

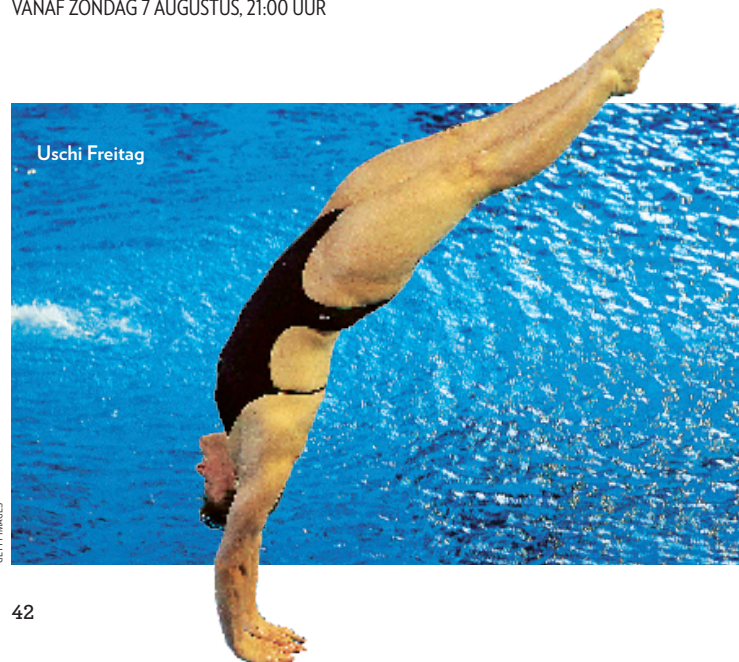
Schoonspringen



Schoonspringen is zo'n sport die je alleen tijdens de Olympische Spelen voorbij ziet komen, net als boogschieten, worstelen en wildwaterslalomkanovaren. Toch is het een attractieve sport om naar te kijken, alleen al om de capriolen die sommige springers uithalen. Salto's en schroeven, in allerlei richtingen (voor-, achter- of binnenwaarts of contra), die gehoekt, gehurkt of gestrekt worden uitgevoerd, vanaf de 3-meterplank of de 10-meter-toren. En dan de confrontatie met het water waarbij het zaak is zo min mogelijk te spetteren, want dat geeft aftrek bij de jurering zoals dat ook geldt bij het turnen als je een hupje hebt bij de afsprong. Sowieso is de sport goed vergelijkbaar met turnen, omdat de sprongen ook een moeilijkheidsgraad hebben. Er zijn ook verschillen. Waar in het turnen bepaalde vluchtelementen de naam krijgen van de bedenker (Cassina-Kovacs-Kolman), is dat bij het schoonspringen niet zo. En waar turnen een mondiale sport is, lijkt schoonspringen een Chinees-Amerikaans onderonsje met heel af en toe een buitenstaander die een gouden plak pakt. Sinds de laatste edities van de Spelen krijgt China steeds meer de overhand. Dat is voor een deel te danken aan Wu Minxia, de schoonspringster met een prijzenkast vol olympisch goud. Ook voor Rio heeft ze zich weer gekwalificeerd en zal ze vooral hoge ogen gooien bij het synchroonspringen. Voor Nederland doet Uschi Freitag mee, die tot 2012 voor Duitsland uitkwam. Heel verdienstelijk werd ze bij het laatste WK in 2015 negende. Bij dat toernooi eiste China tien van de dertien gouden medailles op, dus dat voorspelt weinig goeds voor de Amerikanen en anderen. (RH)

SCHOONSPRINGEN

VANAF ZONDAG 7 AUGUSTUS, 21:00 UUR



Uschi Freitag

Volleybal



Lengte is bij sommige sporten extreem belangrijk. Dat er in het basketbal reuzen rondlopen, is algemeen bekend (bij China speelt er zelfs eentje van 2,19 meter). Maar ook bij volleybal speelt lengte een sleutelrol. Het biedt veel voordeel als je bij de blokkering niet echt hoeft te springen om een flink eind boven het net uit te komen en een killblock te maken. Toch is lengte niet allesbepalend en kun je met hoog springen (en lange armen) veel goed maken. De langste volleyballer in Rio is de Braziliaan (2,17 meter) maar als hij aanvalt (en dus springt) komt hij niet hoger dan 3,30 meter. Daartegenover staat Bartosz Kurek, een Poolse aanvaller die tot 3,75 meter reikt, ter-

wijl hij slechts 2,07 meter is. In het algemeen kun je stellen dat de langste spelers middenaanvallers zijn en dat de hoogste springers aan de buitenkanten aanvallen. In het midden moet namelijk veel geblokt en kort en snel aangevallen worden en dan is lengte heel belangrijk.

