

FOCUS

Henk Grol

If you want to be great, if you want to be the best mother-fucker ever at what you do, you can be misunderstood by everybody because you're going to be so fucking obsessed and so driven to get there. That's what it takes. That's the truth. It takes every second of your fucking life.

(David Goggins, ultramarathonloper, triatleet, auteur)

Inhoudsopgave

Voorwoord – Een obsessieve, lieve jongen	9
1 Een duivel in mijn hoofd (I)	11
2 Veendam en Paul Siekman	27
3 Alrik Krol en Sebastiaan (Bas) de Jonge	43
4 Groningen en John van der Meer	65
5 Kraantje Pappie en Alex van der Zouwen	83
6 Vertrouwensman Ronald Joorse	101
7 Het familiekartel Van der Geest	121
8 (Video) bellen met Herman Debrot	153
9 Een duivel in mijn hoofd (II)	169
10 Het gevecht om een Olympisch ticket	183
11 Een judoleven en Bondscoach Maarten Arens	191
12 Orthopeed Gino Kerkhoffs	239
13 De ondernemer Henk Grol	261
14 Merel, Henk en Julian	271

Palmares Henk Grol

Voorwoord

Een obsessieve, lieve jongen

Henk Grol en ik hebben gemeen, dat we beiden bij Veendam hebben gevoetbald. Hij was een gemankeerde jeugdspeler in de lagere elftallen, ik was een begenadigd talent in het eerste elftal, in lang vervlogen tijden, toen de profclubs nog met angst en beven naar De Langeleege reisten. Het gekke is, dat ik niets met judo heb, maar Henk Grol ben ik altijd blijven volgen. Hij nam de juiste beslissing door te stoppen met voetbal en lid te worden van Judo Vereniging Veendam. Op het moment dat hij daar was uitgeleerd, was Judo Groningen het logische vervolg en op 17-jarige leeftijd meldde hij zich bij judogoeroe Cor van der Geest in Haarlem. Henk Grol had een levensdoel, hij wilde de beste zijn, kampioen worden, gouden medailles winnen. Dat werd zelfs een obsessie, daar had hij alles voor over. Hij was een trainingsbeest, voerde een dagelijkse strijd met zijn gewicht, blessures en tegenslagen. Kapotgemaakt door de stress en zijn spartaanse levensstijl haakte hij gedesillusioneerd een jaar af, om daarna de jacht op gouden medailles voort te zetten. Ik gunde het hem

zo, maar een gouden medaille kreeg hij nooit omgehangen. Hij moest genoegen nemen met Olympisch brons in Beijing en Londen en drie zilveren medailles op WK's. Hij werd wel drie keer Europees kampioen, al denk ik, dat Henk Grol dat als een troostprijs ziet. Dit boek lijkt mij heel leerzaam voor sporters. Het gaat over de obsessie, het karakter en de vijftien jaar lange strijd van een niet overmatig getalenteerde judoka, die door zijn mentale kracht de wereldtop haalde. Al zal hij moeten leven met de frustratie, dat er geen gouden plak in zijn prijzenkast hangt.

Johan Derksen

Hoofdstuk 1

Een duivel in mijn hoofd (I)

'De Olympische droom is over. Ik heb gewoon verloren. Klaar. Dat is wat het is. Ik voel me gewoon klote. Ik heb hier mijn hele leven aan gegeven. De afgelopen vijftien jaar. Dag en nacht. En dat ga ik nooit meer doen. Het is klaar. Fysiek en geestelijk ben ik kapot. Mijn lichaam wil niet meer. Het is gewoon klaar. Ik ga de komende maanden eens even heel goed nadenken, maar ik judo over vier jaar sowieso niet meer in Tokyo. Ik heb dit 26 jaar gedaan. Ik heb niks anders gedaan dan dit. 365 dagen per jaar ben ik bezig geweest om hier goed te zijn. Dat is gewoon een kloteperiode. Het trainingsblok voor de Olympische Spelen is één grote marteling. Dat ga ik nooit meer doen. Alles in het judo is tegen mij. Daarom ben ik er ook klaar mee. Ik heb twee Olympische medailles en that's it. Het tijdperk Henk Grol is voorbij. Over en uit.'

(Interview van het Jaar in 2016. In gesprek met de NOS, na de uitschakeling op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro.)

'Hier was ik ongeveer dood. Ik won eigenlijk altijd van Cyrille Maret. Maar ik had geen macht, ik weet het niet. Te veel slaappillen genomen, de avond ervoor. Niet slapen. Ellende. Het zat gewoon niet goed in mijn hoofd. Veel te veel bezig met onzin. Zo zonde dat ik dat niet heb kunnen stoppen. De weken voor de Spelen in Brazilië waren een nachtmerrie. Als ik mezelf ergens tekort heb gedaan, dan was het in Rio. Ik had Olympisch kampioen kunnen worden, als ik rustig was gebleven.

In 2016, na de Olympische Spelen, ben ik echt door het putje gegaan. Ik was mentaal behoorlijk afgeleden, had overall een potje van gemaakt. Ik wist niet of ik door moest gaan met judoën. Mijn relatie met Joyce was na dertien jaar gesneuveld. Zij was mijn jeugdliefde en behoorlijk verweven met mijn familie. Ik moest geopereerd worden aan mijn schouder. Mijn ouders wilden me niet meer zien. Ze waren woest en wilden dat ik terug zou gaan naar mijn ex. Zij zijn nog van de oude stempel, wat dat betreft. Je komt bij elkaar en je blijft bij elkaar. Mijn zusje was boos omdat ik vreemd was gegaan en ze wilde me ook niet meer zien. Alle ellende kwam even samen. Dat zorgde voor een vertroebelde relatie, heel lastig.

