiaan Paolo Pizzo. “Ik voldeed daarmee aan de internationale kwalificatie-eis voor de Olympische Spelen, maar moest mijn collega-schermers uitleggen dat ik nog niet zeker was van Londen. Ik had ook nog te maken met een nationale eis, die veel extra druk met zich meebracht.”

**Ontlading**

Het verklaart waarom de ontlading half februari zo groot was toen Verwijlen tijdens de Grand Prix van Doha vormbehoud toonde en zich definitief kwalificeerde voor de Spelen. “Het was een emotionele dag voor me, er viel echt een last van mijn schouders.” Uiteindelijk won hij in Qatar het brons, waardoor hij Pizzo passeerde op de wereldranglijst en zich als eerste Nederlander ooit de beste degenschermmer ter wereld mocht noemen.

Drie weken lang mocht Verwijlen van zijn status genieten, want begin maart werd hij tijdens de World Cup in Tallinn weer voorbijgestreefd door Pizzo. Verwijlen werd er 33e, hetgeen tekent hoe ontzettend breed de top in het

internationale degenschermen is. “Op één staan is leuk voor later, maar betekent niet per se dat je de beste bent. Wel is het zaak om zo hoog mogelijk op de ranglijst te staan, om in Londen een gunstige loting te krijgen.”

**Vechten**

Tijdens zijn eerste Olympische Spelen in Peking reikte Verwijlen tot de kwartfinales, waarin hij werd uitgeschakeld door de latere kampioen Matteo Tagliariol. Hij zet alles op alles om de Italiaan op te volgen en moet daarvoor niet alleen op de looper vechten. Ruim een jaar geleden werd Verwijlen wegbezuinigd bij Defensie, verloor hij zijn A-status van NOC\*NSF en zag hij vader Roel Verwijlen zijn baan als bondscoach kwijtraken. “Ik heb de droom om goud te winnen op de Spelen, dus toen hebben we besloten om er met minder middelen voor te gaan.”

Verwijlen junior en senior weken net als de talentvolle Tristan Tulen uit naar Den Bosch en maakten met Schermclub Den Bosch een

# De kracht van verbeelding: nu beschikbaar voor topsporters

gevoel hebben, anders kun je je doelen niet bereiken. Ik wil de inspirator zijn. Samenwerken. Voor de langetermijnontwikkeling gebruiken we nu een bewegingsanalyse van revalidatiecentrum De Hooghstraat uit Utrecht. Zij onderzoeken hoe CP-voetballers zich fysiek beter kunnen ontwikkelen. Hoe ze de krachttraining gericht kunnen uitvoeren. Alles draagt bij aan ontwikkeling.”

## Paralympische Spelen

“We willen de halve finale halen in Londen. De top drie is waarschijnlijk wel duidelijk. Rusland, Oekraïne en Iran hebben gewoonweg een beter programma. Spelers zitten daar vaak intern, wonen in internaten. In Nederland integreert iemand met een cerebrale parese in de samenleving. Ze spelen vaak in de reguliere competitie, waardoor scouting door ons lastig is. We zijn vijfde op de wereld en tegen de nummer vier Brazilië hebben we vorig jaar op het WK in Nederland gelijkgespeeld. In Londen spelen we op het hockeyveld van de Olympische Spelen. Daarvan ligt een kopie op Papendal en we maken daar dankbaar gebruik van. Wie weet wat voor voordeel we daar uithalen. Ik hoop dat we kunnen verrassen.”

De kracht van het voorstellingsvermogen van sporters is groot. Om die kracht optimaal te benutten hebben sportpsychologe Afke van de Wouw en het Van Praag Instituut in opdracht van NOC\*NSF een drietal digitale bestanden ontwikkeld met ontspannings- en visualisatieoefeningen speciaal voor Nederlandse topsporters.

>> Van de Wouw legt uit hoe de kracht van het voorstellingsvermogen werkt. “Wanneer je in gedachten een beweging maakt, vertonen je hersenen activiteit alsof je echt beweegt. Je ‘fysiek’ reageert dus op wat je denkt, op wat je in beeldt. ‘Verbeelding’ is dan ook onderdeel van mentale trainingsprogramma’s. Het kan je helpen bij je sportprestatie, om na een zware inspanning te ontspannen en daarmee beter te herstellen en zelfs om revalidatie in geval van een blessure te ondersteunen.”

