

Boonstra moet leren de hindernissen aan te vallen

door Rob Velthuis

De oneerbiedige vergelijking met een weigerend paard is al gemaakt. Van iedereen hoort Miranda Boonstra dat ze de hindernissen moet aanvallen. „Maar kennelijk werken mijn hersens anders.”

Boonstra is met haar bijna 34 jaar een laatbloeiër. De Nijmeegse koos twee jaar geleden bewust voor de 3000 meter steeple chase. De nieuwe, onontwikkelde discipline bij de vrouwen bood haar als enige nog kansen om aan internationale toernooien deel te nemen. En wie daarbij begint met een debacle en een desastreuze techniek, kan nog veel verder groeien.

Vorig jaar debuteerde Boonstra bij de WK in Helsinki op een internationaal podium. Het werd een deceptie die ze nooit meer mee wil maken, vergelijkbaar met de martelgang die haar jonge collega Andrea Deelstra gisteren doormaakte.



Boonstra op weg naar een persoonlijk record en de finale. FOTO OLAF KRAAK, ANP

„Van Helsinki heb ik geen moment genoten, zelfs niet van de prestaties van Rens Blom en Rutger Smith. Ik heb een maand met een kater rondgelopen. Ik was chagrijnig voor mijn omgeving. Ik heb respect voor mijn vriendje dat hij het met me heeft uitgehouden.”

Vandaar de ontlading van vreugde toen zij zich gisteren op wilskracht met een Nederlands record (9.45,87) naar de finale had gemanoeuvreerd. Nog altijd laat haar techniek boven de 76 centimeter hoge balken veel te wensen over. Maar op het moment dat Boonstra in de slotfase

moest vechten voor haar kwalificatie, werden zowaar de bewegingen vloeiender.

Het probleem is nogal bizar. Boonstra heeft de kwaliteit om de hindernissen met twee benen te kunnen nemen, maar ze kan niet kiezen. Dat uit zich bij nadering van de balken in een onzeker dribbelen, waarmee ze veel tijd verliest.

Boonstra was al negentien toen ze zich tot atletiek bekeerde. Als turnster maakten ze de ingewikkeldste sprongen. „Toen was er niets mis met mijn timing. Maar ik weet dat ik technisch geen wonder ben.”

De onderzoeker aan het Orthopedisch Research Lab van het UMC in Nijmegen vroeg raad bij oud-Nederlands recordhouder Hans Koeleman en bij de snelste Europeaan van het moment, Simon Vroemen. De laatste leerde zijn perfecte hordetechniek van de Nederlander Ronald Klomp, maar daar klopte Boonstra tevergeefs aan. Hij geeft geen training meer.

„Iedereen heeft hetzelfde advies: aanvallen. Maar hoe doe ik dat? Ik ben nooit junior geweest, ik heb

vroeger nooit aan hordetraining gedaan. Ik snap dat ik moet aanvallen, maar misschien werken mijn hersens anders.”

„Altijd twijfel ik over het been dat ik zal nemen. Maar zodra het tempo hoog ligt, heb ik geen tijd om na te denken en gaat het beter. Dan wordt het nemen van de balk een kick. Dan is steeple voor mij spanning, sensatie, een groot avontuur.”

„Ik kan op de balken onwils veel vooruitgang boeken. Vandaar dat ik ambities heb voor de WK volgend jaar en de Spelen van Peking. Misschien kan ik het zoeken in een samenwerking met de Belgische Dejaeghere.”

Boonstra heeft veel internationale wedstrijden nodig om zich in een compact peloton veilig te gaan voelen. „De atletiekunie laat hier jonge atleten ervaring opdoen. Maar ze zou er veel meer achteraan moeten zitten dat atleten een plaats vinden in buitenlandse wedstrijden. Atleten net onder de echte top komen moeilijk bij wedstrijden binnen, maar ze zijn wel heel belangrijk om bij die top te komen.”