

# VALLEN EN TERUGSLAAN

IN TWAALF  
RONDES NAAR  
PERSOONLIJK  
SUCCES

Tweevoudig  
olympisch medaille-  
winnares

# NOUCHKA FONTIJN

Boom



# VALLEN EN TERUGSLAAN

IN TWAALF RONDES NAAR  
PERSOONLIJK SUCCES

NOUCHKA FONTIJN

**Boom**

# INHOUD

Proloog	7
Voorwoord	9
1 <b>Passie</b>	13
2 <b>Body, mind &amp; soul</b>	23
3 <b>Laserfocus</b>	35
4 <b>Gameplan</b>	41
5 <b>De hoek</b>	53
6 <b>May the force be with you</b>	67
7 <b>Groei</b>	87
8 <b>De bel</b>	107
9 <b>No pressure, no diamonds</b>	123
10 <b>De handdoek</b>	131
11 <b>Water</b>	149
12 <b>It ain't over 'til it's over</b>	165
Dankwoord	173
<i>Palmares</i>	176

# PROLOOG

*28 januari 2010*

De handschoenen gaan uit, ik hijg, ik ben doorweekt van het zweet en ik ben blij. Wat een partij, hier in Stockholm, in deze ambiance. Gebokst tegen een wereldkampioen. Net voordat ik naar het midden van de ring loop voor de uitslag, hoor ik onze Belgische assistent zeggen: 'Het moet wel heel gek lopen als je dit niet gewonnen hebt.' Huh, gewonnen? Ik? Luttele secondes later ben ik met mijn 22 jaar het gelukkigste meisje op de wereld. Met een grote grijns en een dikke beker voor *bästa boxaren* van de avond sta ik de pers te woord.

Drie weken eerder werden we benaderd met de vraag of ik in Stockholm wilde boksen. Ik zou uitkomen uit voor het Engelse nationale team, omdat dat geen geschikte tegenstander had voor deze interland. Meervoudig wereldkampioen Anna Laurell (1,84 m lang) zou na een lang ziekbed haar comeback in de ring maken en zocht een geschikte tegenstander. Ze had mij een paar maanden eerder zien boksen in Denemarken en dacht dat dit een prima potje zou zijn 'om er weer in te komen'. Ik voelde mijn hart al bonzen toen ik de vraag gesteld kreeg. Wat is dít gaaf! Geheel verzorgd in een chic hotel, in een voor mij nieuw land, boksen tegen een wereldkampioen? Natúurlijk wilde ik dat. En natuurlijk zou ik niet winnen, maar het zou een toffe ervaring zijn en ik had niks te verliezen.

Tijdens de wedstrijd lijkt het wel alsof ik vleugels heb. Ik ben aan het genieten, elke klap is een daalder waard. Ik probeer en ik scoor. Ik ben totaal niet bezig met resultaten of consequenties. Ik bóks gewoon. Ik boks goed. Ik kwam, ik zag en ik overwon.

28 januari 2010, minuten na de wedstrijd. Het moment dat bij mij het kwartje valt: ik zou weleens bijzondere dingen kunnen bereiken in het boksen.

# VOORWOORD

O nee. Wéér een topsporter die iets gaat vertellen waarvan je denkt: wat heb ik hieraan? Wees gerust, dit boek is anders.

Want ik ga je niet alleen vertellen wat mij overkomen is, ik wil je ook vertellen over de vele overeenkomsten tussen boksen en het leven. Kijk alleen al hoe de bokssport is verweven met de Nederlandse taal. Uitdrukkingen als ‘de handdoek in de ring gooien’, ‘in de touwen hangen’, ‘dat is echt onder de gordel’ en ‘iets voor elkaar boksen’ komen allemaal regelrecht uit de boksring.

Dit boek is een mix van heel veel ervaringen uit het boksen – de lessen die ik eruit heb gehaald – en vergelijkingen met het leven en situaties die je zult herkennen. Ik zal je concrete handvatten geven waarmee je de successen die ik in de *Ring of Boxing* heb bereikt, kunt toepassen in de *Ring of Life*. Want net als boksen draait het leven soms ook om vallen en opstaan, aanvallen en verdedigen, samenwerken en doorzetten. Skills waar je profijt van hebt in het echte leven.

