

'Teamsport is ontzettend leuk'

Recordinternational Minke Smeets-Smabers stopt per direct stopt bij het Nederlands hockeyteam. Het winterse weer laat niet eens toe dat ze met Laren morgen haar laatste wedstrijd in de hoofdklasse speelt.

Kirsten van der Kolk

In juni verwacht je je eerste kind. Hoe belangrijk is jouw familie geweest voor je sportcarrière?

"Heel bepalend. Mijn moeder heeft zelf ook in het Nederlands team gespeeld. Na onze geboorte is ze altijd blijven hockeyen. Toen ik klein was, ging ik al vaak kijken. Ik vond het hartstikke leuk en wilde zo snel mogelijk op hockey, maar dat mocht toen nog niet zo jong als nu. Mijn hele jeugd heb ik training van mijn moeder gehad. Van haar heb ik discipline meegekregen. Als je training hebt, ga je erheen, je moet op tijd zijn en als je traint, toon je inzet. Maar ik heb daar nooit moeite mee gehad. Ik heb altijd met veel plezier gehockeyd."

Hoe kwam je in het Nederlands team terecht?

"Mijn zussen zaten in het Nederlands jeugdteam. Daar heb ik van jongs af aan veel van meegekregen. Vanaf mijn dertiende speelde ik zelf mee in het Nederlands jeugdteam. Op mijn achttiende kwam ik in het Nederlands team. Dat was in 1997. Een jaar later was het WK in Utrecht. Een van mijn mooiste herinneringen."

"Elke wedstrijd zat Galgenwaard vol met oranjesupporters. Op mijn eerste grote toernooi stond ik meteen in de basis en mocht ik alle wedstrijden spelen. Ik stond nog rechts-achter. Dat was een plek waar ik wel goed kon spelen, maar waar niet mijn kracht lag. Ik denk dat ik nog te jong was om op het middenveld te doen wat er van je verwacht wordt. Tom van 't Hek, toen bondscoach, heeft mij als jong meisje daar goed in begeleid. Tijdens de Olympische Spelen in Sydney, in 2000, speelde ik wel al midden-midden."

Heb je ook tegenslagen gekend?

"In 2005 heb ik mijn kruisbanden afgescheurd. Dat was het dieptepunt. Ik verstepte me in een competitiewedstrijd. Opeens lag ik op de grond. Niemand duwde mij en ik gleeed niet uit. Ik heb wel moeten huilen toen het gebeurde; je staat opeens buiten het team, heel raar. Er werd mij gezegd dat het herstel zes maanden tot een jaar kon duren. Ik dacht meteen: Zes maanden dus! Dat is mij ook gelukt."

Hoe heb je dat gedaan?

"Mijn serieuze manier van topsport bedrijven heeft daarin zeker meegeholpen. Ik was dag in, dag uit met die knie bezig. De eerste twee maanden na mijn operatie ben ik bij mijn moeder ingetrokken. Ik woonde in Amsterdam op driehoog, dat is na een operatie niet handig. Ik werd verzorgd door mijn moeder en kon al mijn aandacht op mijn herstel richten. Niet op de dingen ernaast, zoals boodschappen doen."

"Ik heb het geluk gehad dat ik geen grote toernooien heb gemist. Alleen de Champions Trophy, maar die spelen we elk jaar. Ik wilde heel graag naar het WK in Madrid. Dat was in september 2006, precies een jaar nadat ik mijn blessure had opgelopen".

"Als je niet in zes maanden herstelt, speel je te weinig wedstrijden. Dan mis je ritme en wordt de kans dat je goed speelt steeds kleiner. Op het WK speelde ik goed. Ik heb een bijdrage kunnen leveren. We hebben toen gewonnen, maar het was vooral een overwinning op mijzelf."

Wat waren je hoogtepunten?

"De Olympische medaille in Peking en de wereldtitel in Madrid waren echte hoogtepunten. We waren al zo lang met dat team samen en in Athene was het net niet gelukt. Maar mijn eerste WK in Utrecht is ook een mooie herinnering."

Is er in dertien jaar Nederlands team veel veranderd?

"De periode dat ik bij het Nederlands team kwam, was heel anders dan de periode na Sydney 2000 met Marc Lammers als bondscoach. Hockey was nog veel minder professioneel. Vóór Sydney traiden we in bepaalde periodes heel veel en heel hard. Maar tijdens de competitieperiode traiden

we alleen 's avonds met het Nederlands team, in plaats van een clubtraining. Toen was het ook heel normaal dat mensen 'zogenaamd' stiekem achter een huisje stonden te roken.”

“Na Sydney is de trainingsintensiteit flink omhoog gegaan. Best gek dat we opeens de hele dag beschikbaar moesten zijn. Maar we beseften dat dit nodig was om een stap te maken. Nu train je met het Nederlands team twee keer overdag en op andere dagen dan dat je met je club traint. Je kunt best ernaast werken of studeren, maar alleen in de tijd die over blijft. Roken kan echt niet meer, iedereen vindt het nu raar als je rookt.”

Hoe is het om een teamsporter te zijn?

“Ik ben opgegroeid in een teamsport. Het is ontzettend leuk, je bent altijd samen. Maar je bent ook van elkaar afhankelijk. Ik heb weleens gedacht: Deed ik maar een individuele sport. Dan kan ik mijn eigen plan uitstippelen, alleen maar mijzelf de schuld geven of blij zijn als ik het goed doe.”

“Maar onderdeel zijn van een team heeft ook veel voordelen. De laatste jaren hebben we binnen het Nederlands team veel hierover gesproken. Je moet er dan maar op vertrouwen dat anderen doen wat er gevraagd en verwacht wordt. Of iemand dat uiteindelijk ook doet, weet je niet. Soms maar goed ook!”

Verdwij je na de winterstop helemaal van de hockeyvelden?

“Nee. Laren heeft mij overgehaald wat met mijn ervaring te doen. Sinds dit jaar coach ik een jeugdteam. Dat is nu helemaal leuk, want straks kan ik niet meer trainen, maar nog wel op het veld staan.”