

## **Gewichtheffen in Nederland**

### *Kansen van onze talenten in Nederland*

Op het moment dat ik dit schrijf kan ik al stemmen van velen uit het gewichtheffen in Nederland horen, die meteen zullen roepen dat onze talenten geen kans hebben om internationaal te gaan presteren en dat het gewichtheffen in Nederland dood is. Niets is minder waar.

Alleen maar klagen over wat er niet goed is heeft geen zin en lost ook niets op, daarom lijkt het mij zinvoller eens te kijken wat er aan schort en wat er eventueel aan gedaan zou kunnen worden.

Laten we eens de situatie in Nederland wat nader onder de loep nemen om te kijken of er naast de negatieve punten, die er natuurlijk zijn, ook positieve punten te vinden zijn. Ik denk dat we ons hierbij de volgende vragen zouden kunnen stellen:

- Wat zijn precies de nadelen die talentvolle Nederlandse gewichtheffers ondervinden bij hun ambities om een topgewichtheffer te worden?
- Brengen deze nadelen ook bepaalde voordelen met zich mee?

Laten we eens kijken wat we zoal als nadelen zouden kunnen beschouwen:

- Gewichtheffen in Nederland is een amateursport.
- We moeten als amateurs opboksen tegen full time profs.
- Er is geldgebrek bij de bond en de atleten zelf.
- We hebben niet een nationaal trainingscentrum, waar onze atleten iedere dag samen kunnen trainen.
- De bond kan niet over een full time hoog gekwalificeerde bondscoach beschikken door geldgebrek.
- Er zijn nog steeds (te) weinig gewichthefclubs, alhoewel het aantal groeiende is de laatste jaren.
- Het opleidingsniveau van onze gewichthefcoaches kan beter.

**Gewichtheffen in Nederland is een amateursport**

Ja dat is een feit, maar dat hoeft niet altijd een nadeel te zijn voor een individuele atleet. Trouwens wist U dat er een worstelaarster in Limburg is/was die met steun van de bond via het NOC/NSF een ontwikkelingssubsidie heeft gekregen van € 35.000 per jaar voor een aantal jaren? Hieruit blijkt maar weer dat het niet per definitie zo is dat er niets mogelijk is. Deze mogelijkheid, de exacte bedragen nu zijn mij op dit moment niet bekend, bestaat in principe nog steeds. Wel is het zo dat de voorwaarden om hiervoor in aanmerking te komen behoorlijk streng zijn.

### **We moeten als amateurs opboksen tegen full time profs**

Ja dit is een feit en dit brengt natuurlijk allerlei nadelen met zich mee, maar zoals we later in dit artikel zullen zien brengt het ook voordelen voor het individu met zich mee. We kunnen nu eenmaal niet over de faciliteiten beschikken waarover men in de bekende gewichtheftlanden wel kan beschikken. Ik denk dat we ons hier bij neer moeten leggen en moeten proberen er het beste van te maken.

### **Er is geldgebrek bij de bond en de atleten zelf**

Het klopt dat de bond geen geld heeft en geen topsportsubsidie meer ontvangt van het NOC/NSF. De reden hiervoor is dat de prestaties te laag waren op het moment van besluitvorming in 2012. Dit betekent dat de bond atleten niet meer financieel kan steunen bij uitzending en dat de atleten zelf oplossingen hiervoor moeten gaan zoeken bijvoorbeeld door fundraising met ondersteuning van de bond via de bekende multimedia of anderszins.

### **Geen nationaal trainingscentrum**

We hebben niet een nationaal trainingscentrum waar onze atleten iedere dag samen kunnen trainen. Vroeger had de bond een regeling met Papendal, zodat we daar (gratis) konden trainen, maar sinds de privatisering is dit om financiële redenen, € 50,- per uur, niet meer mogelijk. Een nationaal trainingscentrum is belangrijk, omdat we daar ons nationale team regelmatig samen zouden kunnen laten trainen onder leiding van de bondstrainer. Dit is belangrijk omdat op deze manier atleten elkaar stimuleren en men gestructureerd bezig is onder deskundige leiding. Aangezien we geen profgewichtheffers hebben is een nationaal trainingscentrum waar het nationale team elke dag onder leiding van

de bondstrainer traint uitgesloten. Dit sluit echter niet uit dat er mogelijkheden zijn om in ieder geval ons nationale team 1 keer per week, of 1 keer per 14 dagen samen te laten trainen onder leiding van de bondstrainer. Hiervoor zijn wel geschikte goedkope of gratis accommodaties te vinden. De afstanden in Nederland zijn immers maar klein.