In een pilot zijn de ontwikkelde digitale bestanden door sporters uit verschillende disciplines uitgeprobeerd en vervolgens waar nodig aangepast. De serie bestaat uit drie hoofdthema’s, te weten:

- 1 Peak Performance: ter ondersteuning van je sportprestaties;
- 2 Recovery: om het herstel na inspanning te bevorderen;
- 3 Rehabilitation: ter ondersteuning van de revalidatie in geval van blessures.

Elk hoofdbestand begint met een instructie voor gebruik, gevolgd door ontspanningsoefeningen en een aantal visualisatieoefeningen. Elke oefening bevat gesproken tekst, ondersteund door muziek. Elk hoofdbestand eindigt met zogenoemde ‘affirmaties’; positieve uitspraken die je helpen je aandacht te richten op dat wat je wilt bereiken.

## Gebruik: Voor wie?

De bestanden zijn ontwikkeld om zelfstandig door sporters gebruikt te kunnen worden. De mate van gebruik en het verkregen effect zijn echter het grootst wanneer de oefeningen onderdeel uitmaken van een degelijk programma van mentale begeleiding. De mentaal begeleider kan dan helpen bij het ‘opstarten’, eventuele vragen beantwoorden en specifieke oefeningen adviseren die aansluiten bij individuele behoeften. NOC\*NSF adviseert gebruik van de bestanden op dit moment alleen voor sporters die al bekend zijn met mentale training en begeleiding. Om

deze reden worden de bestanden in het pre-Olympisch en pre-Paralympisch traject alleen aangeboden via sportpsychologen werkzaam in topsportprogramma’s en/of op CTO’s en NTC’s.

## Hoe verkrijgbaar?

Op dit moment zijn USB-geheugensticks met daarop de oefeningen in de maak. Zodra ze klaar zijn, krijgen de via NOC\*NSF in de topsportprogramma’s actieve mentaal begeleiders de beschikking over deze USB-sticks. Zij zijn het beste in staat om de oefeningen te introduceren en je te helpen van start te gaan. Neem bij interesse dus contact op met de mentaal begeleider binnen je programma of het CTO dan wel NTC waar je traint. Na Londen zullen de bestanden te downloaden zijn op de website van NOC\*NSF of Topsport Topics.

**Vragen?** Neem contact op met Rico Schuijers (rico.schuijers@noc-nsf.nl) of Kamiel Maase (kamiel.maase@noc-nsf.nl).

## erin zit”

professionele doorstart. Verwijlen schermde gauw weer een A-status bij elkaar en boekte later in het jaar uitstekende prestaties, geholpen door de mentale trainingen van Rico Schuijers. Verwijlen werd genomineerd voor Sportman van het jaar 2011 en vader Roel kreeg met de nominatie voor Coach van het jaar ook de lof die hij verdiende.

Sinds februari maakt Verwijlen deel uit van de Politie Topsport Selectie en dankzij zijn goede prestaties en de gesprekken met Maurits Hendriks kan hij weer het ideale programma draaien. Zijn vader is weer terug in de rol van bondscoach en hun gezamenlijke vizier is gericht op 1 augustus. “Op die dag kan van alles gebeuren, maar ik weet dat Olympisch goud erin zit.”

# Ook in 2012 korting op oogbehandelingen

VisionClinics, marktleider in Nederland op het gebied van ooglasers en lensimplantaties, biedt ook dit jaar vijftig procent korting op de kosten van een behandeling aan topsporters met een A-, B- of HP-status.

>> Een behandeling biedt de sporters de mogelijkheid om hun sport uit te oefenen zonder gehinderd te worden door een bril of contactlenzen. Een van

de sporters die van het aanbod gebruik maakte was waterpolospelster Anne Heinis. Voor topsporters is er een speciale behandelingsmethode, legt zij uit:

“Normaal wordt er een dun laagje op het oog openklapt, gelaserd en weer dichtgeklapt. Omdat er bij sporters een grotere kans bestaat dat dit flapje verschuift – als je een bal of hand in je gezicht krijgt bijvoorbeeld – hebben ze voor sporters de methode om het bovenste laagje er eerst af te schrapen. Hierbij duurt het echter wel iets langer tot je weer goed kunt zien, maar dan is er ook een risico weggenomen.”

