

Kansen benutten

Niet alles hoeft rendabel te zijn



Gregor Stam is de 'Godfather' van de Triatlon in Almere en Nederland sinds de jaren tachtig. Driemaal Nederlands kampioen en in 1985 Europees kampioen. Tegenwoordig traint hij hardlooptgroepen en hij richt zich op jongeren die hij door middel van hardlopen niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk en mentaal vooruit wil helpen. Dit topic gaat over andere doelen naast het 'Bewegen verbeteren'. Interessant om te luisteren naar een ervaringsdeskundige als het gaat om het werken aan zelfvertrouwen en weerbaarheid door hardlopen. (red.)

INTERVIEW MET GREGOR STAM DOOR MAARTEN MASSINK

Sleutel van het zwembad

Gregor woont inmiddels sinds de jaren tachtig in Almere Haven. "Eigenlijk omdat ik in 1983 de sleutel kreeg van het zwembad van Almere Haven dat net was gebouwd. Ik kon op tijden dat het zwembad gesloten was mijn eigen zwemtraining doen om me voor te bereiden op de triatlon in Almere". Gregor is nog steeds woonachtig in Almere Haven. De dijk langs het Gooimeer is zijn werkterrein. Hier spelen de trainingen zich af die hij maakt voor verschillende loopgroepen.

Kansen benutten

"Waar het om gaat bij het hardlopen is niet zo zeer grenzen verleggen." Dat klinkt vreemd uit mond van de man die zichzelf in trainingen een zwaar regime oplegt en nog steeds geniet van zwaar afzien. Gregor legt het uit. Wat hij wil is jongeren met lopen kansen laten benutten. "Kansen om aandacht te geven tijdens het lopen. 'Er zijn', dat is waar het om gaat. Kinderen uit hun isolement halen. Vooral jongeren die bijvoorbeeld niet meer naar school gaan en nog geen baan hebben. Die thuis in bed of op de bank blijven liggen. Deze jongeren een kans geven door weer zelfvertrouwen en eigenwaarde op te bouwen."

Gregor werkt voor de gemeente in een campagne als een 'ambassadeur tegen de armoede' voor het onderdeel sport.

Wonderlijke dingen

Gregor werd benaderd door de gemeente en soms door ouders om met jongeren aan de slag te gaan. Hij haalt ze op en doet looptrainingen. "Tijdens het lopen gebeurt er de eerste kilometers misschien niets. Maar daarna, als de ademhaling rustiger wordt ontstaan er mooie gesprekken en gebeuren er wonderlijke dingen. Door er steeds te zijn voor de jongeren tijdens deze hardlooptmomenten en door zichtbare resultaten met hardlopen bouw je een band op die heel belangrijk is. 'Dank je wel voor het vertrouwen' is een voorbeeld van mooie woorden waarvan je de waarde moeilijk in geld kan uitdrukken".

Waarde van hardlopen

"Het hoeft niet altijd rendabel te zijn", zegt Gregor. Momenteel is hij met de gemeente in onderhandeling over loskrijgen van meer geld om jongeren te begeleiden die in een uitzichtloze situatie terecht zijn gekomen. "Jammer dat dit zoveel moeite kost terwijl de Floriade die gehouden wordt in Almere een miljoenen



▲
*Gregor op zijn
werkplek laat
meetresultaten zien.*

verslindend project is. Wat dit moet gaan kosten wordt op cijfers achter de komma uitgerekend. En ook wat het moet gaan opleveren. Daarbij wordt uitgegaan van een zeer optimistisch scenario wat bezoekersaantallen betreft. Mensen uit Almere zullen dit samen moeten betalen. Wat je kan betekenen voor kansarme jongeren in een hardloop project is moeilijk in geld uit te drukken. Maar een openluchtzwembad in Almere kost minder dan de Floriade en kan meer opleveren voor de mensen in Almere." Gregor wil hiervoor draagvlak creëren in Almere. Hij gaat langs bij de gemeente en het bedrijfsleven om aandacht te vragen voor het belang en de noodzaak van een openlucht zwembad voor een gemeente van meer dan tweehonderdduizend inwoners.

