

Club of Five
meldt zich op Papendal > 2

Tijn Kruize:
"Voetbal is een denksport" > 3

EYOF 2013:
Utrecht is er klaar voor > 4

Hessel Evertse
over de ambitieuze koers van
de roeibond > 7

NEDERLAND EN BRAZILIË SLAAN HANDEN INEEN



"We willen in Rio niet alleen medailles halen"

Gerard Dielessen (links) en de Braziliaanse Rafael Parente, plaatsvervangend wethouder onderwijs, schudden elkaar de hand.

NOC*NSF gaat kennis en ervaring op het gebied van topsport, breedtesport en sportonderwijs delen met haar Braziliaanse evenknie. Eind mei reisde een delegatie van NOC*NSF naar de Braziliaanse wereldstad Rio de Janeiro om te komen tot een krachtige sportieve omhelzing. Dat heeft geresulteerd in een officiële samenwerking tussen de Nederlandse en Braziliaanse sportkoepel én ondersteuning op sociaal-maatschappelijk gebied.

>> Claudia Costin, wethouder van Rio, grijpt de Olympische Spelen van 2016 aan om het onderwijs in haar stad een impuls te geven. In totaal worden er de komende drie jaar zes experimentele scholen opgericht, waar per school zo'n vijfhonderd kinderen (van

11-15 jaar) uit de sloppenwijken kunnen leren en sporten. De sporten die op deze GEO's (Ginásio Experimental Olímpico) worden aangeboden zijn onder andere atletiek, basketbal, judo, schaken, volleybal en zwemmen. Momenteel zijn er drie GEO's operationeel en de kinderen van deze scholen bezorgden Gerard Dielessen, Maurits Hendriks, Herbert Wolff en Elisabeth Willeboordse een warm onthaal.

Maurits Hendriks, technisch directeur en chef de mission van NOC*NSF, was twee jaar geleden in Rio, in voorbereiding op de Spelen van 2016, op zoek naar geschikte trainingsaccommodaties. Toen kwam hij ook bij een van de GEO's langs. "De faciliteiten waren niet geschikt voor onze sporters, maar ik zag >> lees verder op pagina 2

Fantastische belevenis

Elisabeth Willeboordse, de winnares van Olympisch brons in Peking (2008), vertelde aan de kinderen van de drie verschillende GEO-scholen wat het inhoudt om topsporter te zijn en wat de Olympische Spelen met zich meebrengen. Vervolgens gaf ze judoworkshops, zowel voor de kinderen die judo als vak hebben als voor de kinderen die geen ervaring met de sport hebben. Willeboordse, sinds februari oud-topsporter, kijkt terug op een fantastische belevenis. "Het project sprak mij vooraf al enorm aan en ik vond het ook

mooi dat ik hiermee iets terug kon doen voor NOC*NSF. Ik vond het zeer indrukwekkend dat de kinderen van de GEO's zo enthousiast waren over de komst van een olympischmedaillewinnares, ze waardeerden het dat ze mij en mijn medaille mochten aanraken. Ik hoop dat ik die kids heb kunnen stimuleren. Niet zozeer om topsporter te worden, maar wel om het beste uit zichzelf te halen. Om te doen waar ze goed in zijn en daar voor te gaan. Voor ons is dat heel normaal, maar voor hen nog niet."



meteen dat er voor NOC*NSF andere kansen lagen." Hendriks en Gerard Dielessen, algemeen directeur van NOC*NSF, besloten vervolgens de gemeente te helpen bij het ontwikkelen van de GEO's. Herbert Wolff, binnen de sportkoepel verantwoordelijk voor Internationale Zaken, kreeg de opdracht de mogelijke samenwerking nader te onderzoeken.

Verantwoordelijkheid

Wolff: "NOC*NSF is zich steeds meer bewust geworden van haar sociaal-maatschappelijke verantwoordelijkheid en die houdt niet bij de landsgrenzen op. We willen in Rio niet alleen medailles halen, maar er ook iets brengen. Het is voor het eerst dat NOC*NSF die verantwoordelijkheid internationaal zo nadrukkelijk toont en voor zover ik weet zijn we ook het

eerste nationaal olympisch comité dat dit doet."

Tijdens een eerder bezoek aan Rio constateerde Wolff al dat de faciliteiten van de GEO's in orde zijn, maar dat het de mensen aan inhoudelijke kennis ontbreekt. Een ander punt is dat in Brazilië bijna alles om voetbal draait en dat de kinderen nauwelijks andere sporten kennen. Deze eerste keer gaf oud-topjudoka Elisabeth Willeboordse workshops op de scholen (zie kader), iets waar Wolff tevreden op terugkijkt.

Ook op onderwijsvlak wordt de samenwerking met de gemeente in de toekomst wellicht nog uitgebreid. Wolff: "Er ligt een plan om vanaf 2014 één keer per jaar scholieren en docenten uit Rio naar Nederland te halen. Met Landstede MBO Zwolle zijn

we in gesprek om de docentenuitwisseling verder uit te werken. Sporters en coaches kunnen veel vertellen over sportspecifieke dingen, terwijl docenten meer op de pedagogische kant kunnen ingaan."

Voor NOC*NSF staat voorop dat de Braziliaanse scholieren en docenten van deze uitwisseling profiteren, maar Wolff geeft aan dat het project ook voor de Nederlanders leerzaam is. "Dit bijzondere project geeft onze atleten en coaches de mogelijkheid de Braziliaanse tradities en cultuur beter te leren begrijpen in de voorbereiding op de Spelen van 2016. Deze kinderen komen allemaal uit de favela's en hebben dus een andere achtergrond dan wij gewend zijn. Zulke zaken verbreden je horizon."

Geheimen delen

Naast de bijdrage op sociaal-maatschappelijk gebied met de gemeente Rio, gaan NOC*NSF en het COB (Comitê Olímpico Brasileiro) ook op topsportgebied de samenwerking aan, in de aanloop naar de Spelen in 2016. Er zal uitwisseling van sportkennis en -expertise plaatsvinden, Nederlandse atleten zullen zich in Brazilië kunnen voorbereiden, zoals er ook Brazilianen naar Papendal zullen afreizen. Maurits Hendriks, die spreekt van een persoonlijke click met zijn Braziliaanse collega's op topsportgebied: "Op deze manier zullen de Nederlandse atleten beter voorbereid zijn op de lokale omstandigheden. Iets dat voor bijvoorbeeld de zeilers van groot belang is. Voor beide landen is het uniek dat we elkaars geheimen zullen delen."

