

Hoe blijf je een wielrenner?

Deel 2: iedereen kan het



Jaap van der Breggen

Wielervereniging Eemland
Amersfoort

Juni 2022

Voorwoord

In januari 2020, schreef ik *Hoe blijf je een wielrenner?* Nu, twee jaar later, wil ik met de extra ervaring die ik in de tussentijd heb opgedaan nieuwe inzichten bundelen en hier en daar bestaande inzichten benadrukken.

Dat doe ik omdat ik merk dat de trainingen, op de manier hoe wij ze bij Wielervereniging (WV) Eemland aanbieden, werken. Dat is iets dat ik iedereen gun. Daarbij denk ik dat wat wij doen niet ingewikkeld of moeilijk is: iedereen kan het.

Bij WV Eemland zijn we bij de jeugdcategorieën behoorlijk gegroeid, en het groeien gaat door. Dat is best bijzonder: bij Nederlandse wielerverenigingen worden de jeugdcategorieën gemiddeld juist kleiner. Als onze manier van trainen aan die groei heeft bijgedragen, vormt dat een extra motivatie om onze aanpak met andere verenigingen te delen.

Jaap van der Breggen,

trainer WV Eemland,
juni 2022.

Inhoud

1.	Succesfactoren	3
2.	Begeleiders	3
3.	Zo min mogelijk druk	4
4.	Het fietsen met kinderen op de openbare weg	5
5.	Het gevaar van selecteren	6

1. Succesfactoren

Wat zijn bij trainingen de succesfactoren? Ik denk, heel simpel: het moet leuk zijn, ontspannen en laagdrempelig.

Leuk

Ik heb hierover in *Hoe blijf je een wielrenner* al iets gezegd: je kan renners twee minuten zo hard mogelijk laten fietsen, waarbij je gewoon een lange weg opzoekt en ze twee minuten zo hard mogelijk laat fietsen. Je kan ook een klimmetje opzoeken en ze in kleine groepjes zo hard mogelijk naar boven laten fietsen. Maak er een wedstrijdje van. De inspanning is dezelfde, maar het in een wedstrijdvorm aanbieden is veel leuker. Het is maar één voorbeeld, maar zo zijn er natuurlijk legio. Zo probeer ik op elke training iedereen op zijn of haar niveau uit te dagen.

Ontspannen

We trainen als groep. Eigenlijk gaan we samen lekker een stuk fietsen en doen daarbij oefeningen. Als je meegaat doe je mee, maar als je een keer geen zin hebt, blijf dan gerust een keer thuis.

Bij de jeugd en de nieuwelingen werken we niet met trainingsschema's. Dat raad ik ook ten zeerste af, ik ondersteun het beslist niet. Ik doe dat op advies van een ervaringsdeskundige: leg er op die leeftijd zo min mogelijk druk op. Op 'druk' ga ik verderop nog dieper in.

Bij de junioren is een trainingsschema denk ik goed. Het grote gevaar is wel dat de ontspanning er daardoor af is. Ze willen prof worden, dus voeren ze het schema tot in de perfectie uit. Terwijl ook hier ontspanning belangrijk is. Zorg ervoor dat het leuk blijft.

Laagdrempelig

Ik probeer de trainingen zo in te richten dat iedereen mee kan en uitgedaagd wordt. Daar letten we echt op. Laat merken dat iemand die (nog) niet zo goed meekan, even welkom is. Bespreek het ook met andere begeleiders, dat ook zij oog hebben voor de renner die wat achterblijft. Bij wedstrijdjes (wanneer mogelijk) bijvoorbeeld verschillende starttijden, een langer of korter parcours of andere spelregels. Gaat dat niet ten koste van de getalenteerde renners? Ik denk het niet. Ik denk dat als je goed bent, het er vroeg of laat wel uitkomt. Dan is het beter dat je zo lang mogelijk 'normaal' hebt gedaan (en dit ook het liefst blijft doen). Door een uitzonderingspositie wordt iemand zelden een mooier mens.

2. Begeleiders

Iets dat me het afgelopen jaar opviel is de rol van de overige begeleiders. Zelf ga ik meestal mee als trainer en bepaal in die rol het programma. Daarnaast zijn er altijd een aantal andere begeleiders bij, meestal ouders. Dat zijn bij ons meestal dezelfde mensen, die weten hoe alles werkt en die ook de renners persoonlijk kennen. Het belang van die extra begeleiders is groot. Zeker wanneer de groep groter wordt ben je als trainer vaak aan het regelen en opletten en is er geen tijd voor ieders persoonlijke verhaal. Dat laatste is beslist nodig. Ik zeg wel eens dat als je een wedstrijdje doet met 30 renners, er na afloop 29 nazorg nodig hebben. Relativeren is moeilijk voor jongeren (zie de kadertekst). Je hoort zelden dat iemand van die leeftijd tevreden is met zichzelf, hoe goed zijn of haar prestatie ook is.

