

Turners Bart Deurloo en Frank Rijken zetten dromen om in daden

“Topsport is grenzen verleggen”

(20-12-2017)

Consultancy in het veiligheidsdomein en turnen als topsport lijken mijlenver uit elkaar te liggen, maar toch zijn er raakvlakken. In beide werelden draait het om talent en vaardigheden, teamwork, volharding en het leveren van prestaties onder tijdsdruk. Om planmatig naar een doel werken, maar ook om dromen en ambities. Die overeenkomst bracht Kappetijn Safety Specialists in contact met topturners Bart Deurloo en Frank Rijken. Zo ontstond een sponsorrelatie die beide partijen inspireert. Bart en Frank hebben hun dromen en ambities omgezet in daden; planmatig steeds een stap verder op hun carrière ladder in de topsport. Volgende bestemming: de Olympische Zomerspelen in Tokyo.

Tokyo 2020 is niet het eerste Olympische optreden voor de twee turntalenten. In 2016 kwamen ze met de heren turnselectie ook al in actie tijdens de Olympiade in Rio de Janeiro. Olympisch goud leverde het niet op, maar dat het turnteam in de meerkamp een tiende plaats behaalde was toch een mooie



mijlpaal. Bart won dit jaar een zilveren medaille op de world cup turnen in Parijs, brons op het WK in Montreal en ook de tweede plaats bij de World Cup in Bulgarije. Teamgenoot Frank Rijken scoorde in 2016 de tweede plaats op de turninterland Nederland-Frankrijk en eindigde in 2015 als eerste in de allround interland Nederland-Ierland.

Over twee jaar wacht Bart en Frank en hun team dus het tweede Olympisch toernooi in Japan. Een niveau dat je niet zomaar bereikt, er moet hard voor worden gewerkt. Hoe is het tweetal zo ver gekomen? Bij Frank (21) sloeg het turnvirus toe in 2005, toen hij als toeschouwer een training van zijn zus bijwoonde bij turnvereniging SDS in Rotterdam. “Ik zag de passie en de inspiratie bij de sporters toen ze los gingen op de turntoestellen en ik dacht direct: “Gaaf, hier wil ik ook gaan turnen. Bij die lokale vereniging heb ik de eerste stappen van mijn turncarrière gezet. Toen de vereniging failliet ging, ging mijn trainer naar O&O in Zwijndrecht, en veel leden volgden. Ik ging ook mee naar O&O, waar ik tot op de dag van vandaag dagelijks mijn trainingen doe.”

Bart (26) volgde dezelfde route, met als kanttekening dat hij in zijn jonge jaren de kinderdroom had om brandweerman te worden. De dans- en turncarrière van zijn moeder en zijn broers bracht hem op andere gedachten. Van kinderdroom naar topsport, een mindshift van formaat, maar een keuze waar hij geen spijt van heeft gehad. Voor Bart is turnen inmiddels een fulltime profaangelegenheid. De vijf jaar jongere Frank combineert zijn turncarrière met een studie bedrijfseconomie. “Best lastig te combineren met 25 uur trainen in de week”, beaamt Frank. “Soms mis ik een training als ik moet studeren voor een belangrijk tentamen. Dat moet ik dan later inhalen.”

Want topsport vergt veel trainingsuren, inspanning en doorzettingsvermogen”, weten Frank en Bart als geen ander. Bart: “Je richt je hele leefschema in op het stap voor stap toewerken naar een te behalen doel. Zelfs ’s nachts als je in bed ligt ben je er in gedachten mee bezig. Je moet continu nadenken over hoe je jezelf fysiek en mentaal voorbereidt op een volgende belangrijke stap, zoals de kwalificatie voor een wereldkampioenschap of de Olympische spelen. Je werkt volgens een plan en een strategie; zonder plan geen motivatie. Het is een weg waarin je stap voor stap bouwt aan verbetering van je prestaties. Samen met je coach maak je een schema waarin je afsprekt wat je wanneer doet en op welke elementen gericht moet worden verder getraind. Zo werk ik nu al toe naar de Olympische Spelen van 2020. En dan eerst de selectie, en als dat is gelukt, vol gas in de voorbereiding op het echte werk”.

Op de vraag wat nu hun grote drive is om topsport op dit niveau te beoefenen, zegt Frank: “Het beheersen van de techniek op de verschillende toestellen. Het zweven tijdens je oefeningen is een geweldig gevoel. Mij gaat het om het opzoeken van de grenzen van wat je met je lichaam kan. Daarbij moet je soms risico’s nemen. Maar wel altijd met oog voor veiligheid. Trainen zonder kwetsuren is in de topsport ondenkbaar, maar je moet de risico’s wel beheersbaar houden, om onherstelbare blessures te voorkomen. Je moet dus steeds afwegen hoe ver je wil gaan om je prestaties nog verder te verbeteren. Ooit heb ik bij een afsprong wel eens mijn been gebroken. Dan ben je een tijd bezig met herstel en het weer op niveau brengen van je prestatie.”

Ook Bart heeft het nodige blessureleed gekend, vooral in de eerste jaren van zijn carrière. “Als je jong bent, heb je nog weinig ervaring en moet je nog leren wat de krachten van de oefeningen aan de rekstokken, ringen en andere apparaten met je lichaam doen en hoe je die krachten kunt controleren. Het is ook een mentale kwestie, het moet in je hoofd goed zitten als je aan een training of een match begint. Concentratie is essentieel. Net als doorzettingsvermogen en wilskracht. Je moet je niet laten afschrikken door een tegenvallende prestatie of een blessure, maar die ervaring ombuigen in positieve energie om verder te gaan.”



Bart en Frank laten met hun turncarrière zien hoe je passie en dromen kunt omzetten in daden, met planmatig en intensief trainen. Een kwestie van mentaliteit en karakter. Dat vormt de vaardigheden die zij nodig hebben om de top te bereiken en straks op de Spelen in Tokyo misschien wel het felbegeerde eremetaal in de wacht te

slepen. Primair op eigen kracht, maar wel met steun van het team waarvan zij deel uitmaken. En een goede coach is goud waard.

Frank: "Teamspirit is heel belangrijk. Je werkt vanuit je eigen kracht en je eigen ambitie, maar de teamleden moeten elkaar wel motiveren en steunen. Je hebt elkaar nodig om optimaal te presteren. Wat ook meespeelt om aan de top te komen is dat je bekendheid moet verwerven bij juryleden. Die kennen uiteindelijk de punten toe. Meespelen in wereldcup toernooien en kampioenschappen is belangrijk voor je carrière. Dan leren de juryleden je kennen en dat kan meespelen bij de beoordeling." Bart beaamt dit: "Het is een klein wereldje en tijdens wedstrijden kom je vaak dezelfde juryleden tegen."

Bij O&O zijn Bart Deurloo en Frank Rijken helemaal op hun plek. Een sportvereniging die nu 98 jaar bestaat en al heel wat grote talenten heeft afgeleverd, die van hun passie hun werk hebben gemaakt. Zo'n vijftientig uur in de week brengen de twee door in de turnhal, om hun techniek en vaardigheden verder aan te scherpen. En een scherpe timing, messcherp. Met uitschieters bij belangrijke wedstrijden, als het er op aan komt. Inspirerend om te zien. KSS wenst Bart en Frank veel succes bij hun voorbereidingen op de grote wedstrijden in 2018/2020. Nog ruim twee jaar te gaan voor de Olympics van Tokyo 2020, maar regeren is vooruitzien. In de inspanningen van vandaag ligt de zege van morgen.

*