

RUGBY OP ROLLETJES

Het leven van Bilal Mazgouti (30) en Haico Nijkamp (30) veranderde in een fractie van een seconde. Allebei maakten ze een noodlottig ongeluk mee. Hun levenslust is echter niet aangetast. Nu spelen ze vol passie voor het Nijmeegse rolstoelrugbyteam de Mavericks, een team waarin het niet draait om de handicap, maar om het spel. RUGBY. trainde een keertje met ze mee.

Tekst: Anna Neeltje de Boer & Coen van Rossum

Om half acht heb ik afgesproken met Haico en Bilal, maar ik ben een kwartier vroeger. Bewust, want het complex van de Sint Maartenskliniek waar de trainingshal van de Mavericks zich bevindt is werkelijk gigantisch. Na een zoektocht van tien minuten en drie wanhopige blikken op de plattegrond vind ik dan eindelijk de sporthal, een redelijk grote ruimte die volledig ingericht is op het leven in een rolstoel. Je hoeft hier niet bang te zijn om over een drempel te struikelen.

Als ik me meld bij de kleedkamers, zit Haico al in zijn rugbyrolstoel op me te wachten. Ik steek mijn arm uit om hem de hand te schudden, maar ik schud hem eerder de pols; Haico kan sinds het ongeluk dat hem gedeeltelijk verlamde zijn vingers niet meer volledig strekken. 'Vier jaar geleden heb ik een motorongeluk gehad', legt hij uit. 'Ik reed van mijn werk terug naar huis toen een bestelbus die mij voorrang hoorde te verlenen ineens optrok. Met tachtig kilometer per uur vloog ik de berm in. Ik lag helemaal in de kreuken: klaplong, elleboog, schouders, pols en ribben gebroken en een bloeditstorting in mijn nek die zenuwen heeft beschadigd.'

Toch is Haico er nog niet het ergste aan toe. Hij kan zijn armen nog gewoon gebruiken, en ook zijn romp is nog intact, waardoor hij een van de snellere spelers van het team is. 'Daardoor speel ik in de aanval. Spelers die de minste handicap hebben staan in de aanval, omdat zij het snelst en het gemakkelijkst kunnen manoeuvreren. De verdedigers hebben vaak zwaardere handicaps en zijn wat minder mobiel. Zij rijden ook in een andere stoel, met een grote klem voorop waarmee ze je helemaal vast kunnen zetten.'

Ondertussen heeft ook Bilal zich bij ons gevoegd. Hij komt rustig in een rugbystoel met een grote ijzeren haak voorop aanrollen. Dit is duidelijk zo'n verdedigersstoel waar Haico het over had, wat ook inhoudt dat Bilal wat zwaarder gehandicapt moet zijn. 'Klopt', zegt hij ontspannen. 'Haico kan bijvoorbeeld nog zelf in zijn stoel komen. Ik moet er echt in getild worden. Tot mijn negentiende heb ik gewoon kunnen lopen, maar toen kreeg ik een auto-ongeluk en daar heb ik onder andere een dwarslaesie aan overhouden. Ondertussen ben ik alweer elf jaar rolstoelgebonden.'

SPELREGELS

Langzaam druppelen de andere spelers binnen. Naast wat toeschouwers zijn er twee begeleiders bij: Henk, die als scheidsrechter optreedt, en manusje-van-alles Fiona, die als arts in de Maartenskliniek werkt en het team waar mogelijk bijstaat. Henk legt me kort uit hoe het spel ongeveer gespeeld wordt. 'Ieder team bestaat uit vier spelers, die de bal alle kanten op mogen passen. Het veld zelf is opgedeeld in twee helften: een aanvallende helft en een verdedigende helft.





Wanneer je de bal uitneemt vanaf je achterlijn, heb je tien seconden om de bal over de middenlijn in het aanvallende vak te krijgen, anders krijg je een turn-over. Zodra je met je stoel in het aanvallende vak bent gekomen, mag je ook niet meer terug het verdedigende vak in, dus je kunt niet eindeloos alle kanten op overspelen. Scoren doe je door de bal onder controle over de achterlijn te rijden. Verder mag je de bal tien seconden in je bezit houden, daarna moet je er iets mee doen: ofwel je stuitert hem een keer op de grond, of je passt hem naar een medespeler.'

