

In de Position Papers tot nu toe komen goede en pijnlijke ervaringen, gezichtspunten en beleidspunten naar voren. Echter ontbreekt het perspectief van de (topsport) trainer. Een trainer, zoals ikzelf, verbonden aan een turnorganisatie, die sporters opleidt in deze prachtige sport. Dit heeft mij doen besluiten eveneens een stuk in te zenden om dat gezichtspunt te belichten. En daarmee hopelijk ook alvast een aantal van de door de commissie gestelde vragen te beantwoorden, gezien door de ogen van een trainer, een organisatie.

Ik ben 'omgevingsdeskundige' en val daarmee onder 'Omgeving' in het kader van de gebruikte nomenclatuur van de ronde tafel zitting van maandag 2-11-2020. Ik ben bereikbaar voor onbeantwoorde zaken, want over alle gestelde vragen heb ik te veel te delen. Teveel voor nu.

Mijn naam is Claudia Werkhoven en ik ben 40 jaar actief in de turnsport, zowel in de breedtesport als op topsport niveau. Ik ben opgeleid als Docent Lichamelijke Opvoeding. Ik heb lesgegeven op lager en middelbaar onderwijs en heb 30 jaar gedoceerd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Ik ben sinds 1987 (mede) oprichter en bestuurder van een Turnschool in Amsterdam. Van daaruit zijn we consistente leveraars van talent voor Oranjeselecties en erkend Talenten Opleiding Centrum van de KNGU. Ik was Oranje coach in aanloop naar de Olympische Spelen in Rio in 2016, waarvoor Nederland zich voor het eerst in 40 jaar plaatste met een team. Verder ben ik opleider van een kandidaat-sporter voor de komende spelen in Tokio.

Ik ken de wereld vanaf de vloer. De trainingen, de wedstrijden, vele situaties in binnen- en buitenland. Vanaf 1980 heb ik de ontwikkeling van de turnsport wereldwijd en natuurlijk vooral in Nederland meegemaakt en vormgegeven. In die jaren klommen we van plaats 27 naar top 8 van de wereld. Ik heb inmiddels honderden (top)sporters door mijn handen gehad, allen van verschillend pluimage. Ik heb zoveel gehoord en gezien. Ik heb ontzettend genoten van het vele werk. Ik heb gewerkt met 'gezonde' en 'beschadigde' turnsters. Hoge pieken en diepe dalen beleefd. Zelf systemen ontwikkeld maar ook afgekeken, gekopieerd en aangescherpt. Heb meegedaan én me afgezonderd. Ik heb meldingen gedaan uit zorg, maar ongetwijfeld zelf ook vele fouten gemaakt. Ik heb onderzoeken voorbij zien komen. Ik heb opgetreden, maar ook weggekeken. Vroeger omdat ik te jong, te onervaren, bang en onwetend was. Later om andere redenen waaronder machteloosheid en frustratie. De wereld van de topsport is een dynamische en een hectische. Die van de turnsport is uniek door zijn bijzonder jeugdige deelnemers.

Ik heb alles meegemaakt, maar belangrijk voor deze zitting daarin is de worsteling met het vinden, het hebben, het vasthouden, het verliezen en het weer hervinden van het moreel kompas. En daarin weten dat je feilbaar bent, als mens, als professional. Systemen zijn hardnekkig, verleidingen tot wat snel en gemakkelijk is zijn groot. En indien patronen ingesleten zijn, is het moeilijk om die om te buigen. Maar als ik me niet vergis, komt dit voor in alle maatschappelijke geledingen en dus ook in de onze. Voor nu moeten we behouden wat goed is in de turn-topsport, maar wel verantwoordelijkheid nemen voor wat verkeerd ging. Samen. Allemaal.