### **Geen full time hooggekwalificeerde bondscoach**

De bond kan niet over een full time hoog gekwalificeerde bondscoach beschikken door geldgebrek. Dit is wel een groot nadeel, want deze coach zou ook coaches op verenigingen kunnen helpen hun talenten op passende trainingschema's te zetten en verenigingscoaches actief bij de ontwikkeling van het talent te betrekken. De opbouw, trainingsomvang en intensiteit is voor de verschillende leeftijden en trainingsniveaus niet gelijk. Het is belangrijk om de medewerking van de coaches op de verenigingen te verkrijgen en hun te laten weten dat zij gewaardeerd worden. Hun medewerking is absoluut onontbeerlijk om iets te bereiken in Nederland.

### **Te weinig gewichtheffclubs in Nederland**

Er zijn nog steeds weinig gewichtheffclubs, alhoewel het aantal groeiende is de laatste jaren. Door de opkomst van CrossFit is de belangstelling voor het gewichtheffen duidelijk toegenomen, toch moeten we niet direct hieruit de conclusie trekken dat het aantal wedstrijdgewichtheffers nu ook sterk toeneemt. Dit is maar mondjesmaat het geval, maar het is in ieder geval een positieve ontwikkeling te noemen.

Het zou wel kunnen betekenen dat de mogelijkheid om te gaan gewichtheffen makkelijker wordt, als het niet bij een gewichtheffvereniging is dan wel bij een CrossFit Box. Dit vind ik een belangrijk voordeel met een aantal jaren geleden.

### **Opleidingsniveau gewichtheffcoaches**

Als wij het opleidingsniveau van onze gewichtheffcoaches in Nederland bekijken dan ligt dit duidelijk lager dan in de bekende gewichthefflanden en ook dan in Duitsland. Duitsland vind ik altijd interessant, omdat Duitsland toch regelmatig successen behaalt en daar de situatie toch nog in vele gevallen min of meer dicht bij de Nederlandse komt.

Het opleidingsprobleem zou ten dele opgelost kunnen worden door (club) coaches beter op te leiden. Milo Opleidingen heeft hiervoor korte intensieve opleidingen ontwikkeld van niveau 1 t/m niveau 4 (topsportlicentie). Zie:

<http://www.opleiding-personal-trainer.nl/>

Deze opleidingen worden op dit moment aangeboden in samenwerking met AAOLO Opleidingen, de grootste sportopleider in Nederland en België en van een AALO diploma voorzien.

Sommige atleten zoals Karen Tovmasjan en Derenik Kazarjan hebben een oplossing gezocht door op een Armeens trainingschema te gaan trainen.

### **Wat zouden we als voordelen in Nederland kunnen beschouwen:**

- Het naar verhouding lage prestatieniveau.
- Het feit dat de bond geldgebrek heeft.
- De naar verhouding lage toelatingslimieten voor EK en WK.

### **Het lage prestatieniveau**

Hoe is het naar verhouding lage prestatieniveau in Nederland nu als een voordeel voor het individuele talent te beschouwen? Dit betekent dat voor het individu er minder hoge eisen aan uitzending naar EK en WK worden gesteld. Neen, dit is geen flauwe opmerking, want realiseert U zich wel dat in landen als Rusland en China, om maar een paar grootmachten te noemen op het gebied van gewichtheffen, het buitengewoon moeilijk is om voor uitzending naar WK e.d. in aanmerking te komen door de moordende concurrentie in eigen land. In Rusland zijn ongeveer 150.000 en in China 1,3 miljoen gewichtheffers met een wedstrijdlicentie. Daar staat er in elke gewichtsklasse een hele groep te dringen om voor het nationale team en voor uitzending in aanmerking te komen.

