

‘Ik turn niet voor de leuk’

05 augustus 2008 / Ianthe Sahadat en Peter Winterman

Epke Zonderland (22) laat zijn rechterschouder zien. Er zit een flinke deuk in, een gat bijna. ‘Ik mis twee spieren, vandaar die kuil.’ Hij kijkt er grijnzend bij. Want ondanks zijn schouderblessure is hij de eerste mannelijke turner die sinds 1928 naar de Olympische Spelen gaat, waar hij zelfs kans maakt op een medaille. Zo schat hij zelf in.

In de gymnastiekhal aan de Abe Lenstraboulevard te Heerenveen sleept Zonderland met gewichten, matten en houten springplankjes. Vandaag staat de krachtraining op het menu. Zonderland gaat liggen voor een blokje sit-ups. Trainer Gerard Speerstra houdt zijn voeten vast. Als een automatische boormachine schiet de turner heen en weer. Elke week traint Zonderland zo'n 29 uur, tot hij op 9 augustus in Peking zijn kunsten moet vertonen.

In januari bleek Zonderland een zenuwontsteking in zijn rechterschouder te hebben, die de functie-uitval van twee spieren veroorzaakte. De revalidatie zou maanden duren en deelname aan de Spelen leek vrijwel onmogelijk.

Maar Zonderland gaat toch. De meerkamp (alle onderdelen, red.) kan hij niet turnen, maar de rekstok, die minder belastend is, wel. Op miraculeuze wijze hebben zijn twee onbeschadigde spieren – het zijn vier spieren die het schouderblad in de kom houden – de voornaamste taken van de andere twee overgenomen.

Wat dacht je toen je hoorde dat je misschien toch niet naar de Spelen kon gaan?

‘Ik baalde en heb wel even gedacht: stel je voor dat het niet gaat lukken.’

Balen, is het niet veel heftiger dan dat?

‘Nee, ik was niet gefrustreerd, want ik ging direct van het positieve uit. Er was een kans dat het snel zou aangroeien. Ik dacht: ik ben jong en fit, bij mij zal het wel snel herstellen.’

Een jongen met charisma, noemde internationaal turnjurylid Vincent Reimering (38) Epke Zonderland in een interview met het Brabants Dagblad. Reimering roemde verder Zonderlands lef. Zonderland zou meer dan welke turner ook nieuwe – liefst complexe of onmogelijk geachte – elementen in zijn oefening opnemen. Als hij twee spectaculaire zweefonderdelen achter elkaar op de rekstok vertoont, houdt het publiek synchroon zijn adem in. Reimering: ‘Epke maakt iets los op de tribune. Zijn timing is perfect, niets is aan het toeval overgelaten.’ Zonderland voerde aan de rekstok nooit eerder vertoonde vluchtelementen (loslaten en weer vastpakken van de stok, red.) uit. ‘Ep vliegt nu eenmaal graag door de lucht’, zegt zijn coach Speerstra op vk.tv.

Behalve zijn combinaties van twee vluchtelementen zonder tussenzwaai, zorgde vooral zijn ‘gespiegelde Rybalko’ voor opschudding in de turnwereld. De Rybalko is een rekelement waarbij de turner tijdelijk aan één arm (de rechterarm) ronddraait en na een vlucht met anderhalve schroef terugkeert naar twee handen aan de rek. Zonderland voert hem gespiegeld uit, vanwege zijn geblesseerde rechterschouder.

Volgens kenners is de gespiegelde Rybalko ‘een tegennatuurlijke beweging die onmogelijk is aan te leren’. De gerenommeerde turncoach Dieter Hofmann was stomverbaasd. ‘Dit kán niet’, zei hij op het EK 2007.

Wat denk je, als je zoiets hoort?

Zonderland grijnst. ‘Kicken hè? Dat mensen zo reageren, is wel erg gaaf. Dat zo’n trainer met zoveel ervaring dat nog nooit heeft meegemaakt, is toch mooi? Meer mensen hebben het gezegd, de beste turners van Europa. Dat vind ik toch wel erg leuk om te horen.’