Heinis ziet nu beter dan voor de behandeling en dat is voor haar sport ideaal: “Het was erg wennen dat je bij het opstaan niet meer gelijk naar je bril moet reiken, maar dat je meteen alles ziet. Voordat je gaat sporten hoef je ook niet meer moeilijk te doen met je lenzen, maar kan je gelijk het water inspringen. Tijdens het sporten heb ik geen last meer van lenzen die ik kwijt kan raken, verkeerd kunnen gaan zitten, irriteren, et cetera. Ik ben er meer dan tevreden mee.”

VisionClinics heeft zes vestigingen in het hele land en heeft al veel sporters mogen verwelkomen. Voor meer informatie, zie [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl).



Anne Heinis hoeft niet meer bang te zijn dat ze haar lenzen verliest.



Lisette Hoekstra: "Het lijkt me leuk om in de sport te blijven werken."

naamsbekendheid krijgen en zijn imago versterken bij de verschillende doelgroepen?" Ze heeft geen urenplicht, maar probeert zo veel mogelijk binnen de organisatie te doen. De stage bevalt Hoekstra goed en is ook prima te combineren met haar sport, mede omdat ze het schaatsen na twee tegenvallende seizoenen op een laag pitje heeft gezet.

#### Uitgerust

Haandrikman bowlt nog wel volop en combineert dat met haar derdejaars stage bij het Rotterdamse Tomorrow, een promotiebedrijf dat zich richt op lokale supermarkten en winkelcentra. "Het doel van mijn stage is ervaring opdoen in een marketinggerelateerd bedrijf en het bevalt geweldig. Ik bowl veel 's avonds en in het weekend, dus dat is qua tijd perfect te combineren. Veertig uur stage is niet niks, dus ik moet wel zorgen dat ik op tijd naar bed ga en uitgerust ben." Na haar studie wil de Europees jeugdkampioen het liefst iets met marketing en evenementen blijven doen. "Ik verdien niet genoeg in het bowlen om van te kunnen leven, dus ik ben serieus met mijn studie bezig. Grote sportevenementen organiseren lijkt me later mooi om te doen."

Hoekstra is na deze stage klaar met haar opleiding en beseft dat het werk niet voor het oprapen ligt. "Ik pin me nergens op vast, maar het lijkt me wel leuk om in de sport te blijven werken. Mensen in de sport hebben toch een bepaalde drive en dat spreekt me wel aan."

## Goud op de Werkvloer

- werkt vanuit jouw werkvraag en zet jouw sport op één;
- zoekt daar een passende werkgever en functie bij;
- biedt je hierin begeleiding en coaching.

>> Meer weten?  
[bram.ronnes@nl.randstad.com](mailto:bram.ronnes@nl.randstad.com).

## GOUD OP DE WERKVLOER

# "Sportmensen hebben toch een bepaalde drive"

Met het programma Goud op de Werkvloer begeleidt Randstad topsporters bij het vinden van een geschikte baan, maar ook studerende topsporters kunnen hulp krijgen tijdens hun zoektocht naar een passende stage. Bowler Carmen Haandrikman en schaatsster Lisette Hoekstra studeren allebei aan de Randstad Topsport Academie en via Goud op de Werkvloer vonden zij de stageplaats die ze zochten.

>> Carmen Haandrikman (21) is al jaren een van de beste bowlers van Nederland en momenteel zit ze in het derde jaar van de Randstad Topsport Academie aan de Hogeschool Rotterdam. De opzet van de opleiding Commerciële economie maakt dat topsporters hun studie goed kunnen combineren met hun sport. De lessen zijn verdeeld over twee dagen per week en met afwezigheid wordt rekening gehouden. Haandrikman voelt zich er op haar plek. "Commerciële economie ligt me en het is erg fijn om mensen om je heen te hebben die hetzelfde

meemaken als jij. Soms is het door de verschillende trainingsprogramma's lastig om samen aan projecten te werken, maar via internet kun je met elkaar in contact blijven."

