

Robbert-Jan van Velzen

Talentcoach Windsurfen Robbert-Jan van Velzen begeleidt sinds 2008 de windsurftalenten die jaarlijks geselecteerd worden voor de Nationale Beloften Teams Windsurfen. Windsurfvereniging Almere Centraal is sinds 2013 een Regionaal Trainingscentrum (RTC) Windsurfen. Ze hebben een voltijd trainingsprogramma voor surftalenten in opleiding. Het doel: de meest veelzijdige windsurfer opleiden en uiteindelijk de toptalenten naar de wereldtop krijgen, waaronder de Olympische Spelen.

Elke week staan er drie watertrainingen en een wedstrijd op het programma. De eerste trainingsdag trainen ze op de slalom, de tweede dag vliegen ze met foils (compacte surfboards met een vleugelvin, waardoor je boven het wateroppervlak ' zweeft') en de derde dag trainen ze op het klassieke windsurfen, want "dat blijft nog altijd onderdeel van het spel, zeker voor de jeugd".

RADICAAL ANDERS

Zodra een windsurfer groot wordt, komt hij naar Almere. Het RTC Windsurfen in Almere is de enige vooropleiding voor de nationale selectie." Drie jaar geleden zijn ze radicaal anders gaan trainen dan het Nationaal Trainings Centrum (NTC) in Scheveningen, ter voorbereiding op de komst van het nieuwe windsurfen. Van Velzen: "Landelijk kijken ze vooral naar de Spelen van 2024 in Tokio. Wij kijken verder vooruit, naar 2028 in Los Angeles. Daar leiden we nu de talenten voor op."

Behalve de technieken en materialen veranderen ook de spelregels binnen het windsurfen de komende jaren flink. Daardoor is bijvoorbeeld de aanvaller in het voordeel, omdat hij meer punten kan scoren met snellere tussentijden. "Dat betekent dat je als surfer ook moet gaan nadenken over hoe je het spelletje tactisch speelt. Dat vraagt om een andere houding van de sporters dan ze gewend zijn. Het RTC traint ze daarin."



APENKOOIEN MET EEN VISIE

"Gestructureerd, veelzijdig bewegen komt uit het Athletic Skills Model en zit in ons trainingsprogramma verweven. Trainingen zijn heel breed, in spelvormen, maar ook in het nadenken over winnen en verliezen. Net zoals met schaken en met vechtsporten." Naast het windsurfen zelf betekent dat op het droge trainen met:

- Wandklimmen
- Mountainbiken, bijvoorbeeld het parcours op Braambergen,
- De Skills Garden in Almere Haven,
- De Playground in Almere Poort, met atletiekbaan en basketbalveld,
- Het indoor obstacle parcours in Almere Muziekwijk.

'Apenkooien met een visie' noemt Van Velzen dat laatste. Het past allemaal in de training voor een veelzijdig sporter. "We kijken telkens hoe we de skills uit andere sporten zo goed mogelijk kunnen toepassen. Dat is deels ingegeven door het Olympisch windsurfen van de toekomst." Dan krijgen ze er behalve het klassieke windsurfen nieuwe vormen bij, zoals Gps Speed (500 meter zo hard mogelijk in een rechte lijn), marathon (race over lange afstand) en slalom (manoeuvreren op hoge snelheid).

"DE STAD IS ONZE SPEELTUIN"



WINTERTRAINING

Van Velzen: "Nationaal heeft ieder talentenprogramma zijn eigen ambities. Wij zijn veel meer gericht op veelzijdigheid en het allround karakter van de sport. We willen alles halen uit de volle breedte van de sport". In het verleden werkten ze wel eens samen met andere sportverenigingen, maar dat bleek lastig, ook vanwege cultuurverschillen. "We hebben gezamenlijk getraind met de roeivereniging en met RTC Triathlon. In de winter trainen we allemaal met de mountainbike. We hebben veel van elkaar geleerd, maar zijn onze eigen weg weer gegaan omdat de accenten toch anders lagen. De triatleten gebruiken de fiets voor het oefenen in handeling en stuurvaardigheid, wij doen het vooral voor het reactievermogen."

