wel in de nationale competitie (landelijk A). Janssen beschouwt dit als 'een probleem', maar voegt er terstond aan toe dat hij hoopt op een snelle aansluiting. Zijn hoop berust op de traditie dat De Korenbeurs al geruime tijd jeugd aanzuigt. 'De kwaliteiten en ook alle sporttechnische faciliteiten zijn aanwezig. We hebben genoeg begeleiders en kunnen zelfs voor de B-groep uitwijken naar een gymzaal'.

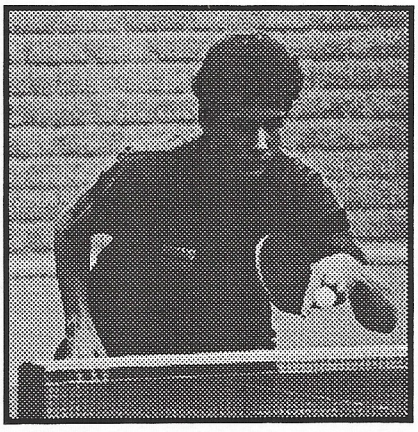
RANDVOORWAARDEN

Alleen moet in de randvoorwaardelijke sfeer nog het een en ander verbeteren, zoals een beter bestuurlijke infrastructuur. In de praktijk is daartoe niet lang geleden een zogeheten Topsportplatform opgericht. Dit platform vormt een schakel tussen het bestuur en de technische commissie. Twee bestuursleden van De Korenbeurs (Wim de Raay en Jos Clazing), twee trainers en twee spelers nemen zitting in het platform dat eens in de zes weken vergadert. Janssen: 'Het doel van het platform is beleidsmatige zaken rond de topsport aanpakken. Dat houdt in mogelijke sponsors benaderen, zoeken van versterkingen van buitenaf wanneer dit nodig is, eventuele samenwerking met andere clubs etc.'.

BONDSCOACH MEISJESKADETTEN

Janssen kent inmiddels de sterkte in Nederland als het gaat om alle jeugdcategorieën en de kadetten in het bijzonder. Hij ziet vrijwel dagelijks dat de trainingsijver er vanaf spettert en dat hier en daar, ook bij De Korenbeurs, een aardig balletje wordt geslagen. Maar internationaal heeft Nederland al sinds jaar en dag de toon niet kunnen zetten, een uitzondering daargelaten. Waarom heeft hij dan toch in januari 1994 ja gezegd op de vraag of hij coach wilde worden van het nationale meisjeskadettenteam? Puur uit liefde voor de sport? Een uitdaging om meer kennis te vergaren? Of misschien toch dat sprankje hoop dat de meisjes een treetje hoger komen te staan op de internationale ladder?

'De reden dat ik coach ben van dit team is gewoon omdat ik het leuk vind. Inderdaad, als clubtrainer heb je meer invloed op een jeugdspeler en kun je ook een betere bijdrage leveren aan het jeugdtafeltennis dan als bondscoach. Bondscoach zijn is een super part-time functie. Ik zou graag de speelsters meer willen zien, dingen zouden meer centraal geregeld moeten worden, maar de middelen zijn er gewoonweg niet. Kijk naar andere landen: België, Frankrijk, Duitsland, Zweden, daar hebben ze één of meerdere internaten. Die landen zijn daarom sterker. Het ge-beurt incidenteel dat een Nederlandse jeugdspeler ertussen komt, bijvoorbeeld Jörg de Cock of Evelien Hengstman, maar het blijft een structureel probleem. Bij mij is het zo dat ik, zeg maar vanaf augustus tot april/mei, bij De Korenbeurs heel intensief bezig ben en in de zomer mijn aandacht schenk aan de kadettenmeisjes. Ik zie de meisjes (Lea Kooy van DOV, Cathry Hof van VSB, Susan Lenssen van Red Stars, red.) niet veel (behalve Jolanda Waterreus die bij De Korenbeurs speelt, red.), want mijn tijd is beperkt. Ik heb een full-time baan, ben vier keer in de week bij De Korenbeurs en ga in het weekeinde mee naar de wedstrijden. Ideeën zijn er altijd wel geweest, maar in de praktijk blijkt steeds dat we internationaal achter lopen. En het wordt nog moeilijker om door te dringen, omdat je meer landen erbij hebt gekregen. De spelers in Oost-Europa maken zo'n 20 à 25 uur per week. Ik twijfel er overigens aan of dat goed is. Aan zoveel uur komen we hier niet. Gevolg is wel dat je dan met de meisjeskadetten negentiende wordt op het EJK, vorig jaar in Parijs. Dit jaar is het in Den Haag. Ik hoop op een evenaring van die prestatie'