Als ik hem vraag of het qua intensiteit een beetje vergelijkbaar is met "ons" rugby, glimlacht hij veelbetekenend. 'Fysiek contact tussen spelers is verboden, maar je mag zo hard als je wil op elkaars stoel beuken. Het is overigens niet toegestaan om iemand achter de as van het wiel te raken, dus de klappen komen altijd van voren of van opzij.'

Fiona heeft ook een belangrijke rol naast het veld; zij houdt het aantal punten dat in het veld staat bij. 'Iedere speler is een aantal punten waard. Functies die de spelers nog wel hebben, zoals een functionerende arm of hand, zijn punten waard. Gezonde mensen zoals jij en ik zijn vijf punten, maar er zijn ook spelers in het team die maar een half punt zijn. In totaal moet ieder team uit vier spelers en acht punten bestaan.'

Overigens heeft Fiona niet alleen een begeleidende rol: ze rugbyt iedere training zelf ook enthousiast mee. 'We hebben vaak net niet genoeg mensen om echt goed te kunnen trainen, dus we zijn altijd blij als er mensen van buitenaf komen kijken. Dan kunnen we mooi de nummers aanvullen. Nu jij vandaag ook meedoet, zijn we met twaalf en kunnen we mooi drie teams maken.'

'Gezonde mensen zoals jij en ik zijn vijf punten, maar er zijn ook spelers die maar een half punt zijn'

ERVARING

Fiona haalt een stoel voor me uit de kelder. Een aanvallersstoel, zie ik met mijn een kwartier geleden opgedane kennersblik. Ondanks dat het bij mij niet nodig is, wordt het me aangeraden om toch mijn benen en mijn middel in te gespen. 'Dan kun je ook je romp gebruiken in de bochten, net als een motorrijder die in de bocht leunt', legt Bilal ervaren uit terwijl hij ons een paar leren handschoenen geeft. 'Probeer eerst maar eens een rondje om het veld te rijden, kijk maar hoe het bevalt.'

En weg ben ik. Het is ongelooflijk hoe soepel een rugbyrolstoel over het veld glijdt. De wielen reageren al op de minste aanraking, waardoor de stoel ontzettend wendbaar is en rap op snelheid komt. Ik dank Haico stilletjes voor de handschoenen, want de wielen hebben geen handvat, waardoor je gewoon met je hand op het wiel kracht moet zetten. 'Deze zaal heeft gelukkig een houten vloer', zegt Haico terwijl hij ons moeiteloos inhaalt. 'We hebben ook weleens gespeeld in zalen met zo'n rubberen vloer, dat is echt niet te doen. Vergelijk het met een hardloper die op de weg loopt of eentje die door het zand moet rennen.' Haico drukt me ook meteen een bal in de handen. In tegenstelling tot onze ovale variant, spelen ze rolstoelrugby blijkbaar met een ronde bal. Het lijkt wel op een hard opgeblazen volleybal.

Na een paar rondjes roept Bilal ons bijeen. Hij fungeert als trainer, en heeft een basisoefening voor ons uitgezet: je moet langs een bal die op de grond ligt rijden en die in één beweging oprapen en meenemen. Zonder een voorbeeld te hebben probeer ik het gewoon: zo hard mogelijk rijd ik op de bal af, maar het lukt met niet om de bal op te rapen, ook al ben ik met Fiona de soepelste in de zaal. Ik kijk rechts van me, naar een van de meer ervaren spelers. Hij zoekt op de bal af, rijdt erlangs op en drukt de bal in een beweging tegen het wiel aan. Door de draaiende beweging gaat de bal zonder enige moeite omhoog. Wat een prachtige techniek... Pas na drie keer lukt het me zelf om de bal zo op te rapen. Ik kan me de euforie die je moet voelen wanneer je dit als mindervalide voor het eerst lukt nauwelijks indenken.

