

"Wim Slijkhuis en herinnering"

Vanochtend kreeg ik het mededelingenblad van de vereniging: "Vrienden van de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie)" in de bus. Dit is een vereniging van ex-topatleten, die regelmatig een clubblad uitgeeft. Daarin stond een artikel over wijlen Wim Slijkhuis. Een middenafstandloper die grote successen oogstte in de naoorlogse jaren. In 1946 zilveren medaille op de Olympische Spelen in Oslo en tweemaal brons, vier jaar later tijdens diezelfde spelen in Londen. Verder werd hij achttien maal Nederlands kampioen en meervoudig Nederland recordhouder. Zo was hij Nederlands recordhouder op de 1500 meter, van 1948 tot 1966 met een tijd van 3 minuten en 43,8 seconde. Een tijd die slechts 0,8 seconde boven het wereldrecord lag.

De persoon Slijkhuis sprak mij niet alleen bijzonder aan vanwege zijn atletische faam, maar het was ook dat Nederlands record wat ik zo fel begeerde en in 1966 uiteindelijk ook verbeterde tot 3 minuten en 42,2 seconde.

Het was dit artikel dat mij helemaal terug bracht in de jaren van negentienzestig tot negentienzeventig, toen ik heel intensief met atletiek bezig was. Ondanks dat ik heel goed de vergankelijkheid van dit alles beseft, denk ik er toch met voldoening en dankbaarheid aan terug. Enerzijds leef je een sober bestaan door veel tijd en energie in een dergelijke sportcarrière te stoppen. Anderzijds heb ik er ook veel voor teruggekregen. Buitenlandse reizen en het in bijzondere situaties komen, waren toen niet zo vanzelfsprekend. Het heel intensief iets specifiek uitdiepen vraagt fysiek maar ook geestelijk veel. Begeleiding was er nauwelijks en vooral in de aanloop tot je nationaal en internationaal mee ging tellen, was je puur op jezelf aangewezen. Later kreeg je wat steun van de bond.

Ik heb me toen enorm verdiept in de gangbare trainingsmethodes en die met veel gevoel toegepast. Het gevaar en de neiging om je over de kop werken is groot.

Dat ik wel over talent beschikte was snel duidelijk maar al snel selecteert het zich tot een gezelschap van gelijk niveau en dan begint de klus. Wil je je daarin onderscheiden dan moet er aan een scala van factoren gewerkt worden. Ergens is het een tegenstrijdigheid waarbij je enerzijds heel specifiek bijna alles stopt in een enge sportcarrière terwijl je anderzijds daarbij weer een dergelijke complexiteit tegenkomt.

Bij elk specialisme is het zo dat je daarbinnen sterke en zwakke kanten hebt. Hier begint al een van de belangrijkste principes in de aanpak. Ga je accent leggen op het verder ontwikkelen van je sterke kanten (je wapens noemen ze dat ook wel) of versterk je de zwakkere zijden. Beide kan natuurlijk, maar ik welke verhouding.

Aan arbeidslust en inzet ontbrak het mij niet. De grootste kunst zat hem in de dosering en de juiste balans in arbeid en rust. Later heb ik de sportopleiding op het CIOS met de specialisatie atletiek gevolgd en kunnen vaststellen dat ik, met de kennis van toen, redelijk verstandig getraind heb.

Uiteraard komt er behalve een goede training nog veel meer kijken, zoals wedstrijdplanning, omgaan met blessures, tactiek tijdens wedstrijden enzovoort.

Een belangrijk aspect is ook het je kunnen focussen op bepaalde doelen.

Ik herinner me nog dat ik in de winter van 1960/1961 het wedstrijdprogramma bestudeerde en daarop drie wedstrijden onderstreepte waarop in de zomer van 1961 wilde pieken. Dit waren de nationale wedstrijden: "De gouden spike in Leiden, De Open Amsterdamse Kampioenschappen en de Nederlandse kampioenschappen in Vlaardingen" Ik was toen binnen de atletiek nog tamelijk onbekend. Die zomer won ik alle 3 de wedstrijden op de 1500 meter. Hiermee was mijn doorbraak een feit.

Dit soort ervaringen en herinnering geven mij nu precies het gevoel van voldoening waarmee ik terugkijk op deze periode en ik weet best dat het naar buiten toe maar zeer betrekkelijk is.

Wel ben ik er van overtuigd dat het een positieve invloed heeft gehad op mijn persoonlijke ontwikkeling.

© juni 2010, Mijler, BasicPublishing.nl