

KEVIN GIJTENBEEK: 'ER ZIJN VEEL VERSCHILLEN TUSSEN HOE JONGENS EN MEISJES TURNEN'

'JE BENT JONG EN JE WILT WAT' WAS OOIET EEN GEVLEUGELDE UITDRUKKING. MAAK DAAR BIJ KEVIN GIJTENBEEK (14) GERUST VAN: 'EN JE WEEET WAT JE WILT'. NADAT HIJ ALS 6-JARIGE BIJ DIVERSE SPORTEN PROEFLESSEN HAD GEVOLGD, WIST HIJ HET ZEKER: HIJ KOOS VOLUIT VOOR TURNEN. ZIJN GEDREVENHEID BEZORGDE DE ALPHE-NAAR TWEE MAAL GOUD EN EENMAAL ZILVER OP HET NK JEUGD 2008. PLUS BEGIN 2009 ALS EXTRA OPSTEKER DE TITEL: SPORTJONGEN VAN HET JAAR.

Door Jolanda van Luinen

OVER DE KEUZE

Relatief weinig jongens gaan op turnen. Bij jou zit deze sport in de familie, toch?

„Dat klopt. Mijn moeder was vroeger een topturnster en mijn zus Lisette turnt bij de senioren, net onder de top. Zij en ik deden vroeger vaak handstand in de huiskamer. Toch was het niet vanzelfsprekend dat ik ook op turnen zou gaan. Toen ik mijn zwemdiploma's A en B had gehaald en verder ging voor C, mocht ik er van mijn ouders een sport bij doen. Bij voetbal, judo en de woensdagmiddaggym heb ik toen proeflessen gevolgd. Judo was niet echt mijn ding, maar gym en voetbal vond ik wel leuk. Op alle twee zat ik een maandje, toen ze me bij de gym adviseerden op turnen te gaan. Omdat voetbal en turnen allebei op zaterdag is, moest ik echt kiezen. Lastig, want zoals veel turners ben ik een allround sporter. In atletiek en tennis bijvoorbeeld, ben ik ook goed. Ik heb dus gekozen voor het turnen, daarnaast heb ik een paar jaar getennist. Met school was dat goed te doen, maar met m'n krantenwijk erbij werd het teveel. Dus ben ik gestopt met tennissen. Nu heb ik geen enkele twijfel meer: ik houd het op turnen!”

OVER RITME

Hoe verloopt bij jou de combinatie sport en school?

„Best, want ik leer makkelijk en kan goed plannen. Op het Groene Hart Lyceum kan ik - als het nodig is - tijdens de gymles mijn huiswerk maken. Of eens een proefwerk uitstellen. En toen ik voor het turnen naar Tsjechië ging voor een internationale wedstrijd, kreeg ik drie dagen vrij. Meestal kom ik om half vier uit school. Dinsdag en donderdag is het dan huiswerk maken en eten, en om half zes de deur uit voor het trainen bij DOS. Om negen uur ben ik weer thuis. Af en toe ga ik ook op maandagavond, als de meiden trainen. Met de zaterdagmorgen erbij train ik per week 8,5 tot 12 uur. Eigenlijk zou ik nog meer trainingsuren willen draaien. Want het lijkt misschien veel, maar met zes onderdelen plus krachttraining is de tijd zo om. Helaas heeft DOS de zaal op de andere avonden niet vrij.”

„Zes dagen per week sta ik om kwart voor zeven op, daarom ga ik elke dag tussen half tien en tien uur naar bed. Ook op zaterdag, want een vast dagritme is belangrijk voor me. Mijn vriendin gaat vaak naar de bios, maar ik kan



Turnende jongens bereiken hun top tussen hun 20ste en 25ste levensjaar. Als het goed is, kan Nederlands Kampioen Kevin Gijtenbeek dus nog een tijdje mee. Foto: Wil Kokelaar

dan niet mee. Naar de middagvoorstelling ook niet, want dan maak ik mijn huiswerk. Gelukkig komt ze wel op dinsdagavond even bij me kijken als ik train. Een keer later naar bed gaan? Dat gaat niet lukken, want korter slapen dan dit, trek ik niet. Als ik op zondag geen wedstrijd heb, blijf ik tot een uur of tien liggen. Dat heb ik gelukkig nog niet verleerd.”

OVER 'CONCURRENTIE'

Wat zijn eigenlijk de verschillen tussen meisjes en jongens bij het turnen?