Niemand kan dit, waarom jij wel?

Denkt na. ‘Ik pak dingen vrij snel op en heb een goede coördinatie.’ Stilte. ‘Ik denk dat dat wel een van mijn talenten is.’

Als jij de enige bent die dit kan, dan ben jij toch gewoon de allerbeste turner op de rekstok?

‘Bij turnen ben je pas de beste als je presteert op het moment dat het móét. Je traint op perfectie, het gaat om die ene perfecte prestatie. Als je je oefening niet goed doet, ben je ook niet de beste.’

Vind je het soms niet frustrerend dat turnen een jurysport is?

‘Soms wel ja. Vorig jaar op een WK werd ik vierde, maar er waren ook mensen die zeiden dat mijn oefening gewoon beter was. Eerlijk gezegd vond ik dat zelf ook. Dus voor hetzelfde geld had ik derde kunnen worden.’

In zijn revalidatieperiode kreeg Zonderland hulp uit onverwachte hoek. De turner kwam in een Friese fysiotherapiepraktijk bij toeval in contact met een Amerikaanse ‘stretch-specialist’, Bob Cooley. Zonderland had aanvankelijk zijn bedenkingen bij de behandelmethode van Cooley.

‘Hij doet een soort lenigheidsoefeningen met je. Normaal gesproken probeer je je spieren op lengte te brengen terwijl je ontspant. Dus als je een spagaat doet is het altijd: niet tegenwerken, ontspannen. Maar bij Cooley probeer je je spieren juist op lengte te brengen onder weerstand’, legt hij uit. Om mensen optimaal te stretchen, maakt Cooley gebruik van een team, dat het lijf van één sporter in de juiste houding duwt. ‘Je gaat bijvoorbeeld op je rug liggen, hij beweegt dan je benen omhoog en jij moet het tegenhouden. Dat bouw je heel langzaam op en je geeft zelf aan tot waar hij kan gaan.’

Dat de – behoorlijk bruut ogende – behandelmethode van de Amerikaan niet geheel onomstreden was, wist Zonderland wel, maar de turner greep alles aan om zijn herstel te bespoedigen. ‘Ik was heel sceptisch. Het is nooit bewezen dat het werkt, maar als je geen opties hebt, wil je alles wel proberen. Ze hadden me verteld dat mijn schouderblad kon afzakken en daar zou ik alleen maar meer blessures van kunnen krijgen. Ik wilde gewoon iets doen om m’n lichaam in vorm te krijgen.’

Door een reportage van Studio Sport kon heel Nederland een behandeling van Zonderland door de stretcher en zijn team bijwonen. Met soms wel vijf man hing de Amerikaan aan het lijf van de turner en zijn vingers kon je luid horen kraken. Zonderland: ‘Het zag er erger uit dan het was en voor het herstel is het echt goed geweest.’

Wat merk je er nu dan van?

‘Mijn postuur en houding zijn veranderd. Dat was heel bijzonder om te zien. Mijn schouders staan rechter en ik heb meer controle over mijn beweging. Ik merkte echt dat het effect had, dat verbaasde mij ook.’

Zonderlands Olympische kwalificatie had wel wat voeten in de aarde. Afhankelijk van een teamprestatie op het WK krijgt een turner op naam of een heel team een ticket. De groepsprestatie was dusdanig laag (Nederland werd 19de) dat de individuele prestatie de doorslag gaf: de relatief onbekende Zonderland won een ticket op naam, de veel bekendere Yuri ‘Lord of the Rings’ van Gelder niet.

Zonderland vindt het ‘superbalen’ dat ‘een topper als Yuri’ niet meegaat, maar zijn kwalificatie stond die van Van Gelder niet in de weg. Eigen schuld dus? ‘Nee, dat zeg ik niet!’ Zonderland roept het bijna uit, om vervolgens te benadrukken dat hij de regels van de turnbond voor kwalificatie obscuur en tegenstrijdig vindt.