Paracycling Training Institute wil leidend zijn

Tien medailles, waarvan minimaal drie keer goud is het doel in Rio voor de Paralympische wielrenploeg van coaches Fedor Hes en Eelke van der Wal. Daarvoor is het Paracycling Training Institute (PTI) opgericht. De renners trainen en wonen gezamenlijk. Bondscoach Eelke van der Wal: "We zijn dan wel individuele sporters, maar samen moeten we beter worden."

>> Sinds vorig jaar woont een groep Paralympische wielrenners in een paviljoen op het BIO vakantiepark tegenover Papendal. Er is plaats voor veertien renners. Van dinsdag tot en met donderdag wordt er getraind. "We willen tot een hoge standaard komen met ons project", legt Van der Wal uit. "Het PTI is het toonaangevende trainingsinstituut voor paracycling in de wereld. Renners, trainers en externe experts delen kennis, vaardigheden en motivatie om ieder individu naar een hoger niveau te brengen en op te leiden tot worldclass atleten."

Eisen

Nederlandse renners hoeven niet perse te trainen in het PTI. "De renners mogen zelf kiezen of ze aan het project meedoen", geeft Van der Wal aan. "Als de gezinssituatie het bijvoorbeeld niet toelaat dat je meerdere dagen van huis bent, is het mogelijk om in je eigen omgeving te trainen. Van de renners die meedoen, wordt wel het een en ander verwacht. Ze moeten bijvoorbeeld een grote zelfredzaamheid hebben. Je moet je voor 95 procent zelf kunnen redden. Iemand die blind is assisteren we wel bij het eten, maar als de handicap zo groot is dat er een-op-een-begeleiding nodig is, kunnen we daar niet in voorzien." "Je moet als sporter ook om de prijzen mee kunnen doen. Daarvoor vergelijken we renners op de tijd per



Alyda Norbruus (foto) is een van de wielrenners die in het Paracycling Training Institute zit. Zij woont drie dagen per week in het BIO vakantiepark.

kilometer met gegevens die we hebben van internationale concurrentie. We doen veel testen en tijdritten en dan kunnen we inschatten hoe we er internationaal voorstaan."

Attitude

Voor het groepsproces is het van belang dat de renners de juiste instelling hebben. Van der Wal: "Het

zijn jonge en onervaren sporters. In het team moet een sfeer hangen van: wij worden de besten. Individueel werken we daaraan middels een prestatieprofiel, waarin de renners aangeven waar ze aan willen werken. In overleg komen we dan tot trainingsdoelen. De sporters werken gezamenlijk ook aan het groepsproces. Elke woensdag organiseren de renners zelf een expertmeeting, bijvoorbeeld op het gebied van aerodynamica. De wil van de sporter moet leidend zijn, hij moet willen presteren."

Doel

"We zetten het PTI op voor de lange termijn, om ook in de toekomst goed te presteren. Het biedt een groot voordeel ten opzichte van andere landen waarin veelal decentraal wordt getraind. Richting Rio zal het systeem zichzelf moeten bewijzen. Dat vertaalt zich naar de doelstelling van tien medailles op de Spelen. Op de baan willen we één keer goud, op de weg minimaal twee gouden medailles."

Club of Five belangrijk

Sinds 2002 komen vijf landen, die zich de 'Club of Five' noemen, bij elkaar om hun kennis op gebied van topsport met elkaar te delen. Daarnaast trekken de NOC's van België, Noorwegen, Zweden, Zwitserland en Nederland samen op in de communicatie met grote organisaties als het Europese Olympisch Comité en het IOC. Van 13 tot 15 mei was er een meeting tussen de vijf landen in Nederland en namens NOC*NSF was coördinator Wetenschappelijke Ondersteuning Topsport Kamiel Maase de organisator. Hij stelde de agenda samen en ontving zijn collega's op Papendal.

Waarom komen deze vijf landen samen?

"Voor kleine landen is het belangrijk de krachten te bundelen. Dat kan met het delen van kennis, zodat niet elk land afzonderlijk heel veel geld hoeft te steken in onderzoek. Ook als we samen een standpunt aan bijvoorbeeld het IOC kunnen overbrengen, maakt het meer indruk. Tot 2013 kwamen de directeurs of chefs de mission één keer per jaar bij elkaar om te spreken over High Performance Management en over algemene zaken betreffende de Olympische Spelen. Dit jaar worden er voor het eerst ook specialistische meetings georganiseerd. Die expertbijeenkomsten hebben vier verschillende onderwerpen. Coaching en Sportpsychologie, Talentherkenning en -ontwikkeling, Sportgeneeskunde en als laatste Innovatie en Technologie."

Colofon Lopend Vuur is een uitgave van NOC*NSF **Ontwerp** Diep Arnhem, **Opmaak en druk** DeltaHage, Den Haag, **Hoofredactie** Friso Schotanus (Het Sportbureau)/NOC*NSF, **Eindredactie** Karlijn de Jonge, **Medewerkers** Coen Kaaij, Roelof Jan Vochteloo, **Productie** Arko Sports Media, Nieuwegein, **Redactieadres NOC*NSF:** Lopend Vuur T.a.v. Annemiek van der Meer, Postbus 302, 6800 AH ARNHEM, Tel.: 026 483 47 83, E-mail: lopendvuur@noc-nsf.nl, www.nocnsf.nl/lopendvuur

“Voetbal is een denksport”

Naam:

Tijn Kruize

Nationaliteit:

Nederlandse

Beroep:

Teammanager bij de KNVB. Verantwoordelijk voor Nederlands Beach Soccer Team, Oranje onder 18 en het Nederlands CP-voetbalteam

Leeftijd:

27

Teammanager sinds:

Oktober 2010

Als voetballer kon hij de top niet halen, maar als teammanager gaat Tijn Kruize voor het hoogst haalbare. Ooit wil hij de teammanager van het Nederlands elftal zijn. De man die verantwoordelijk is voor het Nederlands Beach Soccer Team heeft een uitgesproken visie over hoe het voetbal kan groeien als sport. “De psychologische kant van het voetbal is onderbelicht. Daar valt nog heel veel te halen.”

