

MAN VAN DE PRAKTIJK EN DE LANGE ADEM

“Ze zien mij als het geheim achter hun succes”

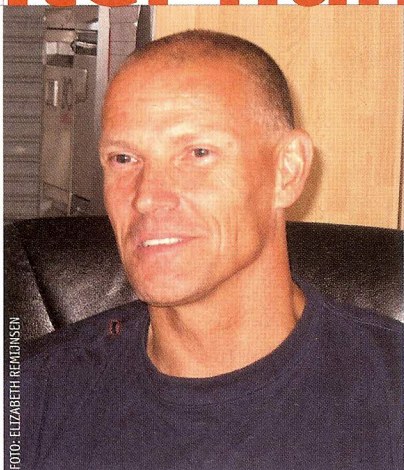


FOTO: ELIZABETH REMIJNSEN

Onder de vlag van zijn test- en adviesbureau Stapsport begeleidt Frank Senders zowel beginners als topsporters. De trainingsschema's die zij krijgen, hebben één overeenkomst: de trainer/coach heeft ze allemaal persoonlijk getest.

Door: Sven Remijnsen

An de fietstrainer in zijn kantoor is te zien dat Frank Senders er veel kilometers op maakt. Als man van de praktijk begeleidt hij wielrenners en triatleten uit de hele wereld en er gaat in Meerle, net over de Belgische grens, geen schema de deur uit zonder dat Senders (49) het zelf heeft getest. “Er moet een punt komen dat ik minder word”, weet hij. “Dat heb ik nog niet bereikt. Het is voor mij ook een teken dat ik op goede schema's train. Niet gericht op de korte termijn, maar op langdurig succes.” Senders was jarenlang zelf triatleet. Soms, zoals eind vorig jaar in Arizona, waagt hij zich nog aan een wedstrijd. “Daar heb ik een hele triatlon gedaan, maar dat was meer voor de fun. Voor zover je daar tenminste over kunt spreken bij de triatlon.”

INTERNET

Senders houdt zich nog vrijwel dagelijks bezig met hardlopen, fietsen, zwemmen en core stability-trainingen. “Daardoor kan ik mijn kennis goed overdragen op de sporters. Als ik dat niet doe, hoe kan ik ze dan vertellen hoe ze moeten trainen? Er zijn te veel coaches die dit niet doen. Dat vind ik

een tekortkoming. Een schema op papier moet wel uit te voeren zijn. Ik weet dat het kan, want ik heb het zelf gedaan. Omdat mijn sporters dat ook weten, gaan ze niet twijfelen aan het schema.”

Senders coacht tussen de 45 en 60 sporters, in onder meer Nederland, België, Duitsland, Zwitserland, Engeland, de Verenigde Staten en Canada. Hij kan niet iedereen aannemen, maar staat wel overal voor open. Daarom begeleidt hij zowel beginnende sporters als profwielrenners en -triatleten.

“Toen ik eind jaren tachtig begon met Stapsport, was het mijn bedoeling om professionele tests ook beschikbaar te maken voor de gewone man. Ik wil iedereen kunnen optillen naar een hoger niveau, niet alleen de toppers maar ook hobbysporters. Ik begeleid nu iemand die vroeger op school altijd als laatste werd gekozen. Hij is begonnen met fietsen en kon eerst nauwelijks meekomen, maar is inmiddels de snelste van zijn trainingsgroep. Dat geeft me geweldig veel voldoening.”

In het begin verstuurde Senders de trainingsschema's per post en fax. Sinds de intrede van internet heeft hij dag en nacht inzicht in

“Ik wil iedereen kunnen optillen naar een hoger niveau, niet alleen de toppers maar ook hobbysporters”



Frank Senders met zijn pupil Luuk Goos.

FOTO: ELIZABETH BEIJNDIJSSEN

de prestaties van zijn sporters. Ze fietsen met een vermogens- en een hartslagmeter en zetten deze gegevens na de training meteen online. “Daardoor kan ik van moment tot moment precies zien wat ze hebben gedaan. Ik zit veel dichterbij de sporter en kan direct ingrijpen als er iets aan de hand is.”

PRIJS

Voor Senders vormt vermogen in combinatie met hartslag de belangrijkste bron van gegevens. Hij laat zijn sporters ook cijfers geven in hun online logboek: een cijfer voor hun zojuist afgewerkte training en een cijfer voor hoe ze zich voelen. Ook op die manier kan hij kort op de bal spelen. Hoewel de ex-triatleet veel via internet werkt, noemt hij zichzelf geen online coach. “Ik ben een personal coach. Ik heb contact met iedereen en maak een schema dat op de persoon is gericht. Er zijn onlinecoaches die voor vijf euro per maand een schema maken. Dat lijkt me onmogelijk.” Een goede coach heeft zijn prijs, betoogt Senders. “We zijn in Nederland gelukkig met een inhaalslag bezig. Tot voor kort verdienden alleen voetbalcoaches

hier hun boterham met hun vak. Maar als ik een professionele training kom geven, dan hoort daar een professionele vergoeding tegenover te staan. Vergelijk het met een metselaar. Metselt die je schuurtje, dan vindt niemand het gek als hij daar geld voor vraagt. En hoe meer uren hij er aan besteedt, hoe mooier het schuurtje.”

Senders merkt dat steeds meer sporters de meerwaarde van een coach inzien en daar nu ook voor willen betalen. “Als ik vroeger per e-mail de vraag kreeg of ik eens een schema wilde maken, en ik antwoordde met mijn prijs, dan reageerde 99 procent van de Nederlanders nooit meer, evenals 50 procent van de Belgen en 20 procent van de Duitsers. Nu is het andersom. Mensen benaderen me voor een schema en vragen meteen wat het kost.”

In Noord-Amerika, waar hij regelmatig is om zijn sporters op te zoeken, ziet de Nederlander hoe het moet. “Daar heeft de coach veel meer status dan hier. Amerikanen geven daarom makkelijker geld uit aan een coach. Dat is zijn werk en daar zit zo veel uur arbeid in, zo redeneren ze.”

GEHEIM ACHTER SUCCES

Kortetermijnsucces op dubieuze gronden kan de trainer/coach gestolen worden. “Ik ben van de lange adem. Ik wil talenten goed en verantwoord begeleiden, want er is ook nog een leven na de sport. Over doping praten is geen taboe, het gebruiken wel. Als ik merk dat een van mijn mensen die kant op wil, dan valt het doek.”

Een paar keer per jaar heeft Senders inzage in de bloedtests van zijn pupillen. Hij denkt dat het wielrennen op de goede weg is, maar ook dat er altijd doping gebruikt zal worden. “Tot een paar jaar geleden wist onder de sporters iedereen van iedereen waar de epo te halen was. Daar wordt nu over gezwegen, het is weer een taboe. Dat komt ook omdat de sport steeds schoner wordt.”

Er zijn sporters die een geheim maken van hun samenwerking met Senders. Niet omdat ze iets te verbergen hebben, maar omdat ze hem niet willen delen met anderen. “Ik coach wielrenners die dat niet aan de grote klok willen hangen en daarom zeggen dat ze hun trainingen zelf organiseren. Zij zien mij dan misschien als het geheim achter hun succes.”