De Nederlandse mannen ontbreken bij de Spelen, maar de vrouwen hebben zich knap weten te plaatsen. Nederlanders staan internationaal bekend om hun lengte maar bij de volleybalsters valt dat reuze mee, de langste is Nicole Koolhaas (meestal geen basisspeelster) met 1,98 meter. Italië heeft de langste speelster in

huis, Valentina Diouf (2,02 meter). Voor de Italianen is zij ook de belangrijkste aanvaller zoals Lonke Sloëttjes (slechts 1,92 meter) dat is voor Nederland. Sloëttjes slaat vanuit alle hoeken en gaten. Bij het olympisch kwalificatietoernooi in mei maakte ze 157 punten, een gemiddelde van ruim 22 punten per wedstrijd. Van de 280 set-ups die ze kreeg, zette ze iets meer dan de helft om in een punt. Slechts één op de tien ballen sloeg ze fout. Indrukwekkende cijfers! (RH)

VOLLEYBAL

VANAF ZATERDAG 6 AUGUSTUS, 14:30 UUR



Lonneke Sloëttjes

ALANMILLAFUERTE OVER

Trampolinespringen



Er doen geen Nederlanders mee aan het onderdeel trampolinespringen. Toch gaat Alan Villafrute (twee deelnames aan de Olympische Spelen) de discipline nauwlettend volgen.

Was is het belangrijkste bij het trampolinespringen?

Je moet vooral lekker in je vel zitten, mentaal goed zijn en weten wat je gaat doen. Je moet je zenuwen in bedwang houden. Een fout zit in een klein hoekje. Belangrijk is dat je in het midden van de trampoline blijft, te veel naar rechts of naar links en je wordt gelanceerd. Je moet de voeten ook niet te dicht bij elkaar hebben, want dan bepaalt de trampoline waar je naartoe gaat.

In 2000 stond je tweede op de wereldranglijst en ging je voor goud in Sydney. Je werd uiteindelijk zevende. Wat ging er mis?

Simpel gezegd: ik rook de medaille al. De eerste helft van de oefening ging heel goed en tijdens het springen dacht ik: als het zo doorgaat, pak ik gewoon een medaille. Toen ging het mis. Ik raakte uit concentratie. Het was echt niet nodig, maar de teleurstelling vormt je wel als mens.

Ga je deze zomer kijken? Absoluut. Het is een prachtige kijksport. De hoogte van de sprongen, de kracht, de uitstraling... Ik weet wat voor moeite het kost om dat te doen en het is mooi om te zien dat het er op zo'n moment dan goed uitkomt. (TS)

TRAMPOLINESPRINGEN

VANAF VRIJDAG 12 AUGUSTUS, 19:00 UUR

JAN ROELFS OVER

Paardensport



Drie disciplines, drie vragen: NOS-commentator Jan Roelfs over eventing, springen en dressuur.

EVENTING

Wat is het eigenlijk?

Eventing of cross-country is het spectaculairste onderdeel, waar ik me ook wel enigszins op verheug. Voorheen noemde men het military. Het vindt allemaal plaats in een natuurlijke omgeving, in een bos met verschillende soorten hindernissen. Van de paarden wordt conditioneel veel gevraagd. Té veel, vinden sommige critici. Het is altijd een controversiële sport geweest. Ook voor de ruiters kan het gevaarlijk zijn. Daarom dragen ze een soort reddingsvest dat zich in geval van nood razendsnel vult met lucht. Ter ondersteuning van rug en nek, bijvoorbeeld.

SPRINGEN

Op welk paard moeten we letten?

Bij dit onderdeel zijn alle ogen gericht op Zenith en Jeroen Dubbeldam (foto), die aan zijn laatste Spelen begint, zoals hij in juni aan het sportblad *Helden* vertelde. Een gevoelig, soms wat zenuwachtig paard, maar als je ziet wat die in het verleden bij de Wereldruiterspelen of Euro-

pese kampioenschappen gedaan heeft... Op een of andere manier presteert dat paard top op belangrijke momenten.

In de aanloop naar Rio heeft hij niet veel indruk gemaakt, maar laat het aan Jeroen Dubbeldam over om daar verandering in te brengen. Ook Verdi van Maikel van der Vleuten is een toppaard. Een heel ander paard ook, maar een vaste waarde binnen de Nederlandse springploeg. Solide, minder gevoelig, maar ook iets langzamer dan Zenith. Dat kan meespelen bij een eventuele barage, waarin het aankomt op tijd.

DRESSUUR

Waarom is Nederland zo succesvol op het gebied van dressuur?

Omdat we goede paarden hebben. Net als in Duitsland is de fokkerij bij ons heel goed wat betreft de dressuur. En we hebben een prima organisatie in Nederland. Ik zit nu vier à vijf jaar in de paarden-



sport en weet hoeveel maneges en opleidingscentra er zijn. Hoe makkelijk die voor kinderen te bereizen zijn. Daaraan merk je dat de paardensport diepgeworteld is in de Nederlandse samen-

leving. We hebben ontzettend veel vakkundigheid in huis. Kijk naar Anky van Grunsven, die nu aan het opleiden en coachen is. Met haar heeft de sport minimaal vijftien jaar een boegbeeld gehad. Dat is ongelofelijk belangrijk.

Kinderen gaan op atletiek omdat Dafne Schippers het goed doet, gaan tennissen als Kiki Bertens succes heeft. Zo werkt het. Wie het in Rio gaat doen voor Nederland?

Edward Gal, als hij meedoet. Ik denk dat hij zilver pakt achter Charlotte Dujardin, de winnares van Londen. Individueel én bij de landenwedstrijd gaat Nederland een medaille pakken, dat durf ik wel te voorspellen. (KvdV)

PAARDENSPOORT

VANAF WOENSDAG 10 AUGUSTUS, 15:00 UUR