Ook collega-turner Jeffrey Wammes mocht niet naar Peking, zijn score was op het WK een fractie lager dan die van Zonderland.

Toen Wammes lucht kreeg van jouw blessure informeerde hij onmiddellijk naar het mogelijk vrijkomende Olympische toegangkaartje. Wat vond je daarvan?

‘Hij wilde weten wie naar de Spelen zou mogen als ik geblesseerd bleef. Ik snap heel goed dat je er als sporter alles aan doet om naar de Spelen te gaan.’

Vervolgens schakelde Wammes een jurist in om uit te pluizen of je kwalificatie wel reglementair was.

‘Kijk, dat snapte ik niet. Ik neem het hem niet echt kwalijk, maar ik vond het niet tof. Moet het nou op zo’n manier, dacht ik. Als ik in zijn schoenen had gestaan, en het was gelukt, dan zou ik me daar niet lekker bij voelen. Dan was ik liever niet gegaan.’

De Friese Zonderland was al bij zijn geboorte een latent turntalent. Gymnastiek zit de Zonderlandjes namelijk in het bloed. Opa Zonderland, een boer die het liefst acrobaat had willen worden, balanceerde regelmatig op z’n handen in de nok van de stal. En in huize Zonderland draaide alles om turnen. Vader Huite en moeder Sophie zaten op gymnastiek, hun vier kinderen lieten ze van jongsaf aan turnspelletjes doen. Een beetje opdrukken in de tuinstoelen, of een radslagje in het gras. Officieel begon Epke pas met turnen op z’n vierde, maar hij heeft babyfoto’s waarop hij zijn ouders al nadoet. In de zomervakantie werd de tuin omgetoverd tot turnarena: een brug, een paard, ringen aan de schommel en lange matten in het gras. De drie broers Herre, Johan en Epke en hun oudere zus Geeske deden onderling wedstrijdjes en hielden een eigen puntentelling bij.

Wie is Epke Zonderland?

Geboren: 16 april 1986, Lemmer

Opleiding: vwo, studeert geneeskunde in Groningen (tweedejaars)

Carrière: Epke turnt al sinds zijn vierde. Hij werd Nederlands kampioen op de meerkamp in 2004 en 2006. In 2006 als in 2007 werd hij wereldkampioen op de rekstok. Hij is de eerste Nederlandse turner op de Olympische Spelen sinds Klaas Boot sr. in 1928.Epke Zonderland woont in Heerenveen, hij heeft een vriendin.



Dacht je als jongste niet: zij doen dit al, ik wil iets anders. Voetballen ofzo?

Lachend: ‘Nou, ik dacht volgens mij nog niet echt veel na toen.’

Op z’n vijfde ging Zonderland al drie keer in de week naar Joure om te trainen, samen met zijn broer Johan (toen 7 jaar). Het jaar daarop mochten de drie broers in Heerenveen komen trainen. Daar ontmoetten zij hun huidige trainer Gerard Speerstra.

Voor iemand die nog niet echt nadenkt was je al behoorlijk fanatiek.

‘Misschien, maar het was op dat moment een pure hobby. Dat kwam ook door Gerard, die wist er voor ons echt een spel van te maken. Je moet kinderen niet tien keer achter elkaar een salto laten doen, dat is saai, dus bedacht hij spelletjes. Veel kleine wedstrijdjes, trampolinespringen, dat soort dingen.’ Omdat het mannenturnen in Nederland weinig voorstelde, trokken de Zonderlandjes en trainer Gerard elke zomer met auto en caravan door Europa, op zoek naar internationaal gelauwerde trainers en jeugdtoernooien. En door het jaar heen werd er fanatiek getraind.

Toch heeft Epke niet het gevoel dat hij in zijn jeugd gepusht werd. ‘We vonden het geweldig om in het buitenland aan wedstrijden mee te doen. We trainden wel veel, maar daarbuiten deden we allerlei leuke dingen, lekker zwemmen of spelen op de camping. In die zin was het heel gewoon.’