VERENIGING VAN TAFELTENNISTRAINERS

4e nationaal trainers symposium

THEMA 1 'Hoe word ik een topspeler in Nederland?' inleider:Theo Rieken

THEMA 2 'Neurofysiologische aspecten van het aanleren' inleider: Peter Beek

DEN HAAG 25-27 JULI 1995

Luc Janssen beijvert bij De Korenbeurs integratie topjeugd en senioren

je met een open bat speelt en je krijgt een kort gespeelde bal, dan heb je de mogelijkheid tot kort schuiven, steken of flippen. Een andere variatie is de mate van spin die de Europeanen veel meer bezigen. Niet de spinvariatie bij de service, want daar zijn de Aziaten weer beter in. In Nederland ontbreekt nog een goede steekbal, we leggen de service te veel neer en we spelen altijd maar topspin over topspin wat ten koste gaat van het blokken'.
Is de noodzaak tot variatie ook ingegeven door zijn eigen opleiding als speler, zijn opleiding tot trainer en zijn ervaring als coach en toeschouwer bij internationale toernooien? 'Onbewust, of misschien bewust, neem je van alles iets mee zoals het blokken van de Zweden en de topspin van de Hongaren. Toch ben ik eigenlijk niet zo'n techniektrainer. Ik voel me meer een trainer die mensen goed wil motiveren intensief met hun sport bezig te zijn'.

FLEXIBELE PLANNING

Janssen opteert voor een brede opleiding, waarbij hij rekening houdt met de individuele mogelijkheden van een speler. Hij besprak bij DHC weliswaar de doelstellingen met een pupil, maar de effectieve waarde was nihil vanwege de betrekkelijk geringe trainingsarbeid. De opkomst bij de trainingen in Schiedam (elke tafeltennistraining duurt twee uur en de conditionele training op zondag beslaat eveneens twee uur) ligt daarentegen veel hoger, waardoor Janssen een geheel andere planning erop na kan houden: 'Ik plan per half jaar bij De Korenbeurs. Ik kan ook niet verder vooruitzien. Een planning is niet heilig, je moet flexibel zijn Bij de groepsplanning leg ik accenten op het tactische, technische, mentale en conditionele vlak. Daarbinnen leg ik individuele accenten. Bij sommigen bijvoorbeeld de service-ontvangst en bij anderen weer de verbetering van het uithoudingsvermogen. Het uithoudingsvermogen moet sowieso goed zijn, omdat je in een wedstrijd veel energie verbruikt'.

HET GEDRAG VAN SPELERS

Aan de discipline binnen de trainingen hoefde hij niet veel te schaven, wel aan het gedrag aan tafel in competities en toernooien: 'Vreemd genoeg was de mentaliteit en de discipline in de training altijd goed, dat moet ik Hans en Emma Lingen zeker nageven, maar het gedrag in de wedstrijden niet. Sommigen moesten zich echt schamen. Ik heb aandacht geschonken aan het gedrag met betrekking tot respect voor de tegenstander, de scheidsrechter en de coach. Dat wordt al beter. Ik heb ook getracht meer aan groepsbinding te doen. Jolanda Waterreus, speelster van het Nederlands kadettenteam, moest eens bij 't Zand in Middelburg een interland tegen België spelen. Ik heb toen 'geëist' dat de rest van de topgroep ook kwam kijken. Bijna iedereen kwam. Ze doen nu ook mee met interne toernooien en b.v. een bowlingavond'.

BEGELEIDING

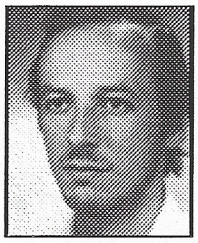
Hoe ziet de begeleiding er uit? 'In totaliteit werken we thans met zeven coaches. Ik zelf begeleid op toernooien één speler en dat is aan de ene kant een nadeel, maar ja, je kunt wel alle aandacht aan deze speler schenken. De meeste anderen vinden dit ook niet leuk'.

