

Epke in Amerika



Alle jongens wilden een handtekening

**Epke Zonderland ver-
toeft enkele weken in
Amerika om samen met
topturner Jonathan
Horton te trainen. De
Heerenvener bericht
vanuit Houston exclu-
sief voor de Leeuwar-
der Courant over zijn
ervaringen.
Vandaag deel 4.**

„De club waar Jonathan traint is een club waar ze jongens vanaf vier jaar opleiden. Als ze klaar zijn met high school en goed genoeg zijn in turnen, gaan ze naar een universiteit waar ze aan de universiteitscompetitie mee kunnen doen en een scholarship krijgen. Dat is de reden waarom er in deze hal maar weinig jongens boven de achttien jaar trainen.

Jonathan heeft zelf de afgelopen vijf jaar bij de Universiteit van Oklahoma getraind. Nu hij klaar is met zijn studie is hij weer terug gekomen om bij zijn oude club te trainen, samen met de coach die hem heeft opgeleid. De jongens van zijn club kijken dan ook erg tegen Jonathan op omdat ze hem vijf jaar lang niet meer hebben zien trainen en hij geweldig veel progressie geboekt heeft.

Toen ik de turnhal in kwam, hoefde ik niet meer uit te leggen wie ik was. Dat komt waarschijnlijk omdat ik met Jonathan zowel tijdens de Olympische Spelen als tijdens het afgelopen WK in de rekstokfinale heb gestaan. Ze

zijn erg enthousiast over mijn komst en alle jongere jongens wilden ook een handtekening op hun turnleertje of trainingsbroekje.

De clubtrainer, Tom Meadows, heeft er ook plezier in om mij te begeleiden tijdens mijn verblijf. Dat is voor mij ook een meerwaarde. Elke coach ziet de dingen vanuit zijn eigen optiek. Het valt me op dat Tom veelal dezelfde fouten opmerkt als mijn eigen trainer (Gerard Speerstra, red.), maar dat hij het op een andere manier uitlegt. En soms helpt dat om een beter inzicht te krijgen in wat je fout doet.

Een mooi voorbeeld is brug. Op brug wist ik tijdens het WK de zesde plaats te behalen door een goede score op de uitvoering. Mijn uitgangswaarde is echter nog te laag om echt mee te kunnen doen. Door op brug naast een gewone stutt een extra stutt met hele draai in mijn oefening te doen, gaat mijn uitgangswaarde behoorlijk omhoog. Mijn stutt is echter nog niet goed genoeg om het met een hele draai te kunnen.

Tom zag dezelfde fout als de fout die Gerard ook zag. Door de uitleg van Tom heb ik echter een beter inzicht gekregen in wat ik fout doe en wat ik moet doen om het te verbeteren. Het is dus niet zo dat Tom beter kan uitleggen dan Gerard, maar soms kan een frisse kijk het verschil maken tussen het snappen van wat je fout doet en het daadwerkelijk voelen wat je fout doet.”