>> Ondanks zijn jonge leeftijd heeft Kruize al veel bereikt. Hij behaalde een hbo-diploma Sport, Marketing en Ondernemen, daarna volgde hij op aanraden van Niels Kokmeijer (de bondscoach van het Nederlands Beach Soccer Team) de opleiding ‘Master in Coaching’ aan het Johan Cruyff Institute. Hij schreef samen met Hans van Breukelen het boek *Winnen*, hoe je als voetballer het beste in jezelf naar boven kunt halen. Daarnaast slaagde

hij in mei 2013 voor de opleiding ‘Trainer-Coach II’ van de KNVB.

Psychologie

Volgens Kruize is er in het voetbal nog veel te winnen op het gebied van talentherkenning en -ontwikkeling. Hierin zou meer aandacht moeten komen voor de kwaliteit van het denken. “Ik vind het voetbal vrij conservatief op dat gebied”, legt Kruize uit. “Bij tennis of hockey staat men



“De voetbalwereld is argwanend en houdt allerlei ideeën en inzichten buiten de deur.”

veel opener tegenover kennis uit dat beroepenveld. De voetbalwereld is argwanend en houdt allerlei ideeën en inzichten per definitie buiten de deur. Mensen als Jan Mulder en Johan Derksen, die er niet enthousiast over zijn, hebben daarin een grote invloed. Als een coach of een speler met een sportpsycholoog werkt, wordt dat gezien als een zwaktebod. De opinie heerst nog dat je alleen zo’n specialist raadpleegt als het slecht gaat, terwijl dat natuurlijk niet zo is. Een sportpsycholoog of *mental coach* bij het proces betrekken, kan je team juist nóg sterker maken.”

Denksport

Voetbal is volgens Kruize primair een denksport. Anders dan denksporten

als schaken of pokeren, waarin zichtbaar minder fysieke handelingen worden gevraagd dan in het voetbalspel. “Aan de basis van elke voetbalhandeling zit een denkproces. Dat begint bij een waarneming, waarover een gedachte en een gevoel ontstaat. Deze beïnvloeden vervolgens de keuze die je maakt en uiteindelijk de uitvoering van de voetbalhandeling. Het kan zijn dat je in bepaalde situaties beperkende gedachten hebt, zoals: ‘Ik kan dat niet.’ Dat maakt het handelen al veel lastiger. Met zulke kennis wordt nu nog weinig gedaan. Ik vind dat een gemiste kans. Mijn uitdaging is om een bijdrage te leveren aan een cultuurverandering binnen de voetbalsport: van een gesloten naar een open cultuur.”

Noorwegen had een aantal diëtisten gestuurd en die waren zeer geïnteresseerd.”

Hoe voorkom je dat je geheimen prijsgeeft?

“Tijdens deze afgelopen bijeenkomst zijn we niet heel diep op inhoudelijke onderwerpen ingegaan. We hebben bijvoorbeeld niet een fysiologisch of biomechanisch onderwerp uitgediept, maar gesproken over hoe we zaken voor elkaar krijgen. Dan gaat het dus om de organisatorische opzet van beleid. Specifieke resultaten van geheim onderzoek geven we daarbij niet prijs. Zoals bij het topsport-

restaurant bijvoorbeeld. Ik heb ze laten zien hoe het werkt en wat we ermee kunnen doen. Maar de echte resultaten die we ermee boeken, die vertel ik niet.

Het kan natuurlijk gebeuren dat een van de sportief minder succesvolle landen meer profijt heeft van een bijeenkomst dan wij. Dan hebben zij geluk. Wij halen eruit wat voor ons belangrijk is en deze bijeenkomst heeft er voor mij in ieder geval voor gezorgd dat ik meer contactpersonen heb en meer beschikking over expertise.”

>> Voor meer informatie: kamiel.maase@nocnsf.nl.

voor NOC*NSF



In het topsportrestaurant in de Arnhemhal, dat eind 2012 is geopend, kan via een passysysteem de voedingsconsumptie van de topsporters worden gemonitord.

Waar ging de recentste bijeenkomst, onlangs op Papendal, over?

“Het onderwerp van de ontmoeting was: ‘Sportwetenschap en Innovatie. Hoe kunnen we de kloof tussen sport en wetenschap dichten?’ Een

belangrijk deel van de gesprekken ging over voeding. Ik kon op Papendal het nieuwe topsportrestaurant in de Arnhemhal laten zien. Ook heb ik verteld over ons project FIT, waarmee we de consumptie van de sporters kunnen monitoren en analyseren.

EYOF Utrecht 2013: Venues & sporten

1. Jaarbeurs Utrecht | Handbal, volleybal, judo

De Jaarbeurs, in het hart van de stad Utrecht, is gelegen aan het station Utrecht Centraal. In de hallen van de Jaarbeurs zullen de judowedstrijden plaatsvinden en de handbal- en volleybaltoernooien.

2. Het Lint | Wielrennen

Het Lint is een uniek parcours helemaal om het Máximapark in Leidsche Rijn. Het is de enige van zijn soort in Nederland, met een speciaal ingebouwd systeem voor tijdsregistratie. Met een glad oppervlak en helemaal geen hindernissen als kruispunten of verkeersdrempels onderweg, is het ideaal voor de wielervedstrijden van het EYOF.

3. Sportcentrum Galgenwaard | Turnen

Galgenwaard is de thuishaven van FC Utrecht. Tijdens het EYOF zullen hier de turnwedstrijden worden gehouden. Niet op het gras, maar in de hallen van het complex. Daar kunnen alle onderdelen van het turnen worden uitgevoerd. De locatie is bovendien makkelijk te bereiken vanuit beide Olympische dorpen.

4. Sportcentrum Olympos | Basketbal

Dicht bij het Olympisch Dorp in Utrecht Science Park bevindt zich Sportcentrum Olympos; het sportcomplex van de Utrechtse instellingen voor hoger onderwijs. Hier wordt tijdens het EYOF het basketbaltoernooi georganiseerd.

5. Zwembad De Krommerijn

Het nieuwe zwembad De Krommerijn wordt gekenmerkt door het speciaal ontworpen roestvrijstalen bad. Het tijdelijke bad dat er nog staat, zal er blijven, zodat het tijdens het EYOF kan worden gebruikt voor trainingen en het inzwemmen. Ook het zwembad is praktisch gelegen: precies tussen de twee Olympische dorpen in.



