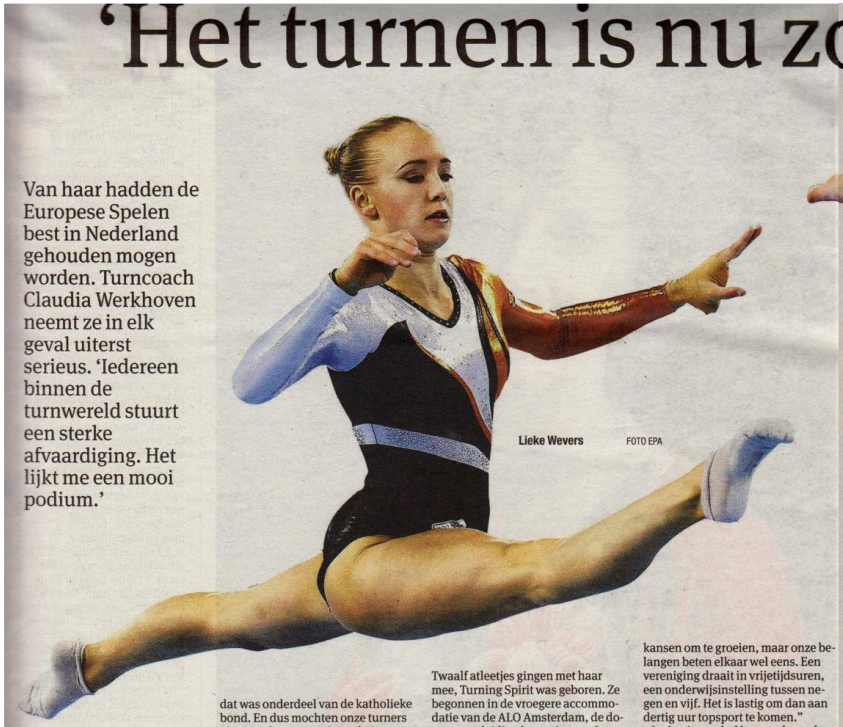
# ‘Het turnen is nu zoveel leuker’

Het Parool
20 juni 2015

Van haar hadden de Europese Spelen best in Nederland gehouden mogen worden. Turncoach Claudia Werkhoven neemt ze in elk geval uiterst serieus. ‘Iedereen binnen de turnwereld stuurt een sterke afvaardiging. Het lijkt me een mooi podium.’



Lieke Wevers FOTO EPA

Lisa Top FOTO AFP

Celina van Gerner FOTO EPA

MANÔU TEN ASBROEK

Het Amsterdamse Turning Spirit/Turnz, de turnvereniging van Claudia Werkhoven (53), kreeg in 2011 de langverwachte eigen accommodatie, op Sportpark Ookmeer. Trots wijst Werkhoven naar het plakkaat bij de deur. “Sinds november zijn we een officieel Talentenopleidingcentrum van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie. Dat is niet zomaar iets, daar moet je de boel wel voor op orde hebben.”

De topcoach en directeur van Turning Spirit/Turnz zucht. “Toen ik hiermee begon, dacht ik binnen vijf jaar een eigen accommodatie te hebben. Het duurde twintig jaar langer.”

Ze wist dat de vereniging Turning Spirit, die ze in 1987 oprichtte met Wolther Kooistra, Otto Sanders en Johan Berendse, al veel verder in het proces zou zijn geweest dan nu. “We hadden er gewoon de faciliteiten niet voor.”

Turning Spirit werd opgericht vanuit Fit ’84. “We turnden bij Fit, maar dat was onderdeel van de katholieke bond. En dus mochten onze turners niet meedoen op nationaal niveau. Toen ben ik maar zelf een vereniging begonnen.”

Twaalf atleetjes gingen met haar mee, Turning Spirit was geboren. Ze begonnen in de vroegere accommodatie van de ALO Amsterdam, de docentenopleiding bewegingsonderwijs van de Hogeschool van Amsterdam. “We kregen dankzij de HvA kansen om te groeien, maar onze belangen beten elkaar wel eens. Een vereniging draait in vrijetijdsuren, een onderwijsinstelling tussen negen en vijf. Het is lastig om dan aan dertig uur topsport te komen.”

In de nieuwe hal komen de studenten van de ALO ook hun lessen volgen. “Dat was al zo, maar nu hebben we zoveel meer ruimte. Het is prima te combineren, ik ben het stadsdeel veel dank verschuldigd. Het was erop of eronder. Zonder eigen accommodatie had de stekker eruit gekund.”

Inmiddels heeft Turnz meer dan duizend leden, van wie 142 wedstrijdturners. Drie van die wedstrijdturners zitten in de nationale selectie, negen in die van jeugd Oranje. Werkhoven ziet hen graag op de Spelen in 2020, al is er voor de drie zelfs nog kans op Rio 2016. Noël van Klaveren lijkt het kansrijkst. “Noël doet het erg goed. Net als Isa Maassen zal ze zich via het NK, vandaag en morgen in Rotterdam, voorbereiden op de WK.”

De derde atlete, Vera van Pol, is reserve bij de ploeg (Lieke Wevers, Celine van Gerner en Lisa Top) die afgelopen week zeer knap het brons veroverde op de Europese Spelen in Bakoe. Ook Werkhoven is in Bakoe, als een van de trainers van de nationale ploeg. “Het niveau in Bakoe is hoog, Rusland is met een volledige afvaardiging gekomen. We kunnen ons mooi meten met de top.”