Ik ben na al die jaren nog steeds onder de indruk van de schoonheid van het turnen en geniet van het beoefenen van het vak. Het mogen werken met talent is fantastisch. Daarbij hoort ook stress, prestatiedruk, tijdsdruk, (fysieke) pijn, financiële problematiek, organisatieproblematiek, personeelsproblematiek, verliezen, frustratie, maar ook de enorme ontlasting bij winst. Want dat is topsport. Daar kiezen sporters voor, daar kiezen wij als trainers voor, daar hebben ouders van topsporters mee te maken. Belangrijk daarbij is, dat je topsporters hebt, maar het vak van coach en de organisatie daar omheen, is ook topsport. In deze wereld vindt alles plaats op de grens van wat kan. Je balanceert constant. En daar horen alle ervaringen bij. Ook vervelende. Maar.... als het **TE** ver gaat, en dat is voor iedereen verschillend en persoonlijk, dan is er: **STOP**. En juist voor dat moment is er kwaliteit nodig van

de coach. De ruimte die je werkelijk geeft - en niet alleen beleid in woord- voor **STOP** zeggen is essentieel. Voor de sporter, maar ook voor de coaches bestuurders en ouders.

De turnsport is een 'vroeg specialisatie' sport: dat wil zeggen dat volgens de meeste ervaringsdeskundigen het zelden of nooit het geval is dat bij een late instroom (na puberteit) een heel hoog niveau bereikt kan worden. Turnen is gecompliceerd en het coördinatief vermogen moet vroeg en zeer breed ontwikkeld worden. Daarnaast is een duurzame ontwikkeling van de in aanleg aanwezige motorische grondeigenschappen van enorm belang voor een duurzame carrière, met perspectief op 'kunnen blijven leren tot op hogere leeftijd'. Een gebrek aan lenigheid zal bijvoorbeeld leiden tot het niet of niet juist kunnen uitvoeren van de gevraagde bewegingen of in een erger geval wel uitgevoerd worden maar met compensatie, wat kan leiden tot acute en/of langdurige - en in het ergste geval chronische blessures. Een gebrek aan kracht zal de belasting op het lichaam negatief beïnvloeden bij het uitvoeren van de gevraagde elementen. En een gebrek aan coördinatie maakt de sport ronduit gevaarlijk.

Dit alles verklaart mede waarom de turnsport zo arbeidsintensief is. U zult begrijpen dat alleen al de kennis, de kunde en de ervaring die nodig zijn om dit kleine stukje van het totale proces van opleiden van talent te kennen, te herkennen en te ontwikkelen, een vak apart is. Laat staan de pedagogische, (ontwikkelings) psychologische, didactische, opvoedkundige, sociale en medische kennis die je nodig hebt in dit fantastische maar intensieve werk met kinderen. En deze taak ligt op de schouders van een kleine groep trainers. Werkend tussen de 15 en 30 uur per kind in de week. Waarschijnlijk is het voorspelbaar dat daarbij fouten gemaakt worden en vaak ook flinke. Waarvoor geen enkel excuus is. Hulp invoeren, het tonen van kwetsbaarheid en de wil tot reflectie is noodzakelijk om moreel op koers te blijven in zo'n intensief sporttraject.

In turnen zit geen geld. De meeste trainers doen deze sport als bijbaan, zelden kun je je brood ermee verdienen. Veel organisaties hebben de middelen niet om hoog niveau aan te bieden en als ze het wel doen, trekt het een enorme wissel op de begroting. Ouders betalen veel, maar niet genoeg om de kosten voor de opleiding van talent te kunnen dragen. Het opleiden van een topsporter kost rond de 10.000,- euro per jaar. Ouders betalen gemiddeld 2000 tot 3000 euro naast de kosten aan kleding, materiaal en reizen. Hiermee ontstaat de situatie dat de organisatie investeert in het opleiden van een sporter, maar dat er geen enkele garantie is dat de sporter blijft (of weggekaapt wordt) of een hoog niveau bereikt. Contracten met sporters zijn er niet, hooguit de verplichting voor het betalen van 1 jaar contributie om de inzet van coaches te waarborgen. Daarnaast vinden de trainingen in middag en avond plaats (op hoog niveau eveneens in de vroege ochtend), om de schoolprogramma's heen, of in het weekend. Dit vereist een enorme inzet van sporters, ouders en coaches. Coach zijn in turnen is een professionele hobby of een hondenbaan. De spoeling blijkt dun. Nieuwe en goede mensen vinden is lastig. Ze voldoende kunnen betalen om te op te leiden, te begeleiden en te behouden is nog lastiger. Verandering van deze randvoorwaarden, met zicht op meer continuïteit en een redelijke beloning is wenselijk.