Niet tevreden, twee voorbeelden

Een jeugdrenner die een keer meedeed met de nieuwelingen en junioren was erg ontevreden over zijn fietsen. Hij won geen enkel sprintje en kon het amper bijhouden. In zo'n geval moet iemand zijn teleurstelling opmerken en hem uitleggen dat categorie 7 toch echt iets anders is dan tweedejaars junioren, en hem vertellen dat alleen het bijblijven al een prestatie is waar hij trots op mag zijn. Ander voorbeeld: een nieuw lid (nieuweling) rijdt voor de tweede keer mee in een trainingswedstrijd. De eerste keer ging het erg rustig, waardoor hij heel lang had kunnen bijblijven (hetgeen natuurlijk knap was, er rijden ook elite- en belofterenrenners mee). De tweede keer ging het meteen hard en moest hij er na vijf ronden af. Hij was erg teleurgesteld en vroeg zich af of het ooit goed zou komen. Daar was ook even wat oplapwerk en relativeren nodig.

Daarom is het belangrijk om steeds opnieuw te proberen elke renner te complimenteren met zijn of haar prestatie. Alleen lukt mij dat zeker niet, er zijn daarom meer volwassenen (extra begeleiders) nodig die dat in de gaten houden. Naast, uiteraard, hun praktische taken: hulp bij lekke banden,

duwen, achter in de groep opletten en ga zo maar door. Niet iedere begeleider is daar even goed in, maar hun rol is heel belangrijk. We hebben het er over dat van zowel trainers als begeleiders verwacht wordt dat ze voor een positieve omgeving zorgen. Waar jongeren het naar hun zin hebben. Niet met druk, maar met een combinatie van sportieve inspanning en ontspanning.

3. Zo min mogelijk druk

Het is al een paar keer genoemd: druk. Dat is denk ik een belangrijk aspect bij de leeftijden waar we het hier over hebben. Maar ook een lastig iets, druk is heel moeilijk precies te duiden. Wat bij het ene kind goed is, kan verkeerd zijn bij een ander. Wat op het ene moment goed is, moet je op een ander moment juist niet doen. Lastig dus, maar omdat ik denk dat dit een erg belangrijk onderwerp is wil ik toch een aantal overwegingen meegeven.

Een voorbeeld

Toen topturnster Verona van de Leur in 2008 thuis vertelde dat ze ging stoppen met turnen, werd ze door haar ouders letterlijk het huis uit gezet. Een extreem voorbeeld, maar het geeft aan welk gevaar er dreigt: ik denk dat de ouders van Verona dit bij haar geboorte niet voor ogen hadden. Ergens is er iets heel erg misgegaan.

Al is dit een extreem voorbeeld, het zette me aan het denken. Hoeveel minder extreme voorbeelden zijn er waar we geen weet van hebben? Ga bij jezelf na: hoe leuk zou het niet zijn als zoon of dochter door zou breken? Die gedachte is wellicht herkenbaar. Als je 'm hebt, vraag jezelf dan af of je dat uitstraalt. Kinderen zijn daar heel gevoelig voor, wat een kind het liefste wil is gewaardeerd worden door de ouders. Laten we er met z'n allen op letten dat we hen waarderen om wie ze *zijn*, niet om wat ze kunnen. Straal dat uit, laat ze weten dat het genoeg is dat ze hun best doen.



Er zal nog genoeg druk overblijven: de druk die renners zichzelf opleggen. Luister maar na een wedstrijd: de meeste renners zijn ontevreden over hun eigen prestatie. Dan moeten wij als volwassenen de positieve dingen eruit halen en benoemen: ze hebben hun best gedaan, ze hebben het geprobeerd, ze zaten mee in een ontsnapping, ze bleven langer bij het peloton dan in de vorige wedstrijd. Wij (ouders, trainers) hebben van je genoten en zijn super blij met jou. En natuurlijk mogen ze dromen dat ze prof worden, dat moeten ze doen. Laat ze maar fanatiek zijn. Beter: ze

moeten fanatiek zijn! Maar laten de volwassenen ervoor zorgen dat het af en toe gerelativeerd wordt. Dat hun plannen mooi zijn, maar wel *erg* ambitieus. Je begrijpt m'n punt.

