

# Hoe blijf je een wielrenner?



**Jaap van der Breggen**

*Met een voorwoord van  
Anna van der Breggen en Sierk-Jan de Haan*

Januari 2020

## Voorwoord

Er zijn heel veel verschillende redenen waarom jongeren wielrennen. Om er een aantal te noemen:

- voor het contact met anderen;
- voor de lichaamsbeweging;
- voor de kick van snelheid;
- omdat het rijden van wedstrijden gaaf is;
- omdat familie ook aan wielrennen deed of doet;
- omdat je er goed in bent.

Bij iedere motivatie past een andere manier van trainen, met andere doelen. Trainen kan op honderd verschillende manieren: lang of kort, hard of zacht, met veel of weinig onderling contact, gericht op het aantal kilometers of op het aantal uren, volgens een vast patroon of juist met veel afwisseling, prestatiegericht of op het sociale gericht – om een paar voorbeelden te noemen.



*Anna van der Breggen met oom Jaap van der Breggen.*

Deze verschillende motivaties en benaderingen laten zien dat de manier waarop jongeren getraind worden zich in een grijs gebied bevindt en wordt gestuurd door de ervaring en overtuiging van mensen uit verschillende doelgroepen: jongeren, ouders, trainers en clubleden. Waar het voor sommigen het hoogste doel is om later topsporter te worden en te trainen volgens de laatste wetenschappelijke innovaties op trainingsgebied, is fietsen voor de ander een ontspannen en gezellige vrijetijdsbesteding.

Zelf ben ik op mijn achtste begonnen met wielrennen, omdat ik het mijn broers zag doen en ik dat ook wilde. Ik kreeg vriendinnen op de club en het fietsen (lees: spelletjes doen op een fiets) was een leuke bijkomstigheid. Op wedstrijddagen was ik gespannen, want er stonden bekertjes op het spel die ik wilde winnen. Dat lukte niet altijd, maar met het verlies omgaan ging steeds wat beter, mede doordat iedereen van de club altijd trots was op iedereen. Ik werd junior meisje en bleek goed te kunnen klimmen waardoor ik in de Nederlandse selectie kwam. Hier hoorde ik voor het eerst van meisjes die meer dan twee keer per week trinden. Dat ben ik echter pas bij de elite vrouwen gaan doen.

Ik heb nooit gedroomd van een topsportcarrière, het is me overkomen. Mede doordat ik altijd plezier heb gehouden in het fietsen en de juiste mensen om mij heen had. Op latere leeftijd kon ik nog heel veel leren over trainen en was er een grote groeimarge, hetgeen mij een ontzettend succesgevoel heeft gegeven. Ik was niet professioneel als junior meisje, ook nog niet als eerstejaars elite vrouw, volgde geen strakke schema's en at niet genoeg groente. Wel had ik een leuke trainer en gezellige trainingen, waardoor ik altijd met plezier fietste.

In het stuk dat Jaap heeft geschreven komt naar voren dat hij als trainer verder wil kijken dan prestaties. Succesgevoel en plezier zijn de voornaamste doelen in zijn trainingen. Hij werkt met groepen jongeren in de leeftijd van 14 tot 18 jaar, een periode waarin je sociale eigenschappen ontwikkelt, op zoek bent naar wie je bent en naar wat je leuk vindt. Ik heb ervaren dat sporten in deze fase kan bijdragen aan je ontwikkeling en zelfvertrouwen. Je leert om op te komen voor jezelf maar ook om naar anderen om te kijken. Je leert om te gaan met tegenslag en met feedback en je ontdekt waar je goed in bent of juist niet. Jaap geeft hier ruimte voor in zijn trainingen, probeert een positieve sfeer te creëren waarbij iedere jongere er toe doet. Uit mijn ervaringen in mijn eigen club denk ik dat dit het mooiste is wat sport kan bieden op deze leeftijd: een veilige en leerzame omgeving waarin je jezelf kunt zijn. Waarin je kan presteren, waar je leert om altijd een droog zweetshirtje mee te nemen en hoe je een band moet plakken, waar je je fietspompje uitleent aan je ploeggenoot die hem vergeten is, waar je samen een chocolademelk drinkt of een patatje eet na een toertocht. In zo'n omgeving kun je je ontwikkelen als mens en als sporter. Dit komt in het stuk van Jaap overal terug – reden waarom ik denk dat dit een heel waardevol document is.

### **Anna van der Breggen,**

wielrenster bij Boels-Dolmans Cycling Team,  
olympisch kampioen.