De anekdotes in dit boek zijn waargebeurde verhalen uit een rauwe bokswereld. Ik beloof je dat het luchtig en leuk wordt, met hier en daar een lach en misschien zelfs een traan. Het uitlezen van een gemiddeld boek kost de meeste mensen zo’n drie uur. Ik zal mijn best doen om je te vermaken tijdens deze reis door de bokswereld, en ik beloof je dat je na deze drie uurtjes iets waardevols hebt opgestoken waar je iets mee kunt in je eigen leven. Zodat je denkt: yes, dit was het waard!

Een wereldtitelgevecht binnen het profboksen bestaat uit twaalf rondes, en daarom heb ik dit werk ook opgedeeld in twaalf delen. Dus: *fasten your seatbelts*, trek je handschoenen aan ... en maak je klaar voor twaalf rondes aan actie!



Foto: Eric Fecken



# PASSIE

# 1

Drie jaar voor de wedstrijd in Stockholm startte ik met boksen. Het was 2007 en ik was toen negentien jaar. Rijkelijk laat, zou je kunnen denken. Maar boksen is in Nederland geen heel gangbare sport voor kinderen. En hoe goed je ook kunt boksen in de jeugdgroepen, zodra je overstapt naar de volwassen categorie (de 'elite') begin je vaak weer onderaan de ladder: het niveauverschil is te groot. Dat ik op mijn negentiende kon starten en zo snel een inhaalslag kon maken, had alles te maken met mijn achtergrond.

Ik ben opgegroeid bij mijn ouders Ruud en Martha in een gemoedelijke wijk in Schiedam-Noord. Als de benjamin in huis heb ik drie oudere zussen: Marijke, Lara en Sascha. Mijn jeugdherinneringen zijn vrijwel allemaal positief en mijn grootste zorgen draaiden om de waarde van mijn Pokémonkaarten en flippo's. Geen reden om het geweld op te zoeken, of om mezelf uit de getto te boksen, zoals bij veel andere vechtsporters het geval is. Mijn ouders zijn heel sportief, maar niemand in onze familie deed aan vechtsport. Ook mijn eigen sportcarrière startte met geheel andere sporten, zoals turnen, atletiek en hockey. Ik beeld me altijd in dat mijn ouders destijds hebben gedacht: fijn, onze dochter doet aan (team)sport en het is nog een beetje maatschappelijk geaccepteerd ook. Van vechtsport hield ik me ver: ik dacht vaak dat vechtsporters toch maar een stelletje agressievelingen waren. Tegen dat stigma heb ik later zelf moeten 'opboksen'.

Toen ik veertien was, zocht ik een nieuwe sport. Mijn vriendinnetje Femke deed taekwondo en spoorde mij aan eens mee te gaan. Het was liefde op het eerste gezicht: ik miste sinds die eerste dag geen training, werd steeds fanatieker en wilde zo snel



mogelijk een nieuwe kleur band. In de jaren die volgden haalde ik mijn vwo-diploma, maar de woorden in mijn schoolagenda die ik met een dikke stift onderstreepte draaiden altijd om sport. Trainer Adri van Oosterhout maakte me hard, en daardoor kwam mijn *fighting spirit* tot leven. Ik trainde op mijn zolderkamer, ook 's avonds als ik allang moest slapen. Oneindig herhaalde ik de *tuls* (een reeks bewegingen tegen een denkbeeldige tegenstander) die ik moest kennen voor mijn volgende examen, of oefende ik mijn taekwondotrappen boven de vensterbank. Ik sprak met Femke af om buiten de lessen om extra te trainen. Op andere dagen ging ik hardlopen. In plaats van 's avonds het lichtknopje op de gebruikelijke manier uit te drukken, trapte ik er met de meest spectaculaire trappen tegenaan. Meermaals kwamen de burens dan 's avonds laat vragen wat dat gebonk toch was.

