



SA roeier tem die stem in haar kop

Sy sou elke aspek van die jaar se voorbereiding bevraagteken. Sy sou die wedren oor en oor in haar kop speel en probeer uitwerk op watter oomblik dinge skeefgeloop het.

In die weke nadat Kirsten McCann en haar roeimaat, Ursula Grobler, by verlede jaar se Olimpiese Spele in Rio de Janeiro met 'n vyfde plek tevrede moes wees - nadat hulle as medaljeginsteling aangetree het - het hulle soggens onder 'n swart wolk van misnoedigheid opgestaan.

Rio was veronderstel om hul grootste oomblik te wees, 'n Olimpiese medalje hul beloning vir jare se harde werk en glo. Maar die noodlot het ander planne gehad... en sonder dat enigiemand dit toe besef het, daardie baken op die pad gesit om toekomstige suksesse soeter te maak.

McCann het dit twee weke gelede besef, toe sy in 'n enkelskulboot goud by die Wêreldkampioenskap in Florida gewen het. Grobler se loopbaan het geëindig, maar McCann s'n duur voort - op nuwe hoogtes.

Die 29-jarige Johannesburger is laat in September as Suid-Afrikaanse roei se eerste vroulike wêreldkampioen gekroon en kyk nou weer blinkoog vorentoe. Maar die pyn van 2016 is nie vergeete nie - intendeel was dit 'n belangrike deel van die pad tot hier.

"Ek dink wat in Rio gebeur het, was beslis 'n motiverende faktor vir my. Dit het gevoel soos ongedane sake - ek het steeds nie bereik wat ek wou in roei nie en was vasberade om aan te hou werk daarvoor," sê sy die afgelope week by Tuks se hoëprestasiesentrum.

"Rio was sonder twyfel die grootste teleurstelling van my lewe, want ons het vas geglo ons is goed genoeg om 'n medalje te wen. Die weke daarna was verskriklik moeilik, want jy wonder die heeltyd wat skeefgeloop het en wat jy anders kon gedoen het."

Dit was eers ná 'n paar sessies met 'n sportsielkundige, wat McCann reeds sedert 2014 gereeld sien, wat sy die pyn van Rio kon verwerk. In die proses het 'n nuwe vlam in haar opgeskiet: Op haar eie sou sy 2017 die grootste jaar van haar loopbaan tot nog toe maak, buig of bars.

"Een van die ouens in die Britse span het by die Wêreldkampioenskap vir my gesê hy weet van atlete wat nooit hul vorige teleurstellings verwerk het nie en vir die res van hul loopbane te ruggehou word deur daardie spoeke. Ek verstaan dit - jy bevraagteken alles wat jy gedoen het en dit raak gevaarlik.

"Dis hoekom jy dit met iemand