

MANOUK GIJSMAN: „IN AMERIKA HEB JE OP ELKE HOEK VAN DE STRAAT WEL EEN IJSBAAN”

EEN TIENER MET DISCIPLINE. ZO KUN JE TOPKUNSTSCHAATSTER MANOUK GIJSMAN GERUST NOEMEN. NAAST HAAR SCHOOLLEVEN BESTEEDT ZE NAMELIJK 28 UUR PER WEEK AAN TRAINEN. MET RESULTAAT: ZE WERD EERSTE BIJ DE NK JUNIOREN; IN NICE NADERDE ZE DE 100 PUNTEN GRENS EN VORIGE MAAND ONTVING ZE DE EERSTE JOAN HAANAPPEL TALENTENPRIJS UIT HANDEN VAN DE NAAMGEEFSTER. SAMEN MET TROTSE MOEDER MIEKE GUNT MANOUK DE ALPHENAAR-LEZERS EEN KIJKJE IN HAAR DRUKKE LEVEN.

Door Jolanda van Luinen

OVER MENTALITEIT

Is het kunstrijden op de schaats altijd jouw ding geweest?

Manouk: „Nee, dat niet. Toen ik 8 was, zat ik op gym. Op een dag ging mijn vriendin naar een proefles kunstrijden en ging ik mee. We trokken de schaatsen aan en ik reed eigenlijk zo weg. Samen met mijn vriendin ben ik toen op die vereniging gegaan. Kennelijk zagen ze daar wat in me, want al gauw vroegen ze of ik drie keer per week wilde komen schaatsen. Daarnaast zou ik balletles krijgen en sprong- en conditietraining moeten doen. Daar zat ik mee, want eigenlijk wilde ik ook op de gym blijven. De extra lessen kunstrijden vond ik leuk, de balletlessen niet. Conditietraining ook niet echt, maar inmiddels weet ik waar ik het voor doe. Uiteindelijk heb ik dan toch voor het schaatsen gekozen.”

Mieke: „Jan, mijn man, heeft vanaf dag één gelooft dat Manouk het ver zou kunnen schoppen in deze sport. Sindsdien regelt hij voor haar, naast zijn werk, alle zaken die bij het schaatsen komen kijken. Eerlijk gezegd heb ik me in het begin afgevraagd of Manouk wel de juiste mentaliteit had voor topsport. Daar heb ik ongelijk in gekregen.”

OVER LANGE DAGEN

Je bent je halve leven serieus met sport bezig. Hoe zien je dagen eruit?

Manouk: „’s Morgens ga ik om 6 uur uit bed en gaan mijn vader en ik om half 7 rijden. ’s Winters naar de ijsbaan in Leiden, ’s zomers naar die in Zoetermeer. Na de warming-up train ik van 7.15 tot 8.45 uur. Thuisgekomen ga ik mijn spieren stretchen en doe ik aan krachtraining. Vervolgens ga ik naar school - de LOOT-afdeling van het Scala College - waar ik tot 13.00 uur les heb. Huiswerk doe ik daarna op school, maar ook in de auto op weg naar de training. M'n school houdt er rekening mee dat ik veel weg ben voor wedstrijden. Ik merk wel dat hoe meer lessen je mist, hoe lastiger het huiswerk wordt. Het eindexamen - ik hoop dat ik straks overga naar 5 havo - kan ik gelukkig in twee delen van drie vakken doen. Trainen doe ik zes dagen per week. Alleen op zondag ben ik vrij. Gelukkig ben ik het uitslapen nog niet verleerd.”

Mieke: „Op de terugweg van de avondtraining eet ze soms in de auto haar eten op. Dit houden we voor haar warm in een isolatietas. Ik heb haar nog



Ondanks de vracht aan medailles is Manouk het uitslapen nog niet verleerd.

Foto: Wil Kokelaar

nooit horen mopperen over haar lange dagen. Terwijl ze vaak na het trainen nog verder moet met haar huiswerk.”

Zo'n druk schema! Ben je het als 'dwarse puber' nou nooit eens zat?

Manouk: „Nee hoor, want ik kan niet tegen nietsdoen.”

Mieke: „Dat klopt. Altijd was ze wel aan het spelen. Dat wil zeggen: met anderen, want alleen spelen kon ze nooit. Eigenlijk vreemd dat ze voor een individuele sport gekozen heeft. Manouk: „Naast kunstschaatsen en gym vind ik dansen erg leuk. Ook dat gaat me best makkelijk af. Als ik niet was gaan schaatsen, was ik vast op dansen gegaan.”

OVER NIVEAUVerschil

Wat komt er eigenlijk allemaal kijken bij het kunstrijden?

„In de ijsshal is het erg koud, dus begin ik mijn training met vijf lagen kleren over elkaar. Erg onhandig. Zogauw ik opgewarmd ben, schaats ik in mijn hempje. In elke wedstrijd - deze kan meerdere dagen duren - rijd je minstens één korte en lange kür op eigen muziek. In de korte rijd je alleen verplichte figuren, in de lange verplichte én vrije. De volgorde en moeilijkheidsgraad van de sprongen en pirouettes mag je zelf bepalen. Hoe moeilijker, hoe meer punten. Mijn hond Axel kreeg ik nadat voor het eerst mijn axel lukte. Pirouettes draai ik inmiddels op het hoogste niveau. Uiterlijk met 15 jaar moest ik van mijn trainer een triple (drievoudige sprong) kunnen springen, anders zou ik de top niet halen. Een jaar geleden sprong ik nog geen dubbel Axel en geen triples. Nu lukt de dubbel

Axel wel en kan ik vier van de vijf triples springen. Die laatste krijg ik binnenkort ook wel stabiel.”