Mijn moeder herinnerde me laatst aan een situatie die mijn gedrevenheid van toen goed toonde. Toen ik op een dag doodziek was, wilde ik koste wat kost tóch trainen. Mijn moeder smeekte me om niet te gaan. Ze vroeg zelfs mijn vader om me toe te spreken. Maar ik was achttien en vond dat ik zelf mijn beslissingen mocht nemen. Ik ging tóch. Natuurlijk was ik niet scherp die avond. Ik hield mijn handen laag, kreeg een hieltrap in mijn gezicht en belandde voor het eerst op de spoedeisende hulp: zeven hechtingen.

Toen ik net negentien jaar was, vond mijn trainer me goed genoeg om examen te doen voor de zwarte band. Het examen zou plaatsvinden in Frankrijk, want daar was grootmeester in het taekwondo Kim Ung Chol met zijn sportinstituut gevestigd. In aanloop naar het examen oefenden we zogenoemde 'breektesten', waarbij ik gipsplaten doormidden moest slaan met mijn voet, elleboog en vuist. Dat lukte altijd goed, maar bij één slag met mijn rechterhand voelde ik wel érg veel pijn. Mijn hand werd blauw en dik. Een dokter bezoeken zou de meest logische keuze zijn, maar ik had twee argumenten om dat niet te doen. Ik zou over een week afreizen naar een wintersportkamp met school en zou vanuit daar direct met de trein naar het examen in Frankrijk gaan. Als mijn hand daadwerkelijk gebroken was, zouden beide niet doorgaan. Dus ik sakte het doktersbezoek, trainde door, ging snowboarden

in de Alpen en reisde vol vertrouwen naar het examen. Zowel de trainingen als het meedragen van mijn snowboard waren geen pretje met mijn pijnlijke hand, maar daar zou ik later wel naar laten kijken. Ik werkte het examen af, brak de platen met mijn linkerhand en sleepte de zwarte band binnen. Bij thuiskomst liet ik toch maar even een foto van mijn hand maken: hij bleek inderdaad gebroken. De breuk was inmiddels al vastgegroeid, dus er was niets meer aan te doen. De bobbel op mijn rechterhand is daar nog altijd een mooi aandenken aan.

Met mijn zwarte band vers op zak zocht ik manieren om nóg beter te worden in taekwondo, vooral met mijn handen. Ik vroeg om me heen hoe ik dat voor elkaar kon krijgen en het antwoord luidde: ga boksen bij Mesa Sport, een gerenommeerde boksschool in Schiedam.

De eerstvolgende zaterdagochtend fietste ik naar mijn eerste bokstraining. Negentig minuten lang werd er gebeuld. Ik stond als enige meisje in een groep van alleen mannen van ouder dan veertig, veelal met een bierbuik. Overal spetterde zweet over en weer. Directe stoten, hoeken, opstoten, duiken en weer counteren: na anderhalf uur was ik kapot. Vond ik het leuk? Nee, niet echt. Maar mijn armen deden ontzettend veel pijn na afloop. Dan zal het wel goed voor me zijn, dacht ik. Het scheelde niet veel, maar ik besloot de volgende zaterdag toch weer te gaan. En dié training was allesbepalend.

### ***Zaterdag 12.35 uur***

‘Hee, jij! Kom eens hier, doe eens iets voor. Kom je morgen weer? Wil je wedstrijden doen?’ De enthousiaste stem komt van trainer Abdul Fkiri. Een Marokkaanse, levendige man van wie de bezieling voor het boksen afstraalt. Hij heeft ons net anderhalf uur afgemat. De training was leuk, met enorm veel afwisseling en met passie gegeven. Ik druipt van het zweet, want het was al zwaar vanaf de warming-up. Fkiri praat nog wat na met andere bokkers en vraagt mij erbij. Hij vraagt naar mijn achtergrond, of ik interesse heb om de ring in te gaan. Hij ziet duidelijk dat ik talent heb. Dat ik anders ben dan de andere meiden die sporadisch, en vaak eenmalig, aanhaken in de boksslessen. De ontmoeting met Fkiri

was cruciaal voor het verloop van mijn sportieve carrière, alsook voor mijn leven. Later zegt hij hierover: 'Ik zag gelijk dat jij vuur in je ogen had als je bokste: *you were something different*. Je bokstechnieken waren niet wat me opviel: technisch leek het nergens op. Maar wat wél opviel, is dat je niet bang was. Tegen wie je ook moest boksen, hoe groot, breed of imposant diegene ook was: je ging er vol voor. En als je een klap kreeg, zette je een stap naar voren in plaats van naar achteren.'