Ik zat alleen op een appartementje in Haarlem. Ging veel uit. Veel drinken ook. De stad in, achter de vrouwen aan. Dat soort dingen. Ik lag op ramkoers, wilde alles stukmaken. Ik wist het gewoon even niet meer. Tjerk, de eigenaar van mijn stamcafé, Du Theatre, is een groot judoliefhebber, maar

schonk me geen alcohol meer. Uiterekend het café waar we altijd onze medailles vierden. Mijn coaches, Maarten Arens en Ronald Joorse, spraken de hoop uit dat ik zou stoppen. En ook de rest van mijn begeleidingsteam zei: "Je lichaam is kapot. Dit moet je niet meer willen."

In 2012 had ik in Londen mijn tweede, bronzen medaille, tegen Hwang Hee-Tae gewonnen. Ik wilde eigenlijk niet meer judoën nadat ik zicht op goud had verloren. Maar juist op die momenten, juist als ik alles kwijt was, als het me geen ene moer meer interesseerde, dan was ik levensgevaarlijk. Dan kende ik geen angst, had ik geen rem meer, dan zat er meteen weer ritme in m'n judo. Dit was brons met twee vingers in m'n neus. De spanning was weg.

Maar ik neigde naar een zekere verkramping, als het er echt om ging. Ik was vaak al te vermoeid om eraan te beginnen. Op wedstrijddagen viel het wel mee. Maar ik zat een maand voor een groot toernooi al in een soort *fight mode*, 24 uur per dag. Dan sliep ik slecht en had ik angsten.

Alle ellende, alle tragiek, alles wat ik mezelf heb aangedaan, is zó onnodig geweest. Dat is het grotere verhaal. Het niveau was er, maar mentaal heb ik het niet goed gedaan.

Ik wilde mezelf pijnigen, ik wilde twaalf tot vijftien keer per week trainen. Waarom? Omdat ik dacht dat ik daarmee iets zou winnen. Maarten Arens, mijn coach, zei: 'Doe dat

nou niet.' Maar ik deed het wel. En ik liep er ook over op te scheppen. In fysiek opzicht liep dat helemaal uit de hand. Veel blessures die ik heb opgelopen, hadden helemaal niet hoeven. Als ik mezelf wat meer ontspanning had gegund, of als een coach me had kunnen remmen. Toen ben ik wel zo verschrikkelijk diepgegaan.

Als ik op vakantie ging, deed ik het ook. Ging ik ook trainen. Meestal één keer per dag, soms twee. Overal. Ik ga graag naar Aruba. Daar heb je een goede gym. Ging ik hardlopen en krachttrainen, iedere dag. Nooit loslaten. Het is bijna op het autistische af dat ik bleef vasthouden aan die twaalf trainingssessies per week. Hyperfocus hoort wel bij ADHD, dat bij mij is vastgesteld. Daar gebruik ik ook medicatie voor. Als ik iets wil doen en ik wil dat ook echt, dan draai ik daarin door. Dan word ik gek. Een soort tunnelvisie. Ik vind het nog steeds moeilijk om dat te structureren. Ik kan makkelijk zestig, zeventig uur werken per week, als het moet.'

Hyperfocus

Is een vorm van mentale concentratie. De aandacht is gefocust op een onderwerp of taak. Tijdens hyperfocus is iemand ongevoelig voor prikkels van buitenaf en heeft weinig of geen besef van tijd. Hyperfocus is dus een specifieke, intensieve vorm van aandacht. Een positief aspect van hyperfocus is dat het lijkt op een 'flow', een hoge concentratie en be-

trokkenheid bij een activiteit. (...) Hyperfocus wordt vaak in verband gebracht met ADHD. Uitvoerig wetenschappelijk onderzoek ontbreekt.

(www.wij-leren.nl)

'Ik volg ook nog steeds EMDR-therapie. Dat is een traumatherapie, omdat ik nog steeds wel eens zweetend wakker word van onverwerkte emoties op de Spelen. Ik kan er gewoon niet mee leven. Ik vind het zó kut. Ik vond dat ik recht had op die gouden medaille. En dat is natuurlijk niet zo.

'Ik was op m'n 25e al de beste judoka ter wereld, in mijn gewichtsklasse. Ik hoefde dat alleen maar te consolideren. Maar ik wilde het uitbouwen. Nog sterker worden, nog breder, nog fitter; het was nooit genoeg. Daar ben ik veel te ver in gegaan. Door ook met hele zware blessures door te blijven trainen, door nooit te luisteren, door nooit rust te nemen. Dat is natuurlijk een heel eenzaam bestaan. Met die pijn, continu door. Met gebroken ribben, een gebroken pols, een gebroken voet. Hernia's. Dan train je dus heel vaak maar half. Met heel veel pijn en pijnstillers. Om maar het gevoel te krijgen, dat ik wel wat aan het doen was. Daar ben ik heel eenzaam in geweest. Op mijn manier aan het vechten om iets te bereiken. Ik sprak daar verder met niemand over. Het was een strijd die ik met mezelf voerde. Elke dag proberen