#### Trainingskamp

Toen Lisette Hoekstra (23) vijf jaar geleden in Groningen aan de studie Fysiotherapie begon, leidde juist die regelmatige afwezigheid tot vragende gezichten. "In die tijd ging het goed met schaatsen en ging ik vol voor mijn sport. Als ik dan terugkwam van een weekje trainingskamp, kreeg ik extra

werk van m'n projectgenoten." De wereldkampioen achtervolging bij de junioren stapte al snel over naar Saxion in Deventer, waar zich de tweede vestiging van de Randstad Topsport Academie bevindt. Inmiddels zit Hoekstra in haar vierde jaar en via Goud op de Werkvloer kwam ze voor haar afstudeerstage terecht bij het CTO Heerenveen. "Ik ben in februari begonnen en ben bezig met het opstellen van een marketingcommunicatieplan. De centrale vraag is: Hoe kan het CTO Heerenveen meer

## NOC\*NSF en Rotterdam gaan voor de Youth Olympic Games 2018

>> NOC\*NSF heeft Rotterdam bij het IOC voorgedragen als kandidaat voor de Youth Olympic Games (YOG) 2018. De organisatie van de YOG 2018 past in de Olympische ambitie van Nederland. "In het Olympisch Plan is de evenementenambitie één van de belangrijke dragers. NOC\*NSF is blij dat Rotterdam zich heeft gemeld als kandidaatstad voor de YOG", stelt NOC\*NSF-directeur Gerard Dielessen.

De jeugdversie van de Olympische Spelen is een idee van IOC-voorzitter Jacques Rogge. De Belg wil met de YOG de Olympische Beweging verder verbreiden, omdat ook hij vindt dat sport als middel een heel belangrijke bijdrage kan leveren aan een betere samenleving. Tijdens de Youth Olympic Games gaat het dan ook niet alleen om de sport, maar ook om cultuur en onderwijs. Volgens Dielessen heeft

Rogge laten weten dat hij heel blij is met de Nederlandse kandidatuur. De eerste editie van de Youth Olympic Games vond in de zomer van 2010 plaats in Singapore. De eerste wintereditie werd afgelopen januari in Innsbruck gehouden. Daarbij was ook kroonprins Willem-Alexander aanwezig, om zijn enthousiasme voor de jeugdspelen te tonen. Op beide edities presteerden de Nederlandse

topsporttalenten van veertien tot achttien jaar zeer goed. De komende edities van de Youth Olympic Games worden in 2014 gehouden in het Chinese Nanjing (zomer) en in 2016 in het Noorse Lillehammer (winter).

#### Concurrentie

De Youth Olympic Games is een groot evenement, met meer dan 3.000 sporters uit ongeveer 200 landen. Gerard

# De Bever legt de lat hoger

>> Tijdens de Olympische Spelen van 2008 stond BMX voor het eerst op het programma. Rob van den Wildenberg behaalde een vijfde plaats en dus was het doel van bondscoach Bas de Bever om de finale te halen bereikt. Deze zomer in Londen legt De Bever de lat een stuk hoger. "We gaan voor een medaille."

Op Papendal ligt sinds een jaar een kopie van de Olympische baan in Londen. Daarmee hebben de Nederlandse fietscrossers een uniek voordeel, want geen enkel ander land beschikt over zo'n replica. De Bever, sinds 2005 bondscoach van de Nederlandse BMX-ploeg: "De Amerikanen denken er ook over na om zo'n baan neer te leggen, maar die zou dan pas over twee maanden klaar zijn." Momenteel moet op Papendal wel de schop in de grond om de baan weer op de Olympische te laten lijken. De sporters hadden na de wereldbekerwedstrijd in augustus namelijk commentaar op de racebaarheid van het Londense parcours. De Bever licht toe: "De *box jump* is eruit en de mannen en vrouwen hebben ook geen afzonderlijke eerste bocht meer."