Volgens Fkiri zijn alle technieken aan te leren. De een heeft meer technisch talent dan de ander en zal het sneller oppakken, maar uiteindelijk is dat allemaal geen probleem. Maar het aanleren van het mentale stukje in een een-op-eengevecht: dat is nergens te koop. Als je niet de juiste mindset hebt om te vechten, dan wordt het uiteindelijk niks. In de ring komen je tekortkomingen op dat vlak vroeg of laat aan het licht.

Fkiri is erg enthousiast over wat hij in die training – en de vele trainingen die daarop volgden – ziet. Het maakt mij ook blij, ik krijg ontzettend veel adrenaline van deze nieuwe sport, deze nieuwe uitdaging. Ik pak meteen zo veel mogelijk bokstrainingen mee. Eerst plan ik ze nog om mijn geliefde taekwondotrainingen heen, maar al snel ben ik zo gegrepen door wat men het 'boks-virus' noemt dat ik afscheid neem van het taekwondo.

Ik leer voor het eerst hoeken en opstoten, en leerde. Ik leer ook dat mijn vooroordelen niet klopten. Zo dacht ik dat boksen vooral uit harde knallen bestaat en weinig techniek. Omdat er binnen het boksen geen trappen worden gebuikt, dacht ik dat het misschien saai zou zijn. Maar toen de wereld van het voetenwerk binnen het boksen voor me openging, wist ik dat ik er helemaal naast zat.

Het voelt allemaal een stuk professioneler dan het taekwondo dat ik gewend was. Zo trainden we daar maar twee avonden per week, terwijl er bij de boksschool dagelijks meerdere lessen worden gegeven. Ik doe soms twee lessen van anderhalf uur achter elkaar. Ik ben zo gedreven dat ik om vijf uur 's middags van huis vertrek en de sportschool pas verlaat als de deur gesloten wordt. Mesa

Sport voelt als mijn tweede thuis. Ik kom vaak pas rond elf uur 's avonds thuis, met een enorme hongerklop. Dan horen mijn ouders me stommelen in de voorraadkast en eet ik soms drie boterhammen, restjes van het avondeten én een bord Brinta om al die verbrande calorieën weer aan te vullen.

Binnen het taekwondo is het gangbaar om – mits je over de juiste kwaliteiten beschikt – met regelmaat mee te doen aan kleine of grote toernooien. Maar schaar je je binnen de boksschool bij het kleine groepje boksters dat wedstrijden doet, dan ben je een unicum. Dan heb je talent en behoort je tot een select groepje waartegen op wordt gekeken. De entourage van een gevecht in de ring, waar het gehele publiek slechts naar twee boksters kijkt, maakt dat ik er ook anders naar kijk.

De vraag of ik wedstrijden wilde doen kwam dus al snel, en mijn antwoord liet ook niet lang op zich wachten: 'Ja, ik wil een wedstrijdboekje aanvragen, en als er een match gevonden wordt, dan ga ik de strijd aan.' Fkiri stak ontzettend veel tijd en aandacht in de handvol boksters die hij op dat moment begeleidde. We trainden veel apart van de groep, of gingen na de reguliere les nog lang door. Hij vroeg ons een notitieboekje aan te schaffen waar we de geleerde technieken en onze trainingen in opschreven. Ik schreef er ijverig in en hij nam het af en toe in om het te lezen en er ook feedback in te schrijven. Ik verbeterde razendsnel door de vele trainingen en de honderd procent inzet die ik toonde. Waar eerst taekwondo het belangrijkste in mijn leven was, was dat in rap tempo vervangen door boksen. Ik was negentien jaar en studeerde fysiotherapie, maar dat voelde als een bijbaantje. Het boksen was waar mijn hart voor klopte en wat altijd voorrang had in mijn agenda.