Ik vind de trainingsvisie van Jaap uitdagend voor wielrenners, omdat hij differentieert waar nodig is. Zo kan iedereen op eigen niveau trainen en wordt er gekeken naar de individuele ontwikkeling. De renners krijgen te maken met verschillende trainingsdisciplines en kunnen zo ontdekken waar hun kwaliteiten liggen. Ook de *core stability* en stabiliteitstrainingen vind ik trainingsonderdelen waar je altijd aandacht aan kunt besteden. Dit kan Jaap aan de trainingen toevoegen. Als warming-up van een training kun je de groep een aantal terugkerende stabiliteitsoefeningen laten doen. Het belangrijkste is dat dit op een speelse manier gebeurt, dat geldt ook voor de trainingsvormen.

**Sierk Jan de Haan,**

Ploegleider en trainer Team Jumbo-Visma.



## Inhoud

|     |                                         |    |
|-----|-----------------------------------------|----|
| 1.  | Inleiding                               | 4  |
| 2.  | Succeservaringen                        | 5  |
| 3.  | Uitgedaagd worden en kunnen uitdagen    | 5  |
| 4.  | Afwisseling                             | 6  |
| 5.  | Uitslagen zijn van ondergeschikt belang | 6  |
| 6.  | Ik train geen groep, ik train renners   | 7  |
| 7.  | Groepsdynamiek                          | 8  |
| 8.  | Het relativeren van de rol van trainer  | 8  |
| 9.  | Mijn uitgangspunten in de praktijk      | 9  |
| 10. | Doelen voor het volgende seizoen        | 10 |
| 11. | De rol van het bestuur                  | 11 |
| 12. | Meningsverschillen                      | 11 |
| 13. | Het informeren van de ouders            | 11 |
| 14. | Hoe blijf je een trainer?               | 11 |

## 1. Inleiding

Dit document bevat mijn uitgangspunten bij het opleiden van jonge renners. Hoe kan ik er aan bijdragen dat iemand het fietsen zo leuk vindt dat hij of zij dit blijft doen, ook op latere leeftijd?

Daarnaast gaat dit document over hoe ik denk dat je een groep nieuwelingen het beste kunt begeleiden (een deel hiervan geldt ook voor de jeugdrenners<sup>1</sup> van categorie 5, 6 en 7). Ik ga daarbij zowel in op het 'waarom' als op het 'hoe'.

**Jaap van der Breggen,**

trainer WV Eemland,  
januari 2020.

---

<sup>1</sup> Jeugdrenners zijn renners van 8 tot 14 jaar oud, nieuwelingen zijn de renners van 15 en 16 jaar, junioren zijn de renners van 17 en 18 jaar (zie de KNWU-indeling).

## 2. Succeservaringen

### Benoem successen

Ik benoem steeds de successen en ontwikkelingen van een renner. Ook bij iemand die voor het eerst een trainingwedstrijd rijdt en op acht rondes wordt gezet zijn er positieve dingen: vechtlust, doorzettingsvermogen of houding op de fiets. Allemaal dingen die je kunt benoemen. Dat geldt in dezelfde mate voor renners die al lang fietsen, maar toch steeds achterblijven. Denk aan aanmoedigingen als 'ik geniet ervan als ik jou een bocht zie nemen, daar ben je echt goed in' of 'als jij niet op de training ben is het minder gezellig'. Wanneer jij als trainer of begeleider aangeeft tevreden of trots te zijn op hun prestatie, inzet of aanwezigheid, geeft hen dat de motivatie voor de volgende taak. Het laat de renner bovendien zien dat wat hij of zij doet zin heeft.

### Negatieve opmerkingen

Ik zie ook wel eens dat begeleiders of ouders vlak na een wedstrijd de negatieve punten benoemen. Dat raad ik niet aan. Benoem de positieve punten, de renner is meestal zelf al heel kritisch op zichzelf en bezig met de negatieve dingen. Jouw positieve punten zijn dan extra welkom.

Let hierbij goed op jezelf: we (trainers, begeleiders en ook ouders) zeggen soms 'goed gedaan!' maar zeggen tegelijkertijd non-verbaal iets heel anders. Kinderen voelen dit feilloos aan. Benoem niet alleen de positieve punten, maar *geloof* er ook in en straal dat uit. Het kind voelt dit. Heb geen te hoge verwachtingen, of heb géén verwachting en geniet er gewoon van dat ze lekker fietsen!

## 3. Uitgedaagd worden en kunnen uitdagen



### Dakpansgewijs trainen

*Uitgedaagd worden (door betere renners) en kunnen uitdagen (omdat je beter bent)* vormt een van de centrale punten van mijn trainingen. Ik probeer *dakpansgewijs* te trainen, waarbij verschillende niveaus samen trainen: de jeugd met de nieuwelingen en de nieuwelingen met de junioren. Niet tegelijk, maar afwisselend. De ene keer met sterkere, de volgende keer met minder sterke renners. Deze aanpak heeft veel voordelen. De renners leren elkaar kennen. De ene keer zijn ze de beteren, de volgende keer de wat minderen.

