

Luisteren en relativeren

Er zijn veel vergelijkingen te maken tussen topsport en grote bedrijven. Er is druk om te presteren en net als een onderneming heb je als topsporter in je carrière te maken met pieken en dalen. Je wilt zo lang mogelijk op de piek blijven, maar je bent wel een mens van vlees en bloed, geen robot. Er zijn zoveel factoren die je succes bepalen. Het is de kunst ze allemaal zoveel mogelijk te kunnen beïnvloeden. Topsporter ben je vierentwintig uur per dag, volg mij wel iets anders dan een baan bij een bedrijf. Daar ga je op een gegeven moment weer naar huis en pak je het werk de volgende dag weer op. Bij topsport staat echt alles in het teken van winnen, van steeds weer presteren in een strijd tegen andere topsporters.

De hoogtepunten die ik heb bereikt leggen niet een extra druk op me. Veel mensen vragen me of het niet zwaar is om als favoriet aan de start te staan van een wedstrijd, maar ik ervaar dat niet zo. Na de grote successen heb ik een wat

mindere periode doorgemaakt, maar dat kwam doordat ik signalen van mijn lichaam negeerde. Ik werd ziek, maar in die periode was ik té gemotiveerd, ik rende mezelf voorbij en pleegde roofbouw op mijn lichaam. Op dat moment is dat heel zwaar, want ik plofte van ambitie maar kon dat lichamelijk dus niet bijbenen. Maar achteraf is het ook goed geweest, want ik ben er een stuk volwassener en wijzer van geworden. Ik luister veel beter naar de signalen van mijn lichaam en heb veel vertrouwen in een succesvolle toekomst. Zoals de Olympische Winterspelen, die in februari plaatsvinden in Vancouver. Om daar bij te kunnen zijn moet ik eind december al gaan pieken, want dan zijn de kwalificatiewedstrijden.

Sport is het allerbelangrijkste in mijn leven, maar tegelijk kan ik het goed relativeren. Denk maar aan mensen die honger lijden, in een oorlogsgebied leven of bijvoorbeeld aan een nierziekte lijden. Het is dan toch fantastisch dat ik op zoveel mooie plekken van de wereld mag schaatsen? Zo moet je er als lezer van dit magazine toch ook tegenaan kijken? Door die economische crisis zijn veel bedrijven en mensen op glad ijs terechtgekomen (en ik weet hoe dat voelt!), maar ik weet zeker dat ook dat dal te overwinnen is door te vertrouwen in de toekomst. Die boodschap geldt voor iedereen met een gezonde ambitie (dus ook voor u?): met vertrouwen en hard werken komt een volgende piek altijd weer in zicht! ■



OVER IREEN WÜST

De nu al indrukwekkende schaatscarrière van Ireen Wüst (23) begint met de titel Wereldkampioen Junioren in 2005. Een jaar later wint ze al een gouden (3.000 meter) én een bronzen medaille (1.500 meter) tijdens de Olympische Winterspelen in het Italiaanse Turijn. In 2007 wordt Ireen in Heerenveen Wereldkampioen Allround, met persoonlijke records op zowel de 500 als de 3.000 meter. In hetzelfde seizoen wordt ze in Salt Lake City ook wereldkampioen op twee afstanden: de 1.000 meter en de 1.500 meter. Wanneer ze in 2008 voor het eerst Europees Kampioen Allround wordt, heeft ze een unieke prestatie geleverd: Ireen Wüst is de enige Nederlandse schaatsster uit de geschiedenis die zich Europees, wereld- en olympisch kampioene mag noemen. Naast het schaatsen steunt Ireen als ambassadeur actief de Nierstichting.