In Nederland heeft het gewichtheftalent dit probleem niet!!

### **De bond heeft geldgebrek**

Het feit dat de bond geldgebrek heeft is op zich niet per se een belemmering om hoog te komen. Ja natuurlijk, dat betekent dat de atleet en zijn coach zelf hun kosten moeten betalen. Of je dit wel of niet er voor over hebt is een

kwestie van motivatie. Je kunt de top **niet** bereiken zonder een uitzonderlijk hoge motivatie en de absolute wil om te presteren.

Ikzelf bekleed verschillende functies in de Europese Gewichtheffederatie, waaronder bestuurslid van de European Union Weightlifting Confederation en raad eens de reis - en verblijfkosten zijn ook voor mijn eigen rekening. Echter dit heeft mij niet belet om deze functie(s) te aanvaarden en Nederland internationaal met steun van de KNKF te vertegenwoordigen. Dit heeft inmiddels ook concrete voordelen voor Nederlandse atleten en clubs opgeleverd zoals de uitnodiging van de heer Mohammad Jaloud, persoonlijk adviseur van de IWF Secretaris Generaal de heer MaWenGuang, een geheel verzorgde en betaalde deelname voor 2 nederlandse gewichtheffers, inclusief de vliegtickets, aan de Aziatisch – Arabische Kampioenschappen voor Junioren in mei-juni 2013 in Doha Qatar. We zijn daar als vorsten ontvangen en hadden een VIP behandeling. Verder hebben we een spiksplinternieuwe 190 kg Eleiko Halterset voor de bond ontvangen die uitgeleend is aan WIK Veldhoven.

### **Toelatingslimieten voor EK en WK**

Nederland kent naar verhouding lage toelatingslimieten voor deelname EK en WK. Dit is ook een voordeel en een stimulans voor de individuele atleet.

Prestaties Nederlandse gewichtheffers:

#### **2012 - EK U23 (21-23 jaar) in Israel**

Stephan Benza -94 kg klasse een 6<sup>de</sup> plaats

Karen Tovmasjan -85 kg klasse een 7<sup>de</sup> plaats

#### **2013 – EK Jeugd U17 (16 – 17 jaar) in Litouwen**

Tom Bruijnen – 69 kg klasse een 9<sup>de</sup> plaats

#### **2013 - EK U23 (21-23 jaar) in Estland**

Jim de Groot – 56 kg klasse een 3<sup>de</sup> plaats

Stephan Benza – 94 kg klasse een 5<sup>de</sup> plaats

Karen Tovmasjan – 85 kg klasse een 7<sup>de</sup> plaats

## **Nederland bezette in Estland in het landenklassement de 5<sup>de</sup> plaats!**

### **2014 – EK Senioren in Israel**

Karen Tovmasjan – 85 kg klasse een 6<sup>de</sup> plaats

Dit zijn zeer goede prestaties te noemen. Het niveau gaat duidelijk omhoog in Nederland.

### **Tot slot**

We moeten naar oplossingen zoeken voor de uitdagingen waarvoor we staan en wie hard genoeg zoekt vindt meestal wel een oplossing, misschien niet de ideale oplossing maar toch wel het begin van een oplossing.

Waar een wil is een weg!

Een mooi voorbeeld is Tom Goegebuer uit België, die Europees Kampioen is geworden in de -56 kg klasse en onlangs Anna van Bellinghen in de -75 kg klasse op het WK Junioren 2014. Zij komen uit een land dat vergelijkbaar is wat het gewichtheffen betreft met Nederland.

Remco Eenink - 19-08-2014

A Trainer (Topsportlicentie) Bundesverband Deutscher Gewichtheber  
Member Executive Board EUWC (European Union Weightlifting Confederation)  
Chairman Medical Committee EUWC  
Member Technical & Scientific Committee for Coaching & Science EWF  
Member on the Board of Studies & Management for "Weightlifting for Sports"  
EWF/IWF