

MARJAN OLYSLAGER

ALTIJD TO THE POINT

Ooit waren ze zelf topatleet.
Nu begeleiden ze atleten.
Zoals Marjan Olyslager.

tekst PETER KLOOSTER
fotografie JOYCE BONGERS

Veertig jaar na Fanny Blankers-Koen was Marjan Olyslager (57) de eerste Nederlandse hordeloopster die zich weer met de internationale top kon meten. Ze nam deel aan de Olympische Spelen in Seoel (1988) op de 100 meter horden, maar het hoogtepunt van haar carrière was de zilveren medaille die ze won tijdens de EK atletiek in Boedapest (1988). Maar liefst veertien keer liet ze zich kronen tot nationaal kampioene, haar nationale record van 12.77 op de 100 meter horden zou tot 2018 standhouden. In haar topsportjaren was Olyslager lid van AVR, de voorloper van Rotterdam Atletiek, de club waarvoor ze nu als trainer actief is.

RUIM DERTIG JAAR GELEDEN STOND JE ALS TOPATLETE IN DE SPOTLIGHTS. WETEN JE ATLETEN DAT?

‘Kinderen lezen op het clubrecordbord mijn naam en realiseren zich dan dat hun trainster een topatlete is geweest. Dan stijg ik plots in hun achting. Generatiegenoten kunnen zich soms mijn prestaties herinneren. Laatst was er een man die vroeg of ik ‘dé Marjan Olyslager’ was, →



Marjan Olyslager (links)
in haar jongere jaren





‘Marjan
heeft de
status van
nestor
binnen
onze club’



‘Ik ga het makkelijkst om met jongens’

de hordeloopster die dertig jaar geleden regelmatig op televisie kwam. Toen ik dat bevestigde riep hij: ‘Jongens, we hebben hier een beroemdheid in ons midden.’ Ik zou liegen als ik zou zeggen dat zoiets niet leuk is.’

KUN JE DAT UITLEGGEN?

‘Als je dagelijks serieus traint, ligt je sociale leven automatisch bij de club. Je hebt dan gewoon geen tijd om er een tweede sociaal leven op na te houden. Daar houd ik als trainer rekening mee. Junioren die bij Rotterdam



Atletiek uitblinken, mogen doorstromen naar het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam, een kweekschool voor talenten. Bij het talententeam is sprake van in- en uitstroom. Wie niet voldoende progressie boekt of niet voldoende gemotiveerd is, krijgt een exit-gesprek. Omdat ik me realiseer dat een gedwongen vertrek een grote impact heeft op het sociale leven van een jeugdathleet, begin ik al zes maanden vooraf met waarschuwen.'

HOE GA JE TE WERK BIJ DE BEGELEIDING VAN EEN TALENT?

'Naast de sportieve ontwikkeling volg ik ook schoolprestaties en de thuissituatie. Sommige atleten geef ik bewust een verantwoordelijke rol binnen de groep, want dat zorgt voor een grotere betrokkenheid. Ik wil graag talenten naar de top brengen en heb een voorkeur voor jeugdathleten die intrinsiek gemotiveerd zijn. Als trainer kan ik uitstekend uit de voeten met jeugd in de leeftijdscategorie 15 - 23 jaar. Sprinter Joris van Gool werd als dertienjarige lid. Hij had veel behoefte aan houvast en wilde altijd weten waar hij precies aan toe was. Instructies en adviezen nam hij heel letterlijk op, en dat hield mij scherp. Met zijn ouders heb ik veel gesproken over de gebruiksaanwijzing van hun kind. Vervolgens heb ik hem kunnen leren om zichzelf in een vroeg stadium zo te reguleren, dat hij kansrijker werd om te slagen. Hij staat nu zelf aan het roer en is een modelatleet. In maart van dit jaar werd Joris derde op de 60 meter tijdens de EK indoor in Glasgow.'

GA JE MAKKELIJKER OM MET JONGENS OF MET MEISJES?

'Ik ga het makkelijkst om met jongens, bij meisjes moet ik zorgvuldiger mijn woorden kiezen. Dat klinkt cliché, ik weet het, maar meisjes vragen gewoon meer aandacht. Jongens zeuren minder, met meisjes is er altijd meer gedoe. Ze kunnen bijvoorbeeld zomaar afhaken zonder te zeggen wat er aan de hand is. Het is een andere dynamiek, en jongens zijn zich daar amper van bewust. Onder elkaar kunnen jongens luidruchtig over seks praten, ook als er meisjes meelopen in de groep. De meisjes vinden dat meestal vervelend, maar als ik er naar vraag, zeggen ze: valt wel mee, hoor. Maar dat is dan niet hoe ze er echt over denken. Soms kan een jongen echt te ver gaan met zijn platte opmerkingen. Als ik dat hoor, dan vraag ik of hij daar ten overstaan van de hele groep iets meer over wil vertellen. Dan wordt de zondaar opeens heel erg stil.'