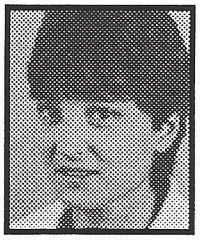
Ooit is het coachen van spelers aan de kaak gesteld. De centrale vraag luidde of dat nou wel moest, coachen tussen de games door en, in veel gevallen, zelfs tijdens de partijen als speler en coach oogcontact hadden of als het balletje richting begeleider rolde? Een pupil heeft doorgaans behoefte aan informatie, aan zelfvertrouwen. Maar kweek je er ook zelfstandigheid mee? Janssen: 'Ik ben een groot voorstander van zelf nadenken, maar wie gaat die voortrekkersrol vervullen in Nederland. Als de coach van de tegenstander het doet, doe je automatisch mee. Het is wel zo dat ik als trainer heel veel met de spelers praat tijdens en na de trainingen. Ik praat dan onder meer over de sportbeleving. Ze trainen vijf keer per week. Ik wil dan graag weten wat ze met de rest van hun leven doen. Je mag ze best topsporter noemen. Belangrijk is dat ze hun tijd goed indelen en dat ze goed op hun schoolprestaties, voeding en andere leefgewoonten letten, zoals redelijk op tijd naar bed gaan. Wat ik in elk geval eis is dat ze hun schoolprestaties goed in de gaten houden'.

EREDIVISIE

Een van de belangrijkste taken is de club weer terugbrengen naar de eredivisie, de klasse waarin De Korenbeurs jaren geleden uitkwam. Drie herenteams (tweede, derde en vierde divisie) en een damesformatie (vierde divisie) in de landelijke seniorencompetitie is zo gek nog niet, maar Janssen neemt er geen genoegen mee. 'Mijn doelstelling op prestatief gebied is om binnen vijf jaar met de dames en heren eredivisie te halen. Omdat een deel van de jeugdleden De Korenbeurs in de seniorencompetitie vertegenwoordigt, heeft de club geen jongensteam meer op landelijk niveau. De meisjes spelen nog

opgebouwd als vereniging die keer op keer talentjes wist te presenteren. Hans en Emma Lingen zorgden via een jarenlange stelselmatige trainingsaanpak voor aansprekende resultaten. Lingen echter vertrok enige jaren geleden, onder meer uit onvrede dat de fusie tussen NOAD, dat in hetzelfde gebouw speelt, en De Korenbeurs niet tot stand kwam en zijn droom van een tafeltennisinternaat aldaar niet zag uitkomen. Ook Emma Lingen vertrok, zij het wat later.





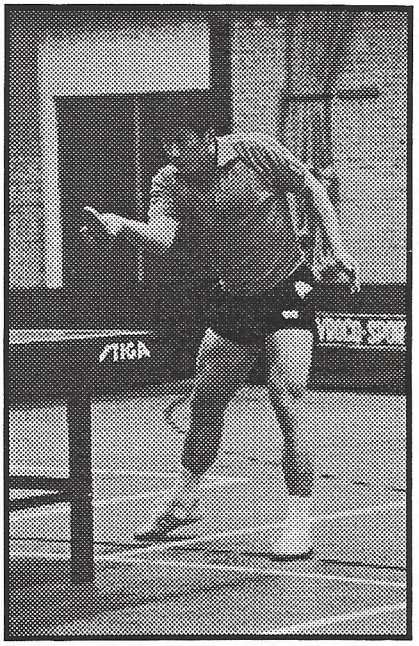
Wat wilde Luc Janssen? De ingeslagen weg van z'n voorgangers vervolgen? Alsnog een fusie bewerkstelligen? Behalve een brede jeugdselectie ook een degelijke seniorenafdeling neerzetten? 'Mijn frustratie bij DHC was dat ik één grote groep had. Bij De Korenbeurs wilde ik een groep van maximaal twaalf spelers die ik minimaal drie keer in de week wilde zien. Zo'n trainer zocht De Korenbeurs trouwens ook. Nee, voor een fusie kwam ik niet, dat is van de baan'.

