

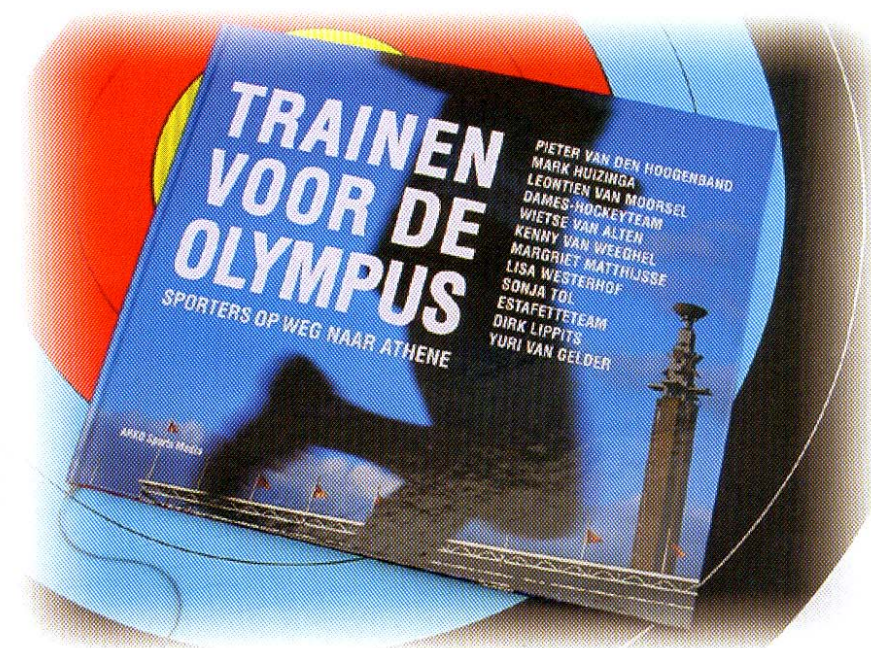
# Sporters op weg naar Athene

Trainen voor de Olympus is een interessant boek voor de jonge ambitieuze sporter die op weg wil naar sportief succes. Ook voor trainers is het zeer de moeite waard. Elf sporters, onder wie Wietse van Alten, zijn gevolgd bij hun trainingen op weg naar Athene.

De volgende dag spierpijn, of een dag later. Geen training, geen drang naar groot succes. Wie wat serieuzer sport, gaat 'door de week' trainen. Eén avondje in de week, soms twee. Nog wat nazitten. Gezellig nog wat drinken. Zij die graag willen winnen, gaan de avond voor de wedstrijd op tijd naar bed, eten bewust en drinken geen alcohol. Dan is er nog de sporter die gewoon de beste wil zijn. Is vrijwel altijd met zijn sport bezig, traint meer en weet ook goed waar hij mee bezig is.

Het is een piramide met op de basis de grote groep recreanten met naar boven toe de steeds kleiner wordende groep die topsport wil bedrijven. In de punt is nagenoeg geen tijd meer voor een privé-leven. Trainen, trainen en nog eens trainen; bijna bezeten van het behalen van het gestelde doel. Het Olympische motto: 'meedoen is belangrijker dan winnen' gaat voor hun niet op; alleen de eerste plaats telt. Je wint geen zilveren medaille, je verliest een gouden.

Hoe bereiden Nederlandse Olympia-gangers zich voor op de Spelen in Athene? Wat zijn de trainingsfaciliteiten die ze ter beschikking hebben? Welke rol spelen trainer, coach en sportpsycholoog? De antwoorden hierop staan beschreven in het boek: "Trainen voor de Olympus, Sporters op weg naar Athene".



Omslag van *Op weg naar de Olympus*

[Foto: Lars van den Brink, bewerkt door Hans Veldhuis]

nen voor de Olympus, Sporters op weg naar Athene'. In het boek geven schrijver/journalist Cors van den Brink en fotograaf Lars van den Brink een beeld van de trainingsomstandigheden van elf sporters en sportploegen en het doorzettingsvermogen dat nodig is om het doel te bereiken. Hindernissen die genomen moeten worden. Trainers die met behulp van de moderne technologie het uiterste uit de sporter halen. En uiteindelijk moet alles op de Spelen in elkaar vallen. Moet een voorbereiding van soms jaren naar dit specifieke doel, soms in seconden beslist worden. Doorgaan of uitschakeling. Teleurstelling of triomf.

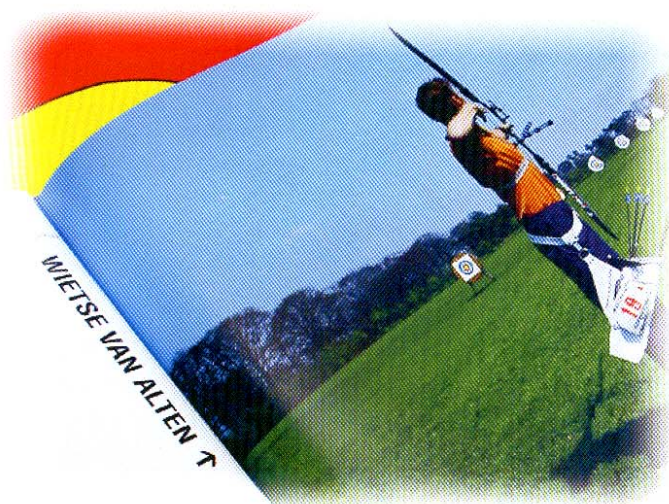
Het lezen van "Trainen voor de Olympus" geeft een mooi inzicht in wat topsport nu eigenlijk is. Waar het om draait. Dat je een doel niet alléén bereiken kunt, dat je hulp nodig hebt. De trainer en coach maken onderdeel uit van de sporter. Soms moet een sportpsycholoog er aan te pas komen. Alle facetten krijgen in het boek een plaatsje. Veel sporters hebben overeenkomsten in de voorbereiding, andere wijken individueel af met hun trainingen. Maar steeds zal het uiteindelijke doel hetzelfde zijn: goed presteren in Athene.

Wietse van Alten was de aanleiding om het boek te gaan behandelen. Nadat ik het boek had gelezen en de fraaie foto's bekeken, heb ik toch meer bewondering en vooral respect gekregen. Behalve naar Wietse, ging mijn persoonlijke waardering uit naar schermster Sonja Tol, skiffroeier Dirk Lippets en wheeler Kenny van Weeghel. Maar dit doet niets af aan zwemmer Pieter van den Hoogenband, judoka Mark Huizinga, de baanwielrenners en Leontien van Moorsel, het dameshockeyteam, zeilers Margriet Matthijssse en Lisa Westerhof, het herenestafetteteam en tot slot turner Yuri van Gelder die voor 2008, Peking, aan het trainen is.

*Trainen voor de Olympus*, ISBN 90-77072-63-2, 2004 ARKO Sports Media

[Tekst: Hans Veldhuis]

Noot: ook de foto's zijn gemaakt door Hans Veldhuis



Start van het tien pagina's tellende deel over Wietse van Alten

[Foto: Lars van den Brink, bewerkt door Hans Veldhuis]