Ik ben er bewust mee bezig om de ontspanning erin te houden en de druk eraf te halen. 'Druk' is ook: je kind afrekenen op zijn of haar prestatie, die prestatie (de uitslag) belangrijk vinden en dat uitstralen, er alles voor doen om je zoon of dochter zo hoog mogelijk te laten eindigen. Hoe vaak hoor je (achteraf) niet dat jonge sporters die druk als erg belastend hebben ervaren.

We hoeven het er niet over te hebben dat het absurd is om, wanneer je kind niet meer wil sporten, hem of haar het huis uit te zetten (zoals in het voorbeeld van Verona van de Leur). Maar ik denk dat de meeste ouders het wel acceptabel vinden om hun kind te pushen wanneer het soms geen zin heeft om te sporten. Wat is wel goed en wat niet? Het eenvoudigste antwoord is: vraag jezelf af of je het echt voor het kind doet. Zet je hem of haar als *persoon* centraal, zonder te veel druk? Als je je kind gaat belonen voor een goed resultaat ga je denk ik te ver: pappa of mamma is tevreden als ik win, dus ontevreden als ik niet win. Ze houden meer van me als ik win, ze houden niet van mij als ik niet win. Toegegeven, ik neem nu wel *hele* grote stappen, maar het kan wel zo gaan. En winnen of niet winnen (lees: wel of geen eerste worden in een wedstrijd) is iets dat je vaak niet in de hand hebt. Je hoort vaak dat sporters terugblikkend veel druk van buitenaf ervaren hebben.

En natuurlijk, trek wanneer je kind ermee bezig is gerust voor een deel samen op. Probeer er dan geen druk op te leggen. Dat is lastig: het wielrennen was haar of zijn keus, dus moet zij of hij ook naar de trainingen gaan. Tot een bepaalde hoogte mag je dat ook eisen. Maar waar gaat het je daarbij om: vind je het opvoedkundig gezien nodig, of hoop je dat hij of zij toch heel goed wordt? Wij als volwassenen moeten relativeren: de renners (kinderen/jongeren) kunnen dat zelf nog niet.

4. Het fietsen met kinderen op de openbare weg

Bij WV Eemland zijn we bezig met de wielrensport. We proberen kinderen op te leiden tot volwassen wielrenners. Wat we doen en waarom kun je lezen in *Hoe blijf je een wielrenner*. Een aspect dat daarbij niet aan de orde is gekomen is veiligheid. In dit vervolg wil ik daarvan één aspect toelichten: het fietsen met kinderen op de openbare weg (met 'kinderen' bedoel ik hier de jeugdcategorieën 1 tot en met 7, ofwel renners in de leeftijd van 7-8 jaar tot en met 14 jaar).

Bij WV Eemland hebben we een prachtig afgesloten, veilig wielercours. Dus waarom zou je op de openbare weg fietsen? Toch doen we dit regelmatig met de oudste jeugd, soms ook al met de allerjongsten. Voor de goede orde: dat laatste is een uitzondering en doet zich voor tijdens het trainingsweekend dat we elk voorjaar voor alle jeugdcategorieën organiseren. Maar met de renners uit de categorieën 5-7 trainen we regelmatig ook op de weg. We gaan vaak op donderavond richting IKEA en trainen dan op en rond de Hamburgweg: een industrieterreintje met slechte wegen, veel gaten en grind. Ook maken we soms duurritten in de regio, waarbij jeugdleden meetrainen.

Waarom doen we dat?

We denken dat op de openbare weg trainen onmisbaar is op de route naar het volwassen wielrennen. Bij de nieuwelingen rijden ze al wedstrijden op de openbare weg. Het zal je verbazen over welke wegen ze daarbij worden gestuurd: slecht wegdek of (nog erger) gravel en kasseien. Over rotondes en langs paaltjes op de weg. Alles wat je tegenkomt als je een stuk gaat fietsen. De renners, jongeren van 15 en 16, worden geacht dit aan te kunnen. In een groep van honderd renners, met een snelheid van gemiddeld 40 km/uur. Dat vraagt ervaring op dat gebied. Die laten we ze opdoen door ze als jeugdrenners goed begeleid op de openbare weg te laten trainen.