Het scheelde ook dat Epke altijd samen met zijn broers trainde. ‘Als je broers op jonge leeftijd ook zo’n strak trainingsschema moeten volgen, voelt het al snel meer als ‘gewoon’. Je weet dat je klasgenoten het niet doen, maar je broers dus wel. Dat maakte het een stuk makkelijker.’

Wanneer streefde je je broers voorbij?

‘Ik denk rond m’n 16de. Ik deed al moeilikere dingen, maar mijn broers turnden aanvankelijk beter op de goede momenten.’

Waarom hij uiteindelijk de beste van de drie broers bleek, weet Zonderland niet. ‘Misschien heb ik inderdaad meer talent, vooral voor het coördinatieve gedeelte’, zegt hij, licht weifelend. Kenners formuleren het stelliger, ze spreken van een ‘uitzonderlijk goed coördinatievermogen’ en ‘het ontbreken van enige angst’, waardoor hij complexe vluchtelementen betrekkelijk makkelijk aanleert. Zonderland wil dat direct relativeren: ‘Ik ben heus wel bang geweest. Maar ik ben gewoon heel jong begonnen met turnen. Hoe jonger je bent, hoe sneller je dingen oppikt, denk ik. En m’n broers hebben me ook wel een beetje gepusht.’

Johan en Herre schoven de kleine Epke vaak naar voren als er een nieuwe oefening moest worden gedaan. ‘Ga jij maar eerst, Ep, jij bent de lichtste’, zeiden ze dan. Meer proefkonijn dan durfal dus? Zonderland: ‘Ik heb het nooit zo door gehad, maar het heeft in elk geval positief uitgepakt. Ik ben er vrijer door geworden.’

En angst had hij in die tijd ‘echt wel’. Maar daar is hij overheen gegroeid. ‘Op een gegeven moment heb je door hoeveel controle je over je lichaam hebt. Daarom ben ik nu eigenlijk nooit meer bang. Behalve als ik een echt nieuw element doe. En er stroomt altijd veel adrenaline door m’n lichaam, maar dat is geen angst.’

Zijn je broers nooit jaloers geweest dat jij de beste was?

‘Nee, natuurlijk hebben ze wel een beetje jaloerie gehad en nu misschien ook. Dat is logisch, want zij hebben oók heel lang geturnd en hadden dit ook wel mee willen maken. Maar ik denk dat ze het vooral geweldig vinden dat ik naar de Spelen mag.’

Wanneer veranderde het turnen van hobby in topsport?

‘Eigenlijk pas op m’n 18de, toen ging ik internationaal presteren. Toen werd het serieus en ging ik er ook meer dingen voor opgeven.’

Wat voor dingen moet je er voor laten?

‘Je kiest bewuster wat je wel en niet doet. Dat is het vooral. Ik vind windsurfen bijvoorbeeld supergaaf, maar ik doe het niet want het vraagt te veel van mijn lichaam.’

‘Nu is het simpel, want voor de Olympische Spelen heb je alles over. Maar zo is het altijd eigenlijk wel. Soms heb ik bijvoorbeeld het idee dat iedereen lekker aan het feesten is, terwijl ik de volgende dag om acht uur weer moet trainen...’

Kun je weleens een biertje drinken?

‘Dat kan wel. Maar nu doe ik het niet.’

Ben je weleens dronken geweest?

‘Ehm, jawel. Tuurlijk. Ik ben wel iemand die alles wil uitproberen. Maar wat ik net al aangaf; op m’n achttiende ging ik er wat serieuzer mee bezig. Nu denk ik echt elke keer: zal ik wel of zal ik niet...?’

Helpen je trainer of je ouders je om gedisciplineerd te blijven?

‘Nee, het komt puur uit mezelf. Op jongere leeftijd stimuleren zij je nog wel, maar als je ouder wordt, komt het op jezelf aan. Je trainer gaat niet elke keer zeggen: je moet hard werken.’

Is die mentaliteit doorslaggevend om het te redden als topsporter?

