

INTERVIEW NIKKI VAN GOOL - MEGATALENT GLORIA ATLETIEK BAARLE NASSAU

In de rubriek '10 vragen aan' geven wij een sporter van een vereniging uit de regio de kans zichzelf en de club voor te stellen aan het lezende publiek. Dit keer aan Nikki van Gool, megatalent van Gloria Atletiek.



Kun je ons wat meer vertellen over jezelf als atleet?

Mijn naam is Nikki van Gool, 20 jaar oud, en ik woon in Baarle-Nassau. Mijn favoriete sport is atletiek. Deze sport beoefen ik al sinds ik klein ben. In de zomer richt ik me vooral op de 1500 meter en de 3000 meter, en in de winter loop ik voornamelijk crosswedstrijden. Ik doe inmiddels mee op Nederlands niveau en sta regelmatig aan de start met atleten van de Olympische Spelen en wereldkampioenschappen.

Hoe ben je begonnen met sporten? Wat inspireerde je om een atleet te worden?

Mijn ouders vonden het belangrijk dat mijn broertje en ik werden opgevoed met sport. Toen ik een proefles bij atletiek had gevolgd, wisten mijn ouders dat deze sport bij mij zou passen. Hier kon ik mijn energie kwijt, mezelf zijn en was ik niet afhankelijk van anderen, zoals bij een teamsport. Ik ben als klein meisje begonnen met spelenderwijs atletiekonderdelen te leren kennen. Daarna ben ik als pupil gaan deelnemen aan meerkampen en crosswedstrijden. Bij de junioren heb ik me gespecialiseerd in de werponderdelen, waarbij ik voornamelijk speerwerpen, kogelstoten en discuswerpen deed. Toen ik B-junior werd, gingen mijn vriendinnen studeren en vond ik het niet leuk om alleen aan competities deel te nemen. Ik heb toen de overstap gemaakt van het veld naar de baan en ben gaan hardlopen in de groep waar mijn moeder training gaf. Tijdens regionale wedstrijden was ik vaak vooraan te vinden en daardoor

werd ik door Johan Flipsen gevraagd om in Dongen te komen trainen bij de Mila Troopers. De club Gloria Atletiek gaf mij en mijn ouders een thuisgevoel. Het is een club waar je jezelf kunt zijn en waar iedereen op zijn of haar niveau kan deelnemen. De inspiratie om atleet te worden is er sinds kleins af aan ingegroeid en ik ben ontzettend trots dat ik mezelf een atleet mag noemen.

Kun je ons iets vertellen over de trainingen en voorbereidingen die je moet doen om op topniveau te kunnen presteren?

Ik train momenteel 3 keer per week in Dongen, 1 keer per week op de weg, 4 keer per week voor core stability en niet te vergeten 1 keer per week op mijn thuisbaan bij Gloria. Naast trainen is voeding en herstel ook belangrijk in de topsport. Hierdoor moet ik vaker dan andere mensen van mijn leeftijd eerder naar huis van een feestje of moet ik helaas nee zeggen. Het is belangrijk om voedzaam te eten, en de McDrive hoort daar niet bij. Ik vind dit allemaal niet zo moeilijk om te laten, omdat ik hierdoor goed voor mezelf zorg en daardoor een goede prestatie kan leveren die veel meer voldoening geeft dan de kapsalon die ik zou eten na een avondje stappen.

Welke rol speelt jouw sportvereniging in je atletische ontwikkeling? Wat waardeer je het meest aan je vereniging?

De rol die mijn club heeft bij mijn atletische ontwikkeling is ontzettend groot. Ik ben hier opgegroeid in een veilige omgeving waar plezier voorop staat. Hierdoor beoefen ik mijn sport nog elke dag met veel plezier. Op deze club mag iedereen zichzelf zijn en kan iedereen zijn eigen grenzen aangeven. Hierdoor kan iedereen op zijn eigen niveau sporten, worden prestatieverbeteringen aangemoedigd en ondersteund. Dit waardeer ik enorm aan de club, omdat ik dit belangrijk vind tijdens het sporten.

Zijn er bepaalde coaches en/of teamgenoten die een significante invloed hebben gehad op jouw groei en succes als atleet?