Een van de – door mij gestimuleerde – effecten is dat oudere of betere renners de anderen

corrigeren. Dat werkt. Ik kan als trainer iemand een aanwijzing geven, maar als een renster als Puck Pieterse dat tijdens een veldrijtraining doet heeft dat veel meer impact.

Een belangrijk punt hierbij is om te voorkomen dat de groep met minder sterke renners niet opgebrand raakt. Dit is eenvoudig te realiseren door daar bij de training rekening mee te houden. Plan bijvoorbeeld geen extra lange duurtraining wanneer er jongere renners meetrainingen. Zorg in plaats daarvan voor voldoende rustmomenten tijdens de training.

### Uit eigen ervaring

Ik ben ook trainer geweest bij WV Noordwesthoek (Hasselt, Overijssel), waar we met alle jeugdcategoryën (1-7) in één groep trainten. Op de weg, we hadden geen trainingsparcours. Je wordt dan jarenlang uitgedaagd en bent maar kort de beste. Hier trainen dus renners met een groot onderling niveauverschil samen. Dat lijkt verre van ideaal, maar het is toch een vereniging die onwaarschijnlijk veel talenten heeft voortgebracht, zoals Anna van der Breggen, Pascal Eenkhoorn, Laura van der Kamp en anderen.

Ik hoor van de renners dat ze het dakpansgewijs trainen erg leuk vinden. Hoewel het leeftijdsverschil tussen jeugd en nieuwelingen maar klein is (soms een paar maanden) kijken de jeugdrekkers toch op tegen zo'n oudere klasse, ze vinden het toch speciaal. Het is bij deze trainingsaanpak wel erg belangrijk om ouders goed te informeren. Ouders kunnen ervan schrikken en zich afvragen of hun kind daar wel klaar voor is en of de training niet te zwaar is.

## 4. Afwisseling

Afwisseling in trainingen, hoe klein ook, heeft een positief effect. Als de training steeds anders is blijft trainen leuk. Een voorbeeld: tijdens het veldrijseizoen kwam de coördinator van de nieuwelingen naar me toe met het idee om bij het stoppen met de veldrijtrainingen op de dinsdagavond meteen door te gaan met wegtrainingen op de dinsdag (we stoppen altijd in januari). Dan zouden ze in het trainingsritme blijven en feitelijk alleen van fiets wisselen – de rest zou hetzelfde blijven. Het leek me een raar idee, in het donker op de baan fietsen. 'Saai' was dan ook mijn eerste reactie. Maar goed, proberen kan altijd. Dus we zijn met z'n allen rondjes gaan fietsen op het parcours van WV Eemland. Met als oefening af en toe een bidonnetje aanpakken, een sprintje trekken, een koppel-tijdritje of wat blokjes van twee minuten. De afwisseling was er.

Het was een succes. We begonnen met zo'n tien renners en na een paar weken waren het er dertig, zonder enige vorm van reclame. De renners vonden de oefeningen leuk, waarbij af en toe rustig met elkaar kletsen en een flinke inspanning elkaar afwisselden.

### Doe iets nieuws!

Wat ik hiervan geleerd heb, is om naast de standaarddingen in elke training wat nieuws te stoppen. Dit heeft ook grenzen: alleen maar onbekende elementen geeft te veel onrust. Soms zit de nieuwigheid in kleine dingen, zoals het andersom rijden van het parcours.

## 5. Uitslagen zijn van ondergeschikt belang

*De uitslagen van een jeugdrenner blijken niets te zeggen over zijn of haar prestaties op latere leeftijd.*

Natuurlijk is winnen leuk, maar laten we het op een ontspannen manier doen en beseffen dat het vooral om de succeservaring van het *kind* gaat. Die is vaak heel anders dan de ervaring die we als volwassenen hebben.

### Een mooie plaats

Zo werd ik eens gebeld door een renner uit categorie 5. Hij vertelde vol trots dat hij een beker had gewonnen. Hij was zesde geworden. Het deed er niet toe dat hij niet echt had gewonnen, hij had een beker! Later ontdekte ik dat er maar zes renners meededen. Zo werd de laatste plaats een hele mooie plaats.



### Het NK

Een ander voorbeeld is het Nederlands Kampioenschap (NK) voor de jeugd. Volwassenen vinden dit erg belangrijk en brengen dit over op de jeugd. De renners moeten zich kwalificeren, ze moeten op die dag in vorm zijn en... (nog veel meer). Zou een renner uit categorie 1 zelf beseffen dat het een NK is, of zou zijn of haar gevoel hetzelfde zijn als bij een regiowedstrijd?

