

# Blessuregevoeligheid vereist geleidelijke opbouw

**De LC volgt 36 weken lang 6 Friese sporters op weg naar de Olympische Spelen van 2008. Vandaag komt, in deel 10, voor de tweede keer turner Epke Zonderland uit Heerenveen aan het woord.**

Tien maanden van tevoren weet ik al dat ik naar de Olympische Spelen mag. Dat is echt geweldig, omdat ik zo genoeg tijd heb om te zorgen dat ik er in Peking alles kan uithalen wat erin zit. Ik begin dan ook vol goede moed aan het nieuwe seizoen. Ik heb tijdens de eerste training al in mijn hoofd zitten welke nieuwe elementen ik wil gaan doen aankomend jaar.



Ik moet mij echter nog wel inhouden. Na de week vakantie moest mijn lichaam eerst weer in vorm komen, voordat ik weer nieuwe elementen kon gaan doen. Dat is ook de reden waarom wij geen lange vakanties houden. Je lichaam is jammer genoeg ontzettend snel uit vorm. Het kost evenveel tijd om weer in vorm te komen, als dat je vakantie heeft geduurd. Aan het eind van de eerste week, kreeg ik mijn vorm dan ook alweer te pakken.

Mijn elleboogblessure, die een aantal maanden naar de achtergrond was verdreven,

begon in de loop van de week wel weer op te spelen. Dit kwam hoogstwaarschijnlijk omdat de spierspanning en kracht na een week vakantie afneemt. Vervolger was dat ik in de tweede trainingsweek last kreeg van mijn bicepspees in mijn schouder. Door deze blessure kon ik uiteindelijk drie weken geen brug en voltige doen.

In deze tijd ging ik mij dus meer richten op de andere toestellen. Een voordeel was wel dat mijn elleboog op deze manier wat meer rust kreeg. Voornamelijk op rekstok, mijn beste toestel, heb ik in deze weken vooruitgang kunnen boeken. Ik ben hier aan het trainen op twee nieuwe combinaties van vluchtelementen. Na drie we-

ken trainen waren ze beide al gelukt!

Met deze nieuwe elementen zal mijn startwaarde van 16.90 naar 17.60 gaan. Dit is een enorme sprong vooruit. Er zullen volgend jaar maar weinig concurrenten zijn die in de buurt kunnen komen van deze startwaarde. Ik zal dus een streepje op hen voor hebben, als dit ook

echt gaat lukken tijdens wedstrijden.

Op het moment dat mijn schouder behoorlijk was hersteld, had ik een week om me voor te bereiden op de Swiss cup. Voor dit toernooi waren de beste allroundturners van de wereld uitgenodigd. Ondanks dat ik de belasting op mijn schouder langzaam op-

bouwde, kreeg ik een halve week voor vertrek last van een andere pees in dezelfde schouder. Hierdoor was ik genoodzaakt een aangepast programma te draaien. De frustratie begon nu aardig toe te nemen. Je bent zo gemotiveerd om hard te gaan trainen, en dan moet je je gaan inhouden. Je krijgt dan het gevoel dat je stilstaat, terwijl je jezelf nog zoveel wilt verbeteren.

Een week na de Swiss Cup stond de World Cup in Glasgow op het programma. Ik heb lang moeten nadenken of ik hier wel aan mee wilde doen, omdat ik bang was dat mijn schouderblessure terug zou komen. De aanwezigheid van een Nederlandse fysiotherapeut heeft me doen besluiten om toch te gaan. Op brug eindigde ik als vijfde en op rekstok behaalde ik mijn eerste wereldbekerzege! Een mooie overwinning en erg goed voor de motivatie.

De periode van blessureleed heb ik dus af kunnen sluiten met een superprestatie. Wil ik echter op de Olympische spelen ook een topprestatie neerzetten, dan zal ik de komende maanden geen ernstige blessures moeten krijgen. Nu ik weet dat mijn lichaam toch behoorlijk blessure gevoelig is, zal ik de belasting heel geleidelijk opbouwen.

Met begeleiding van een fysiotherapeut, maken we een gedoseerd programma. Hier heb ik ook de tijd voor, omdat er de komende maanden geen wedstrijden staan gepland, afgezien van enkele gymgala's in België en Nederland. Blessurevrij blijven is de grootste opgave voor aankomend jaar. En mocht dit lukken, dan zal ik in de komende negen maanden meer vooruitgang boeken dan ooit tevoren.



Epke Zonderland ontspant zich thuis met zijn gitaar: „Blessurevrij blijven is de grootste opgave voor aankomend jaar.”

Foto LC/Jan de Vries

EPKE ZONDERLAND