Trainers die een grote invloed hebben gehad op mijn groei en succes als atleet zijn onder andere Koen. Hij is jarenlang mijn trainer geweest bij Gloria en reed overal met ons naartoe voor wedstrijden. Hij organiseerde leuke activiteiten tijdens en buiten de trainingen. Hij heeft ervoor gezorgd dat ik altijd met plezier naar de atletiek ging en daardoor altijd mijn best

deed. Ook mijn moeder heeft een grote invloed gehad op mijn sportprestaties. Zij heeft mij altijd de vrijheid gegeven om te presteren op mijn eigen niveau en heeft me daarin ondersteund. Momenteel rijdt zij met mij door het hele land om deel te nemen aan wedstrijden. Zij is mijn steun wanneer het tegenzit en mijn grootste fan tijdens hoogtepunten. Verder is Johan uiteindelijk degene die ervoor zorgt dat ik de juiste trainingen, de beste tijden en wedstrijden loop voor een maximaal resultaat. Hem zie ik tegenwoordig vaker dan mijn eigen vriend. Hij is voor een groot deel verantwoordelijk voor mijn successen. Dit zijn zeker niet alle mensen die invloed hebben op mijn succes. Alle steun van vrienden, familie, kennissen en de club geeft mij de motivatie om door te gaan tot het maximale.

Wat zijn enkele van de grootste uitdagingen waarmee je als atleet te maken hebt en hoe ga je daarmee om?

Een van de grootste uitdagingen waarmee ik als atleet te maken heb, is school combineren met trainen. Ik studeer momenteel fysiotherapie en dat is een pittige studie. Ik moet hiervoor veel leren en soms lange dagen naar school. Om hierbij ook nog mijn trainingen uit te voeren, moet ik goed plannen. Dit heb ik door de jaren heen geleerd en inmiddels gaat het plannen mij goed af. Door mijn drukke programma is het vaak nodig om keuzes te maken, en dat valt niet altijd mee.

Wat zijn enkele van de hoogtepunten of prestaties waar je het meest trots op bent in je sportcarrière tot nu toe?

Enkele hoogtepunten uit mijn sportcarrière zijn het tweemaal winnen van het regiokampioenschap cross. Ook heb ik in de afgelopen seizoenen verschillende clubrecords op mijn naam gezet, en ik hoop dat deze nog lang in de boeken blijven staan. Daarnaast neem ik al een aantal jaar deel aan de Nederlandse kampioenschappen indoor, outdoor en cross, waarbij mijn hoogste plaatsing de 10e plek is.

Hoe ziet een typische dag of week eruit in het leven van een jonge atleet zoals jij?

Een typische dag van mij, wanneer ik niet naar school hoeft, ziet er ongeveer zo uit: 's ochtends neem ik een licht ontbijt met mijn supplementen. Hierbij zorg ik ervoor dat ik voldoende drink om mijn vochtvoorraad goed gevuld te hebben. Vervolgens bekijk ik de planning van die dag en laat ik mijn eten even zakken.

Daarna vertrek ik hardlopend richting Gloria, zodat ik al goed warmgelopen ben voor het intervaltrainingsprogramma dat ik van Johan heb gekregen. Tegen de middag ben ik dan weer terug thuis. Thuis aangekomen doe ik rek- en strekoefeningen voor een optimaal herstel. Dan ga ik lunchen en begin ik met studeren. Tussendoor neem ik nog een tussendoortje en rond het avondeten begin ik met core stability training. Op dit tijdstip heeft mijn eten genoeg tijd gehad om te zakken en heb ik daar geen last van tijdens de training. Na deze training eet ik mijn avondeten en kan ik ontspannen door televisie te kijken. Voordat ik naar bed ga, neem ik nog een schaalje kwark en muesli. Op een lange schooldag combineer ik de trainingen.

Wat is je grootste droom en doel in je sportleven?

De droom van iedere atleet is om bij Team NL te komen en uit te komen op internationale wedstrijden voor je land. Dit is dan ook mijn grootste droom. Doelen moeten realistisch worden gesteld en per seizoen worden bekeken. Momenteel is mijn doel om deel te nemen aan de Nederlandse kampioenschappen, waarvoor ik elk jaar aan de limiet moet voldoen. Mijn toekomstplannen zijn om het maximale te blijven geven zolang ik kan.



Tot slot; heb je advies dat je met hen zou willen delen?

Wat ik jonge atleten wil meegeven, is dat je sporten altijd met plezier moet blijven doen. Zonder plezier is er geen motivatie en wordt het moeilijk om de trainingen vol te houden. Hard werken wordt vanzelf beloond. Ik ben ervan overtuigd dat waar een wil is, er een weg is.