### Succeservaringen vormen de sleutel

Laten we ervoor zorgen dat alle renners zo veel mogelijk succeservaringen hebben, zorg ervoor dat ze allemaal een keer winnen. Laten we stoppen met de druk die we hen als volwassenen bewust of onbewust opleggen. Een aantal jaren geleden was er tijdens het NK-jeugd op hetzelfde parcours als het NK ook een wedstrijd voor degenen die zich niet hadden gekwalificeerd. Het viel me op dat de rennertjes die deze wedstrijd reden en 'minder' waren dan de rennertjes die zich wel gekwalificeerd hadden een veel leukere dag hadden dan de kanshebbers. Ze waren lekker met elkaar aan het spelen, fietsten als het zover was hun wedstrijd en speelden weer lekker verder. Anna van der Breggen was die dag misselijk van de spanning. Ze zat stil te wachten tot haar wedstrijd begon en was blij als het voorbij was. Laten we daarom de druk zoveel mogelijk weghalen. Natuurlijk moeten renners met druk leren omgaan, maar als wij dat zoveel mogelijk minimaliseren blijft er genoeg druk over. Misschien moeten we overwegen om het NK voor de jeugdcategorieën af te schaffen.

Laten we ervoor zorgen dat alle renners zo af en toe winnen. Dit kan door het podium groter te maken of door een ander soort wedstrijden te organiseren – bijvoorbeeld verschillende starttijden, wie-verbetert-zijn-persoonlijk-record-het-meest en wedstrijden voor de strijdlust, waardoor ook anderen een keer winnen.

Het bovenstaande is vooral van toepassing op de jongere jeugd. Naarmate renners ouder worden, wordt het steeds belangrijker dat ze *echt* iets winnen. Laten we ons echter niet blindstaren op successen op jongere leeftijd, maar ons focussen op wat op langere termijn waarde heeft.

Uit het beleidsdocument van de KNWU:

**Zorgeloos veel oefenen voor de allerjongsten**

De allerjongsten in de basisfase zijn vaak impulsief, doen wat in ze opkomt en leren letterlijk met vallen en opstaan. Voor deze kinderen betekent zorgeloos veel oefenen vooral dat ze worden gestimuleerd om van alles uit te proberen. Aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling is het belangrijkste en onderlinge concurrentie moet zoveel mogelijk worden beperkt. De belangrijkste ontwikkeldoelen zijn: ontdekken wat je leuk vindt, altijd je best doen en leren vol houden als het even tegenzit.

De trainer/coach en de ouders kunnen kinderen aanmoedigen door complimenten te geven voor hun inzet, hun gebruikte strategieën, vooruitgang en doorzettingsvermogen. Op deze manier kunnen deze kinderen gaandeweg ontdekken wat wielrennen inhoudt, waar ze goed in zijn en wat ze leuk vinden. Ook leren zij de waarde van inzet en doorzettingsvermogen. Zeker voor renners die nog weinig vertrouwen in eigen kunnen hebben, is het van belang om een brug te bouwen van 'Ik kan het niet' naar 'Ik kan het nog niet'. Dit werkt het beste als de trainer/coach aansluit op wat een jonge renner al wel onder de knie heeft. Vervolgens wordt hieraan een uitdaging gekoppeld waarbij net iets meer van de renner wordt gevraagd. Dit maakt de stap naar het leren van iets nieuws kleiner.

**Voor de ouders en de trainer/coach**

- Complimenteer een renner voor zijn of haar inzet.
- Vertrouwen in eigen kunnen is een belangrijke voorwaarde voor talentontwikkeling.
- Zorgeloos oefenen is nodig om vertrouwen in eigen kunnen te creëren.
- Fouten maken is een onderdeel van leren en nodig om mentale veerkracht te ontwikkelen.
- Slimme complimenten zorgen ervoor dat een renner zich blijft focussen op leren en ontwikkelen.
- Timing van *feedback/feedforward* is belangrijk.

**Voor de trainer/coach**

- Jonge renners moeten zich vooral richten op ontwikkeldoelen.
- Bouw bij jonge renners een brug van 'Ik kan het niet' naar 'Ik kan het nog niet'.
- Het is belangrijk om naast resultaatdoelen altijd ontwikkeldoelen te hebben.
- Ieder individu is verschillend. Respecteer de drijfveren van uw pupil maar blijf een renner stimuleren zich te ontwikkelen.