Naast gewichtsklassen zijn er in Nederland verschillende niveaus om in te boksen: de N- (nieuwelingen), C-, B- en A-klasse. Aan de hand van het aantal gewonnen wedstrijden stroom je door naar de volgende klasse. Fkiri gaf aan dat hij me pas de ring in zou laten als ik me echt goed kon verdedigen: als ik het niveau van een C-klasser had.

Dat moment komt eerder dan gedacht. In januari 2007 heb ik mijn eerste boksles, op 2 mei dat jaar staat mijn eerste wedstrijd gepland. Mijn tegenstander is wat lichter dan ik, maar heeft wel al vijf wedstrijden gebokst. Die dag boksen er nog twee boksers van onze club en samen rijden we naar de hal: *all the way* naar Appingedam, Groningen. De drie uur die we in de auto doorbrachten, zei ik geen woord: ik was stikzenuwachtig.

's Avonds toen de zon al onder was, was het eindelijk tijd. Uren rijden, wachten, de weging, dokterskeuring en een heleboel goedbedoelde adviezen later loop ik naar de ring. Wát een zenuwen. Op het moment dat de bel gaat, vlieg ik erin met alles wat ik in me heb. Met succes, want slechts dertig seconden later vliegt er een handdoek door de lucht. Winnaar door opgave in de eerste ronde: Nouchka Fontijn. 'Yes, gewonnen! *I did it!*' Een vliegende start van mijn carrière. *The game is on.*

Toen ik met mijn negentien jaar voor de eerste keer de ring in stapte voor een officiële wedstrijd, had ik wellicht een lichte achterstand in bokservaring ten opzichte van mijn leeftijdsgenoten. Maar daar stond tegenover dat ik een enorme voorsprong in 'het leven' had.

Ik ben geboren in Schiedam en heb daar een heel fijne jeugd gehad. Mijn ouders voedden me op met vrijheid en liefde en ik had een heel goed voorbeeld aan ze. Mijn ouders hebben een heel positieve instelling en ik ben ervan overtuigd dat je daar als kind veel van meeneemt.

Net als ieder ander mens ben ook ik het product van mijn ouders. 50 procent van mijn vader, 50 procent van mijn moeder. De genen van onze biologische ouders, ons DNA, bepalen niet alleen onze innerlijke kenmerken, zoals aanleg voor bepaalde ziektes, maar ook ons uiterlijk: hoe lang je bent, welke huidskleur, haarkleur en kleur ogen je hebt. Dat is het vlees en bloed waar je het mee moet doen. Dat is vastgelegd en daar verander je niets meer aan.

Een ander deel van wie je bent, wordt gevormd door je opvoeding. En ook die is – uitzonderingen daargelaten – meestal door

dezelfde twee mensen gedaan. Het zijn onze ouders die een heleboel keuzes voor ons als kind maken. Wat je te eten krijgt, welke kleren je draagt, naar welke school je gaat. Welke taal er thuis gesproken wordt, welke religie wordt gepraktiseerd. Je ouders bepalen waar je als kind woont en dus met welke buurtkinderen je optrekt. Ook omstandigheden zoals of je lid kunt worden van een sportclub, of daar geld voor is en of je ouders de zin en tijd hebben om je ernaartoe te brengen hebben veel invloed. Er staat al heel veel vast. Dat is verleden tijd, dat kun je niet meer veranderen.

Opgroeien in Nederland geeft de meesten van ons al een heel goede uitgangspositie. We wonen in een land met een zorgstelsel, een financieel gezond klimaat en vrijheid van meningsuiting en religie. Dat is natuurlijk lang geen vanzelfsprekendheid. Ook ik ben gezegend met goede omstandigheden. Mijn genen zorgden ervoor dat ik een lang, sterk, gezond lichaam heb. Ik had een zorgeloze jeugd, met goede rolmodellen om me heen, er waren voldoende financiële middelen en ik kreeg de vrijheid de wereld te ontdekken. Deze combinatie van nature en nurture gaf mij een springplank voor het leven: een heel goede start. Maar ook als jouw omstandigheden anders waren en je een moeilijker begin had, krijg je op een bepaald moment de touwtjes zelf in handen en kun je steeds meer zelf bepalen. Dan komen er kansen, waardoor je het tij kunt doen keren.