Jonge kinderen komen deze sport binnen met een enorme beweegdrang en grote dromen. Als je ze vraagt waarom turnen zo leuk is, is het de uitdaging van vliegen, draaien en zwaaien. Gelukkig heeft de sport zich de laatste jaren dermate ontwikkeld dat met behulp van zacht materiaal relatief veilig en met weinig belasting op de groeiende lichamen kan worden bewogen. Jarenlang heb ik me als professional opgewonden over het feit dat een kind moest springen op hetzelfde, te groot en te hard materiaal waar de Olympiërs op volwassen leeftijd gebruik van maken. En dat ze vanuit te hoog salto's uit een brug moeten maken, net zo hoog als zij die al volgroeid zijn. Onverantwoord. Ook nu nog worden in wedstrijden onveilige keuzes gemaakt, al is het verbeterd ten opzichte van de jaren '90. Ook wordt er steeds meer gebruik gemaakt van

zachte situaties in wedstrijden, maar naar mijn mening nog steeds onvoldoende. Met alle ernstige lichamelijke gevolgen van dien.

Een 9- of 10 jarige sporter wordt opgeleid voor een NK of een stringent selectiesysteem waarin de strijd tegen andere sporters mijns inziens veel te vroeg komt. Er wordt in de vroege opleidingsjaren te vroeg gestuurd op de perfecte uitvoering in plaats van het stimuleren van een veelzijdig atletisch vermogen dat je tot op hoge leeftijd kunt inzetten. De code voor de turnsport is in deze moordend. Al vroeg is het verwachtingspatroon heel hoog met veel spanning en stress. Op deze wijze wordt de essentiële intrinsieke motivatie vervangen door een extrinsieke motivatie. Het is een bekend fenomeen dat deze vroege medaillewinnaars later in het prestatieverhaal vaak niet meer voorkomen.

De ontwikkeling van de visie op jeugdsport in het geheel en een kloppend leeftijd-, selectie- en wedstrijdssysteem in de turnsport in het bijzonder is een must. Ook het aantal trainingssuren moet beter per leeftijd en niveau bepaald worden. Nu is het soms al zo dat talentvolle 9-jarigen twee keer dag trainen en op teveel dagen in de week aanwezig moeten zijn. En doe je dat als organisatie niet, dan lopen talenten naar een club waar dat wel 'mag'. Dit laatste gebeurt vaak al op pre-instap of eerder (6, 7 en 8 jarigen). Ook worden vanuit de KNGU richtlijnen bepaald hoeveel uren je op welke leeftijd moet maken, ook als je het daar in je visie (belasting en belastbaarheid) en opbouw niet mee eens bent en de sporter in kwestie er niet aan toe is. In het systeem moet maatwerk mogelijk zijn en richtlijnen van bovenaf niet zaligmakend. Ook verwachtingsmanagement naar de omgeving en goede uitleg en vertrouwen waarom je wat doet, is hierin belangrijk.

Niet zelden - en steeds vaker zijn het ouders die hun kinderen binnenbrengen met hoge verwachtingen. En dat begint al vroeg. De 'beste coaches' zitten bij ons ook weleens op de tribune en staan niet op vloer. Soms gaat het verder. De agressie die in de maatschappij voorkomt tegen zorgverleners, wetshandhavers, OV medewerkers, leraren etc. komt ook voor in alle geledingen van ons werkveld. Ik spreek dan over verbale agressie, manipulatie, bedreiging, chantage, smaad, laster, negeren, wanbetaling en rechtszaken. Regels over 'praten met en niet over elkaar', en 'hoor en wederhoor' ten spijt. Dit wordt vanuit trainers als onveilig ervaren en moet ook benoemd worden. Trainers en organisaties staan vaak onder enorme druk. Financieel, mentaal, prestatief. Presteer je niet, gaat de geldkraan (of beter kraantje) dicht. Dat geldt voor ouders richting de organisatie; KNGU richting clubs en voor NOC-NSF richting KNGU.

Voor TeamNL geldt een van de grote in oranje prijkende slogans van NOC\*NSF in onze hal: MEDAL FACTORY. Het ludiek met letters gemaakte SATIS- (MEDAL) FACTORY moest onmiddellijk verwijderd worden. Medailles als doel, in plaats van medailles als resultaat van een mooi proces. En voor de meesten geen medailles, maar een mooi en leerzaam proces. Sterke kinderen maken. In turnen wordt je de tijd daarvoor niet gegund. Want, niet meedoen heeft geen bestaansrecht. Dat moet en kan beter.