(Bron: *Talentontwikkeling doe je samen: Optimale talentontwikkeling in de wielersport - KNWU Talentvisie 2030 - Een handleiding voor ouders en de trainer/coach, juli 2019, hoofdstuk 5. [Hier](#) te lezen*)

## 6. Ik train geen groep, ik train renners

Ik ben er voorstander van om wanneer een renner eraan toe is deze uit de groep te halen en hem of haar in een groep met een hoger niveau te plaatsen. Als bijvoorbeeld een jeugdrenner zowel fysiek als mentaal weinig uitdaging voelt bij leeftijdgenoten, kan hij doorschuiven naar de nieuwelingen. Daar wordt de groep die hij verlaat niet minder van. Als de beste renner vertrokken is, wordt immers een ander de beste. De ontwikkeling van een renner mag niet belemmerd worden door het (schijnbare) groepsbelang: ik train geen groep, ik train renners.

Dit geldt ook voor de omgekeerde situatie: junioren die nog niet mee kunnen komen met hun leeftijdgenoten zijn van harte welkom bij de nieuwelingen. Dit is ook de praktijk, er fietsen verschillende junioren met de nieuwelingen mee. Wanneer er dakpansgewijs wordt getraind is deze overgang niet erg groot, de verschillende groepen trainen al regelmatig samen.

### Jeugd

Meerdere jeugdleden rijden op donderdagavond mee met de trainingswedstrijden bij WV Eemland. Mijn ervaring is dat dit voor jeugdrenners in het begin een behoorlijk zware inspanning is. Dus

voordat we dat doen bespreken we dit goed en als het zover is begeleiden we deze renners goed. Het blijkt dat dit voor deze renners een enorme stimulans en erg leerzaam is.

### **Gevoel en praktijk**

Ik bemerk dat er soms weerstand is tegen deze gang van zaken, met name bij mensen die niet direct betrokken zijn, zoals ouders van andere renners en bestuursleden. De realiteit is echter dat de individuele renner er baat bij heeft. Ik heb aan de ouders van de jeugdrenners die volop bij de nieuwelingen meedraaien gevraagd wat zij ervan vinden. Een ouder was heel duidelijk: "Nu heeft hij het naar zijn zin, anders waren we vertrokken." En bij een andere renner: "Die is vooral als mens veranderd, eerst met een negatieve invloed op de jeugdgroep, nu bij de nieuwelingen echt super positief ingesteld." Ik denk dus dat de weerstand vooral gebaseerd is op gevoel, niet op de werkelijkheid. Voor mij betekent dit dat ik goed moet uitleggen waarom we iets doen.

Uit het beleidsdocument van de KNWU:

De belangrijkste kernwaarde is wellicht dat de renner centraal staat. Dit betekent in de eerste plaats dat motivatie om te presteren zoveel mogelijk uit de renner zelf moet komen. Het is de taak van de ouders en de trainer/coach om een positieve omgeving te creëren om deze motivatie te versterken.

De 'renner centraal' betekent ook dat bij talentontwikkeling de capaciteiten en de mogelijkheden van een renner altijd het uitgangspunt vormen. Dit resulteert niet alleen in een wielrenner die met veel plezier sport, het zorgt er ook voor dat een renner blijft sporten en op die manier een gezonde leefstijl ontwikkelt.

*(Bron: Talentontwikkeling doe je samen: Optimale talentontwikkeling in de wielersport - KNWU Talentvisie 2030 - Een handleiding voor ouders en de trainer/coach, juli 2019, hoofdstuk 1)*

Dit overplaatsen van een renner is wat anders dan dakpansgewijs trainen. Dakpansgewijs trainen is het regelmatig met verschillende niveaugroepen samen trainen. Bij het overplaatsen van een renner gaat het om een individuele renner, de overplaatsing is meestal blijvend.

## **7. Groepsdynamiek**

Of de groep leuk is heb je maar voor een deel in de hand. Wat je als begeleiders wel kunt doen is het stellen van regels binnen de groep. Iemand die met een training meegaat moet bijvoorbeeld ook *meedoen*. Een praktijkvoorbeeld: de trainers hadden een aantal objecten op de weg gelegd waar de renners met hun fiets overheen moesten springen. Eén jongen vond dit onzin en deed niet mee. Dit is niet goed voor de groep. Wanneer je iets eng of moeilijk vindt is dat geen probleem, maar niet meedoen is geen optie. We zijn nog aan het kijken hoe we dit gaan overbrengen.

### **De leiding nemen**

Wat me opvalt is dat het de renners zelf niet lukt om met elkaar af te spreken om te gaan trainen. Hiervoor moet steeds een volwassene de leiding nemen. Dit geldt bijvoorbeeld voor trainingen op zaterdag of zondag. Als een volwassene de eerste stap heeft gezet haken er meestal snel een aantal renners aan.