„Sowieso turnen er veel meer meisjes dan jongens. Landelijk komen er maar zo'n 21 jongens uit in dezelfde leeftijdsklasse en op hetzelfde niveau als ik. En hoe ouder je wordt, hoe meer er afhakken. De onderdelen die door meisjes en jongens allebei worden gedaan zijn vloer, brug en sprong. Meisjes hebben daarnaast de evenwichtsbalk, jongens doen in plaats daarvan ringen, voltige en rekstok. Wij doen vloeroefeningen zonder muziek, meisjes met. Ik vind dat je zonder muziek meer rust hebt, al moet je evengoed wel conditie hebben. Het is handig als je sterk bent, maar voor een groot deel komt turnen aan op techniek en de goede mentaliteit. Krachttraining doe ik maar een half uurtje per week. Langer is niet nodig, want van turnen word je vanzelf sterker. Verder ligt de top bij jongens tussen de 20 en 25 jaar, bij meisjes is dat eerder. Nog een verschil: bij jongens is er onderling minder 'strijd' dan bij de meisjes, vind ik. Zo ben ik in 2005 ge-

vraagd door Pax in Hoofddorp om hun NK-team te versterken. Wij zijn toen zelfs 1ste geworden. Nu zijn we weer 'concurrenten', maar we moedigen elkaar nog steeds aan op wedstrijden. En als we klaar zijn met een onderdeel, geven we elkaar een 'high five'. Dat heb ik de turnmeisjes nog nooit zien doen.”

Van al die onderdelen, wat zijn jouw favorieten?

„Mijn gouden NK medailles heb ik behaald met sprong en ringen, de zilveren met de brug. Voltige is ook een specialiteit van mij. Op de meerkamp vorig jaar ging dit onderdeel helaas niet zo goed, waardoor ik allround op de achtste plaats eindigde. Toch is dit geen slecht resultaat, omdat het mijn eerste jaar in de Jeugd1 was en omdat je dan voor het eerst vrije oefeningen mag doen. Afhankelijk van wat je wilt en kunt, probeer je dan de moeilijkheidsgraad omhoog te krijgen.”

„Inmiddels gaat het voltigeren veel beter, waardoor dit jaar in theorie een NK podiumplaats erin zit. Nu de praktijk nog. Lastig dat turnen een jurysport is? Het komt inderdaad soms op tienden van punten aan. Toch maakt dat voor mij geen verschil; ik doe gewoon wat ik moet doen.”

OVER DE GAMEBOY

Vertel eens over hoe wedstrijden in hun werk gaan?

„Het turnseizoen loopt van december tot mei/juni. De NK van 2008 werd

toevallig lekker dichtbij gehouden: in de Limeshal. Verder kom je in het hele land. Een keer hadden we om 9.00 uur een wedstrijd op Texel. Toen heb ik de avond ervoor met mijn ouders in een hotelletje overnacht. Finales duren sowieso een heel weekend. Dat ik overal kan slapen, is mijn voordeel. Op de wedstrijden moet je een half uur van tevoren aanwezig zijn. Een kwartiertje besteed ik aan de warming-up en het wennen aan de vloer. De vloervering is namelijk overal anders. De toestellen niet; deze zijn bijna allemaal van Janssen-Fritsen. Geestelijk bereid ik me voor met mijn gameboy. Omdat ik toch de enige van DOS ben in mijn categorie, zonder ik me hiermee even af, om me beter te kunnen concentreren.”

„Allebei mijn ouders zijn sportminded. Naar wedstrijden gaan ze mee - ook naar die van mijn zus - en bij trainingen brengen en halen ze me. Ik vind het heus leuk dat mijn ouders bij wedstrijden zijn, maar doordat ik zo geconcentreerd ben, merk ik niet dat ze op de tribune zitten. Behalve dan als mijn moeder door de zaal 'Sta!' roept, bij mijn afsprong. Dat doet ze automatisch. Net zoals ze nog steeds bij elke training zegt dat ik voorzichtig moet zijn. Soms irritant, maar ik begrijp het wel. Doordat ze topturnster is geweest, weet ze wat het inhoudt. Als ik vanaf het rek een salto maak, bijvoorbeeld, zweef ik 3 meter boven de grond. Toch heb ik maar één keer een blessure gehad, zo'n vijf jaar geleden. Heel sullig; ik verzwikte mijn enkel bij de landing uit de ringen, doordat de mat zacht was.

Yuri van Gelder (bij WK 2005 1ste op de ringen, red.) stuurde me toen een briefje waarin hij me beterschap wenste.”

„Na een wedstrijd wil ik op weg naar huis niet altijd napraten in de auto. Ik weet zelf hoe het is gegaan, daar hoeven we het dan niet meer over te hebben. Daarbij, mijn vader filmt bijna alle wedstrijden. Thuis kijken we er één keer naar, maar we gebruiken het niet als studiemateriaal. Wel zet hij het over op dvd, voor later. Mijn moeder houdt voor mijn zus en mij allebei plakboeken bij. Ook ben ik blij met de dvd, die door de organisatie gemaakt is tijdens mijn benoeming tot Sportjongen van het Jaar.”

OVER TOEKOMSTPLANNEN

Wat kunnen we nog van Kevin Gijtenbeek verwachten?

„Dat ik tandarts word! Ik heb dat altijd al een interessant beroep gevonden. Steeds als mijn moeder voor controle moest, keek ik met de tandarts mee. Deze vond dat even leuk, daarna wilde hij er zelf weer bij en moest ik een stapje terug doen.”

Naam: Kevin Gijtenbeek
Geboortedatum: 25 februari 1995
Geboorteplaats: Oegstgeest
Beroep: 2-gymnasium leerling
Relatie: verkering
Kinderen: geen
Hobby's: turnen, msn'en, met vrienden naar buiten