

‘Veel kleren aan, dat is wel bijna mijn stokpaardje’

door DICK SNIJDERS

ROTTERDAM - De eerste Havenloodsloop werd 34 jaar geleden gehouden, maar doordat een aantal jaar geen loop gehouden werd, vieren de Havenloodsloop en PAC-trainer Han Ruigrok tegelijkertijd hun dertigjarig jubileum. Ruigrok zag de vereniging nadien een stormachtige groei doormaken. Maar de ontwikkelingen waren net allemaal positief. “Er wordt nu in de jongste jaren veel te weinig aan lichaamsbeweging gedaan,” vindt hij. “Dat is echt dramatisch.”



Han Ruigrok (middenonder) met de veteranen baangroep foto: LEENDERT VAN DER WAAL

Han Ruigrok is in zijn dertigste trainingsjaar nog iedere dinsdag- en donderdagavond en zaterdagochtend op de atletiekbaan aan het Langedpad te vinden. Hoewel Ruigrok in zijn eerste jaren als trainer sprinters, marathonlopers en alles wat daar tussenin zit tot grotere hoogte begeleidde, is zijn hart altijd bij de baanatletiek, bij zijn eigen oorsprong, blijven liggen. De grijs op zijn gezicht en de glinsterende ogen spreken boekdelen als de concurrentie tussen de baanatletiek en de wegatletiek wordt aangevoerd. “Na 1972 is er een enorme ‘boom’ in het marathonlopen ontstaan en dat heeft er in belangrijke mate toe bijgedragen dat onze vereniging geweldig gegroeid is,” legt Ruigrok uit. “De atletiekverenigingen ALO en Pro Patria gingen in 1967 een fusie aan omdat ze afzonderlijk geen bestaanrecht meer hadden.

Bij elkaar hadden ze, denk ik, nog geen vierhonderd leden. Nu is PAC een vereniging met zo’n 1150 leden. Maar door het soort groei dat we doorgemaakt hebben, bestaat de meerderheid uit recreanten die pas op hogere leeftijd met atletiek begonnen zijn. De paar echte toppers die we hebben zijn dan ook veteranen zoals Joop Rüter. De sectie baanatletiek daarentegen is veel kleiner, maar daar hebben we wel een paar echte toppers met jongens als Julien Hagen en Robert Lathouwers.” Hoewel Ruigrok zich beklagt over de slechte conditie en de slechte motoriek waarmee kinderen op de atletiekvereniging verschijnen, blijkt er dus nog altijd veel uit te kunnen voortkomen.

Plezier

Hoe duidelijk de competitie tussen de twee takken van de vereniging ook mag zijn, Han Ruigrok vindt dat mensen toch vooral het onderdeel moeten kiezen dat zij leuk vinden. “Plezier heeft bij PAC altijd voorop gestaan,” benadrukt de trainer, die vanuit zijn achtergrond als sportfysiotherapeut altijd goed in de gaten houdt of sporters verantwoord bezig zijn. “Maar dat neemt niet weg dat ik, als ik het idee heb dat iemand bij een andere discipline beter tot zijn recht zou komen, daar ook adviezen over geef. Door bijvoorbeeld uit te leggen dat het talent meer op ander afstanden ligt. En dan kan het net zo goed zijn dat ik iemand adviseer om voor de wegatletiek te kiezen, hoor. Daar kan iedereen vervol-

gens zelf mee doen wat hij wil. In de praktijk is het zo dat iemand, die zich inmiddels goed thuis voelt in een bepaalde groep, niet meer zo snel verandert.” Wat iemand ook voor ogen heeft als hij of zij de stoute schoenen heeft aangetrokken en naar de baan in het Kralingse Bos gekomen is, een goede begeleiding is van meet af aan van het grootste belang. “De eerste vraag moet altijd zijn of iemand al wat aan sport of tenminste aan lichaamsbeweging doet,” legt Ruigrok de gang van zaken uit. “De volgende vraag is direct wat iemand wil. Wil iemand zich op de wedstrijdsport richten of alleen recreatief bezig zijn. Gaat de voorkeur uit naar de wegatletiek of naar de baan? En dan zijn er natuurlijk nog tal van mogelijkheden.” Wie interesse heeft kan eerst een paar keer meetrainen alvorens te besluiten om al dan niet lid te worden. “Bij die eerste trainingen let ik heel erg op de motoriek, dat is enorm belangrijk,” vertelt Ruigrok, terwijl hij een wat bedenkelijk gezicht trekt. “Tja, ik kijk door een professionele bril in een amateuristische organisatie. Dat is soms wat lastig. Gelukkig is er de afgelopen jaren wel veel veranderd. Toen ik dertig jaar geleden begon, was ik de enige gediplomeerde trainer. Nu hebben alle trainers cursussen gevolgd. Maar toch, het gaat er soms om of je die atletiekgenen hebt of niet. Of je atletiek praat of atletiek ademt is toch wat anders.” Binnen de vereniging staat Ruigrok bekend als iemand met stokpaardjes. Zo zal hij altijd

benadrukken dat geduld een belangrijke voorwaarde is om tot succes te komen. “Aan topprestaties gaan jaren van training vooraf,” benadrukt hij. “Je mag niet verwachten van de ene dag op de andere aan de top te staan. Ellen van Lange was echt een uitzondering. Maar wat snel komt is ook snel op. Dat was bij Ellen van Lange overduidelijk het geval. Gemiddeld duurt het zeker een jaar of acht voor je de top bereikt. Dat zie je nu ook bij onze succesvolle 400 meterlopers. Die zijn ook al jaren bezig en beginnen pas de laatste jaren door te breken. Daar mogen we het komend seizoen veel van verwachten.”

Een ander stokpaardje zou Ruigrok komende zaterdag bij de Havenloodsloop wel eens heel goed kunnen berijden. Ongetwijfeld zullen veel lopers, ondanks matige weersomstandigheden, schaars gekleed aan de start verschijnen. “Veel kleren aan, dat is wel bijna mijn stokpaardje,” geeft de jubilerende trainer toe. “Warme spieren presteren beter, geven een beter uithoudingsvermogen en zijn minder kwetsbaar.” Eenmaal op stokpaardjes aanbeland komen er nog meer. Bijvoorbeeld over het luisteren naar deskundigen bij blessures en vooral niet naar andere lopers die ‘ook iets dergelijke hebben meegemaakt’. Maar hoeveel algemene adviezen Ruigrok ook zou kunnen geven, eigenlijk moeten de adviezen volgens de man die ook al aan de wieg stond van de medische commissie van de vereniging heel individueel zijn. “Tijdens een training horen alle vijf de motorische vaardigheden, snelheid, kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen, aan bod te komen. Alleen een half uurtje de deur uit om wat te joggen, geeft vroeg of laat altijd problemen. Daarnaast is voor de verschillende atleten een bijna individuele aandacht nodig.” Beginnende atleten die die aandacht zoeken, kunnen eigenlijk bijna altijd wel terecht bij PAC, want naast Ruigrok heeft de vereniging op het moment nog een dertigtal baan- en wegtrainers en is er sinds enkele jaren een heus kracht-honk met een speciale kracht-trainer. Wie zaterdag deelneemt aan de dertigste Havenloodsloop zou gelijk informatie in kunnen winnen over de trainingsmogelijkheden.

J.W. Ruigrok

sportfysiotherapeut, loop en hersteltrainer

Alnstein 23 3085 NA Rotterdam

010 4805897

fax 010 4811257

ruigrok.verbeek@hccnet.nl