

'Je blijft jezelf steeds opnieuw uitdagen'

Elk jaar treden er weer nieuwe toppers toe tot de senioren. Daarom is het hoog tijd om deze debutanten beter te leren kennen. Vera Jonker (15) en Laura de Witt (15) turnen beiden bij Klaverblad TON Almelo onder leiding van Frank Louter én zijn sinds het nieuwe jaar officieel onderdeel van de oranjeselectie. Een grote stap voor de dames.

TEKST: STEFANIE KATZENBAUER FOTOGRAFIE: SPIKE VAN DER STEEN

'Het voelt heel cool om in dit team te zitten. Je weet dat daar de meiden tussen staan die ook naar de Olympische Spelen zijn gegaan en dat je eigenlijk in het hoogst haalbare team zit. Dat voelt ontzettend gaaf', vertelt Vera Jonker. 'Als je begint op zo'n niveau heb je eigenlijk niet zo door dat het zo ver gaat wat niveau betreft. Het bouwt zich natuurlijk ook op. Maar als je meer gaat trainen dan weet je op gegeven moment dat je op het hoogste niveau turnt. In het begin dacht ik wel eens "wow". Spannend om eindelijk toe te treden

tot dit team, vindt ze het echter niet. 'De overgang is heel soepel. Met de stages van de junioren hebben we wel eens een gemixte stage gehad waarbij junioren en senioren samen trainten, dus dan train je ook met die toppers. Je spreekt elkaar op zo'n stage ook best vaak dus echt spannend vind ik het nu niet meer.'

Teamgenoot Laura de Witt krijgt wel nog een beetje de kriebels: 'Ik vind het wel spannend om bij de senioren te trainen. Je gaat jezelf toch vergelijken met de anderen en dat is spannend,

om te zien hoe je erbij staat tegenover de anderen, maar dat is natuurlijk ook heel erg leuk.' Beide dames draaien van jongs af aan al mee in de selectie. Vanaf hun vijfde levensjaar werden ze allebei door hun zus geïnspireerd om ook te gaan turnen. 'Turnen heeft heel veel variatie en je kan blijven leren en streven naar iets nieuws en iets beters', vertelt Laura over wat voor haar de sport zo mooi maakt. Vera sluit zich hierbij aan: 'Je blijft jezelf steeds opnieuw uitdagen.'



DOELSTELLINGEN

'Aan het begin van het jaar stellen we meestal de doelen vast. Nu ik senior ben zal ik veel nieuwe elementen gaan leren om erbij te gaan horen. Dus daar ga ik nu eerst aan beginnen. Nieuwe dingen uitproberen en moeilijker dingen, dat vind ik altijd leuk om te trainen, zeker wanneer het dan lukt, daar krijg je echt een adrenalinekick van', vertelt Vera over de start van haar eerste seizoen als senior van de oranjeselectie. Ook Laura kijkt vooruit. Na een blessure aan haar hamstring vorig jaar moest ze een tijd noodgedwongen rust nemen. 'Het afgelopen seizoen pakte niet heel goed uit voor me. Om dan toch in de oranjeselectie terecht te komen, dat was wel een mooie afsluiting. Van de blessure zelf heb ik gelukkig niet veel last meer. Op sommige delen ben ik nog wel herstellende maar ik kan al ontzettend veel weer doen. Toen ik de blessure kreeg was het wel erg frustrerend. Ik zat namelijk in het traject richting het Jeugd-EK en ik was echt goed bezig maar door de blessure kon ik niet meer door. Dat was ontzettend zuur.

Je ziet je trainingsmaatjes er wel voor gaan, dat was wel heel lastig maar ik heb geprobeerd om positief te blijven. Dat is vooral gelukt door er veel over te praten. Daarnaast is het maar een klein iets in je carrière, je moet je zicht vooruit houden en nieuwe doelen stellen en zo hou je de motivatie erin.'

POSITIEF BLIJVEN

Net als Laura moest ook Vera - die overigens wel op het Jeugd EK uitkwam - aan den lijve ondervinden hoe je positief kunt blijven wanneer je geblesseerd bent. 'De belangrijkste eigenschap die je als turner of turnster moet hebben, is doorzettingsvermogen. Je mag niet opgeven als er iets mis gaat en bij turnen gaat er heel vaak iets mis of je hebt een blessure. Je moet blijven doorzetten en het positieve ervan blijven inzien. Dat heb ik zelf geleerd toen ik vorig jaar een blessure aan mijn rug had. Dan moet je zelf rust houden en het lijkt stom om anderen nieuwe dingen te zien doen terwijl je zelf niks mag doen. Maar ik heb toen geleerd dat je er ook van leert door naar anderen te kijken.'

TOEKOMSTDROMEN

Op de kortere termijn houden de dames hun ogen gericht op de aankomende EK- en WK-trajecten. Het kennen van je sterke en zwakke punten is in de weg hiernaartoe essentieel. 'Ik ben een meerkamper maar sprong en brug zijn wel mijn favoriete en sterkere toestellen. Ik ben als turnster best sterk en wat minder lenig, maar dat komt ook een beetje door mijn hamstringblessure. Hierdoor loopt balk soms wel achter', analyseert Laura. Lenigheid is ook voor Vera een aandachtspunt vertelt ze, maar ook haar sterke kanten kent ze goed. 'Ik ben zelf best snel, voor mij is sprong een sterk onderdeel. Ik kan hard rennen en heb springbenen dus dat gaat wel goed. Acrobatie op vloer gaat ook wel goed.'

Natuurlijk hopen ze allebei ooit deel te mogen nemen aan de Olympische Spelen. In elk geval verwachten we dat we nog veel van deze dames te zien zullen krijgen!

VERA JONKER
EN LAURA DE
WITT

33