## Eén dame

Tijdens diezelfde wereldbekerwedstrijd brak Nederlands kampioene Joyce

Seesing haar scheen-, kuit- en hielbeen. Na een spoedige operatie in Londen ging Seesing begin maart opnieuw onder het mes en dus kan ze deelname aan de Olympische Spelen wel vergeten. Lieke Klaus mag nog wel dromen van Londen. Net als Raymon van der Biezen miste zij op het nippertje de finale in Peking, maar inmiddels is ze in het bezit van een nieuwe nominatie, iets waar Merle van Benthem en Laura Smulders nog volop voor strijden. De Bever: "Bij de dames staan we zevende op de landenranking en dat houdt in dat we één dame zouden mogen afvaardigen. Als blijkt dat zich naast Lieke nog een dame nomineert, dan pakken we de interne ranking erbij. Uiteindelijk kan ook mijn stem beslissend zijn."

## Drie mannen

De mannen staan momenteel vijfde op de landenranking, wat betekent dat De Bever drie mannen mee zou mogen nemen naar Londen. Nederlands kampioen Jelle van Gorkom heeft al een nominatie op zak. "Raymon van der Biezen heeft al een finaleplaats gehaald en moet dus nog ergens een halvefinaleplaats halen. Voor Twan van Gendt geldt het omgekeerde. Ook Ivo van der Putten, Robert de Wilde en Sander Bisseling maken nog kans op een Olympische

nominatie." De eerste mogelijkheid om een goede prestatie te leveren, krijgen de Nederlandse fietscrossers eind maart bij de Supercross in het Amerikaanse Chula Vista. De andere belangrijke wedstrijden ter voorbereiding op de Olympische Spelen zijn de Supercross in het Noorse Randaberg (half april), de Supercross in Papendal (12 en 13 mei) en het WK in Birmingham (eind mei). De laatste achttien maanden werden de mannen en vrouwen van De Bever

geteisterd door blessures, maar nu lijkt – op Joyce Seesing na – iedereen fit. Gelet op het almaar stijgende niveau van de Nederlandse fietscrossers en de perfecte trainingslocatie op Papendal verwacht De Bever veel van zijn Olympische selectie, die hij in de week na het WK bekendmaakt. "Bij de vrouwen zetten we in op een finaleplaats, maar bij de mannen durf ik hardop te roepen dat we voor een medaille gaan."

## Dopingautoriteit brengt folder 'Blijf Negatief' uit

Sinds jaar en dag verspreidt de Dopingautoriteit de *Dopingwaaier* onder alle A-, B- en HP-sporters. Later is daar de brochure 'Rondom Begeleiding' bijgekomen, speciaal ontwikkeld voor begeleiders in de sport. Nu lanceert de Dopingautoriteit de folder 'Blijf Negatief'. Deze folder zet kort de meest essentiële antidopinginformatie op een rijtje.

### >> Dopingovertredingen door kennisgebrek

In 2011 heeft de Dopingautoriteit bijna 2.600 dopingcontroles uitgevoerd. In 23 gevallen werd op basis van een laboratoriumbevinding aangifte gedaan van een dopingovertreding. Daarnaast werd in vier gevallen aangifte gedaan van een weigering/(poging tot) gebrekkige medewerking en in één geval werd aangifte gedaan van *whereabouts*-fouten. Het totaal aantal aangebrachte tuchtzaken kwam daarmee op 28.

Als de 28 aangiftes verder geanalyseerd worden, blijkt dat in vijf gevallen achteraf nog een medische dispensatie is verstrekt. Bovendien is er acht keer sprake van cannabisgebruik. Eén keer is er MDMA (XTC) gevonden. Daarnaast is een handvol aangiftes gedaan na een positief resultaat op de stof geranamine. Dit is de enige stof die in Nederland legaal in afslanksupplementen mag zitten, maar toch op de dopinglijst staat.

Zetten we deze cijfers op een rijtje, dan kunnen we voorzichtig concluderen dat in een aantal zaken onwetendheid – of onachtzaamheid – tot de overtreding heeft geleid.

### Voorlichting

Dit onderstreept natuurlijk de noodzaak voor voorlichting aan elke sporter die ooit in aanraking kan komen met een dopingcontrole. Bovendien dient deze voorlichting voorafgaand aan een eventuele eerste controle plaats te vinden. Anders kan het immers al te laat zijn. Dit is dat ook de reden dat de Dopingautoriteit sporters met een A-, B- en HP-status adviseert zich jaarlijks te laten voorlichten over deze kwestie.