## **8. Het relativeren van de rol van trainer**

Begin 2019 kwam een jongen vragen of hij een keer mee mocht trainen. Hij bleek de leeftijd te hebben van een tweedejaars nieuweling. Zijn ervaring bestond uit veel korfballen en af en toe fietsen met zijn vader. Ik heb hem verteld dat hij dan best een zware tijd tegemoet ging, maar met wat doorzetten er wel kon komen. En dat fietsen echt iets anders was dan korfballen. Hij trainde een paar keer mee, dat ging erg goed. Op de eerste zaterdagmiddagtrainingswedstrijd reed hij voorin mee. Tijdens zijn tweede officiële wedstrijd kwalificeerde hij zich voor het NK-tijdrijden, tijdens zijn derde officiële wedstrijd voor het NK-weg. Hij had nog nooit een jeugdtraining gereden.

### **Een bescheiden rol**

Mijn punt is dat onze rol als trainer op het gebied van fysieke ontwikkeling bescheiden is. We moeten er vooral voor zorgen dat renners blijven fietsen, en ze dingen meegeven die ze later niet of moeilijk aan kunnen leren. Bijvoorbeeld om in een groep te fietsen zonder angst of om goede bochten te rijden. Laten we aandacht hebben voor andere aspecten: doorzettingsvermogen, omgaan met tegenslagen, verantwoordelijkheid nemen, elkaar helpen. Wat is belangrijker: een goede wielrenner zijn of een goed mens zijn?

### Zinvol of zinloos?

Heeft het trainen van het fysieke aspect dan geen zin? Zeker wel, daar gaan renners op korte termijn harder van fietsen – en dat is leuk, niets mis mee! Maar kijk wel door uitslagen heen. Is iemand een topper of een talent? Een rennertje dat elke week stevig fietst met z'n vader en ook de beste spullen krijgt heeft beslist een voorsprong op een leeftijdgenootje die dat niet heeft. Hij heeft ook meer kans om te winnen dan iemand die dat allemaal niet heeft. Maar het wil niet zeggen dat hij meer talent heeft. De praktijk is vaak dat zo'n rennertje bewust of onbewust onder druk wordt gezet. Waarom fietst hij of zij dan uiteindelijk? Eigenlijk omdat hij bewust of onbewust weet dat als hij niet fietst, hij zijn vader teleurstelt. Wat je in dergelijke gevallen vaak ziet is dat zo'n renner later eerder stopt met wielrennen dan renners die met veel meer ontspanning hebben gefietst.

## 9. Mijn uitgangspunten in de praktijk

Mijn trainingsadvies voor nieuwelingen – vertaald naar trainingen die wij deels verzorgen – is:

1. **Dinsdag** een intervaltraining van 18.45 uur tot 20.45 uur
2. **Donderdag** meerijden met een trainingswedstrijd bij WV Eemland
3. **Zaterdag** of **zondag** een wedstrijd
4. **Zondag** of **zaterdag** duurtraining (zo mogelijk gezamenlijk)

Aan de renners geef ik de volgende uitleg:

---

### Waarom doen we wat we doen?

Ik kreeg van iemand de vraag waarom we trainen zoals we trainen. Die vraag beantwoord ik graag. Er zit namelijk een gedachte achter, waarin ik jullie wil meenemen zodat je weet waarom je dingen juist wel of niet moet doen. Onze trainingsmethode heb ik opgezet in samenwerking met Sierk Jan de Haan, ploegleider en trainer van Team Jumbo-Visma.

Dit zijn de kernpunten van de manier waarop we trainen:

- **Vier keer per week trainen** is voldoende. Wanneer je vaker traint ga je waarschijnlijk wel beter rijden, maar dat is alleen het effect op korte termijn. Op den duur wordt heel vaak trainen minder leuk en ga je minder presteren of zelfs stoppen met fietsen.
- Je fietsconditie en fietsvermogen bestaan uit **twee onderdelen**: duurvermogen en kracht.
  - > **duurvermogen** vormt de basis van het fietsen. Duurvermogen zorgt ervoor dat je een inspanning lang kunt volhouden. Dit train je door gewoon lekker te fietsen. Hoe langer je fietst, hoe meer duurvermogen je ontwikkelt. Wanneer je te weinig duurvermogen hebt zit je wel in de kopgroep, maar kunt op het laatst niets meer.
  - > **kracht** heb je nodig om je trappers rond te krijgen. Wanneer je over te weinig kracht (power, explosiviteit) beschikt, krijg je het erg moeilijk wanneer er heel hard wordt gereden en mis je steeds de ontsnapping (praktijkvoorbeelden die jullie zelf aangedragen hebben).
- **Hoe** train je dat?
  - > **kracht**: wanneer je tien keer achter elkaar een sprintje, beklimming of blokje van een minuut doet, doe je dat waarschijnlijk de eerste keer het intensiefst. Dus bouw je daar de meeste kracht mee op. Omdat die eerste keer het meest effectief is voor je krachtopbouw zou je zo'n oefening eigenlijk steeds voor de eerste keer moeten doen. Dat is precies wat ik op dinsdag wil doen: steeds een oefening, maar daarna zoveel mogelijk uitrusten om daarna de oefening weer optimaal te kunnen doen.
  - > **duurvermogen**: wanneer je op zaterdag een wedstrijd rijdt, doe dan zondag een duurtraining – of andersom. Daarmee train je je duurvermogen.
  - > **de combinatie van beide**: op donderdag en op zaterdag of zondag rijden we een wedstrijd. In een wedstrijd komen duurvermogen en kracht samen. Je hebt duurvermogen nodig om



