



augustus 2011

“Dankzij mijn techniek kan ik meekomen met jongere spelers”



Uun Santosa werd in de jaren tachtig zes keer Nederlands kampioen badminton. Daarna stopte hij, maar Uun Santosa bleef een badmintonner met topsportmentaliteit. Op zijn vijftigste begon hij daarom weer met seniorenwedstrijden en deze zomer komt hij voor Nederland uit op de World Senior Championships in Vancouver.

Hoe vaak ben je met badminton bezig?

‘Drie keer in de week geef ik training bij OSM Badminton in Maarssen en om de week geef ik training bij BC Thiela in Tiel. Bij OSM Badminton ben ik dit jaar invaller bij het eerste team dat uitkomt in de hoofdklasse en gepromoveerd is naar de vierde divisie landelijk. Daarnaast speel ik op de Nederlandse Veteranen Kampioenschappen en ter voorbereiding op de World Senior Championships 2011 in Vancouver train ik drie keer in de week.’

Wanneer ben je begonnen met badminton?

‘Rond mijn tiende, toen ik in Sumedang woonde, een stad in West-Java, Indonesië. Mijn vader bouwde daar de eerste overdekte sporthal. Daar ging ik badmintonnen. Al snel was ik een van de beste jeugdleden van de club en mocht ik meedoen met districtstrainingen. De volgende stap in Indonesië is dat je van badminton je beroep maakt, maar de concurrentie daar is groot. Ik wilde liever studeren en daarom ging ik naar Delft voor een studie elektrotechniek.’

Hoe werd je als student opgenomen in de Nederlandse selectie?

‘Met een studievriend ging ik mee naar BC Delft, een jaar later werd ik gevraagd door Velo. Omdat ik me kon meten met alle goede spelers, kwam ik in het eerste team. Na twee jaar competitie spelen, stonden we in de finale van de eerste divisie tegen Duinwijk 2. Omdat zij niet wilden verliezen, hadden ze Piet Ridder van Duinwijk 1 tegen mij ingezet. Zijn naam was een van de weinige namen die ik kende van de Nederlandse badmintontop en tot mijn verbazing won ik van hem. Tot die wedstrijd had ik niet beseft dat ik van iemand van het nationale team zou kunnen winnen. Maar dat gebeurde wel en ik werd op proef opgenomen in de Nederlandse selectie.’

Dus vanaf die dag was je ineens professioneel badmintonner?

‘Qua inzet was ik in de jaren tachtig wel een topsporter. Ik was heel serieus, trainde hard en uiteindelijk werd ik zes keer Nederlands kampioen: vier keer met herendubbelspel en twee keer met herenenkelspel. Maar de omstandigheden waren verre van professioneel. Ik trainde twee keer per week bij Velo en twee keer per week bij de nationale selectie plus bijna elke week een toernooi of competitiewedstrijd. Nu trainen topbadmintonners twee keer per dag, zes dagen in de week. In de jaren tachtig kon dat nog niet, ik kreeg bijna geen onkostenvergoeding, dus had ik er een volledige baan als programmeur naast.’

Na je topsportperiode ben je gestopt met badminton. Wanneer ben je weer begonnen?

‘Tien jaar nadat ik gestopt was, vroeg een collega me of ik wilde komen trainen bij OSM Badminton. Ik twijfelde omdat ik zo lang geen racket had aangeraakt. Mijn dochter was inmiddels acht en ik vroeg haar of ze het leuk vond om te gaan badmintonnen. ‘Als jij de trainer bent’, zei ze, dus begon ik met trainingen geven.’

En je bent zelf ook weer gaan spelen.

‘Ja, vijf jaar geleden vroeg een vriend of ik samen met hem op de Nederlandse Veteranen Kampioenschappen wilde spelen en daarna hebben we deelgenomen aan de Six Nations, een internationaal toernooi in Engeland. Daar wonnen we de dubbel van twee Engelsen, waarvan we achteraf hoorden dat zij net wereldkampioen waren geworden. Toen wist ik dat ik het nog kon en ik vond het ook leuk om weer te spelen, dus ben ik op mijn vijftigste weer begonnen met wedstrijden badmintonnen.’