PARTIJTJES

Na deze oefening deelt Bilal ons op in drie teams. We spelen partijtjes tot de drie, daarna wordt er doorgewisseld. Mijn team heeft als eerste rust, wat me goed uitkomt: het geeft me de kans om even met Haico en Bilal te praten. 'Voordat ik gehandicapt raakte, woonde ik samen met mijn toenmalige vriendin', zegt Haico.



RUGBY.

RUGBY.

'We huurden het huis van mijn opa en oma om te kijken of we het konden kopen. Maar opeens kon ik mijn nieuwe woning niet meer opknappen. Sterker nog: ik moest op zoek naar een woning op maat. Ik sportte ook veel voor mijn ongeluk: squashen, mountainbiken... Dat stopt dan in één klap.' Ook Bilal sportte voor zijn ongeluk veel. 'Ik heb altijd gevoetbald. In het revalidatiecentrum lieten ze me kennis maken met rolstoelrugby. Tijdens mijn revalidatie rugbyde ik wekelijks, maar na mijn ontslag heb ik niet doorgepakt. Het kostte me vijf jaar om weer plezier te kunnen vinden in de sport. Ik moest mezelf weer herpakken, de situatie accepteren. Na die vijf jaar begon het weer te kriebelen en heb ik me er opnieuw aan gewaagd. Sindsdien ben ik verkocht. Ik zag vooruitgang en kreeg voldoening uit mijn verdedigende spel.'

Haico is later dan Bilal aangehaakt. 'Een jaar geleden was er een open dag van het rolstoelrugby in mijn revalidatiekliniek. Mavericks Rugby was daar aanwezig om clinics en demo's te geven. Daar heb ik aan meegedaan en ik ben er niet meer mee gestopt. Het beviel ontzettend goed en ik werd hier open en vriendelijk ontvangen.'

'Het is echt een prachtige sport', vult Bilal aan. 'Lekker dynamisch, lekker stevig. En ik hou van sporten waar een bal in voorkomt.' Het zijn ongeveer dezelfde redenen als waarom ik zelf zes jaar geleden verliefd werd op de reguliere rugbyvariant. Henk fluit. Onze beurt. Daar gaan we dan. Mijn eerste wedstrijd rolstoelrugby.

GEWOON RAMMEN

Het team heeft me een vrije rol gegeven, zodat ik me op de vele spelregels en tijdsstraffen kan concentreren. Daardoor ben ik ook wat afwachtend in het begin. Daar komt ook nog een angst bij die Bilal en Haico denk ik niet meer kennen. Ik zit zo diep in de stoel, dat ik de bumper die mij beschermt niet kan zien. Hierdoor lijken mijn knieën het meest uitstekende punt te zijn, waardoor ik constant bang ben dat ik mijn benen pijn doe. 'Niet aanstellen', roept Bilal terwijl ik achter een lange bal aan race. 'Gewoon rammen!'

Dat is de mijne, denk ik boos wanneer de tegenstander rechts in balbezit is en mijn kant op glijdt. Opeens voel ik een tik op de linkerkant van mijn stoel. Ik kijk om en kijk recht in het grijnzende gezicht van een van de verdedigers van de tegenstander: hij heeft mijn stoel in zijn klem gezet. Haico had gelijk: ik sta helemaal vast en kom er met geen mogelijkheid meer uit. Pestend langzaam zie ik mijn mannetje van mij wegrijden en soepel over de achterlijn glijden.

Dat gaat zo nog een uurtje of wat door. Na een tijdje krijg ik het gelukkig een beetje door. Je moet vooral proberen om niet te veel te passen. Voor veel spelers is het moeilijk om de bal te vangen, aangezien ze hun handen en soms zelfs hun armen niet echt goed kunnen gebruiken. Het is slimmer om een *block* te zoeken dat een van je verdedigers voor je zet, zodat je zonder al te veel moeite door kunt steken naar de achterlijn. In wezen zijn rolstoelrugbyers allemaal traditionele voorwaartsen: niet vies van een goede beuk hier en daar, en het liefst geven ze de bal zo min mogelijk af.

'Bilal roept: Niet aanstellen, gewoon rammen!'