HANTEERT ATLETIEK ROTTERDAM PROTOCOLLEN VOOR SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG?

'De recente ontuchtaffaire door een atletiektrainer in de regio Rijnmond fungeert voor de hele atletiekwereld als een wake-up call, een onderwerp als seksuele intimidatie wordt er beter bespreekbaar door. Gelukkig is het iets wat weinig voorkomt, zoiets heb ik bij Rotterdam Atletiek nooit meegemaakt. Trainers die zich daaraan bezondigen, zijn meestal heel charmant en populair. Ze pakken als het ware hun hele omgeving in. Als kinderen zich thuis beklagen over handtastelijkheden of seksueel getinte opmerkingen, dan kunnen de ouders onbegrijpend reageren. 'Hoe kun je dat nou zeggen, hij heeft zoveel voor je betekend', zeggen ze dan. Natuurlijk hanteren we protocollen, maar die zijn van papier. In praktijk maakt iedereen omtrekkende bewegingen, omdat het zo'n ongemakkelijk onderwerp is. En het is ook moeilijk om iemand aan te spreken over geruchten die de ronde doen.'

ROTTERDAM ATLETIEK IS EEN BINNENSTADSVENIGING.

'Dat klopt, de atletiekbaan ligt ingeklemd tussen Diergaarde Blijdorp en Station Rotterdam Centraal. Dat betekent dat je een ledenbestand heb dat net zo divers is als de bevolkingssamenstelling van Rotterdam. Zo hebben we binnen de club een wandelgroep voor moslima's die Nederlands aan het leren zijn. Ook worden er beweeglessen voor kinderen met obese gegeven. Al die verschillende afdelingen kunnen floreren omdat Rotterdam Atletiek beschikt over voldoende trainers- en bestuurskader. Desondanks zijn er wel eens irritaties, botsende opvattingen over wat wel en niet hoort. Maar de tendens is dat een binnenstadsvereniging mogelijkheden biedt om kennis te maken met elkaars achtergrond. Soms gaat dat gepaard met wat wrijving, veel vaker komt het voort uit nieuwsgierigheid naar elkaars cultuur.'

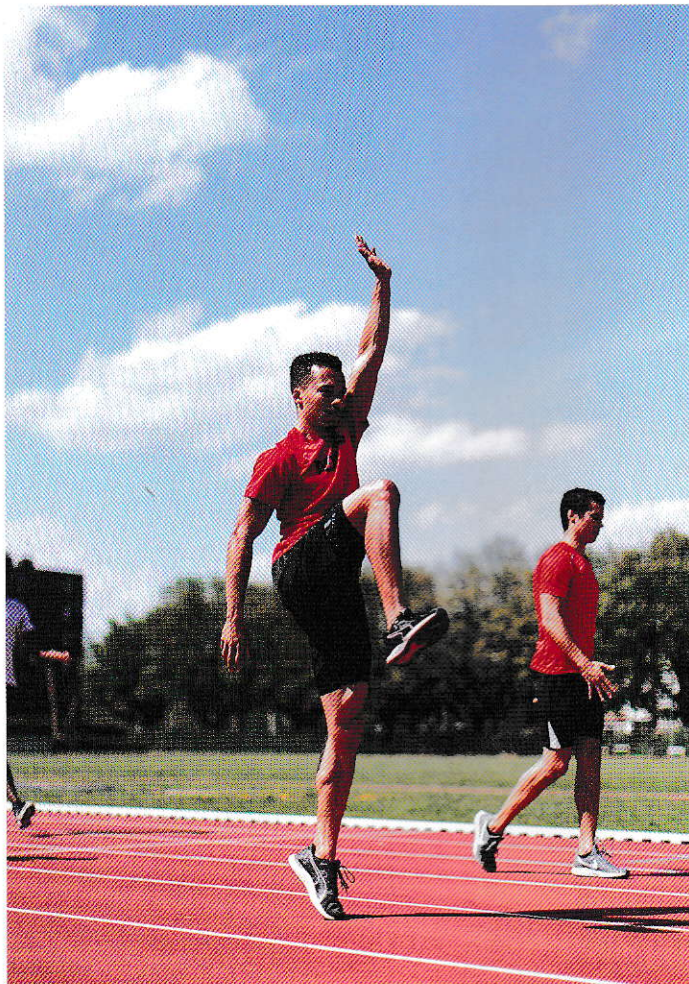
HOE GAAT DE CLUB DAARMEE OM?