**'YOU CAN'T GO BACK AND CHANGE THE BEGINNING,  
BUT YOU CAN START WHERE YOU ARE AND CHANGE  
THE ENDING.'**

C.S. LEWIS

Zo tegen het einde van je puberteit kom je op een leeftijd waarop je steeds meer eigen keuzes kunt maken. In bokstermen is het dan: 'helpers weg', het moment dat je trainers buiten de ring moeten stappen en jou slechts nog vanaf een afstand kunnen begeleiden. Ook je ouders en andere volwassenen zetten op een bepaald mo-

ment in je leven een stapje opzij, waarna je zelf verantwoordelijkheid draagt. Je bent voorbereid door je omgeving (je familie, je school, je trainers) en dan komt het moment dat je zelf jouw ring in stapt. Je kunt zelf bepalen wat je gaat doen: je kiest een studierichting of een baan. Je kunt beslissen hoe je je vrije tijd gaat indelen: ga je op straat hangen, sporten of vrijwilligerswerk doen? Je mag nu zelf je keuzes maken en die keuzes hebben een grote invloed op je toekomst. Dat was bij mij niet anders. Mijn talent had ik al gevonden, maar hoe dat zich verder zou ontwikkelen was afhankelijk van de keuzes die ik maakte. Dat die allemaal richting boksen wezen, had één belangrijke oorzaak: ik ontwikkelde een enorme passie voor de sport. Ik vond het zó gaaf, wilde zó graag beter worden, zo graag de bésté worden. Ik was de hele dag met boksen bezig, al het andere was bijzaak. Als ik die bezieling niet had gehad, was ik nooit zo ver gekomen. Het matchte gewoon. Als ik was blijven hockeyen of turnen, was de topsporter in mij waarschijnlijk nooit ontdekt.

Het bleek niet alleen een *match-made-in-heaven* tussen de bokssport en mij, ook tussen Fkiri en mij bloeide er iets op: we kregen een relatie. Dit had door de jaren heen zijn voordelen – we reisden vaak alleen met elkaar, dus het was fijn dat we het leuk hadden samen – en ook zijn nadelen – we botsten weleens tijdens de trainingen. Aangezien dit boek voornamelijk over mijn sportieve carrière gaat, benoem ik Fkiri hier verder louter als mijn coach.

Het kan soms even duren voordat je de juiste match, jouw passie, hebt gevonden. Voordat je iets vindt waar jouw hart sneller van gaat kloppen, waarbij je écht op de juiste plek bent. Maar het is de moeite waard om ernaar op zoek te gaan, want alles wat jou gelukkig of succesvol maakt, start met passie. Je vóélt het vanzelf wanneer je jouw passie vindt. Je merkt het aan je lijf, de vlinders in je buik, maar ook aan het feit dat je er veel aan denkt en er steeds mee bezig wil zijn. Blijf niet hangen in die baan waar je eigenlijk al tien jaar zit weg te kwijnen, terwijl je weet dat je eigen-

lijk iets heel anders wil. Blijf niet hangen in vertrouwde, matige omstandigheden omdat je de stap naar het volgen van je droom niet durft te zetten.

**'EEN VALSE NOOT ZINGEN IS ONBELANGRIJK,  
MAAR ZINGEN ZONDER PASSIE IS ONVERGEEFLIJK.'**

LUDWIG VAN BEEThOVEN

---

**Passie en keuzes staan aan de basis van succes en geluk. Aan je achtergrond kun je niets meer veranderen, maar met de keuzes die je zelf kunt maken, heb je heel veel zelf in de hand. Als je je passie hebt gevonden, dan ben je bereid daar ook hard voor te werken en offers voor te maken, wat de kans vergroot dat je ergens heel goed in wordt. Passie zet zich om in drive en dat is de aandrijving voor succes. Het leven is kort, dus probeer het te vullen met iets waar je passie voor hebt. Doe iets wat je leuk vindt. *Go for it.***

---



**Focus is ontzettend belangrijk. Zorg dat je een sterke strategie maakt en dat je leert hoe te focussen.**

**Focussen op je doel, je plan, de belangrijke taak die voor je ligt.**



Foto: Ayolt Kloosterboer