Na afloop van het minitoernooitje, dat mijn team helaas als laatste afsluit, vraag ik Haico en Bilal nog naar de vereniging. 'Het is een vriendenteam geworden', aldus Haico. 'Als ik ooit hulp nodig heb met mijn rolstoel of wanneer ik om tips vraag, staan er altijd mensen voor me klaar.'

'Het spel is belangrijk, maar plezier maken staat op één', benadrukt Bilal. 'De afstanden zijn vaak te groot om elke week bij elkaar op bezoek te gaan, maar we gaan elk jaar wel een keer met elkaar uit eten of we organiseren een barbecue. We zijn een grote familie.' Toch kriebelt het competitieve aspect wel. 'Dit jaar gaan we weer competitie spelen', glimlacht Bilal. 'Er zijn in Nederland zes teams, en die worden aangevuld met twee Belgische teams. Op 16 september spelen we onze eerste officiële wedstrijd weer.'

NAAR HUIS

Nadat alle spelers weer uit hun sportstoel en in hun dagelijkslevenstoel zijn geholpen, vertrekt iedereen op zijn eigen tempo. Sommigen hebben hun begeleider bij zich, anderen zijn hier alleen en rijden zelf naar huis. De sportstoelen blijven achter; daarvoor heeft de club een bergruimte gekregen. Bij mijn vertrek schud ik Bilal's pols. 'Kom je volgende week weer meedoen?' vraagt hij vrolijk. ☒





ROLSTOELRUGBY IN NEDERLAND

Ook interesse in een rol als begeleider of donateur van de Mavericks? Voor meer informatie kun je terecht op de website van de club: www.mavericks-smk.nl

In Nederland zijn op dit moment zes verenigingen waar het rolstoelrugby beoefend wordt: de Terminators uit Amsterdam, RIS-CDTrugby uit Rotterdam (voorheen Crashing Dream Team), de Scorpions uit Utrecht, de Quad Fighters uit de drie noordelijke provincies, de Sitting Bulls uit Enschede en de Mavericks uit Nijmegen. 'Van deze zes verenigingen hebben er vier altijd competitie gespeeld,' vertelt Natasja Bosman van de Technische Commissie Rolstoelrugby, 'namelijk de Terminators, RIS-CDTrugby Rotterdam, de Scorpions en de Quad Fighters. Beide andere teams hebben in het verleden ook wel competitie gespeeld, maar zijn er eigenlijk al langere tijd tussenuit. De Mavericks spelen het komende seizoen 2017-2018 voor het eerst in zeer lange tijd weer mee in de competitie, maar de Sitting Bulls blijven vooralsnog alleen op recreatief niveau actief.'

In de competitie speelt iedereen twee keer tegen elkaar: één keer uit en één keer thuis. De wedstrijden worden in toernooivorm afgewerkt. Op één dag worden er dus meerdere wedstrijden gespeeld. Dat maakt het wat gemakkelijker om alles te organiseren. Er zijn in totaal tien toernooidagen van vier, soms vijf wedstrijden op een dag, waarbij er geprobeerd wordt om alle aanwezige teams op die dag twee wedstrijden te laten spelen. Op die manier blijven ook de reiskosten beperkt. Gemiddeld is er één keer in de maand

een toernooidag. Die dagen worden verspreid over Nederland georganiseerd: alle deelnemende teams krijgen een zogenaamde 'thuisdag' die ze ook zelf organiseren - en hebben dan dus het voordeel dat ze niet hoeven te reizen - en de dagen die overblijven om de competitie rond te krijgen worden centraal, vaak in Nijmegen, georganiseerd.

'Onze thuisdag is in april', zegt Bilal. 'Op 16 september spelen we weer onze eerste competitiewedstrijd. We kijken er al maanden naar uit.'

'Rolstoelrugby wordt in Nederland door een kleine maar enthousiaste groep beoefend. Gelukkig hebben we enkele toprijwilligers, zoals Henk en Fiona, die veel voor ons faciliteren. Om onze rentree in de competitie echt tot een succes te maken, kunnen we echter wel meer mensen zoals Fiona gebruiken. Logistiek komt er namelijk nogal wat kijken bij een uitwedstrijdje. ☒