

Wielervereniging Eemland in Amersfoort

Ook Anna van der Breggen is enthousiast over zijn aanpak. De regerend olympisch en wereldkampioene op de weg komt af en toe langs, voor extra inspiratie. Haar oom Jaap van der Breggen (60) is jeugdtrainer bij Wielervereniging Eemland en doet dat op geheel eigen wijze. De club vaart er wel bij, want de jeugdafdeling groeit en bloeit.

‘Hoe ik het aanpak? Eigenlijk heel basic”, vertelt de trainer op het complex van de wielersportclub, Sportpark Zielhorst in Amersfoort. „Ik heb geen moeilijke formule. Als opleidingsvereniging bereiden we renners voor op wedstrijden, maar dat betekent niet dat trainingen heel zwaar en serieus moeten zijn. Bij kinderen en jongeren geldt dat het ook leuk moet blijven.”

Hij geeft een voorbeeld. „Als je tegen een jongere zegt: ‘jij moet 20 uur trainen’, dan is het al snel niet meer leuk. Wat ik doe, is het trainingsvolume terugbrengen en de training af-

wisselend maken. Wel uitdagen en motiveren, maar in een goede sfeer. Ontspannen bezig zijn met je sport, dan houden ze het wél vol.”

De wielertainingen verlopen dus speels, maar ondertussen wordt er zeker hard gewerkt, verzekert Van der Breggen. „Als je roept: ‘we doen wie het eerst boven is’, kun je ook je klimmetjes oefenen. Ik houd het ook altijd positief. Ik heb het niet over snelle en langzame renners, maar over snelle en nog snellere renners. Het is belangrijk om kinderen positief te motiveren. Je bent snel en je wilt nog sneller, dat werk.”

Het geeft voldoening dat zijn aanpak succesvol is voor de club, zegt Van der Breggen. „Ook in het coronajaar is de jeugdafdeling flink ge-

‘Uitdagen en motiveren, maar in een goede sfeer’



▲ Jaap van der Breggen kiest altijd een positieve insteek tijdens de training. FOTO SASKIA BERDENIS VAN BERLEKOM

groeid.” Wielervereniging Eemland heeft veel te bieden, vindt hij. „Interessant is dat we partnervereniging zijn van Team Jumbo-Visma, wat goed is voor kennisuitwisseling. En af en toe wordt er een renner van ons gescout.”

Wedstrijdmentaliteit

De wielersport is zijn lust en zijn leven. „Het is een afspiegeling van het echte leven. Als je er met een kopgroepje vandoor gaat, ben je eerst grote vrienden, maar als je wilt ontsnappen uit de kopgroep ben je elkaars tegenstanders. En daarna ben je weer ploeggenoten. Heel karaktervormend.”

Al houdt hij de sfeer ontspannen, voor zijn renners is een wedstrijdmentaliteit wel belangrijk, zegt Van der Breggen. „Als je tevreden bent met de tweede plaats, dan word je nooit eerste.”

Hij verwijst naar zijn nichtje Anna, de huidige olympisch kampioene en wereldkampioene. „Zij wil altijd winnen. Dat Anna weleens langskomt op de club vinden de jeugdleden superleuk. Zij is echt een voorbeeld.”