Ook krijgen zij jaarlijks een nieuwe *Dopingwaaier*, waarin alle belangrijke informatie is verwerkt.

De groep sporters die in aanmerking kan komen voor een dopingcontrole, is echter veel groter dan alleen de groep statussporters. De Dopingautoriteit richt zich immers met name op het hoogste niveau binnen de sport, ongeacht of de sporter in kwestie zichzelf als topsporter ziet. Daarom heeft de Dopingautoriteit speciaal voor deze groep 'subtoppers' de folder 'Blijf Negatief' ontwikkeld. Deze folder is door bondsmedewerkers en organisatoren van de hoogste competities, toernooien en wedstrijden in de meeste gevallen gratis te bestellen. Verspreiding kan plaatsvinden voorafgaand aan het evenement – bijvoorbeeld bij de inschrijving – zodat de sporter zich tijdig op de hoogte kan stellen van de regels, procedures, rechten en plichten. Zo kunnen bij een dopingcontrole een hoop problemen voorkomen worden en blijven we bewust negatief. Want het slikken van een klein pilletje kan grote gevolgen hebben...



### >> Meer informatie

Wil je meer informatie over de folder 'Blijf Negatief', kijk dan op de website van de Dopingautoriteit: [www.dopingautoriteit.nl/blijfnegatief](http://www.dopingautoriteit.nl/blijfnegatief). Daar is ook een digitale versie te vinden.



Bas de Bever presenteert zijn Olympische ploeg.

Dielessen noemt het evenement belangrijk in het kader van talentontwikkeling. "Maar ook het voorbeeldgedrag dat uitgaat van deze jonge sporters vormt een belangrijk argument om deze Spelen naar Nederland te willen halen. Hoe meer jonge mensen worden 'geïnfecteerd' met het sportieve Olympische virus, des te beter voor onze samenleving."

Rotterdam en NOC\*NSF werken de

komende maanden aan de uitwerking van het bid, dat op 15 oktober aanstaande definitief moet worden ingeleverd bij het IOC. Rotterdam heeft een vijftal geduchte concurrenten, waarbij de drie kandidaatsteden uit Zuid-Amerika opvallen: Buenos Aires (Argentinië), Medellín (Colombia), Guadalajara (Mexico), Glasgow (Groot-Brittannië) en Poznan (Polen). Het IOC besluit in juli 2013 over de toewijzing van de YOG van 2018.

**29-30 maart:** Olympische coachreis Londen **1-8 april:** Maurits Hendriks bezoekt mogelijke pre-Olympische trainingslocaties in Rio de Janeiro **16 april:** Olympische meeting met LOCOG in Londen **17-20 april:** Olympische coachreis Sochi **18 april:** André Cats naar testevent rolstoelrugby in Londen **24-28 april:** Paralympische zwemploeg op trainingsstage op Cyprus **2-5 mei:** Testevents waterpolo, hockey, atletiek in Londen **5-6 mei:** André Cats bezoekt Regatta roeien in Belgrado **7-9 mei:** Trainingsstage zwemploeg op Tenerife **8-9 mei:** André Cats op bezoek bij de tafeltennissers in Slovenië **14 mei:** Paralympische meeting met LOCOG in Londen

### HET TALENT SOPHIE VAN GESTEL

# “Heerlijk om een bal erin te beuken”

Beachvolleyballen op de Horse Guards Parade midden in Londen, dat lijkt de twintigjarige Sophie van Gestel wel wat. Er moet nog wel veel gebeuren wil ze daar met haar partner Madelein Meppelink staan in juli. “Het is een flinke opgave om ons daarvoor te kwalificeren, maar we hebben niets te verliezen. We zijn nog jong en Rio over vier jaar is pas echt een groot doel. Londen is op dit moment mooi meegenomen.”

Zoals eigenlijk iedere beachvolleyballer begon Van Gestel in de zaal. Ze speelde tot 2009 nog zaalvolleybal bij ODI uit Middelbeers en Summa Peelpush uit Meijel. In de drie jaar daarvoor combineerde ze het al met spelen op het strand, nu is ze fulltime bezig met haar sport. “Eerst is het nog lastig om die keuze te maken. Toen ik klaar was met de middelbare school kon ik me echt volledig op het beachen storten.”