6. Tennispark Den Hommel

De tenniswedstrijden worden gespeeld op de gravelbanen van Tennispark Den Hommel in Utrecht-West. Deze tennisclub is de grootste van Midden-Nederland en biedt daarmee alle faciliteiten die nodig zijn tijdens dit grote toernooi.

7. Atletiekbaan Maarschalkerweerd

Atletiekbaan Maarschalkerweerd is het toneel van alle atletiekonderdelen. Het complex beschikt over de gebruikelijke 400-meterbaan voor de ren-, horden-, en steeplechase-onderdelen en een veld voor de springonderdelen en het

werpen. Ook deze EYOF-locatie ligt slechts op een steenworp afstand van de Olympische dorpen.

8. Olympisch Dorp 1 – University College Utrecht

Op het voormalig terrein van de Kromhoutkazerne bevindt zich tegenwoordig de internationale campus van University College Utrecht. In de zomer van 2013 zal het echter worden omgetoverd tot een van de twee Olympische dorpen van het EYOF. Sporters kunnen slapen in wat normaal studentenhuisvesting is en op het terrein zal ook een grote festival-tent verrijzen.

9. Olympisch Dorp 2 – Utrecht Science Park

Het tweede Olympisch Dorp staat op het terrein van het Utrecht Science Park. Hier zullen de sporters gehuisvest worden in zogenoemde 'flexhotels': accommodaties die speciaal voor het EYOF worden neergezet. Eten kunnen de deelnemers in de kantines op het terrein.

10. EOC hotel Karel V

11. NH Hotel

12. Park Plaza Hotel

Normen en limieten EYOF Utrecht 2013

Als organiserend land heeft Nederland het recht om deel te nemen aan alle individuele en teamsporten van het EYOF. Voor de individuele takken van sport hebben de Nederlandse bonden zelf een intern selectiereglement opgesteld met daarin sporttechnische

eisen. Voor atletiek en zwemmen zijn dat tijden en/of afstanden, voor judo, turnen en wielrennen is dat het behalen van een bepaalde plaats tijdens een internationaal evenement, bij tennis wordt gekeken naar de plaats op de ranglijst.

Er is wel een maximum gesteld aan het aantal beschikbare plaatsen per land. Als er meer Nederlandse sporters zijn die voldoen aan de eisen dan het aantal startplaatsen dat beschikbaar is, geldt het interne selectiebeleid van de betreffende sportbond.

EYOF 2013: Utrecht is er klaar voor

Op 14 juli gaat in Utrecht het European Youth Olympic Festival van start. 2.300 sporters in de leeftijd van dertien tot achttien jaar, afkomstig uit 49 landen zullen zich meten in negen Olympische sporten. Met deze sporters reizen 1.000 officials naar Utrecht, en 1.500 vrijwilligers, gedoopt tot Festival Makers, zullen het evenement in goede banen leiden.

>> Het EYOF is bedoeld als stimulans voor jonge talenten om door te gaan op de nog lange weg naar de volwassen top. "Deelname aan het EYOF is een leerzame stap in het traject van talentontwikkeling", stelt NOC*NSF-directeur Gerard Dielessen. "De jonge sporters maken kennis met een multi-evenement met alles wat daarmee samenhangt. Het gaat om het

opdoen van ervaring, om uitwisseling met allemaal verschillende culturen en om te leren wat het is om in een Olympische ambiance te presteren." De deelnemers aan het EYOF verblijven dan ook gezamenlijk in een Olympisch Dorp. Op zeven locaties wordt gestreden in negen sporten: atletiek, basketbal, handbal, judo, tennis, turnen, volleybal,

wielrennen en zwemmen. Aansprekende accommodaties als het Sportcentrum Galgenwaard, Zwembad de Krommerijn en De Jaarbeurs vormen het decor van de strijd om de medailles. Op pagina 4-5 is een overzicht te vinden van alle locaties en de sporten die in Utrecht plaatsvinden.

Olympisch Virus

Net als de 'grote' Olympische Spelen kent het EYOF een zomer- en een wintereditie. De eerste zomereditie vond in 1991 plaats in Brussel, twee jaar later was Nederland voor het eerst gastheer. Het evenement in Valkenswaard was destijds qua

omvang nog bescheiden, maar miste zijn uitwerking niet, memoreerde EYOF-ambassadeur Pieter van den Hoogenband. "Wat ik daar heb meegemaakt heeft me geïnspireerd en gestimuleerd verder te gaan in de sport. Ik ben er besmet geraakt met wat ik het 'Olympisch Virus' noem. Ik wens dat alle deelnemers in Utrecht dát gevoel ook zullen meemaken." Het succes van het EYOF Utrecht 2013 zal volgens de organisatoren mede afhangen van de bezoekersaantallen. Toernooidirecteur Henny Smorenburg verwacht volle tribunes. "We hebben de kosten voor een kaartje laag kunnen houden, tussen de vijf en tien

EYOF-team Netherlands Utrecht 2013

>> Nederland zal worden vertegenwoordigd door ongeveer 140 sporters en 40 begeleiders. De samenstelling van het totale team zal pas begin juli definitief zijn. Tot nu toe zijn er vier tennissers, elf judoka's en zes wielrenners gekwalificeerd voor het Nederlands EYOF-team.

De sporten:

Atletiek

Locatie: Atletiekbaan Maarschalkerweerd
Onderdelen:

- Discuswerpen
- Estafette (4x100)
- Hardlopen (100, 200, 400, 800, 1500 en 3000 meter)
- Hink-stap-sprong
- Hoogspringen
- Hordenlopen (meisjes: 100 en 400 meter; jongens: 110 en 400 meter)
- Kogelslingeren
- Kogelstoten
- Polsstokhoogspringen
- Speerwerpen
- Steeplechase (2000 meter)
- Verspringen

Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1997 of 1998
Aantal Nederlanders: Maximaal 24

Basketbal

Locatie: Sportcentrum Olympos
Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1997 of 1998
Aan het basketbaltoernooi op het EYOF mogen acht landenteams deelnemen, bij zowel de jongens als de meisjes. Elk land mag twaalf beste basketballers selecteren voor hun team(s). Er wordt gewerkt met een plaatsingssysteem met twee poules.

