

REEKS TRAINERS...

HIJ LEERDE ZIJN VOLK WERPEN

Wie het Belgische werperswereldje van nabij volgt, weet dat onze sterke mannen en vrouwen het niet altijd zo gemakkelijk hebben. In vaak moeilijke omstandigheden, met weinig erkenning en belangstelling, met weinig begeleiding en zonder financiële steun van betekenis, moeten zij enorme inspanningen leveren om in eigen land aan de top te geraken. Om dan te bemerken dat de besten van de wereld nog een voorsprong hebben van pakweg een kwarteeuw. Een ontvullende vaststelling. Daarover, en over alles wat de werpers aanbelangt, kan Albert Roelants een aardig woordje meepraten. Al meer dan veertig jaar volgt hij het reilen en zeilen van de Belgische werpers en ook nu wordt hij dagelijks met hun problemen geconfronteerd. Een gesprek.

"De wereld- en Europese top is voor de Belgische werpers onbereikbaar," aldus Albert Roelants. "Toch zeker zo lang er gewerkt wordt zoals nu. Ik kan het verschil tussen de internationale en de Belgische elite misschien nog het best illustreren met een voorbeeld. Enkele jaren geleden was Fatima Whitbread op stage in Leuven. Wij daarheen. Trainingsprogramma voorgelegd en gespannen wachten op de commentaar van een echte topwerper."

"Maar mister Roelants," zei ze, "dat is toch veel te zwaar. Dat kan je onmogelijk doen op twee uurtjes. Je moet dat spreiden over een voor- en namiddagtraining en 's avonds de rest!" Maar opperde ik voorzichtig, wij kunnen alleen maar 's avonds trainen, want overdag werken mijn atleten. Fatima bekeek me en zei: "Mister Roelants, we zijn toch over atletiek bezig, nietwaar? Toch niet over de een of andere vorm van recreatie. Om iets te bereiken moet je drie keer trainen per dag en dat vijf maal in de week. Anders...forget it!"

VEERTIEN UREN WERKEN

"Nog een voorbeeldje, dat aan toont hoe de Belgische atleten soms in hun opgang geremd worden, is dat van mijn poulain Peter Vandeneynen. Peter barst van talent en wierp vorige winter vlotjes over de zestien meter. Zijn resultaten op training wezen in de richting van een groot zomerseizoen. Maar Peter is ook havenarbeider. En getrouwd. Peter is jong en wil gaan bouwen. Heeft daar geld voor nodig en klopt dubbele shiften. Hij is sterk en krijgt dus het zwaarste werk, veertien uren aan een stuk. Hij verdient goed maar is 's avonds doodmoe en kan nog maar amper trainen. Resultaat? Ik moet er toch geen tekening bij maken zeker?"

Zijn de werkomstandigheden dan de enige reden van de Belgische achterstand?

"Absoluut niet. Om het internationale niveau te bereiken moet je niet alleen professioneel met je

discipline bezig zijn, maar moet ook alles daarrond in orde zijn. Je moet onbepaald kunnen beschikken over het beste materiaal (Frank Stockmans kreeg nog nooit iets!), je moet omringd zijn door de beste technische raadgevers. Je moet bevrijd zijn van financiële besnoeiingen, je sociaal milieu moet je begrijpen en je steunen, je moet kunnen beschikken over constante medische begeleiding en...je moet 'pakken'.

Zijn die voorwaarden niet vervuld, dan kun je een internationale carrière beter vergeten en je voor de rest van je dagen concentreren op de Belgische top."

45 JAAR ATLETIEK

Albert Roelants belandde in 1944 via enkele kameraden bij Antwerp AC (vereniging die hij nooit meer zou verlaten). Als sterke man kwam hij snel in de werpershoek terecht en vermits België op "hamer-gebied" toen nog een braakliggend land was, maakte hij samen met Rik Haest een tijdlang het mooie weer in die discipline.

"In die tijd werden we getraind door Paul De Saedeleer, een uitstekend kenner. Hij kwam tweemaal per week van Brussel naar Antwerpen en vroeg me nogal vlug of ik me, naast mijn eigen training, ook wat wou bezighouden met de jonge mannen. Ik aanvaardde die taak met plezier en zo begon ik me stilaan te specialiseren. Eerst in het kogelstoten, later ook in de andere werpnnummers. Ik kreeg regelmatig technische tips van de trainer en kon ook recordhouders zoals Rik Haest en Wim Wuyts begeleiden. En toen De Saedeleer in 1961 plots overleed, zei Antwerpsecretaris Marcel Mariën in zijn gekende stijl "Bert, jij gaat die job nu overnemen".

