

## Kim Polling: ‘Niemand gaat ervan uit dat je hulp nodig hebt als het goed gaat’

**Judo** Ze is op papier de beste judoka ter wereld, maar op de tatami is Kim Polling (29) grillig, een ongeleid projectiel. „Zonder grote titels zal ik toch altijd een knagend gevoel overhouden.”

Bron: NRC – Dennis Boxhoorn

21 augustus 2020

Alle partijen die Kim Polling (29) judoot, beginnen hetzelfde: ze dendert met een paardenstaart kwispelend op het achterhoofd op haar tegenstander af, grist naar de revers, en op het moment dat ze links of rechts grip voelt, stapt ze in, trekt haar aan de arm richting de grond en landt zelf op twee knieën. Ze kan er niks aan doen. Het is niet dat ze erover nadenkt. Het gebeurt gewoon. De techniek heet ippon seoi nage.

Haar jeugdcoach waarschuwt haar al sinds 2009: iedereen weet dat je zo gaat beginnen en kan die worp overnemen. Je lokt jezelf in de val. En toch blijft het maar gebeuren.

Het is augustus 2016 als ze in Rio de Janeiro als de nummer één van de wereld in haar gewichtsklasse, tot zeventig kilo, in de tweede ronde van het olympisch toernooi aantreedt tegen Haruka Tachimoto. Als Polling de judohal binnenkomt, ziet ze dat de Japanse met haar trainer oefent op die befaamde openingsworp. In haar hoofd verankert zich dan de volgende gedachte: ah, oké, ik maak die worp natuurlijk wel gewoon straks, maar daar zal ze zeker niet over vallen.

Een kwartier later groet ze, en springt ze op haar tegenstander af. Als ze grip voelt, draait ze in en beweegt ze Tachimoto met behulp van haar schuine buikspieren, haar versplinterde ellebogen en haar vergroeide vingerkootjes richting de grond. Voor ze het weet heeft ze de Japanse in een verwurging op de grond liggen. En dan slaat ze op tilt. Dit heeft ze niet voorzien. Ze was er zo van overtuigd dat de Japanse niet op de grond zou vallen, dat ze haar focus volledig kwijt is.

Ze vraagt zich ook de hele tijd af waarom ze een van haar coaches, Cor van der Geest, maar niet hoort roepen vanaf de tribune. Hij is een van de weinigen die het aan haar

lichaamstaal kan zien als ze afgeleid raakt en kan tot haar doordringen met iets simpels als „rustig Kim, gewoon doorgaan“. Maar dat gebeurt niet. Van der Geest blijkt in de file te staan. Maarten Arens, haar coach aan de mat, staat tijdens haar partij bij Noël van 't End – mannen krijgen voorrang was vooraf afgesproken. De Japanse scoort terug, en wint de partij. Polling is uitgeschakeld, haar eerste Spelen lopen uit op een deceptie. Ze heeft van zichzelf verloren, van haar eigen brein. Niet voor het eerst, niet voor het laatst.

## Energie kwijt op de mat

Kim Polling heeft sinds ze zich kan heugen last van ADHD, waarvoor ze als kind in behandeling was, en waarvoor ze medicijnen gebruikt. De tatami was een van de plekken waar ze haar energie kwijt kon. Het verhaal gaat dat ze haar vader als klein meisje op de grond werkte, waarbij hij zijn meniscus scheurde. In Nederland judoën vindt ze moeilijk. Dan hoort ze alles wat er op de tribunes wordt gezegd. Ooit verzuchtte een toeschouwer dat het wel lang duurde, de partij van Polling. Ja, dacht ze tijdens het gevecht, ik vind het ook lang duren.

Ze judoot op gevoel, kan absoluut niet aan anderen uitleggen wat ze precies doet als ze een bepaalde techniek maakt. Om die reden heeft ze ook een hekel aan clinics geven. Ze beschikt wel over een ongeëvenaard arsenaal. Het laatste toernooi dat ze judode, in december 2019 in China, won ze met acht verschillende technieken. Dat is uitzonderlijk. Ze kan ze links en rechts uitvoeren. Op papier is ze de beste judoka ter wereld.