Handbal

Locatie: Jaarbeurs Utrecht
Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1996 of 1997

euro. Je krijgt als toeschouwer de kans de kampioenen van de toekomst van dichtbij te zien. Dat is waarom het EYOF een succes kan zijn en wellicht ook een voorbeeld." In aanloop naar het EYOF is het festival onder de aandacht gebracht door middel van de Achmea High Five Challenge. Deze bestaat onder meer uit een Urban Tour waarbij jongeren kunnen proeven aan de sporten van het EYOF, clinics op scholen en de Sportdagen tussen 10 en 21 juni. Daarnaast is er een fakkelestafette, waarbij de in Griekenland gehaalde Olympische vlam tussen 11 en 14 juli door de stad en provincie Utrecht reist.



Aan het handbaltoernooi op het EYOF mogen acht landenteams deelnemen, bij zowel de jongens als de meisjes. Elk land mag vijftien beste handballers selecteren voor hun team(s). Er wordt gewerkt met een plaatsingssysteem met twee poules.

Judo

Locatie: Jaarbeurs Utrecht
Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1996 of 1997
Onderdelen:

- Jongens: -50, -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90kg
- Meisjes: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70kg

Aantal Nederlanders: Maximaal 12. In elk gewichtscategorie maximaal 1 sporter

Tennis

Locatie: Tennispark Den Hommel
Onderdelen:

- Enkel
- Dubbel

Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1998 of 1999

Aantal Nederlanders: Maximaal 2 jongens en 2 meisjes

Turnen

Locatie: Sportcentrum Galgenwaard
Onderdelen:

- Individueel all around
- Team

Toestelfinales:

- Meisjes (sprong, brug, balk, vloer)
- Jongens (vloer, paardvoltage, ringen, sprong, brug, rek)

Leeftijdscategorieën: Jongens geboren in 1996 of 1997, meisjes in 1998 of 1999
Aantal Nederlanders: Maximaal 3 jongens en 3 meisjes

Volleybal

Locatie: Jaarbeurs Utrecht
Leeftijdscategorieën: Jongens geboren 1995 of 1996, meisjes in 1996 of 1997
'Ook in het volleybaltoernooi wordt zowel bij de meisjes als bij de jongens strijd geleverd tussen acht landen. Elk team bestaat uit 12 sporters en ook hier wordt gewerkt met een plaatsingssysteem van twee poules.'

Wielrennen

Locatie: Het Lint, Leidsche Rijn
Leeftijdscategorieën: Deelnemers zijn geboren in 1997 of 1998
Onderdelen:

- Tijdrit
- Wegwedstrijd

Aantal Nederlanders: Maximaal 3 jongens en 3 meisjes

Zwemmen

Locatie: Zwembad de Krommerijn
Onderdelen:

- Vrije slag: 50, 100, 200, 400, 800 (meisjes) en 1500 (jongens)
- Schoolslag: 100, 200 meter
- Rugslag: 100, 200 meter
- Vlinderslag: 100, 200 meter
- Wisselslag: 200, 400 meter
- Estafette: 4x100 (vrije slag), 4x100 (wisselslag)
- Mixed Estafette: 4x100 (vrije slag), 4x100 (wisselslag)

Leeftijdscategorieën: Jongens geboren in 1997 of 1998, meisjes in 1999 of 2000
Aantal Nederlanders: Maximaal 16. In elke discipline maximaal 1 sporter

WADA verhoogt grenswaarde cannabis

Het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) heeft besloten om de grenswaarde voor cannabis te verhogen. Hiermee legt het WADA een grotere nadruk op het aanpakken van cannabisgebruik binnen wedstrijdverband.

>> Samen met verschillende andere landen adviseert Nederland al jaren om cannabis geheel van de dopinglijst te schrappen. Het is namelijk maar de vraag of deze drug ook maar enig positief effect op de prestaties kan hebben. Desondanks heeft het WADA besloten om het verbod op cannabis te handhaven. Wel verhoogt het agentschap de grenswaarde voor de laboratoria van 15 ng/ml naar 150 ng/ml. Hierdoor zal naar verwachting het toekomstig aantal cannabispositieven met 75 procent afnemen.

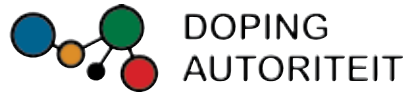
Verboden binnen wedstrijdverband

Gebruik van cannabis is alleen verboden binnen wedstrijdverband. Dat betekent niet dat de sporter er buiten de wedstrijd rustig op los kan blowen. THC, de

werkzame stof in cannabis, is namelijk een vetachtige stof. Dat maakt dat een deel van het THC zich ophoopt in vetweefsel. Die hoeveelheid THC is te weinig om er lichamelijk iets van te merken, maar kan wel waarneembare THC-sporen in de urine opleveren. Een dopingtest die wordt afgenomen na de wedstrijd kan daardoor positief uitvallen, ook als het eigenlijke gebruik van cannabis al dagen of zelfs weken eerder heeft plaatsgevonden.

'Veilig' gebruik

Ondanks de verhoogde grenswaarde is het nog steeds niet mogelijk om aan te geven onder welke voorwaarden recreatief gebruik van cannabis wel 'veilig' is. Alleen 'geen gebruik' is met zekerheid veilig te noemen. Wel acht de Dopingautoriteit het onwaarschijnlijk dat een sporter meer dan één maand na het gebruik nog positief test. Ook wordt een positieve test als gevolg van 'meeroken' nu op nihil geschat.



De Amerikaanse Michael Phelps heeft vervelende ervaringen gehad met blowen en het WADA.

Sporter is rolmodel

Ten slotte nog een reden om als (top-) sporter afstand te bewaren tot cannabis: sporters, met name sporters die de top bereiken, gelden vaak als rolmodel voor onder andere de jeugd. En ondanks het feit dat in Nederland het gebruik van cannabis redelijk wordt geaccepteerd, zien mensen toch liever geen blowend rolmodel. Daarover kan zwemlegende Michael Phelps meepraten. Nadat een Britse krant in 2009 een foto publiceerde

waarop Phelps in zijn vrije tijd stevig aan een wietpijp lurkt, schorste de Amerikaanse zwembond hem voor drie maanden. Niet als reglementaire straf maar 'als krachtige boodschap over zijn status als voorbeeld voor jongeren'. Want juist als topsporter wordt er van je verwacht dat je het juiste voorbeeld geeft, zowel binnen als buiten de competitie.