Daar stond ik. Ik wist wel iets, maar lang niet alles. Gelukkig was Mariën voldoende atletiekkenner om dat ook te beseffen en hij bracht me in contact met Bayer Leverkusen en Georg Küpper. Toen is alles pas echt begonnen. Küpper was in die periode nationaal trainer in Duitsland



"...zorg voor een ontspannen sfeer. Vergeet vooral niet te lachen".

(Foto: Atletieklevens)



ALBERT ROELANTS

en leerde me al de knepen van het vak. Hij was werkelijk een uitzonderlijk man. Hij hield geen geheimen voor zichzelf en deelde voortdurend zijn kennis mee. En ik maar schrijven, boeken vol. Een groot voordeel was dat ik hem "aan het werk" kon zien. Van geheimdoenerij was geen sprake. Op alle details werd gewezen. Marcel Hertogs, Lode Wijns, Rik Haest e.a. werden door hem onder handen genomen terwijl ik erbij stond en ik zag hoe ze zich onder zijn leiding konden ontplooiën. daar heb ik een schat aan ervaring opgedaan."

ITALIAANSE STIJL

Wat heb jij in die 45 jaar zien veranderen in de werpnummers?

"Op technisch gebied is er enorm veel veranderd. Toen ik begon, wierp men in het kogelstoten nog volgens de "Italiaanse stijl". Met het aangezicht in de werprichting. Met die stijl lukte de Brusselaar Roger Verhas op de Spelen van 1948 in Londen 14m80. Onze mond viel open van bewondering.

In de vijftiger jaren zorgde de Amerikaan Parry O'Brien voor een nieuwe stijl - aanglijden met de rug naar de werprichting - die nu nog veel wordt toegepast, terwijl de Rus Baryshnikov wat later met de rotatietechniek uitpakte. Ook in het discuswerpen heb ik de omschakeling van de halve naar de hele draai meegemaakt. In speerwerpen en hamerslingeren is er fundamenteel niet zo veel gewijzigd. Wat wel grondig

veranderde is het materiaal, de voorbereiding en de conditie- en krachttraining. In '44 zei men nog "niet forceren op training, maximum vijftien worpen is meer dan voldoende.

Anders werp je je arm kapot !"

Nog een verschil met vroeger is het type atleet. Als je veertig jaar geleden een speerwerper wou worden, moest je van nature groot en sterk zijn. Tegenwoordig is dat niet meer zo.

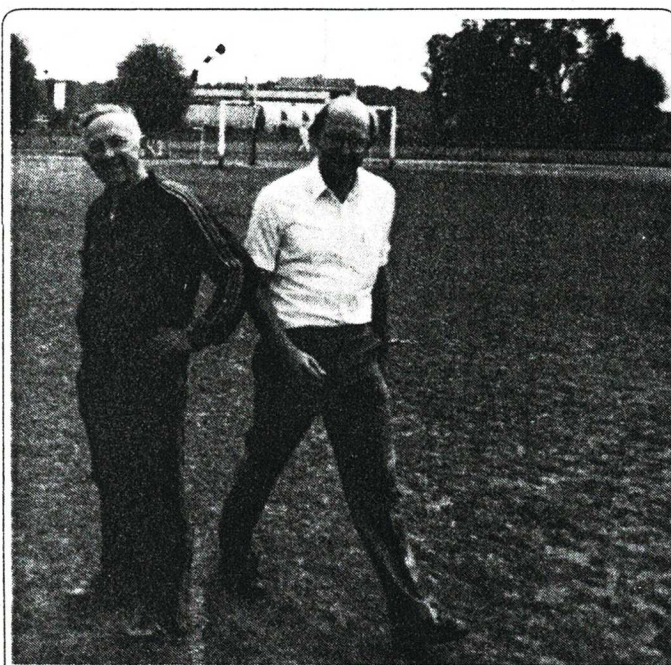
Er zijn genoeg methodes om je "sterk te maken" en de gestalte is van iets minder belang (zie bvb. de eerder tengere bouw van de Tsjechische wereldrecordhouder Jan Zelezny - nvpv).

Albert Roelants is een man die zichtbaar genoeg beleefd aan de atletiek sport. Is dat altijd zo geweest?

"Ja, en als ik zou mogen herbeginnen, zou ik hetzelfde doen. Ik heb echt spijt dat ik al zo oud ben (67). Ik heb altijd graag met jongeren gewerkt (ik wou leraar worden maar W.O.II stak daar een stokje voor) en elke titel, elk record en zelfs elke goede prestatie maakte me gelukkig. Het kunnen overdragen van kennis vind ik fantastisch en als dat door de atleten geapprecieerd wordt, is dat een prettige ervaring. In mijn loopbaan heb ik zo honderden gelukkige momenten meegemaakt (en slechts één sombere met Paul De Roo). Eén zaak staat vast : ik blijf dit doen tot ik niet meer kan."