TRAININGSGROEPEN

Janssen trof twee jaar geleden twee groepen aan: 'De groep Emma, zeg maar de prestatiegroep, en de rest. De rest hield in: afdelingssenioren en recreanten. Er zat een ongelooflijk groot gat tussen deze twee groepen. De rest kon zich niet associëren met de prestatiegroep. Dat werd ook niet gestimuleerd, had ik het idee. De rest mocht ook niet tegen de prestatiegroep spelen na de training, ze moesten meteen naar huis. Toen ik kwam heb ik dat in eerste instantie voor kennisgeving aangenomen, maar later heb ik de prestatiegroep erop gewezen dat ze deel uitmaakte van de hele vereniging en dat ze eigenlijk mee moest doen aan een oliebollentoernooi of een toernooi met houten batjes. Daar moesten ze aan wennen, maar het is wel zo dat er nu een betere integratie is tussen de prestatiegroep en de rest. Iets anders was dat in de A-selectie bij Emma in principe geen meisjes trainden. Je had een A-groep met jongens, een B-groep met daarin onder anderen meisjes en je had een groep met jonge kinderen. Toen ik kwam is deze indeling gewijzigd'.
Janssen traint vier keer per week de A-groep (landelijk spelende senioren), die eenmaal per week met een aantal spelers van de B-groep traint. Deze A-groep is in totaal vijf keer per week achter de tafel te vinden en de B-selectie viermaal. Hans Waterreus neemt de B-groep (jeugd) onder z'n hoede, terwijl Aad Kwakkelstein volgens Janssen 'een beetje switcht'. Opmerkelijk genoeg laat Janssen weten dat de trainingen van de A-groep 'facultatief' zijn. De conditietraining op zondag (onder leiding van Ben Willemsen, de vader van voormalig De Korenbeurs-speler Ivo) is wel verplichte kost. De te volgen lijn wordt geregeld besproken binnen de technische commissie, waarin de drie trainers alsmede Emie Dekker als coördinator zitting hebben.
Eén keer per week staat Janssen alleen voor de groep. Tijdens de overige trainingen bevindt hij zich in de luxe situatie dat of Waterreus of Kwakkelstein hem assisteert ('Kunnen we in elk geval aan intervaltraining doen').
In het begin verwonderde Janssen zich over de gehanteerde speelwijze en de mentaliteit van de spelers tijdens de wedstrijden. 'Voordat ik hier kwam kende ik de spelers al van de competitie en van toernooien. Technisch gezien waren het heel redelijke spelers, maar qua spelsysteem zat het slecht in elkaar. Er werd bijvoorbeeld te veel aandacht besteed aan contra-vastheid en te weinig aan service en een goede eerste bal. Ze speelden te weinig wedstrijdgericht. In de jeugd kun je nog wel zo spelen, maar het wordt een probleem als je bij de senioren komt. Daarom stokte het ook altijd bij de senioren'.

VARIATIE

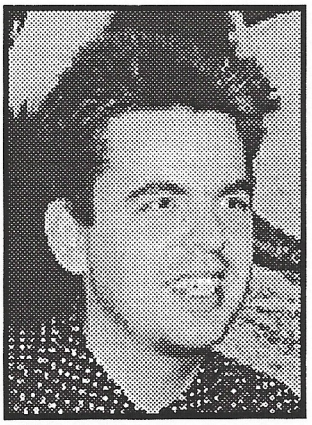
Janssen is een groot voorstander van variatie. 'Mijn trainingen zien er redelijk standaard uit, maar ik werk wel veel met variaties binnen de oefeningen, zoals variaties in richting, lengte en snelheid'. Maar heeft Bettine Vriesekoop niet verschillende malen de eenzijdigheid van de Chinese trainingsmethode opgezocht om met een schier onverslaanbare vastheid naar Nederland terug te keren? Vastheid die de Chinezen, en ook vele andere Aziaten, zo kenmerken en waarmee ze faam genoten. Janssen: 'Dat is zo, maar ik denk dat het niet goed is voor de sport als alles zo rechtlijnig wordt gespeeld. Trainers moeten de continuïteit in de sport waarborgen. Het succes van de Europese heren in de laatste jaren - en de dames volgen op den duur - is toch de mate van variatie. Een voorbeeldje: iemand die met de penhoudergreep speelt, komt altijd met een gesloten bat naar een kort gespeelde bal. De serveerder weet dat zo'n speler een flip zal spelen. Als



INTERVIEW

Luc Janssen beijvert bij De Korenbeurs integratie topjeugd en senioren door Peter Alleblas

Een paar jaar geleden kreeg trainer Luc Janssen, toen nog geen bondscoach van de meisjeskadetten, de ondankbare taak het illustere duo Hans en Emma Lingen bij De Korenbeurs op te volgen. Hij heeft niet zozeer aan de trainingsintensiteit gesleuteld als wel aan de interne verhoudingen. De successen op prestatief gebied zijn hierbij niet achtergebleven. Toen hij kwam waren er nauwelijks top-10-spelers, nu heeft De Korenbeurs er acht: Danny Maas, Arjan Karbaat en Hans Jan Abma bij de junioren, René Waterreus en Jeroen Bastiaansen bij de aspiranten, Kim van de Poort bij de meisjes pupillen en de tweeling Jolanda en Evelien Waterreus bij de meisjes welpen. Niettemin wil Janssen meer of beter: hij wil het allerhoogste.