>> Voor meer informatie: www.dopingautoriteit.nl.

"In Londen maakte ik het niet waar, toen heb ik me schuldig gevoeld"

Tijdens een wereldbekerwedstrijd in Argentinië drong het opeens tot BMX'er Jelle van Gorkom door. Hij besepte: dat zware ongeluk is nu precies een jaar geleden. Tien dagen ziekenhuis en een mislukte Olympische Spelen waren toen het gevolg van een harde val. Twaalf maanden later is hij helemaal terug.

>> Van Gorkom (22) wint zilver in Argentinië, een van zijn beste prestaties uit z'n carrière. Voor de kwartfinale denkt hij even terug aan een jaar geleden. "Ik viel toen namelijk ook in de kwartfinale. 'Als het maar niet weer gebeurt', schoot er even door me heen. Het is een moment waar je overheen moet." De val en de verprutste Spelen (uitschakeling in kwartfinale) hebben veel invloed

gehad op Van Gorkom. Na Londen heeft hij zeven weken helemaal niets gedaan, om zichzelf de vraag te stellen: Wil ik nog wel door? "Het was moeilijk te accepteren dat het op de Spelen zo misging. Ik vroeg me af of ik nog wel vier jaar lang alles van m'n lichaam wilde vragen. Daarover heb ik veel gepraat met mensen om me heen. Ik kwam tot de conclusie dat ik BMX'en het liefste doe. Dit is leuker dan studeren of werken, wat

andere jongens van mijn leeftijd doen. Ik besepte wat het eigenlijk allemaal voor mij betekende."

Een ander leven

Van Gorkom traint een winter lang keihard door. In het krachthonk vliegen de vonken ervan af. "Ik brak record na record, ik ben nog nooit zo sterk geweest. Dat moest ik natuurlijk op de fiets nog wel vertalen naar prestaties. De medaille in Argentinië is daar het eerste resultaat van."

Er breekt nu een belangrijke periode aan. Van Gorkom moet zijn A-status verdedigen, die na het WK in Auckland eind juli afloopt. "Ik moet daar top-8 rijden om de status te behouden. De andere mogelijkheid is bij de beste acht in de wereldbekerstand eindigen. Daarin sta ik nu vijfde. Veilige zone, maar om daar te blijven heb ik in de resterende twee wedstrijden nog wel goede resultaten nodig. Het is spannend, want in mijn sport ligt het zo dicht bij elkaar. En als ik het niet haal, ga ik in één klap een heel ander leven leiden. Die A-status is essentieel, maar ik probeer er niet te veel bij stil te staan." Het afgelopen seizoen heeft Van Gorkom geleerd niet te ver vooruit te kijken. De Spelen van Rio de Janeiro zitten nog niet in zijn hoofd. "In 2011, op weg naar Londen, verwachtten mijn omgeving en de buitenwereld ook veel van mij. Uiteindelijk heb ik het niet waar kunnen maken. Daar heb ik me schuldig over gevoeld. Nu bekijk ik het dus jaar voor jaar."



Jelle van Gorkom (rechts) in actie tijdens de kwartfinale van de Olympische Spelen in Londen, afgelopen jaar.

FOCUS OP MEDAILLES EN

"We willen dat

Per 1 juli 2013 kunnen de sporters in categorie 4 en 5 geen aanspraak meer maken op financiële voorzieningen. Dit is het gevolg van de Sportagenda 2016, die per 1 januari is ingegaan en die vanwege de toptiendstelling een duidelijke focus kent. De betreffende sporters zijn al enkele malen geïnformeerd, maar nu het bijna zover is geeft Eric Lankers, projectleider Topsportbeleid, nog één keer tekst en uitleg.

>> Lankers trapt af door te stellen dat de financiële middelen schaars zijn en dat NOC*NSF met de Sportagenda 2016 wil inzetten op de topsportdisciplines waarin Nederland kans maakt op de medailles. "Samen met de bonden hebben we besloten dat er meer geld naar minder programma's gaat. Voor elke sport hebben we gekeken naar het aantal deelnemende landen aan een WK, de kansen op een Olympische medaille en de omvang van het topsportprogramma. Aan de hand van die criteria hebben we de sporten ingedeeld in vijf categorieën."

Tot de categorieën 1 tot en met 3 behoren de sporten waarin Nederland kansrijk is en die een fulltime topsportprogramma draaien. Onder categorie 4 vallen de sporten die óf parttime en kansrijk zijn óf fulltime en niet kansrijk zijn. Alleen de sporters in

Roeibond vaart nieuwe koers met enorme ambitie

Een plek bij de beste vijf roeilanden van de wereld. Dat is de missie van de KNRB. Technisch directeur Hessel Evertse draait sinds maart aan de knoppen. Hij verklaart de nieuwe structuur.

>> Als voormalig manager topzeilen bij het Watersportverbond stapte Evertse met een frisse blik de roeiwereld binnen, nadat interim-manager Joop Alberda een nieuwe structuur had geïntroduceerd. "Joop had een hoop heilige huisjes in puin geslagen. Nu kan ik langzamerhand op een schoon veld beginnen met bouwen."

Na de tegenvallende resultaten op de Olympische Spelen in Londen werd een nieuwe koers noodzakelijk. "Om bij de beste vijf roeilanden ter wereld te gaan behoren, zullen er jaarlijks twee of drie WK-medailles op Olympische nummers gehaald moeten worden. Daarvoor is, behalve talent, specifieke roeikennis nodig. Nou, ik ben geen roeier, dus verzamel ik mensen om mij heen die die kennis wel hebben. Daarbij ga ik voor het allerhoogste, mensen met gouden medailles in hun prijzenkast. In het verleden werden zij nog wel eens overgeslagen."

Werk aan de winkel

Inmiddels bemoeien oud-toproeiers als Nico Rienks, Ronald Florijn, Marit van Eupen en Kirsten van der Kolk zich nadrukkelijk met de coaching. "Als je hun Olympische ervaring optelt, blijkt dat wij toch aardig wat in huis hebben." De voormalige toppers hebben ook wel gezien dat het Nederlandse roeien niet meer is wat het ooit was. "Ze zijn positief en opbouwend in hun kritiek", zegt Evertse. "Daar moeten we blij mee zijn. Nu is het zaak om ervan te leren."