Een voorbeeld dus van 'jong geleerd, oud gedaan'. Laat kinderen op jonge leeftijd leren om in een groep op de openbare weg te fietsen. Daarbij is veiligheid steeds het belangrijkste leer- en aandachtspunt. Zo'n groep renners ziet er soms beangstigend uit: je vraagt je af hoe dat ooit goed kan gaan. De reden dat het bijna altijd goed gaat is de controle en de behendigheid van de wielrenners. Wanneer bijvoorbeeld 'ritsen!' wordt geroepen, fietsen we twee seconden later allemaal achter elkaar in plaats van twee-aan-twee. We communiceren doorlopend over tegenverkeer, wat we gaan inhalen of wat er op de weg staat ('vóór', 'achter' of 'tegen' zijn bekende begrippen).

In tegenstelling tot veel andere groepen rijden wedstrijdrijders voorzichtig. Dat komt omdat onze wedstrijd net is geweest of nog moet beginnen. Fietsen op de openbare weg is voor ons een training, waarbij snelheid niet belangrijk is. Bij veel fietsgroepen is de gemiddelde snelheid juist 'heilig' en het laten afzien van je groepsgenoten een must. Dergelijke groepen nemen veel meer risico.

Hoe doen we dat?

Elke keer als we de weg op gaan wijzen we op veiligheid. Wanneer nodig stoppen we zelfs halverwege om de renners erop te wijzen dat er te weinig gecommuniceerd of geluisterd wordt. Situaties die we zijn tegengekomen worden meteen na de training geëvalueerd, met aandacht voor de omgang met andere weggebruikers en hoe die tegen ons aankijken. Op dit punt worden onze renners echt 'gedrild'. Daar zien we de resultaten van, we zijn er trots op hoe gedisciplineerd dit inmiddels gaat. Uiteraard kijken we bij het bepalen van een route zoveel mogelijk naar een zo rustig mogelijke route, waarbij we drukke plekken vermijden. Soms merken we dat een renner nog niet helemaal klaar is voor het rijden op de openbare weg, maar er wat niveau betreft wel aan toe is. Deze renners worden gecorrigeerd door de groep en krijgen van ons extra aandacht.

Criteria

Het buiten het parcours fietsen met jeugdrenners moet veilig en verantwoord zijn. Wij willen dat onze renners een positief voorbeeld zijn van wielrenners in het verkeer! Daarom hanteren wij de volgende criteria:

- minimaal één gediplomeerde trainer per groep;
- minimaal twee begeleiders (waaronder een trainer) per groep van maximaal tien renners;
- één begeleider rijdt voorin, één begeleider rijdt achterin;
- we houden ons aan de verkeersregels;
- we zijn vriendelijk tegen andere verkeersdeelnemers;
- op het fietspad fietsen we met maximaal twee renners naast elkaar (twee-aan-twee);
- iedereen geeft de commando's ('vóór', 'tegen', 'paaltje' etc.) aan elkaar door.

Samengevat is trainen op de openbare weg onmisbaar voor de opleiding tot volwassen wielrenner. Wanneer iedereen zich aan bovenstaande afspraken houdt denken we dat dit voldoende veilig is.

5. Het gevaar van selecteren

Op jonge leeftijd moet je niet te serieus met wielrennen bezig zijn. Om ons heen zien we dat wielrenploegen op steeds jongere leeftijd selecteren. Het is begrijpelijk dat commerciële wielerploegen dat doen. Wanneer ze het niet zouden doen, worden potentiële talenten door een andere ploeg ingelijfd. Begrijpen waarom wil echter niet zeggen dat ik het ermee eens ben. Er kleven grote nadelen aan, daarnaast denk ik dat het de jongere kan schaden. Het is heel eenvoudig: wanneer je iemand selecteert, wijs je gelijktijdig iemand anders af. Bovendien is de kans groot dat je latbloeiers uitsluit (degenen die vroeg selecteren geven dat toe). Ook denk ik dat iemand met het juiste talent vroeg of laat zijn of haar weg wel weet te vinden. Wanneer we ons vooral concentreren op vroegbloeiers, kan het zomaar zijn dat de latbloeiers door die omstandigheid al afhaken voordat ze tot bloei komen. Hoe vaak hoor je of lees je niet dat goede sporters zeggen "het is goed dat ik de tijd kreeg, want op jonge leeftijd blonk ik echt nog niet uit."