De leeftijd. Kleine meisjes (in dit geval) worden ouder. Groter. Mondig. Mooi. Zelfstandig. En zo hoort het ook. Want de sport moet je iets brengen voor het leven. Waarmee je verder kunt, de grotere wereld in. Met zelfvertrouwen, zelfkennis, (inter)nationale ervaring, skills, vrienden voor het leven. Want die doe je daar ook op. Mits daar ruimte voor is. Ruimte voor kinderen. Ruimte voor verbreding, ontwikkeling als mens, een sociaal leven, ruimte voor opleiding naast topsport. Los van 'controle'. 18+ de nieuwe leeftijdsgrens voor Senioren binnen de KNGU? Dan wel met studeren. Natuurlijk aangepast. Zoals de meeste opleidingen al een topsport aanpassing bieden. Maar ook financiële ondersteuning voor hen die zover komen, wel of niet binnen Oranje, maar met een internationaal programma. In top 5, of top 10, of mogelijkheid tot beste 24 qua score internationaal. Zoals een voetballer, die minder traint, verhoudingsgewijs minder

presteert, maar veel meer verdient en daarmee in zijn onderhoud kan voorzien. Goede turnsters worden armoedzaaiers. Afhankelijk tot op hoge leeftijd van de ondersteuning ouders. 2x 40 min fietsen omdat OV te duur is, 4x indien er dubbele training is. Moeten hun woning verhuren en dan ergens bij vrienden op de bank slapen om geld voor magnesium of nieuwe leertjes te kunnen kopen. Geen goede of hippe kleren, geen nieuwe of mooie turnpakjes. Geen werkende mobiel. Of: stoppen, gedwongen. Terwijl je er zo blij van wordt, je er zo goed in bent, al zoveel hebt geïnvesteerd. Deze wereld, deze kant, daar hoor je nooit iets over.

Vaak en om meervoudige redenen overkomt het je als coach, dat je denkt, ik stop. Nog die ene sporter verder brengen, waar je je aan gecommitteerd hebt, die het zo graag wil, en dan klaar. Maar dan, niets weegt op tegen die nieuwe kinderen, die elke dag met stralende ogen klaar zijn voor de volgende leerervaring. Opkijken naar de groten. Meer aandacht willen, meer tijd willen. Alles uit de dag willen halen. Niet kunnen wachten totdat ze meer kunnen, meer mogen. Is dat niet wat iedere ouder zou wensen voor zijn kind? Tegelijkertijd moeten we diezelfde kinderen coachen en voorbereiden dat een Olympische medaille zeldzaam is en voor de meesten niet realistisch, niet haalbaar, maar niet onmogelijk. Werken aan je dromen is fantastisch, maar als je ze niet haalt, moet je tevreden kunnen zijn met de weg ernaartoe. Terug kunnen kijken met plezier naar dat bijzondere wat je hebt mogen meemaken met een sterk lichaam en gezonde geest. Wat een 'hell of a job' om dát voor elkaar te krijgen.

Ik heb altijd veel ideeën (gehad) over hoe het beter kan, maar ik denk ook het tijd is om eventuele nieuwe coaches om het stokje aan over te geven. Zij moeten, om te slagen, weer goed gecoacht worden door ervaren coaches die hun sporen verdiend hebben en door de inmiddels aanwezige experts. Op hoog niveau komen duurt een generatie, er blijven duurt nog langer. Dit proces kan alleen tot stand komen in verbinding met anderen. Excelleren kan alleen maar verantwoord plaatsvinden als gevolg van gezonde sportvoorwaarden. Niemand kan dit alleen. Er is hier geen plaats meer voor onbuigzame ego's of excessen. We moeten er alles aan doen om niet in de verleiding te komen te vervallen in oude patronen. Het is mogelijk. Daar ben ik van overtuigd. We moeten daar samen de schouders onder zetten. Met hulp van hen die beschadigd zijn. Zij zijn de sleutel voor het bewerkstelligen van een nieuwe cultuur die recht doet aan de sport waar zij eens zoveel van hielden.