

Nadine Visser leert een wijze les over haar lichaam

Door **Robbert Daalder** - 26-12-2016, 15:06 (Update 26-12-2016, 15:06)

Blessure maakte het meerkampster onmogelijk om in 2016 te laten zien wat zij allemaal in huis heeft



Archieffoto ANP

Visser: 'De Spelen van Tokio zitten nog helemaal niet in mijn hoofd. Londen wel. Daar wordt komend jaar het WK gehouden en dat is nu het hetgeen wat telt.'

HOOGKARSPER - Atlete Nadine Visser heeft naar eigen zeggen niet zo'n goed gevoel overgehouden aan het sportjaar 2016. Daar waar de meerkampster de wereld zo graag had laten zien wat ze allemaal in huis heeft, haalde een blessure haar goede voornemens onderuit. Iets waar de Hoogkarspelse van heeft gebaald, maar zeker ook iets van heeft geleerd.

Beter belastbaar worden, op alle fronten vooruitgang boeken en knallen op het wereldkampioenschap in Londen. Dat zijn de doelen die meerkampster Nadine Visser zich stelt voor 2017. De eerste doelstelling is er eentje waar ze geen seconde over hoeft na te denken. Het was immers een zeurende kuitblessure die ervoor zorgde dat de West-Friese een jaar kende dat haar uiteindelijk weinig bracht.

„Die blessure is het eerste waar ik aan denk wanneer je mij vraagt naar mijn 2016”, vertelt Visser. „Ik had een stresshaard in mijn linkerkuit. Dat moet je zien als een heel klein

beginnend scheurtje in het bot. Daar liep ik in november 2015 al tegenaan en heeft mij eigenlijk het hele afgelopen jaar achtervolgd. Er waren gerust periodes waarin het goed ging, maar het bleef maar terugkomen. En was het eens niet mijn linkerkuit, dan speelde mijn rechter kuit wel op. Grote kans dat het een met het ander te maken had. Ja, dat is een dieptepunt. Het heeft mijn ontwikkeling in de weg gestaan en ik heb geen enkel pr aan kunnen scherpen. Natuurlijk heeft het er ook voor gezorgd dat ik tijdens mijn eerste Olympische Spelen in Rio de Janeiro lang niet alles van mezelf heb kunnen laten zien.”

Na in juli net op tijd te zijn hersteld van het zoveelste kwetsuur aan haar kuit kan Visser tot haar eigen opluchting deelnemen aan het EK in Amsterdam. „Toch een bijzonder evenement omdat het in land plaatsvond”, zegt ze daarover. De behaalde resultaten zijn dan weliswaar nog niet geheel naar wens, maar vertrouwen voor Rio geeft het haar wel. Via een trainingsstage in Lissabon staat ze vervolgens op 12 augustus dan eindelijk op de Olympische Spelen. „Wat ik me vooral herinner van die eerste dag is dat het hoogspringen behoorlijk tegenviel. Ik kwam na drie pogingen niet hoger dan 1.68 (terwijl haar pr om 1.80 staat, red.) en dat kostte mij direct ontzettend veel punten. De tweede dag was gelukkig een betere omdat ik bij het verspringen met 6.35 meter een verrassend goede prestatie leverde. En dat terwijl ik daar door die blessures niet veel op had getraind. Ook over de 800 meter die later die dag volgde was ik tevreden. Zat met 2.14 dicht bij mijn pr en dat terwijl mijn voorbereiding dus niet optimaal was. Dit is iets waar ik hoop uit put voor later. Als ik dit in deze staat evengoed weet te presteren, biedt dat perspectief.”

De klok

Genoeg voor een hoge klassering is het echter niet en dus moet Visser genoeg nemen met de negentiende plaats in de eindrangschikking. Tot haar vreugde heeft ze met de 100 meter horden nog wel een soort van herkansing voor de boeg om iedereen toch te laten zien wat ze kan. „Voor mijn gevoel liep ik me bij de series bij de eerste drie. Ging het echt goed, maar ik zag iets heel anders toen ik naar de klok keek. Het zei alles over mijn conditie op dat moment. Wanneer je je niet topfit voelt, maar wel alles geeft, voelt dat als maximaal en dus heel snel. Ik werd vierde en plaatste me dus niet. Daar ben ik wel een paar uur chagrijnig van geweest.”

Het is logischerwijs een flinke teleurstelling. Toch zegt de atlete er vooraf wel rekening mee te hebben gehouden. „Stiekem hoop je natuurlijk op meer. Hoop je erop dat je pr's behaalt, maar dat was eigenlijk tegen beter weten in. Inclusief de Spelen heb ik maar vier complete wedstrijden afgewerkt terwijl dit er normaal gesproken een stuk of tien zijn. Het is jammer dat het in Rio zo is gelopen, maar het is niet het einde van de wereld. Ik heb mij wel eens verbaasd over het feit mensen mij vroegen hoe zuur het was dat ik nu weer vier jaar moet wachten op de volgende Spelen. Zo zie ik het namelijk helemaal niet. Natuurlijk is dit een bijzonder evenement, maar zoveel verschilt het niet van een EK of WK. Je staat tenslotte overall tegenover dezelfde tegenstanders. Daarom zitten de volgende Olympische Spelen in Tokio ook nog helemaal niet in mijn hoofd. Londen wel. Daar wordt volgend jaar augustus het wereldkampioenschap gehouden en dat is nu het hetgeen wat telt.”

Een trainingsstage in het Zuid-Afrikaanse Stellenbosch is wat Visser in het nieuwe jaar als eerst te wachten staat. „Hoe ik het nieuwe jaar begin met het idee in mijn achterhoofd dat mijn kuit eerder voor zoveel problemen heeft gezorgd? Ik maak me er geen zorgen om. We zijn alweer een aantal weken in training en hoewel hij af en toe wel stijf aanvoelt, gaan we er gewoon voorzichtig mee om. Wat dat betreft heb ik mijn lichaam in het afgelopen jaar wel beter leren kennen waardoor ik nu weet hoe ik ermee om moet gaan.”