Over stabiel gesproken: val je vaak?

„Ja, ik sta zelfs bekend om mijn chronische kontblessures. Bij het trainen draag ik een valbroek, maar dat kan natuurlijk niet op een wedstrijd. Mijn vader bemoeit zich niet met de training en komt alleen op het ijs als ik hard gevallen ben. Zoals die twee keer dat ik mijn linkerarm had gebroken. Maar goed, vallen doen we allemaal; zelfs de nummer één. Niet alleen bij trainingen, maar ook op wedstrijden, wat heel vervelend is. Wie niet is gevallen, heeft gewoon veel geluk gehad.”

„Op dit moment heb ik vijf weken 'vrij' van de schaatstraining. In plaats daarvan ga ik in Lisse naar privé-dansles. Ik leer er verschillende dansvormen en gezichtsexpressies. Dat acteren vind ik moeilijk, maar voor internationale wedstrijden is het belangrijk. Vooral de Amerikanen zijn goed in de techniek en presentatie. Nu begin ik pas een beetje op hun niveau te komen. Die achterstand is niet verwonderlijk, want in Amerika hebben ze op elke hoek van de straat wel een ijsbaan om op te oefenen. In Nederland zijn dat er veel minder en die zijn niet eens allemaal het hele jaar open.”

OVER NETWERKEN

In bijna heel Europa rijd je wedstrijden, maar je komt ook regelmatig in Amerika, toch?

Manouk: „Sinds ik 12 ben ga ik elk jaar wel een (kleine) maand naar een zomertrainingskamp in Amerika. Daar

doe ik veel ervaring op. De ene keer gaat mijn vader mee, de andere keer ga ik alleen en komen mijn ouders halverwege bij me op bezoek. Dat combineren ze dan met hun vakantie.”

Mieke: „De eerste keer in Amerika had ze erg heimwee. De tweede week is haar vader naar haar toegegaan; dat zat al in de planning. Ze begroette hem vrolijk met 'Hoi, pap!' en het was gelijk weer goed. Hoe mijn man het management combineert met zijn werk? Hij is eigen baas en kan veel zaken via internet regelen. Overigens is het voor de ijsshal die in Alphen gebouwd gaat worden handig dat hij connecties heeft in het buitenland. Zo kan hij tijdens zijn verblijf in Amerika het nuttige met het aangename verenigen.”

OVER KLEIN MAAR FIJN

In hoeverre ben je als topsporter-in-de-groei met je lijf en gezondheid bezig?

Manouk: „Zelf ben ik niet overdreven met mijn figuur bezig. Eén keer per maand sta ik op de weegschaal. De trainer uit Rusland vindt dat meisjes niet meer dan 50 kilo mogen wegen; de Amerikaanse coach ziet eten - zelfs brood - als gif. Nootjes en chocola mag ik echter wel. Ik houd van gezond eten - bruin brood, groente en fruit - en doe dat de hele dag door in kleine porties. Chips, cola en sinas neem ik niet en mis ik ook niet. Snoepen doe ik soms, maar niet tijdens een trainingsperiode. De enige pillen die ik slik zijn vitaminespillen.

Tegen de wedstrijdzenuwen ga ik regelmatig naar mijn mental coach. Dat helpt ook goed bij zenuwen voor een proefwerk. Een groeispurt heb ik nooit

gehad, dus ook geen groeipijn. Ik ben nu 1.56 meter. Als het goed is ga ik de 1.60 meter nog halen.”

Mieke: „Manouks hele lijf is gespierd. Ze heeft veel kracht ontwikkeld, waardoor ze hoog kan springen en snel in de lucht kan roteren. Dat ze geen groeispurt heeft gehad, is een voordeel. Meiden die opeens lange benen of grote borsten krijgen, hebben vaak moeite met hun evenwicht bewaren.”

Manouk: „Sowieso is klein zijn een voordeel bij het schaatsen, dus dat is mijn mazzel.”

OVER TOEKOMSTPLANNEN

Wat kunnen we nog van Manouk Gijsman verwachten?

„Als ik de top haal, kan ik tot mijn 26ste wedstrijden rijden. Rond die leeftijd wordt je sneller moe en minder soepel. Daarna zou ik sportpsycholoog of showschaatser willen worden. Dat verdient beter dan trainer zijn. Ik weet nog niet of ik na de havo meteen ga studeren. Dat kan altijd nog. Op dit moment vind ik het nog veel te leuk om te winnen. Er is veel concurrentie, dat is een grote uitdaging.”

Naam: Manouk Gijsman

Geboortedatum: 29 september 1992

Geboorteplaats: Leiderdorp (ziekenhuis), opgegroeid in Alphen

Beroep: 4 havo-scholier en topkunstschaatster

Relatie: single

Huisdieren: hond Axel en cavia's Tom en Sam

Hobby's: films kijken, lezen, trampoline springen, dansen, skiën