Het bewijs daarvan haalt ze uit een dressoir bij haar thuis in het Italiaanse San Mauro Torinese, een voorstadje van Turijn, waar ze sinds 2017 samenwoont met haar vriend Andrea, ook judoka. In een multomap houdt ze per jaar haar uitslagen bij, haar naam heeft ze met oranje gearceerd in het wedstrijdschema. Op de meeste blaadjes lopen die oranje markeringen als een piramide tot uiterst rechts, ten teken dat ze het toernooi gewonnen heeft. Op de eerste bladzijde staan op alfabetische volgorde de tegenstanders die ze kan treffen, met eronder geschreven waar ze op moet letten. Bij een Hongaarse staat: 'Rechts ertussen houden, het liefst binnendoor, kan ook in de nek, maar NIET naar haar rug gaan.' De jaargangen zijn gescheiden met een oranje papier. Achter '2024' houdt het op. Na de Spelen van Parijs is het tijd voor kinderen.

Met de map is ze op de topsportschool begonnen. Ze ontdekte dat als ze bepaalde zaken op het obsessieve af ordent, ze daar ontzettend bij gebaat is. Haar wereld is chaotisch, maar met mappenstructuren kan ze er rust in aanbrengen. Zo heeft ze ook haar belastingzaken voor elkaar.

Ze rent naar boven, naar de onlangs verbouwde verdieping, waar ze tijdens de lockdown in maart en april judomatten neerlegde om samen met Andrea te kunnen blijven judoën terwijl sportscholen dicht waren en contactsporten zo'n beetje overal in de wereld verboden werden. Geluk bij een ongeluk dat ze de afgelopen jaren zo vaak geblesseerd was en ze van haar huis een gym had gemaakt, Maar daar was ze niet voor naar boven gerend. Ze heeft er namelijk nog een map liggen die ze wil laten zien, met schema's waarmee ze zich vorig jaar terugvocht na een hernia-operatie, achteraf een van de zwaarste perioden uit haar topsportleven.

Per dag en per week heeft ze uitgeschreven wat ze moest doen. Om negen uur de wekker, dan tijd voor haar medicatie, bij het ontbijt zaten eiwitshakes om haar spierkracht enigszins te behouden – ze kon amper bewegen in die dagen – en ze maakte tijd vrij om Italiaans te leren, de taal waarmee ze zich in elk geval in de supermarkt kan redden. Onder aan een week staat 'de dingen waar ik geen zin in heb' met daarachter 'whatsappen, e-mails beantwoorden, bonnetjes inscannen, boekhouden'. De mappen werken voor haar, zegt ze. Zijn haar redding zelfs.

Polling brak zeven jaar geleden door toen ze bij de Grand Slam in Parijs de olympisch kampioene Lucie Décosse versloeg, in eigen huis nog wel. De sport was net in haar voordeel veranderd toen er een systeem van straffen werd ingevoerd bij schijnworpen of passief judo. Passiviteit komt niet in Pollings woordenboek voor. Ze is hyperbeweeglijk op de tatami, probeert aan alle kanten aan te vallen. Veel van haar tegenstanders zijn voorzichtiger.

## *Sinds de dood van haar broertje weet Polling zich geen raad als tegenslag een lange tijd uitblijft*

Na Parijs wint ze in 2013 nog drie toernooien en ze wordt Europees kampioen. Aan het begin van dat seizoen had ze zich voorgenomen om bij de beste zestien van de wereld te horen, en zo plaatsing voor de Masters af te dwingen, een

invitatietoernooi. Maar eind mei voert ze de wereldranglijst aan, de Masters wint ze. Op de WK pakt ze brons. Kleinere toernooien blijft ze maar winnen. Het gaat haar allemaal veel te snel, en veel te makkelijk. Op zoveel succes is ze niet voorbereid. **Als alles goed gaat, zegt ze, gaat niemand ervan uit dat je hulp nodig hebt.**

## Simba op haar linkerpols

Als Kim Polling vijf jaar oud is, verliest ze haar twee jaar jongere broertje bij een ongeluk met een vorkheftruck in de houtzagerij van haar vader. Op een foto in haar hoofd ziet Polling haar vader met Kevin in zijn armen in paniek richting het woonhuis lopen. Het volgende beeld is dat van de familie in een kring in de woonkamer. Kevin ligt boven opgebaard. Van het verdriet krijgt ze weinig mee, dat houden haar ouders bij haar weg. Ruim een jaar na Kevins dood wordt DJ geboren, een broertje.