NOG ENKELE TIPS

"We moeten in België afstappen van de mentaliteit die voorschrijft



"77 nationale titels. O.A. 16 door Lode Wijns (rechts)"

(Foto : Atletieklevens)

dat een atleet eerst moet presteren vooraleer hij hulp kan krijgen. Investeren in jeugd is des te belangrijker. We moeten zorgen dat onze jeugd van in het begin goed en juist opgeleid wordt (haal desnoods een technisch onderlegde buitenlandse trainer naar hier en laat hem enkele jaren full-time werken met zowel elites als beloftevolle jongeren).

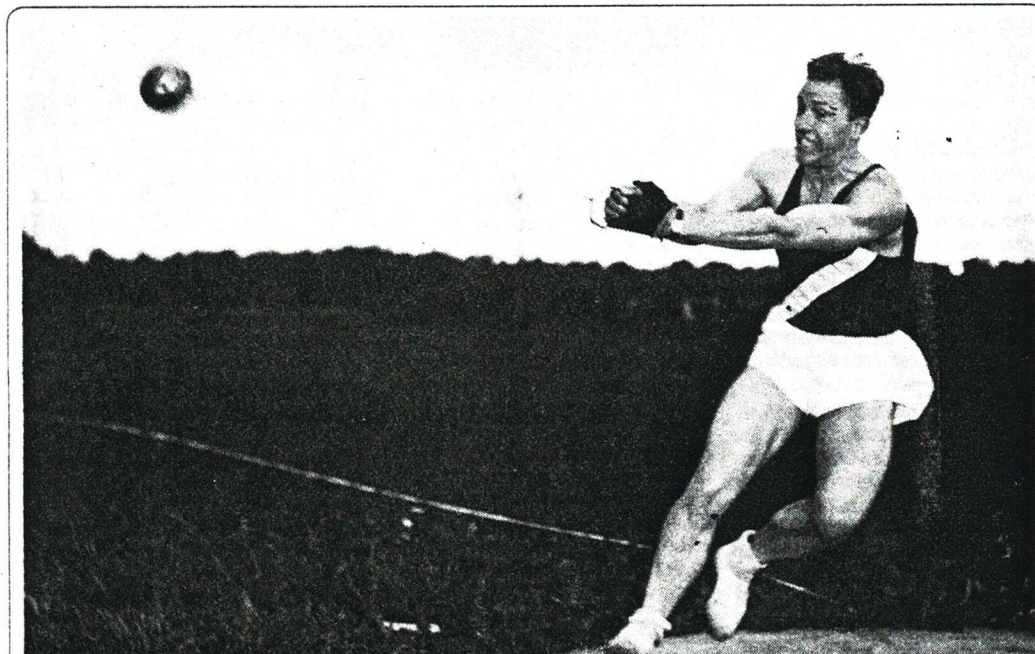
Laten we afstappen van het amateuristisch geknoei (alle "trainers" vertellen het anders). laat ons zorgen dat de werpers voldoende materiaal hebben en dat ze de gelegenheid hebben om in

grote wedstrijden ervaring op te doen. Dat ze kunnen leren met hun ogen.

En tenslotte wat raad voor jonge trainers : je moet steeds je technische bagage uitbreiden (stilstaan is achteruitgaan), geduld hebben, tegenslagen kunnen verwerken, belangstelling hebben voor het fysieke potentieel van je atleet (wat kan hij, wat niet), belangstelling hebben voor zijn sociale toestand, zorgen dat je er altijd bent, het graag blijven doen en zorgen voor een ontspannen sfeer op de training. Vergeet dus vooral niet te ...lachen !"

Tot daar Albert Roelants ("Den Beer" voor de insiders). 45 jaar zijn niet samen te vatten op twee bladzijden, zeker niet als het gaat om een trainer die bruis van enthousiasme, die zoveel te zeggen heeft en die, ondanks zijn 67 jaar, nog toekomstgericht denkt.

PIERRE MALOMGRE



"Bert Roelants was in de 40-er en 50-er jaren meermaals internationaal in het hamerslingeren"

(Foto : Atletieklevens)

TECHNISCHE FICHE

Naam : Albert Roelants (in werperskringen afgekort tot "Den Beer")

Adres : Tentoonstellingslaan

8 - 2020 Antwerpen

Geboortedatum :

11 mei 1922

Trainer bij : Antwerp Athletic Club

Beste prestaties als atleet :

43m90 (hamerslingeren)

12m75 (kogelstoten)

Resultaten met atleten :

Sinds 1961 behaalden "zijn" atleten 77 nationale titels (U leest goed : **zevenenzeventig** !) Zij wierpen eveneens 13 nationale seniorenrecords bij elkaar.