‘Ik denk het wel. Je moet zelf willen doorzetten, hard trainen. Verder is het vooral belangrijk dat je positief kunt blijven denken. Want elke turner komt blessures tegen waardoor je er langere tijd uitligt. En dan moet je niet bij de pakken neer gaan zitten. Al moet je maandenlang supersaai krachtraining doen, je moet de discipline en geestkracht behouden om door te gaan.’

Je coach zei ooit: ik wou dat Epke dommer was, wat bedoelde hij daarmee?

‘Dat ik dan niet ook nog geneeskunde zou studeren en echt al mijn tijd in het turnen zou stoppen.’

Is je studie lastig te combineren met de topsport?

‘Het is wel een zware studie, met veel uren. Dus als ik een wedstrijdperiode heb, volg ik niet alle onderdelen. Tot nog toe is dat goed afgelopen.’

Waarom ben je gaan studeren?

‘Ik zou er geen voldoening uit halen om alleen maar te turnen. Turnen is voor nu, maar daarna wil ik ook gewoon een leuk leven leiden. Ik ben blij dat het lukt, want voor hetzelfde geld had ik het niet getrokken.’

‘Gelukkig kan ik de studie op mijn eigen tempo doen. Het is alleen wel een superlange weg. Ik denk dat ik pas op m’n 27ste of 28ste klaar ben met geneeskunde en daarna moet ik me ook nog specialiseren, want ik wil graag traumachirurg worden.’

Dat weet je nu al. Waarom traumachirurg?

‘Je doet als traumachirurg de echt spoedeisende operaties. Het zit wel in me, om onder druk te presteren. Dat heb ik nu ook. Ik krijg er een soort kick van als ik onder druk en snel moet handelen.’

Denk je dat je ook nog voordeel zult hebben van je goede turncoördinatie later bij het snijden?

Lachend: ‘Dat betwijfel ik. Bij turnen zijn het wat grovere bewegingen, die moet ik dan nog wel even finetunen. Maar ik heb wel aanleg voor coördinatie, dus misschien zit het wel in me.’

Wat staat er op de eerste plaats: turnen of geneeskunde?

‘Nu turnen, zonder twijfel. Studeren kan altijd nog. Topsport is eindig. Na mijn 30ste wil ik als arts verder. En dan is het turnen ook echt voorbij. Je turnt niet voor de leuk, zoals een voetballer altijd nog een balletje kan blijven trappen.’

Epke Zonderland over Peking

‘Als ik supergoed ga turnen kan ik een medaille halen. M’n uithoudingsvermogen is echt heel hoog en ik kan alles netjes turnen. Het gaat erom: hoe klein maak je de kans dat het fout gaat? Ik ga voor de 80 à 90 procent dat het goed gaat.’

‘Het mooiste scenario in Peking zou zijn dat ik mijn allermoeilijkste oefening uitvoer én een medaille win.’

‘Als ik turn, ben ik me niet bewust van mijn omgeving. Ik turn wel bewust, het is geen gedachteloze activiteit. Bij het eerste element moet je er nog een beetje inkomen. Ik krijg dan allerlei irrelevante gedachten. Soms moet ik aan een voorval op de training denken of ik kijk naar mijn tapeje en dan denk iets als: o jee, zit-ie wel goed...?’

‘Voor de wedstrijd visualiseer ik mijn oefening. De perfecte oefening. Muziekje erbij, een lekker nummer, iets van The Kooks. Muziek helpt me. Op m’n hotelkamer kan ik soms nerveus worden, dan draai ik rustige muziek om te ontspannen, zoals Room Eleven.’

‘Fabian Hambüchen, een Duitser, is mijn belangrijkste concurrent. In 2004 werd hij eerste op het EK bij de junioren, ik tweede. Laatst sprak ik een jurylid en die vond het eigenlijk gelijkwaardige oefeningen. En dat geldt nog steeds: we zijn echt aan elkaar gewaagd.’

Wedstrijddagen: kwalificatie op 9 augustus en finale op 19 augustus