De herinnering aan Kevin is vereeuwigd op haar linkerpols, waar ze een tatoeage van Simba heeft laten zetten, zijn favoriete karakter uit *De Leeuwenkoning*. Aan de traumatische gebeurtenis heeft Polling overgehouden dat ze zich geen raad weet als tegenslag een lange tijd uitblijft. Dan wordt ze bang voor onheil, omdat ze weet dat ongeluk in een klein hoekje zit.

In 2014 is Polling al een tijd de beste judoka van de wereld. De WK in het Russische Tsjeljabinsk begint ze als favoriet, maar dan slaat de paniek toe. Haar opmars ging sneller dan ze verwerken kon. Ze wil de mat niet meer op, is bang geworden om te judoën, om te falen ook.

Als ze na afloop zonder medaille om haar nek wordt geïnterviewd, realiseert ze zich dat dat voor het eerst in jaren is. Thuis beginnen de gevoelens van schaamte. Ze schaamt zich omdat ze geen wereldkampioen is geworden. Ze begint te **hyperventileren, krijgt paniekaanvallen**. Als haar vriend het uitmaakt, stort haar wereld in. Ze gaat een paar maanden bij haar ouders wonen om tot rust te komen. Met succes. In juni 2015 wordt ze Europees kampioen, voor de derde keer. Maar het duurt nog lang voordat ze mentaal de oude is.

Na de mislukte Spelen van Rio neemt ze een jaar afstand van judo om haar pabo-opleiding af te maken. Iets doen naast de sport is voor Polling van groot belang. Het biedt structuur en houvast. In april 2017 besluit ze naar Italië te emigreren voor de liefde. Ze traint in de buurt van Turijn, en in voorbereiding op grote toernooien komt

ze anderhalve maand op Papendal trainen. Maar juist op de WK en de Spelen loopt het steeds mis.

In 2013 wint ze brons met een ingescheurde knieband, in 2014 zit ze mentaal in de knoop, in 2015 heeft ze haar dag niet, in 2016 raakt ze van slag, in 2017 is ze zo blij dat ze weer terug is na blessureleed dat ze geen wedstrijdspanning kan opbrengen, in 2018 heeft ze een hernia en in 2019 wordt ze gediskwalificeerd – misschien wel omdat ze té graag wilde. Ze gaat ervan uit dat ze voor de Spelen van 2020 in Tokio geselecteerd zou zijn.

In haar multomap is ze zoveel beter dan de rest, maar in de praktijk is ze grillig, een ongeleid projectiel. Het maakt haar moeilijk te bespelen, maar ze zit ook vaak zichzelf in de weg. Voor haar rauwe talent betaalt ze een prijs.

Als ze van haar hernia is hersteld, is ze eerst opgelucht, maar daarna voortdurend bang dat de blessure weer terug zal keren. Ze controleert de hele dag of ze haar tenen nog steeds krijgt opgetild. Er moet EMDR-therapie aan te pas komen om haar van de angst af te helpen.

Juist nu ze overal van af is, zijn er geen toernooien. De EK staan gepland voor november. Polling heeft nog drie jaar en twee Olympische Spelen om zichzelf onsterfelijk te judoën. Laatst vroeg Andrea of ze tevreden zou zijn als haar carrière nu voorbij zou zijn. Ze kon alleen met 'nee' antwoorden. Ze zou heus wel gelukkig zijn, maar zonder grote titels zal ze toch altijd een knagend gevoel overhouden „aan dat hele judogebeuren”.