Ik vind dat een nieuweling (15 en 16 jaar) niet met een trainingsschema moet werken of uit de groep gehaald moet worden voor 'selectietrainingen'. Laat ze gewoon lekker fietsen, met hun vrienden en zonder al te veel druk. Die druk is er toch wel: de druk die ze zichzelf opleggen. Als volwassenen zouden we daarom ons best moeten doen deze druk zoveel mogelijk weg te nemen.

Wanneer renners overgaan naar de junioren ben ik voor een serieuzere benadering: met een trainingsschema en een gedegen inventarisatie van wat er mogelijk is. Rustig opbouwen is daarbij belangrijk! Op die leeftijd zijn renners er aan toe – al gebeurt dat bij de een eerder dan bij de ander. Zijn ze er nog niet aan toe, wacht dan rustig af. Ze komen er zelf mee wanneer ze er aan toe zijn.

Een negatieve voorspeller

Ik 'train' een jongen van 15 jaar, een eerstejaars nieuweling. Hij werkt al heel serieus met een trainingsschema, en rijdt echt goed. Hoe kijk ik daar naar? Als trainer kan ik er echt van genieten, maar daarnaast maak ik me ernstig zorgen. Het is geen kind meer, zo serieus is hij met dat fietsen bezig. Ik denk dat je daardoor een stuk sociale ontwikkeling overslaat. Daarnaast is het gevaar groot dat hij vroegtijdig gaat stoppen. De wetenschap wijst dat uit: succes op jonge leeftijd is een negatieve voorspeller voor succes later. Dat is ook wel logisch, want hoe goed is deze jongen werkelijk? Dat weten we nog lang niet. *Nu* is hij goed, maar hij traint meer, hij traint gericht, hij is vroeg rijp. Als zijn ploeggenootjes dat allemaal hebben ingehaald kunnen we pas een goed oordeel vellen. Er zijn nog meer gevaren. Hij plaats zich min of meer buiten de groep. Stel dat het een tijdje veel minder gemakkelijk gaat, dan is er geen groep om hem op te vangen.

De druk die sport met zich meebrengt is – zeker wanneer je in de schijnwerpers staat – gigantisch. Dat is iets wat veel mensen verkeerd inschatten. We hebben de laatste tijd een aantal sporters gezien die daar ook aan onderdoor gingen, zoals Dumoulin. Dat komt niet door een paar weken of maanden onder grote druk te leven, maar door jarenlang die stress te ervaren en er op een gegeven moment aan onderdoor te gaan. Laten wij als volwassen proberen deze druk bij jongeren te minimaliseren. Niet heel serieus met een schema werken, geen renners selecteren op jonge leeftijd of hen speciale programma's bieden.

Peter Zijerveld:

"Ik wil met nadruk zeggen dat ik niet per se tegen selecteren van jongeren ben, maar vanaf 17 jaar is vroeg genoeg leert mijn ervaring en dan ook nog op een zeer voorzichtige manier en in brede vorm. Goede training en coaching daar heeft iedereen recht op en mag naar mijn mening niet alleen voor een kleine groep gelden. Daarvoor had ik in de vakanties bij de KNWU een goed programma staan, met clinics, lezingen, trainingskampen zoals de RAPdagen. Niemand werd uitgesloten en iedereen werd gelijk behandeld. Talent komt altijd wel naar boven drijven. Nu is er CCNL die jongeren van 13/14 jaar gaan testen. Voor een duursport als wielrennen onnodig. Wel goed als je jongeren wilt adviseren omdat je op die leeftijd wel kan meten of het een sprinter is (baan) of meer duursporter. Ook ben ik kritisch op psychologische testen op die leeftijd. Het brein is nog niet volwassen genoeg om daar de juiste conclusies uit te kunnen trekken. Kinderen groeien en kunnen veranderen. Het feit dat we steeds eerder willen weten wie het wel of niet heeft niet anders dan een commerciële reden, namelijk succes en dat wordt verkocht. Vroege selectie heeft naar mijn mening een averechtse werking op jongeren die langzaam groeien, zowel mentaal als fysiek. Zij voelen zich afgewezen en haken af. Op de geselecteerden zal maar een paar jongeren er baat bij hebben, de grote meerderheid wordt later afgewezen en zal hoogstwaarschijnlijk afhaken. Kortom hoe moeilijk is het om met zo een klein aantal licentiehouders het breder aan te pakken en daar de financiën voor beschikbaar stellen. Overigens moet onze grootste zorg zijn dat we steeds minder jongeren op de racefiets krijgen. Een toptalent zal in de meeste gevallen toch wel zijn weg vinden. Dat bewijst de huidige generatie succesvolle wielrenners."