'Het lidmaatschap van Rotterdam Atletiek bevordert de integratie, de gemeente springt gelukkig bij met subsidie. We hebben veel jeugdathleten die niet deelnemen aan wedstrijden, omdat hun ouders geen auto hebben. Elk jaar huren we een touringcar om mee te doen aan indoorwedstrijden in het Belgische Hoboken, op ruim honderd kilometer rijden van Rotterdam. Echt een uitje dus, en daarvoor nodigen we alle ouders uit om mee te gaan. Bij veel allochtonen zit het doen van vrijwilligerswerk niet in het systeem, maar op die dag nodigen we ze uit om te helpen bij het klaarmaken van lunchpakketten. Zo zien ze meteen hoe leuk het is om deel uit te maken van de atletiekgemeenschap. Dit soort zaken speelt bij de doorsnee atletiekvereniging in de provincie totaal niet, maar ik beschouw het als een van de charmes van onze binnenstadsvereniging.' →

Wat clubgenoten over Marjan zeggen:

NOAH CHOKRI (17) doet dit jaar eindexamen VWO en won als verspringer bronzen en zilveren medailles op Nederlandse jeugdkampioenschappen.

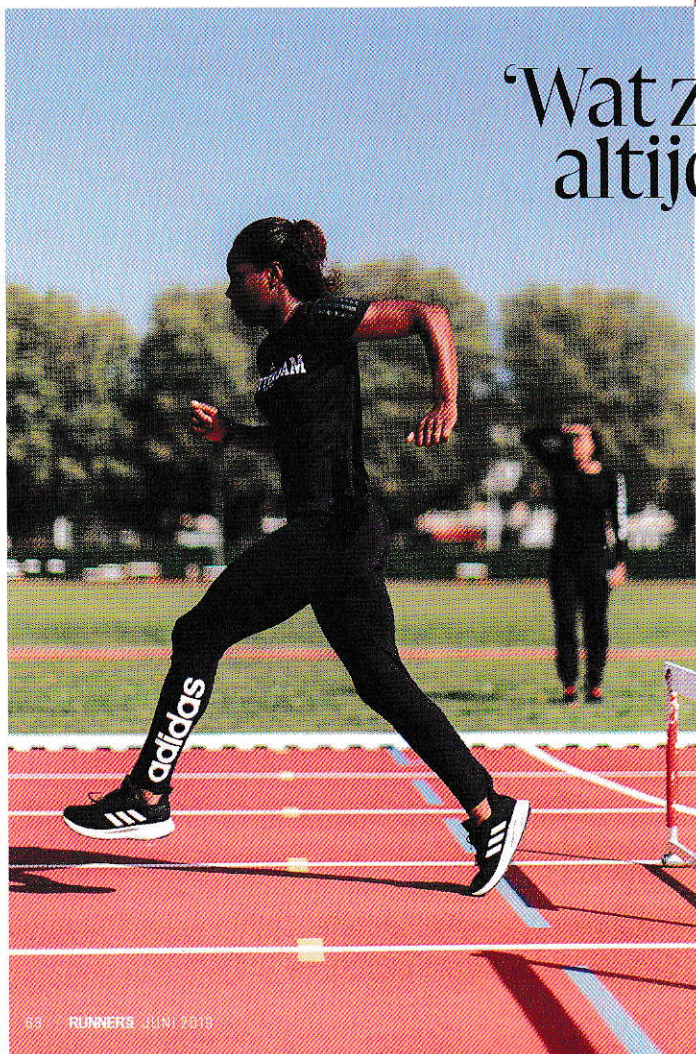
Marjan heeft veel ervaring en levenswijsheid, ze weet wat je doormaakt. Mijn vader gaat vaak mee naar wedstrijden, ook hij heeft een goed contact met Marjan. Ze bezit een vakantiehuisje in Zeeland, en daar mochten mijn ouders een keer een weekend gebruik van maken. Ik zit op een school met een topsportklas, Marjan wil altijd weten of het goed met me gaat. Als ik een vrijstelling nodig heb voor een trainingskamp, schrijft Marjan een briefje. Ik wil graag als verspringer de top halen, zei ik tegen haar. Dat kan, zei ze, maar dan moet je wel gedisciplineerder worden. Marjan is heel direct, maar wat ze zegt is altijd goed bedoeld. Joris van Gool is mijn voorbeeld, ik was net als hij in mijn doen en laten. *We gaan jou een Joris van Gool-aanpak geven*, zei Marjan. Tot nu toe is dat heel goed uitgepakt.'



