

Patrick Roël

“WE LEIDEN SPORTERS OP TOT TOPSPORTERS”

“We zijn heel blij met hoe het gaat. Ons programma heeft echt een upgrade gekregen door de samenwerking met het Almere Kenniscentrum Talent (AKT). De wil om te helpen en de ondersteuning is fijn, want in Nederland zijn er niet veel faciliteiten voor wedstrijdskiërs. Gekscherend zeggen we wel eens: wij zijn een soort rondreizend circus. Daarom is een centrale uitvalslocatie in Nederland van waaruit de beste talenten een uniform opleidingstraject wordt geboden met de juiste faciliteiten en begeleiding een must. De voorzieningen vanuit het AKT en Topsport Flevoland kunnen de talenten goed gebruiken om zich door te kunnen ontwikkelen, naast de vele buitenlandse stages in de Alpenlanden. En dat allemaal beneden zeeniveau en in een straal van een kwartier fietsen binnen Almere!”

Ski Racing Development (SRD) is een talententeam Alpineskiën voor talentvolle alpineskiërs onder de 16 en onder de 21 jaar. De atleten bij SRD trainen op de alpine disciplines: slalom, reuzenslalom en super-G. Er is naast specifieke techniek training ook veel aandacht voor vrije techniek skiën, terreinskiën door diepe sneeuw en buckelpistes wanneer in de Alpenlanden wordt getraind. Patrick Roël is hoofdtrainer en verantwoordelijk voor onder 16 en Jorrit Meinsma is coach onder 18. Samen maken ze de programma's, verzorgen de trainingen en werken ze samen met verschillende externe experts binnen de diverse leerlijnen in het programma. “We leiden sporters op tot topsporters.”

Al in mei beginnen ze met de voorbereidingen op het nieuwe seizoen. In 't voorjaar en 's zomers trainen ze in Almere, zowel in de AKT-ruimtes in Almere Poort als in en rondom de stad. Roël: “Voor ons is het belangrijk dat we, naast het skiën, goed (breed) fysiek ontwikkeld zijn om onze prestaties op de ski's te verhogen en de kans op blessures klein te houden. Onze talentvolle sporters zijn nog geen topsporters: eerst moeten ze totaatleten worden. In Nederland kunnen we al veel doen aan het trainen van balans en de snelheid, behendigheid, wendbaarheid en kracht vergroten. Almere en specifiek de AKT-ruimtes (zowel binnen als buiten) zijn daarvoor een hele geschikte plek. Daarnaast werken we onder andere samen met Ski-Mere, waar we trainen op hun rolpistes. Een rollerbaan is een tapijt dat onder je doordraait. Zo ontstaat er een oneindige afdaling: je kunt je bochten trainen en heel goed technisch oefenen.”

AANPASSINGSVERMOGEN

Tijdens het openingsweekend en bij de wekelijkse trainingen gaan ze mountainbiken, skeeleren, trainen in de AKT-ruimtes en op en rond het strand. Ze werken binnen hun fysieke leerlijn vanuit het Athletic Skills Model; denken vanuit vaardigheden, concepten en competenties die nodig zijn voor het alpineskiën. Naast het trainen van de grondmotorische eigenschappen (coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en stabiliteit) voegen de coaches veel andere sport- en spelvormen, activiteiten en oefenvormen toe, die op het eerste oog niet altijd een directe link hebben met alpineskiën. “Trainingen op bijvoorbeeld het zand vragen namelijk een ander coördinatie- en reactievermogen. Het terrein is ongelijk, je zakt weg, het parcours verandert met elke stap. Heel anders dan in een zaal.” En dat is precies wat het talententeam nodig heeft, want: “Binnen het alpineskiën staat aanpassingsvermogen centraal. Geen piste of run is hetzelfde. Onder invloed van het weer en andere skiërs zijn de omstandigheden telkens anders.”

OOSTENRIJK

Van half november tot en met maart zit het team veel in Oostenrijk (Salzburgerland). Soms wijken ze uit naar (gletsjer)gebieden in Italië of andere delen van Oostenrijk. Dat doen ze in blokken van ongeveer tien trainingdagen, met na iedere drie trainingdagen een dag rust. “Zo houden we de fit- en frisheid om de juiste kwaliteit te kunnen leveren op de ski's. De reisplanning staat al lang van tevoren vast, maar ons programma passen we ter plekke aan, afhankelijk van het weer, de sporters en de trainers. In Niedernsill hebben we een trainingscentrum waar we ook in de gym kunnen trainen als het weer te slecht is.” Ze vertrekken relatief vroeg in de ochtend, zodat ze bij aankomst tijd hebben om te acclimatiseren. “De eerste trainingdag besteden we aan vrije techniek en het wennen aan de hoogte. We doen tussen de acht en twaalf runs, afhankelijk van de hoogte waarop we trainen bij het skiën. Als er veel sneeuw gevallen is, kunnen we lager

trainen. De snelle afdalingen combineren we met techniek en slalom.”

MAXIMAAL EFFECT

Het zijn intensieve dagen voor de sporters. “We trainen een dagdeel per dag, afhankelijk van de ruimte op de piste. Het andere dagdeel is voor huiswerk en een fysiek (herstel)trainingsblok. Op de piste doen we een warming up, gevolgd door een skitraining om de skitechniek te verbeteren en (tactische) paal oefeningen. Na afloop is er tijd voor herstel door uitfietsen, rekken en een goede maaltijd. De rest van de middag/avond is voor het onderhoud van de ski's, video-analyses met de skiërs, de bespreking van het programma voor de volgende dag en de trainingsdoelen. Bij lichte blessures passen we het programma aan, zodat we wel maximaal effect van de training hebben, maar de blessure niet verergeren.”

UITGEDAAGD

Is SRD daarmee anders dan andere opleidingsprogramma's? Roël: “Wij onderscheiden ons van andere talentenprogramma's in Nederland omdat onze sporters worden opgeleid om later topsporter te worden. De ontwikkeling van de sporter staat centraal. We sluiten ons aan bij de Nederlandse (regionale) topsportinfrastructuur. Ik zeg altijd: de basis leg je in Nederland en je skitalent ontwikkel je in de bergen. Omdat de hele groep de trainingen vanuit de principes van het Athletic Skills Model volgt, kun je alle programmaonderdelen heel goed op elkaar aan laten sluiten. We werken ook samen met topjudo Almere, waarbij twee judoka's ons lesgeven. Daarbij gaat het om balans, (knijp)kracht en reageren. Dat is weer een andere belasting dan skiën. Ook de verhoudingen binnen het team worden dan anders: de atleten worden op een andere manier uitgedaagd en dat is niet alleen goed voor hun ontwikkeling als topsporter maar vinden ze ook leuk.”