Er is werk aan de winkel. Gebaseerd op de afgelopen tien jaar is Nederland mondiaal gezien pas het twintigste roeiland. "Het is inderdaad een behoorlijk ambitie. Normaal gesproken is de negentiende plaats de volgende stap, maar wij gaan voor die top-5. Dat is wel een proces van tien jaar, we kijken nu al naar de Spelen van 2020 en 2024. Ronald Florijn houdt zich daarmee bezig. Als jeugdbondscoach

is zijn opdracht echt gericht op de lange termijn."

Niettemin kreeg Evertse van de ledenvergadering van de roeibond de taak: elk jaar top-5 en eigenlijk per direct. "Natuurlijk zou het fantastisch zijn als wij eind augustus van de WK in Zuid-Korea terugkomen met een gouden en zilveren medaille. Maar we moeten ook reëel blijven: de helft van

de roeiers vaart nu in een boot waar ze nog nooit in gezeten hebben. Mensen zijn uit de 'acht' en de 'vier' overgestapt naar kleine nummers. Ik acht het niet uitgesloten dat we direct goed voor de dag komen, maar vergeet ook niet dat we qua budget zes ton moesten inleveren ten opzichte van de vorige Olympiade. Aan de andere kant geloof ik dat niet het geld, maar de mensen uiteindelijk het verschil maken."



De Bosbaan, de trainingslocatie van de roeiers.

DE FINANCIËLE GEVOLGEN

de sporters zo goed mogelijk terechtkomen"

de categorieën 1 tot en met 4 – de erkende topsportdisciplines – kunnen een A-, B- of HP-status behalen. Tot categorie 5 behoren de internationale wedstrijdporten. Deze sporten behoren niet tot het Olympisch programma en in deze sporten doen ook te weinig landen mee aan een WK. Daarnaast is er nog een nummerloze categorie, die van de niet-erkende topsportdisciplines.

Geen stipendium of kostenvergoedingen

"De op 1 januari 2013 in werking getreden Sportagenda 2016 stelt dat de sporters in categorie 4 wel in aanmerking komen voor een topsport-status, maar niet voor financiële voorzieningen. Ze ontvangen dus geen stipendium of kostenvergoedingen. Wel kunnen ze gebruikmaken van overige voorzieningen zoals een NS-businesscard, Randstad-carrièrecoaching, een medisch topsportpakket van Achmea, sportvoedingsproducten, de Rabobank Topsportdesk en fiscale advisering van Ernst & Young."

Lankers geeft aan dat categorie 4 twee uitzonderingen kent. "De sporters met een A-status, die voldoen aan een mondiale top 3-positie en deelnemen aan fulltime topsportprogramma onder regie van de bond, kunnen nog wel aanspraak maken op de financiële voorzieningen. Daarnaast kan NOC*NSF financiële voorzieningen

toekennen aan sporters die deelnemen aan een fulltime topsportprogramma en een reële kans hebben op een top 3-positie op de eerstvolgende WK of Olympische/Paralympische Spelen. Hier is echter maar beperkt budget voor beschikbaar." De projectleider Topsportbeleid legt uit dat het kleine aantal naar categorie 5 teruggezette disciplines geen aanspraak maakt op een topsportstatus en dus ook niet op de financiële voorzieningen. "De sporters in deze disciplines vallen buiten de focus."

Overgangsregeling

Al met al tellen de categorieën 4 en 5 zo'n tweehonderd sporters. De Sportagenda is al per 1 januari ingegaan, maar de sporters die hebben voldaan aan de Prestatienorm 2012 gaan pas per 1 juli de consequenties van het focusbeleid ervaren. "Omdat de investeringsbesluiten pas in december bekend werden, heeft NOC*NSF voor die sporters besloten om een overgangsregeling in het leven te roepen."

NOC*NSF heeft de betreffende sporters ingelicht middels nieuwsbrieven in december en april. In mei hebben ze nog een brief met een extra aankondiging ontvangen. "Ik denk niet dat daadwerkelijk alle sporters al beseffen welke veranderingen er aan zitten te komen, maar 1 juli komt steeds dichterbij. Het is erg belangrijk dat ze zich goed inleven in de nieuwe situatie en om die reden hebben we ook aan de bonden gevraagd

om met de sporters in gesprek te gaan en ze goed voor te lichten." Behalve de bond staat ook NOC*NSF paraat om de sporters te ondersteunen. "We brengen de sporters in contact met Randstad (Goud op de Werkvloer) en UWV (WW). We willen dat de sporters zo goed mogelijk terechtkomen."

Vragen?

Hebben deze veranderingen gevolgen voor jouw situatie? Maak een inschatting en neem bij vragen contact op met je bond.

>> Voor meer informatie:

bert.roosenboom@nocnsf.nl

NL Sporter

Adam Bakker is directeur van NL Sporter, de onafhankelijke belangenorganisatie voor topsporters. "Wij begrijpen dat NOC*NSF haar middelen zo inzet om de gestelde doelen te bereiken. Een deel van de topsporters wordt beter van deze veranderingen en een deel wordt er minder van. Voor die laatste groep staat NL Sporter klaar."

"Als sporters zich melden, proberen we allereerst te achterhalen om welke sporters het binnen een bepaalde bond nog meer gaat. Allereerst dienen ze te kijken wat er mogelijk is bij de bond of NOC*NSF. Wij helpen ze vervolgens om te kijken wat ze samen kunnen doen om geld te genereren voor hun sport. Om geld te verdienen is voor sommige sporters alleen sportief presteren niet meer genoeg. Je moet ook op commercieel gebied doelen stellen en er vervolgens voor gaan, zodat je als topsporter toch in staat bent om in je levensonderhoud te voorzien."