ACHTERGRONDEN

Bij binnenkomst in het unieke tafeltenniscentrum van Nederland, De Korenbeurs in Schiedam, springt reeds van afstand de kalmte en bedaardheid van Luc Janssen in het oog. Zijn uiterlijk verraadt een tikje Bourgondische inslag ('Ik kom oorspronkelijk uit Nijmegen'). Als het einde van de training van de topgroep nadert en Janssen tijdens de partijtjes nog een laatste blik werpt op de spelers van de groep, maakt hij tijd vrij voor een uitvoerig onderhoud over zijn relatief korte succes-story. Acht spelers bij de top 10 van Nederland en een honderdtachtig graden gedraaide mentaliteitsverandering binnen de vereniging onderstrepen vooralsnog zijn verdienste. Echt kort is-ie ook weer niet bezig. Op zijn zestiende doceerde Janssen al tafeltennisoefeningen bij MOVC in Nijmegen. 'Bij MOVC liggen mijn roots. Ik woon in Delft en speel hier ook competitie in de tweede klasse, maar ik ben nog steeds lid van MOVC', aldus de nu 26-jarige Janssen die in het dagelijks leven werkzaam is als systeemontwerper bij een softwarehouse in Nieuwegein. Na zijn studie HEAO, richting bedrijfsinformatica, verkaste hij naar het westen voor een baan in het Westland. Hij sloot zich aan bij het Delftse DHC waar hij als verdediger tot de derde divisie reikte. 'De meeste verdedigers worden trainer, nou ja de meeste, in elk geval wel veel. Bert van der Helm? Die was van origine verdediger. Ed van de Berg ook. Dat komt omdat de sterke kwaliteit van een verdediger is dat hij tactisch bekeken speelt en ook moet spelen. Ikzelf? Ik speelde met lange noppen op mijn forehand en tackiness C op m'n backhand. Nee, in de groep bij De Korenbeurs speelt geen verdediger. Jammer. Op het EJK van dit jaar staat Thomas Schröder als eerste geplaatst, een verdediger. De laatste jaren zag ik bij de jongens kadetten tijdens het EJK zeker drie à vier verdedigers'.

Bij MOVC begon hij onder leiding van Ronald de Bruin. Op zeer jonge leeftijd bracht hij zelf de oefenstof over. Uit interesse, maar niet bepaald volgens een strikt plan. 'Zeker, als ik terugkijk, heb ik fouten gemaakt. Ik gaf oefeningen op die ik zelf als speler kreeg. De belangrijkste eigenschap van een trainer is dat hij iemand enthousiast kan maken. Als je sloom en saai voor een groep staat, komt het niet over. En natuurlijk moet je het leuk vinden. Ik heb van m'n vijftiende tot m'n twintigste training gegeven bij MOVC. Mijn oudere broer was trouwens ook gek van het spelletje. Thuis las ik altijd Tischtennis Aktuell waarin allerlei technische en tactische zaken stonden beschreven. Ja, en wat de trainingen betreft deed ik maar wat. Aan plannen deed ik niet, die term kende ik niet eens. Ik wist wel ongeveer dat we op die dag dit zouden doen en de volgende dag dat, maar het was niet zo dat ik bewust ergens naar toe werkte'.

VAN DELFT NAAR SCHIEDAM

Beduidend pragmatischer begon hij bij DHC, zo'n vijf jaar geleden. De Delftenaar, toen al in het bezit van het A-diploma, slaagde tijdens die periode voor de B-cursus, maar hij beschouwde de Delftse club niet als eindstation: 'Ik kon er m'n ei niet kwijt'. Janssen stapte binnen op het moment dat de hoogtepunten (vier landelijke seniorenteams bij de heren en twee bij de dames) voorbij waren. DHC zakte verder weg. 'En die dalende lijn heb ik niet meer kunnen ombuigen. Het probleem was dat men een andere mening over tafeltennis had dan ik. Men dacht aan kwantiteit en ik aan kwaliteit. Niemand trainde tweemaal of meer, dus plannen had geen zin. De belangrijkste doelstelling van plannen is vooruitgang boeken - een houvast hebben is ook een doelstelling, maar vooruitgang staat voorop - en dat was niet mogelijk bij DHC'. In Delft ondervond hij ook nog aan den lijve de trainingen van Jolley Sojinu die, ondanks zijn afwijkende trainingsmethode, veel spelers naar een vrij hoog niveau heeft geloodst. Nog voordat een intensieve loopoefening op het programma stond, liet Jolly de spelers minutenlang verschillende services oefenen: 'Voor een belangrijk toernooi is het best zinvol om de service door te nemen, want dan kun je erop vertrouwen in de wedstrijd. Maar in de training direct na de warming up met de service beginnen, nee, dat zie ik me niet snel doen'.

De sprong naar De Korenbeurs, dat via Peter Boon hoorde dat Janssen bij DHC vertrok, moet groot zijn geweest. Het Schiedamse tafeltennisbolwerk had immers een naam