tot het eind mee te kunnen, terwijl je kracht nodig hebt om het soms hoge tempo aan te kunnen, om mee te springen of om zelf te demarreren.

*Maar: in een wedstrijd train je je kracht niet optimaal omdat je moe wordt. Je traint je duurvermogen niet optimaal omdat je hartslag te hoog is. Daarom: als je bij jezelf merkt dat je duurvermogen tekortschiet of dat je niet genoeg kracht hebt, laat het me weten dan passen we voor jou de training aan.*

Al is je duurvermogen de basis voor het fietsen, het allerbelangrijkste is dat het leuk is en leuk blijft. Ik denk dat zoals we nu bezig zijn, we een goede basis leggen voor later. Het is gezellig, we hebben lol en trainen gericht. We trainen echter niet te veel zodat jullie kunnen blijven groeien als nieuweling, junior-, belofte- en eliterenner.

Dat is mijn visie, dat is wat ik met onze trainingen voor ogen heb.

---

## De dinsdagtraining

De groep waaraan ik training geef bestaat uit zo'n twintig personen. Al bestaat de groep naast nieuwelingen ook uit ouders, junioren en jeugd, de oefenstof is bedoeld voor nieuwelingen. Ik ben bezig om van alles op een leuke en uitdagende manier in de trainingen te stoppen.

### Voorbeelden van trainingen

#### Training 1

We gaan richting Soester Hoogt. Onderweg komen we een klim tegen van zo'n 750 meter. Daar twee keer naar boven op het zwaarste verzet. Bij de derde keer gewoon zo hard mogelijk. Daarna verder naar Soester Hoogt (vijf km verderop). Een heel kort rondje met een korte klim (rondje 1,2 km, klim 300 meter). Daar in groepjes van vier wedstrijdje wie het eerst boven is. De-gene die wint promoveert naar het groepje ervoor, de laatste de-gradeert. Dit doen we vijf keer. Daarna rijden we door naar een rustige weg van vier km lang. Het groepje dat laatste werd bij Soester Hoogt mag als eerste vertrekken voor een ploegentijdrif van vier km. Tien seconden erna groepje twee, dan drie, dan vier. Daarna richting clubhuis. In deze training zitten dus intensieve blokken van ongeveer 1 minuut, 2 minuten en 6 minuten.



#### Training 2

In de polder hebben we een tijdrif-rondje, waarbij je start op een viaduct en de finish eronder ligt. Zodoende kan één iemand gemakkelijk de tijd opnemen. We beginnen met een keer het rondje van zes km te rijden, met een paar tempowisselingen om lekker warm te worden. Daarna rijden we allemaal de tijdrif. Na de tijdrif een korte duurtraining met nog wat intervaloefeningen: op mijn fluitsignaal sprinten de twee voorste renners weg van de groep. Na vijf seconden fluit ik weer, dan mogen ze stoppen. Bij het volgende fluitsignaal het volgende paar. Zo gaan we door totdat iedereen vier keer heeft gesprint. Op deze manier rijden de renners blokjes van vijf seconden tot een tijdrif van negen minuten (en alles wat ertussen zit).

Op donderdag rijden we zoveel mogelijk samen een wedstrijd om ook dat te leren of te verbeteren. Soms doen we technische oefeningen, zoals over een balk springen, een bidon aanpakken en bochten oefenen. De bedoeling is dit meer te gaan doen. Ik denk dat deze vaardigheden zo jong mogelijk aangeleerd moeten worden en bovendien van groot belang zijn in de wedstrijden die ze rijden.