Bakker constateert dat veel bonden gewend zijn om afhankelijk te zijn van bepaalde inkomsten en daardoor moeite hebben om zich proactief op te stellen in de zoektocht naar nieuwe middelen. "Ik zie helaas lang niet overal dat de bonden en sporters met elkaar gaan zitten om na te denken over wat ze te bieden hebben en op welke manier ze partijen aan hun sport kunnen binden. Ook heeft een aantal bonden de sporters slecht geïnformeerd over de gevolgen die het nieuwe NOC*NSF-beleid met zich meebrengt." NL Sporter is sinds de oprichting in 2001 naar ruim vierhonderd leden toegegroeid en bijna de helft van die leden heeft een status. Bakker geeft aan dat zijn organisatie met 1,2 fte te klein is om alle getroffen sporters individueel te benaderen en daarom roept hij de sporters op om zich te melden. "In december en januari hebben we tientallen meldingen gekregen, maar sindsdien is het rustig. Veel topsporters focussen zich op hun sportieve prestaties en wachten tot het laatste moment met actie ondernemen." Met een knipoo: "De situatie verandert per 1 juli, dus ik denk dat we het 2 juli weer extra druk gaan krijgen."

>> Voor meer informatie: info@nlsporter.nl

13 juni: Maurits Hendriks bezoekt de Hockey World League in Rotterdam **25-30 juni:** Maurits Hendriks met KNVB naar de FIFA Confederations Cup in Rio **18-20 juni:** André Cats bezoekt het EK Boccia in Guimarães, Portugal **23 juni:** Olympic Day **5-7 juli:** Maurits Hendriks aanwezig bij de trainingsstage van de TVM schaatsploeg in St. Moritz, Zwitserland **14-19 juli:** European Youth Olympic Festival Utrecht 2013 **22-25 juli:** André Cats bezoekt het IPC WK atletiek in Lyon, Frankrijk **5-8 augustus:** André Cats aanwezig bij het intercontinental CP-voetbaltoernooi in Barcelona, Spanje

HET TALENT MARRIT STEENBERGEN

Supertalent Marrit Steenbergen wil naar EYOF

Negen keer goud wist Marrit Steenbergen vorig jaar als twaalfjarige bij elkaar te zwemmen op de Nederlandse kampioenschappen. Een supertalent, zo kun je haar wel omschrijven. Deze maand hoopt ze zich definitief te kwalificeren voor het European Youth Olympic Festival (EYOF) tijdens de nationale juniorenkampioenschappen in Utrecht. "Een medaille tijdens het EYOF zou wel heel mooi zijn."

>> Ze zwemt al vanaf haar vierde. De in januari dertien jaar geworden Steenbergen komt uit een echt zwimmersgezin. Haar moeder was ooit deelnemster aan het NK en haar broer Jorn (15) zwemt ook niet onverdienstelijk. Het was ook haar moeder die haar meenam naar het zwembad, zij gaf daar zwemles. "Een andere sport lijkt me ook niet echt leuk", zegt een lachende Marrit. "Het zwemmen is heel gezellig en ik vind het heerlijk om in het water te zijn en te doen wat ik leuk vind."

Lengte

In vergelijking met haar leeftijdsgenoten is Marrit heel lang. Met een lengte van 1,78 meter steekt ze flink boven de anderen uit. "Ik hoef minder slagen te maken dan die andere meiden, maar het maken van slagen kost me wel meer kracht. Ik weet niet of het echt een voordeel is. Ik heb ook vrij grote handen en voeten, dat helpt wel. Ik ben nog niet uitgegroeid, ik zal volgens onderzoek waarschijnlijk 1,82 meter worden." Voor een zwemster is dat een prima lengte.

Ranomi is Marrits grootste voorbeeld. "Zij heeft zo'n goede techniek", vertelt de vwo-scholier uit Oosterwolde enthousiast. "Ik kijk veel naar haar, dan let ik op haar keerpunten en onderwatertechniek. Daar kan ik nog veel van leren. Mijn onderwaterfase kan nog langer."

NJK

Van 21 tot 23 juni zijn in Utrecht, in zwembad de Krommerijn waar ook het EYOF wordt gezwommen, de nationale juniorenkampioenschappen (NJK). Steenbergen kan zich daar plaatsen voor het Olympisch Festival. "Ik hoop me te kwalificeren op de 50 en 100 meter vrije slag en de 200 meter wisselslag. Op de vrije slag heb ik concurrentie van Frederique Janssen. Onze pr's liggen niet ver bij elkaar vandaan. Dus ik moet met haar nog echt de strijd aangaan. Ik voel me nu heel fit, ik ben in topconditie. Het wordt spannend."

EYOF

Mocht ze zich plaatsen voor het EYOF dan zal Steenbergen alles op alles zetten om een medaille te



"Volgens onderzoek zal ik waarschijnlijk 1,82 meter lang worden."

bemachtigen. "Ik heb geen idee hoe ik ervoor sta op de Europese ranglijst, maar ik denk dat een medaille nog te vroeg is", twijfelt de zwemster van het Drachtense DZ&PC. "Het is mijn eerste internationale krachtmeting en ik ben

pas dertien. De anderen zijn wellicht een jaar ouder. Mijn doel is om tijdens het EYOF persoonlijke records te zwemmen, dat lijkt me nu het beste."

NIEUWS

Pas in augustus besluit over schaatsmekka

De beslissing omtrent de nieuwe locatie voor de toptrainingsprogramma's van het schaatsen en inline-skaten is uitgesteld tot 8 augustus. Het was de bedoeling dat eind mei de beslissing zou vallen, maar de KNSB heeft – nadat een adviesrapport tussentijds uitlekte – besloten nadere informatie in te winnen. Icedome (Almere), Thialf en TranSportium (Zoetermeer) krijgen tot 15 juli de tijd nadere informatie te verschaffen, waarna accountantskantoor Ernst & Young een advies zal opstellen. De KNSB en NOC*NSF zullen vervolgens op 8 augustus een besluit nemen.

NIEUWS

Pahud de Mortanges Trofee voor Epke Zonderland

Turner Epke Zonderland heeft de Pahud de Mortanges Trofee gewonnen. Dat maakte NOC*NSF-voorzitter André Bolhuis bekend tijdens de afgelopen Algemene Vergadering. De hockeybond KNHB ontving de Van Tuyl-beker als Olympische bond met de beste prestaties in het afgelopen

jaar. De Pahud de Mortanges Trofee wordt sinds 1972 na iedere Olympische Spelen uitgereikt aan wie in de ogen van NOC*NSF, op advies van de chef de mission, de meest voorbeeldige Nederlandse Olympiër was. Epke Zonderland was dat vorig jaar in Londen.