Werd dat net zo'n succes als in de jaren tachtig?

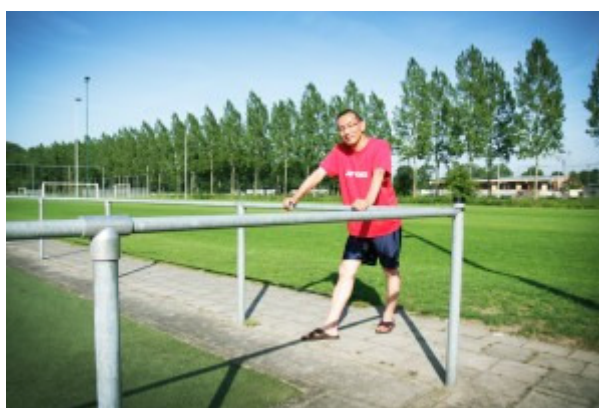
‘Vijf jaar achter elkaar heb ik alles gewonnen op de Nationale Veteranen Kampioenschappen, in de leeftijdscategorie 45+. Eigenlijk mag ik in de categorie 50+ meespelen, maar ik zoek uitdaging. Dat ik mee kan komen met jongere spelers, komt vooral door mijn techniek en inzicht. Badminton is een sport waarvoor je veel conditie en fitheid moet hebben. Maar dankzij mijn techniek en inzicht kan ik met minder conditie toch op een hoog niveau spelen.’

Hoe komt het dat jouw techniek zoveel beter is?

‘De basis van mijn techniek heb ik in Indonesië geleerd en in Nederland heb ik me verder ontwikkeld. Maar ik ben nooit uitgeleerd. Ik kijk veel naar toernooien op internet om te zien hoe de wereldtop speelt. De techniek verandert, het spel is veel sneller en krachtiger en er wordt tegenwoordig gebruik gemaakt van springtechnieken. Springen kan ik niet meer, maar aan het bestuderen van het efficiënte loopwerk en de techniekslagen van voornamelijk de Chinezen, heb ik wel heel veel.’

En die technieken breng je ook over op je leerlingen?

‘Ja, ik praat veel met leerlingen, maar het belangrijkste is om voor te doen wat ik bedoel, dan begrijpen ze het pas echt. Door mijn kennis over te brengen zie ik leerlingen groeien en daar word ik blij van. Mijn leerlingen zijn allemaal leuke mensen die verder willen komen in het badminton. Ondertussen doen ze het ook goed in hun studies en daar ben ik trots op. Maar ik ben dan ook kieskeurig in de selectie van mijn leerlingen. Je moet echt zelf willen, anders ga ik er mijn tijd niet insteken.’



Als je terugkijkt op je badmintonleven, wat is dan de leukste tijd geweest?

‘Nu is het leukste, het is relaxter dan vroeger en er is geen druk. In de tijd dat ik Nederlands kampioen was, moest ik presteren. Als ik won, was ik hartstikke blij, maar ik stond wel voortdurend onder druk. Nu heb ik veel meer plezier, al wil ik nog wel altijd winnen. Dat zit in mijn karakter en dat moet je ook hebben als je een topsporter wilt worden. Als ik verlies baal ik daar nog steeds van.’

Hoe zie je jouw badmintontoekomst?

‘Badminton blijft mijn passie, als ik op de baan heb gestaan ben ik altijd blij. Dus voorlopig ben ik niet van plan om te stoppen. Mijn vader speelde tot zijn negentigste, dus wie weet hoe lang ik blijf spelen. En trainingen geven blijf ik ook leuk vinden. Zolang er steeds nieuwe leerlingen zijn die graag willen leren, blijf ik enthousiast om met ze te werken.’

Interview: Liesbeth Vijfvinkel | **Foto's:** Bart Rutten