#### Verdediger

“Beachvolleybal is een complexer spel dan in de zaal, waardoor je een completere speler moet zijn. Onze taakverdeling is dat Madelein de blokkeerder is en ik de verdediger. De grootste kick in verdedigen is dat je een bal kunt pakken die iedereen al als verloren heeft beschouwd. Als je daarna ook nog weet te scoren, dan is de *thrill* compleet. Ik kan snel bewegen, waardoor ik veel ballen verdedig. Daardoor word ik ook vaak in staat gesteld om te scoren en kan ik mijn harde aanval spelen. Ik heb

veel power in mijn slag, het is heerlijk om zo'n bal erin te beuken.”

#### Partnering

Van Gestel heeft meerdere partners gehad in het beachvolleybal. Met Michelle Stiekema pakte ze in 2008 een zilveren medaille op het WK onder 21. Vorig jaar haalde ze met Rimke Braakman een bronzen plak op hetzelfde toernooi. Van 2007 tot begin 2010 vormde ze met Daniëlle Remmers een duo. Met haar greep ze onder andere een zilveren NK-medaille. Nu staat ze met de 22-jarige Madelein Meppelink in het zand. Ze vormen het tweede duo van Nederland. “We spelen nu acht maanden samen en we zijn echt op elkaar ingespeeld. Er staat een team, afspraken zijn vanzelfsprekend.”

#### Beach Team Holland

Samen met onder andere het nummer 1-duo van Nederland, Sanne Keizer en Marleen van Iersel, trainen



Sophie van Gestel: “Ik heb veel power in mijn slag.”

FOTO: SOENAR CHAMID

Meppelink en Van Gestel bij Beach Team Holland. In de Lindobeachsporthal in Scheveningen werken ze dagelijks twee of drie trainingen af onder leiding van Victor Anfiloff en Saskia van Hintum. “Het is erg prettig om hier in Nederland te kunnen trainen. Het hele team is bij elkaar, we kunnen op hoog niveau oefenen. Victor is een goede tactische trainer. Met

Saskia heb ik persoonlijk een goede band. Met haar kan ik een praatje maken of even mijn hart bij haar luchten”, geeft Van Gestel aan. De komende maanden moet het tweetal kwalificatie afdwingen voor Londen. Een lastige opgave, maar het doel is niet zaligmakend. “We zijn jong en kunnen in Rio nog prima presteren. We groeien gewoon door.”

#### NIEUWS

##### Topsportteam 2028 kiest beste matches

Tijdens het drukbezochte derde Olympisch Vuur Jaarcongres (600 bezoekers) op 8 maart jl. organiseerde Sport & Zaken, de intermediair tussen sport en bedrijfsleven, een zeer succesvolle speeddate tussen (sport)organisaties en bedrijven. Er kwamen zestig matches tot stand. Hiermee werd het thema van het

congres, publiekprivate samenwerking, direct in de praktijk gebracht. Leden van het Topsportteam 2028, onder wie Minke Booij, Chiel Warners, Jochem Uytdehaage en Jeroen Straathof, beoordeelden samen met Sport & Zaken de matches. Zij kozen drie winnaars die een dagarrangement naar de Olympische Spelen van Londen hebben gewonnen.

#### NIEUWS

##### Met NS Hispeed in vijf uur van Rotterdam naar Londen

In maart is de speciale Olympische ‘Londen-trein’ in gebruik genomen. Met deze opvallende paarse trein benadrukt NS Hispeed dat de Spelen dichterbij zijn dan ooit. NS Hispeed rijdt vanaf Rotterdam zes keer per dag naar hartje Londen, en dat kan al in vijf uur. Vanaf dinsdag 20 maart kunnen treintickets naar Londen worden geboekt via [www.NSHispeed.nl/OS2012](http://www.NSHispeed.nl/OS2012) voor de periode tot 15 augustus 2012. Op deze website zal altijd het meest scherpe tarief getoond worden.



Lotto®



ERNST & YOUNG



randstad

Unilever