



Door Frank Heythuysen

## WEERT

Een wereldrecord, onlangs geschoten tijdens de Fita in Almere, is de bekroning van een sportcarrière die de Weerter compoundschutter Sander Dolderman gestaag naar de top van de handboogsport heeft gebracht. In gesprek met een fulltime sporter met brandende ambities.

De keuze voor de handboog werd gemaakt nadat Sander Dolderman al tal van sporten had uitgetest.

“Voetbal, basketbal, atletiek, duiken”, somt de 23-jarige Dolderman op. “Ik moest op een gegeven moment een keuze maken tussen het duiken en de handboogsport, allebei sporten die een aanslag op de portemonnee vormen.

Maar die keuze was niet zo heel moeilijk. Toen ik een jaar of tien was heb ik via de VakantiePas kennis gemaakt met handboogvereniging De Batavieren-Treffers. Ik was eigenlijk te jong om te schieten, maar wel al behoorlijk groot voor mijn leeftijd en mocht daarom meeschieten. Na wat oefenen volgde een wedstrijdje dat ik gelijk won. Ik heb vier jaar duiken en handboogschieten gecombineerd, maar het wedstrijdelement bij het handboogschieten gaf uiteindelijk de doorslag. Ik ben in januari 1997 lid geworden van voornoemde club, een paar maanden later won ik al het koningschieten bij de jeugd. Toch duurde het nog lang voordat ik in deze sport doorbrak. Ik schoot aanvankelijk met de recurveboog en alleen indoor. Ik won het rayonkampioenschap, nam deel aan het Nederlands kampioenschap en zat bij het regionaal talententeam. Met dit team werd ook wel eens buiten getraind. Ik nam aan twee Fita outdoor wedstrijden deel, was net geslaagd als student bij het Bisschoppelijk College en besloot om een bijbaantje te nemen, waardoor ik een derde wedstrijddag miste. Ik werd er door iemand van de club op attent gemaakt dat ik een enorme kans had laten liggen, want als ik ook aan die derde wedstrijd had deelgenomen, zou ik genomineerd zijn geweest voor Jong Oranje, met een toernooi in Italië in het verschiet. Op dat moment ging bij mij de knop om en ben ik me serieus met deze sport gaan bezighouden. Een jaar later zat ik in Jong Oranje. Een blessure aan een

vinger zorgde ervoor dat trainen moeizaam en pijnlijk verliep. Daarop ben ik overgestapt op de compound-boog, waarbij je de pees van de boog middels een zogenaamde ‘release’ spant, waarmee je je vingers ontziet. Dat was in 2006 en sindsdien heb ik het sporten professioneel aangepakt.”

## Financiën

Sander Dolderman plaatste zich voor het WK voor studenten in Taiwan in 2008 en bereikte een vierde plaats bij het Nederlands kampioenschap voor senioren. De echte doorbraak kwam in 2009 tijdens de World Games, ook in Taiwan.

“Niemand kende mij in de velddiscipline van het handboogschieten. Opeens stond ik tussen de toppers, die ik één voor één versloeg. Ik won drie selectiewedstrijden en werd uiteindelijk vierde. Ik stond vanaf dat moment in de belangstelling van sponsors en had een top 4 klassering in mijn achterhoofd toen ik in 2010 naar het WK veld ging, maar eindigde daar ‘slechts’ als tiende. Een wijze les, want je mag dan soms wel winnen, verliezen doe je als sporter altijd meer...”

Totnogtoe is 2011 een ‘superjaar’ voor de handboogschutter, die inmiddels deel uitmaakt van het Nederlands team. Hij plaatste zich voor wedstrijden in Frankrijk, de USA, Wales, het Nederlands kampioenschap, het EK indoor in Spanje (7e plaats individueel, 2e plaats met het team) en de wereldbeker wedstrijd in Kroatië, waar een vierde plaats met het Nederlands hem de A-status van het NOC\*NSF opleverde en een maandelijkse vergoeding om zijn sport op professioneel niveau te kunnen oefenen. Wereldbekerwedstrijden, toernooien en het WK in Italië in juni, zijn de volgende haltes op weg naar de top.