De coach houdt wel van het nieuwe concept. “Hoezo niet? Je moet aan strenge eisen voldoen om te mogen deelnemen. Heel Nederland kan anderhalve week genieten van topturnen, hoe mooi is dat!”

Vandaag worden de toestelfinales geturnd. Wevers mag uitkomen op balk en vloer, nadat ze donderdag derde was geworden in de meerkampfinale. Lisa Top maakt kans in de sprongfinale, Van Gerner is outsider op de brug ongelijk.

Beide toernooien dienen als voorbereiding voor het WK eind oktober, waar kwalificatie voor Rio is af te dwingen. “De eerste acht landen op het WK plaatsen zich direct voor Rio. We mikken eigenlijk op plaats negen tot zestien.”

Die plekken geven recht op een later toernooi, waarvan de beste vier eveneens naar Rio gaan. “We zijn van ver gekomen, wilden naar Peking 2020. Maar als Rio langskomt, zullen we het niet laten lopen. Die olympische cyclus zou ik graag willen doen, ik wil onze turnsters daar naartoe begeleiden.”

Daarna hoopt ze vooral dat Turnz in goede handen kan worden overgedragen. Een goede opvolger is een vereiste. “De Spelen bereiken is dat niet. Natuurlijk is het mooi, maar het mag geen teleurstelling zijn als ik of wij het niet halen.”

Nederland werd negende op het EK en tiende op het vorige WK. De prognose is dus zo gek nog niet, zeker omdat turnen een jurysport is. “We focussen niet zozeer op andere landen, maar op de hoogst haalbare scores van onze turnsters.”

**‘Het was erop of eronder, zonder accommodatie had de stekker eruit gekund’**

Dat puntenaantal komt goed overeen met de andere kanshebbers. Daarnaast is de selectie breder dan in het verleden. “Waar vroeger Suzanne Harmes of Renske Endel top presteerde, was er niemand om hen op te volgen. Dat zit nu beter in elkaar.”

Werkhoven roemt het verbeterde topsportklimaat in eigen land. “Het betekent nu echt wat, om een Nederlandse atleet te zijn. Je doet ertoe.”

De ster uit eigen stal, Noël van Klaveren heeft het lastig gehad, in dat klimaat. Ze verloor haar A-status vanwege te weinig resultaat. Van Klaveren was in 2013 en 2014 bezig met het herstel van haar zieke vader. Daarnaast kampte ze met een kapotte enkel. “We hebben er bewust voor gekozen deze pas na het EK te laten opereren.”

Op het EK werd Van Klaveren vierde. “Voor ons een opluchting, al dacht de rest dat we ervan baalden dat we net geen medaille hadden gehaald. Dat geeft wel aan hoe goed ze kan zijn.”

Werkhoven noemt Van Klaveren, die inmiddels weer de A-status heeft verworven, een van de centrale krachten van het Nederlands team. “Samen met Celine van Gerner. Die kinderen hebben zulke bijzondere kwaliteiten en zijn mooi allround.”

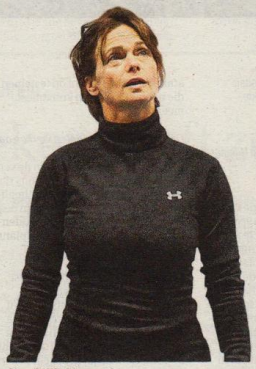
Het valt op dat de turncoach de teamgedachte benadrukt, in plaats van het individu, wat bij de mannen meer gebeurt. Daar zijn Epke Zonderland (rekstok) Jeffrey Wammes (vloer en sprong) en Yuri van Gelder (ringen) vooral solisten. Werkhoven: “Onze kracht ligt in het werken en bouwen aan een team.”

Ze wijst op het belang van clubs tegenover dat van de nationale ploeg. “Men is gaan inzien dat je het in je eentje niet redt. Dat scheelt. Nu kunnen we elke keer bij nationaal belang zeggen: de club telt niet meer, we zijn hier nu met elkaar en werken samen om zo goed mogelijk te presteren, als ploeg.”

Turnsters en trainers bewaren hun kennis en kunde niet meer alleen voor hun eigen sporters, maar voor iedereen. “Het is nu zoveel leuker. De voordelen van een teamsport kunnen we zo toepassen op de individuele atleet.”

Het beeld van de alleenstaande turner moet worden bijgesteld. “Dat is wel iets dat wij veranderd hebben. Het ging niet altijd even makkelijk. Maar je kunt dat belang niet ontkennen. Samenwerken moet wel.”

## Mentale training slaat goed aan



Claudia Werkhoven FOTO MARC DRIESSEN

Turncoach Claudia Werkhoven is ook bezig met pionieren. Ze wil mentale training, volgens haar een ondergeschoven kindje in de turnsport, standaard in het programma opnemen. “Turnen is meer dan trainen, er zit een mens achter die sporter. Ook die moet aandacht hebben.”

Turnz is afgelopen seizoen een samenwerking aangegaan met sportpsycholoog Jan Sleijfer, als proef. “De aandacht voor betere voeding en het belang van rust is sterk gegroeid, maar de focus op het fysieke is nog steeds erg groot.”

Mentale training wordt vaak toegepast als iemand niet meer presteert, achteraf dus. Werkhoven vindt mentale training juist de ontbrekende schakel in de route van turners naar de Spelen. “Zo kun je problemen voor zijn. Sleijfer combineert het fysieke met wat er in je hoofd omgaat.”

Het werd een succes, ook Noël van Klaveren en Vera van Pol namen deel aan de sessies. Helaas voor Turnz is er geen budget om de proef met mentale training een vervolg te geven.

nlsportpsycholoog®