Ik denk dat we er zo voor zorgen dat de renners gevarieerd trainen en ook genoeg tijd hebben om met elkaar te kletsen. Vooral de dinsdagtraining wordt goed bezocht. *Een voorbeeld: Puck Pieterse wordt door een andere trainer professioneel begeleid. Soms heeft ze op dinsdag een rustdag, maar komt ze wel trainen – het is zo leuk, ze wil het niet missen.*

## 10. Doelen voor het volgende seizoen

De doelen voor het volgende seizoen zijn:

- Het stimuleren om als groep aan de start te staan van een aantal vooraf gekozen wedstrijden.
- Ervoor zorgen dat iedereen die meegaat met de trainingen ook meedoet.

- De groep wordt te groot en moet opgesplitst worden. De ambitie is om het gevoel van één groep te zijn toch in stand te houden.

## 11. De rol van het bestuur

Het bestuur moet in eerste instantie achter de trainer staan. Al-tijd. Als trainer ben je kwetsbaar. Sommige beslissingen die je neemt zijn complex. Het wel of niet overplaatsen van een renner heeft niet alleen te maken met hoe hard iemand fietst, maar ook met hoe hij in de groep ligt, met wat je denkt dat een renner no-dig heeft en met je verhouding met de renner. Soms krijg je bij-voorbeeld vertrouwelijke informatie van ouders. Die kun je onmo-gelijk als verweer gebruiken wanneer iemand vraagt 'waarom de ene renner wel en de andere renner niet?'. Het is te complex en soms gebaseerd op vertrouwelijke informatie. Al staat het bestuur in eerste instantie achter je, je moet je wel kunnen verantwoorden bij dat bestuur. Realiseer je dat je als trainer niet zomaar dingen kunt doen. Is het verantwoord, past het binnen de kaders die gesteld zijn? Ik spreek helaas uit eigen ervaring dat ouders erg ver kunnen gaan, ik ben kortgele-den serieus bedreigd. Ik denk dat ieder van ons zich moet realiseren dat zulke uitwassen er zijn. Laat je er niet door beperken, maar houd er wel rekening mee. Ik ga bijvoorbeeld nooit alleen op stap met minderjarigen, maar altijd met minimaal twee volwassenen.



## 12. Meningsverschillen

Laten we er samen voor zorgen dat een conflict of meningsverschil **nooit** via WhatsApp wordt uit-gesproken. Heb je een conflict met een ouder, bespreek dit dan zo snel mogelijk met een bestuurs-lid en laat de regie aan het bestuur over.

## 13. Het informeren van de ouders



Ik merk dat het voor ouders lastig is om een goed beeld te krijgen van de trainingen en de beslissingen die daarmee samenhangen. Een voor-beeld: ik wilde een jeugdrenner overplaatsen naar de nieuwelingen. Een (andere) ouder was het hier niet mee eens omdat door dit soort over-plaatsingen de nieuwelingen onder hun niveau zouden presteren en de jeugd niet meer uitgedaagd zou worden. Dit kwam totaal niet overeen met mijn eigen constatering, maar het maakte me wel duidelijk dat het voor de ouders van het bewuste kind erg lastig is om hier zonder

goede uitleg van de trainer een goed oordeel over te vormen. Daarom probeer ik zoveel mogelijk contact te hebben met de ouders, waarbij het me opvalt dat ouders dit zeer op prijs stellen – ook in het geval van minder positieve dingen. Dat je aandacht hebt voor hun kind is vaak al genoeg. Neem ze mee in het proces, het begrip is er dan meestal wel. Hopelijk kan dit document ook meer duidelijkheid geven op de momenten dat dit begrip er niet is.

## 14. Hoe blijf je een trainer?

Ik geef training omdat ik dat leuk vind, dat moet ook zo blijven. De rol van de renners is daarbij van groot belang. Geef ook als renner aan wat je leuk vindt, maar zeker ook wat je *niet* leuk vindt. Dat mag ook via de ouders! Ik hoorde van een moeder dat haar zoon genoot van elke trai-ning. Dat zijn dingen waar ik verder mee kan. Zorg ervoor dat ook de trainer het leuk blijft vinden. Dat wil niet zeggen dat je kritiekloos alles maar leuk moet vinden, zeker niet. Ik hoor graag wat ieder ervan vindt: kritiek en tips, op een normale manier geuit, zijn van harte welkom! Daar kan het alleen maar beter van worden. Bij feedback kan ik ook uitleggen waarom ik dingen doe zoals ik ze doe. Ik kan verduidelijken dat het soms niet eenvoudig is om voor een groep van 20 renners te staan: ik kan niet overal tegelijk zijn en moet m'n aandacht ver-delen, iedereen is uniek, heeft verschillende verwachtingen en reageert anders op dezelfde situatie. Samengevat: ik ontvang graag opbouwende kritiek, zodat de trainingen leuk blijven!