“Tot 2009 heeft deze sport

Handboogschutter en wereldrecordhouder Sander Dolderman

# Trainingsarbeid en een goed boek fundament voor superjaar



Handboogschutter Sander Dolderman in opmerste concentratie

me veel geld gekost”, aldus Sander Dolderman. “Mijn ouders steunden me financieel en zelf heb ik tal van bijbaantjes gehad. Als je de beste in je sport wilt worden, dan wil je ook het beste materiaal hebben en dat is nu eenmaal duur. Reiskosten worden doorgaans door de handboogbond betaald, maar een boog alleen kost 2500 euro en ik heb er twee per jaar nodig. Ik verslijt enkele tientallen pijlen per jaar, à raison van 65 euro. De A-status van het NOC\*NSF levert me een maandelijkse vergoeding op, ik heb inkomsten via sponsordeals en daarnaast baat ik nog een online winkel in handboogmaterialen uit, terwijl ik eigenlijk afgestudeerd ICT-er ben. Ik leef inmiddels als een prof.”

## Trainingsuren

Achter een positie als topsporter zit heel wat trainingsarbeid verscholen.

“Trainen bestaat voornamelijk uit het schieten zelf”, vertelt Sander Dolderman. “Ik schiet zo’n 800 tot 1000 pijlen per week en train 16 tot 20 uur. In het weekend doe ik aan wedstrijden mee. Zo kom ik wel aan een 36-urige werkweek, haha. Verder houd ik mijn conditie op peil met mountainbiken. Fysiek in orde zijn is ook in deze sport een voordeel. In het trainingsprogramma voor de winter zijn bovendien krachttrainingen opgenomen.”

Het fysieke aspect is in de ogen van Sander Dolderman ondergeschikt aan de conditie die ‘tussen de oren zit’, oftewel het mentale gedeelte.

“Bij een groot toernooi sta je tussen de beste drie of vier schutters van hun land. De vraag is dan hoe goed je onder druk kunt presteren. Het mentale aspect is dus zeer belangrijk. Hoe je daarvoor kunt trainen? Door zoveel mogelijk de competitie aan te gaan op trainingen, wedstrijdssituaties nabootsen en in mijn geval: boeken lezen! Larry Bassham, een voormalige pistoolschutter en Olympisch en wereldkampioen, heeft een boek geschreven waarin ontzettend veel praktische tips staan om je op mentaal vlak zo goed mogelijk voor te bereiden. Een voorbeeld? In de aanloop naar een wedstrijd schiet je die wedstrijd al tig keer in je hoofd en vorm je je het idee dat je die wedstrijd al gewonnen hebt. Zo’n oefening leert je om te gaan met je zenuwen en ik heb er al veel aan gehad. Je dient jezelf doelen te stellen en daar nauwgezet en elke dag naartoe te werken. Dat boek zit standaard in mijn reiskoffer.”

Sander Dolderman leeft zoals elke topsporter op een dieet van brandende ambitie. “Een podiumplek op het WK buiten, zowel individueel als met het Nederlands team. Goed presteren bij de vier wedstrijden in het wereldbeker-circuit en de wereldbekerfinale bereiken, die onder andere al in Dubai en Mexico zijn gehouden. Zo zie je nog

eens wat van de wereld bovendien. De wereldbekerfinale winnen, dat is echt de max. Daarnaast is er nog het indoor toernooi in Las Vegas, het meest prestigieuze toernooi ter wereld, waar zo’n 1000 tot 1500 schutters aan deelnemen en waar voor de winnaar 50.000 euro klaarligt. Dit jaar ben ik daar als veertigste geëindigd. Hoeveel ik daarmee verdiend heb? Helemaal niks!”, verklaart Sander Dolderman lachend.

En hoe zit het met dat wereldrecord?

“Dat overviel me een beetje”, erkent Sander Dolderman. “Tijdens een Fita wedstrijd in Almere pepten teamgenoot Peter Elzinga en ik elkaar op, met als doel het Nederlands record te breken. Uiteindelijk eindigden we gelijk met 707 punten. Bij navraag bleek het wereldrecord op 705 punten te staan en hadden we het allebei verbeterd. Dat record moeten we dus delen, maar het bijbehorende certificaat hangt mooi ingelijst boven mijn bed.”

Leven voor je sport vergt echter ook de nodige opofferingen.

“Ik ga bijna nooit op stapen mijn sociale leven lijdt onder het handboogschieten. Maar op momenten dat je het waar maakt en de vele trainingsarbeid zich vertaalt naar sportief succes, dan denk ik: het is het allemaal waard geweest.”