'Wat ze zegt is altijd goed bedoeld'

MARUSKA EDUARDA (27) uit Rotterdam heeft zich gespecialiseerd op de 400 meter en de 400 meter horden.

Op mijn 13e ben ik begonnen bij Rotterdam Atletiek, Marjan werd mijn trainer. We hadden meteen een klik en begrijpen elkaar heel goed. Marjan vindt dat ik vinig kan zijn, maar dat vertaalt zich niet naar mijn wedstrijdtemperament. We hebben er vaak over gediscussieerd waar dat in zit, en hoe dat beter kan. Van Marjan heb ik voornamelijk geleerd om te communiceren. Soms bespeurt ze dat er iets loos is, en daar wil ze dan het fijne van weten. Maar als ze aanvoelt dat ze me beter even met rust kan laten, doet ze dat ook. Dat heet empathie; ze benadert iedereen als individu. Als een atleet nerveus is voor een wedstrijd en druk praat, maakt ze hem of haar op een natuurlijke manier rustiger. Veel trainers willen aan alle onderdelen tegelijk sleutelen, maar Marjan doet het stap voor stap. En ze staat open voor ideeën en eigen inzichten. Bij een blessure kijkt ze wat je wél kunt doen. Kun je even niet lopen? – dan ga je yoga-oefeningen doen. Marjan is trouwens zelf nog onvoorstelbaar lenig. Ik wist trouwens niet dat ze een topatlete is geweest, daar kwam ik pas achter toen ik al vijf jaar bij haar trainde. Ze loopt daar niet mee te koop, en dat siert haar.'



JOOP VAN LEERSUM (60) is sinds 2002 voorzitter van Rotterdam Atletiek, een non-profit organisatie met zes afdelingen en 1200 leden.

Marjan heeft de status van nestor binnen onze club. Dat is niet alleen omdat ze al heel lang meedraait, maar vooral omdat ze beschikt over een encyclopedische kennis van atletiek, fysiologie, trainingsleer en topsport. Wanneer we vergaderen over technische zaken, kan ze kort en bondig duidelijk te maken waar we staan en waar we heen moeten. Ze heeft alle mogelijke diploma's op zak en zou zo bondscoach kunnen worden. Ze bezoekt symposia in binnen- en buitenland en neemt als het even kan atleten mee, zodat die er ook wat van opsteken. Marjan is erg direct en komt snel *to the point*. De meeste mensen kunnen dat waarderen, omdat Marjan altijd het beste met iedereen voor heeft. Marjan en ik hebben op verzoek van de stichting Rotterdam Topsport het Regionaal Talenten Centrum (RTC) uit de grond gestampt. Het is super om een trainer van deze statuus erbij te hebben. Nog altijd vindt ze het leuk om een keer per week een training te geven aan breedtesporters, in de hoop dat ze een nieuw talentje kan scouten voor het RTC.'



DOMINIQUE ZWIEP (19) volgt een opleiding Sportmarketing en Management. Dit jaar wil hij starten op de 100 en de 200 meter tijdens de EK onder 23.

Ik was niet tevreden over mijn looptechniek en zocht een 'technische' trainer. Marjan legde uit dat ik veel potentie heb, maar dat mijn backpendel te hoog is en mijn knie-inzet te laag. Daar kwam bij dat mijn start niet scherp genoeg was. Marjan begon met observeren. Ze zag dat er te weinig spanning op mijn enkels stond bij de landing, en dat ik niet sterk genoeg was in mijn onderrug. Vervolgens liet ze me eindeloos skippings doen om de enkelgewrichten sterker te maken. Als ik een sprint maakte, wilde ze een harde voetplaatsing horen. Daarnaast heeft ze mijn rug sterker gemaakt. Marjan is een geweldig mens, de liefde voor de sport straalt er vanaf. Ze is een vriend, je kan over van alles met haar praten. Ze zegt: als het goed gaat met Dominique in het dagelijks leven, gaat het ook goed met Dominique op de atletiekbaan. Wat ook belangrijk is, is dat ze beschikt over droge humor. Als jongens onder elkaar maken we weleens een grapje, of we praten over meisjes. Als ze vindt dat we daarin te ver gaan, komt ze er keihard tussen met een rake opmerking. We schrikken daar meestal eerst van, maar daarna moeten we lachen.' ←