Juiste keuzes maken

Het is zijn missie jongeren te mogen begeleiden en via het hardlopen contact te maken. Regelmaat in hun leven brengen zodat ze weer een

dag-en-nachtritme krijgen door om 9.00 uur 's morgens met ze af te spreken. "Er zitten veel kinderen thuis. Daarvoor wil ik in actie komen. Iedereen heeft een talent, dat wil ik kansarme jongeren laten zien en laten beleven. Deze jongeren moeten we niet 'vergeten' maar aandacht geven. De gemeente en de overheid kan daar bij helpen met sociale projecten. De politiek moet daarbij de juiste keuzes maken. Het bedrijfsleven kan en wil daarbij helpen. Veel bedrijven zien dat ook als een maatschappelijke taak. Daarvoor moet je kijken wat er in de omgeving leeft en mogelijk is."

Geen limieten in aantal deelnemers

"Almere heeft geen historie. De enige naam en faam die Almere heeft is de triatlon. Daar moet je gebruik van maken. Bij de laatste triatlon voor scholieren (red. de junior challenge op 8 september 2017 in Almere) was een limiet aangekondigd van 750 deelnemers. Weg met die limieten. Deze

jeugd-triatlon moet voor iedereen bereikbaar zijn die wil deelnemen. Juist onder jongeren. Niet alleen aandacht hebben voor de talenten in een sport, maar juist de breedtesport stimuleren. Jongeren leren dat je er iets voor over moet hebben om te sporten is belangrijk. Talenten niet teveel in de watten leggen.”

Wat is een talent?

“Een talent is iemand die veel over heeft voor zijn sport. Hij is een ambassadeur voor zijn sport en voor sport in het algemeen. Dat is een jongen die naar de hockeytraining gaat op zijn fiets en bij wijze van spreken drie keer de ketting op zijn fiets moet leggen maar gewoon doorgaat omdat hij zelf graag wil en zich niet door zijn ouders laat brengen en ophalen. En als hij op het veld komt helpt hij vast met de pilonnetjes klaarzetten en zijn warming-up te doen. Na afloop helpt hij weer de pilonnen op te ruimen. Laat de jonge sporters eerst een heleboel andere sporten doen en taken uitvoeren binnen sport en bewegen. Ga niet te vroeg specialiseren. Dat is belangrijk vanuit sociaal oogpunt maar ook vanuit het mentale

hardingsaspect. Op negenjarige leeftijd fietste ik 's ochtends zes kilometer heen naar het zwembad in Hilversum- Bussum en weer zes kilometer terug voor de zwemtraining. En 's avonds weer opnieuw. Het heeft me mentaal sterker gemaakt. Nu op een leeftijd van vijfenvijftig heb ik pas geleden meegedaan aan wedstrijd over honderd kilometer (hardlopen). In de planning staat een wedstrijd hardlopen waaraan ik mee wil doen over 230 kilometer (elfstedentocht).”

Afmaken wat je jezelf als doel stelt

“Dat is wel een belangrijk boodschap die ik jongeren meegeef met sporten. De kunst van het leren afmaken van de opdracht die je jezelf stelt. Je maakt je hardlooperdje af. Mijn rol is dat ik jongeren tijdens het hardlopen kan afleiden van pijntjes door in gesprek te gaan. Je ziet de jongeren die ik train mentaal sterker worden. Eén van de jongeren speelt ook hockey. Maar door het hardlopen is hij mentaal zo sterk geworden dat hij een voorbeeld in zijn team is geworden qua werkhouding en werklust. Nu is hij aanvoerder in zijn team.”

▼
Schoenen in de gang bij Gregor thuis.



Meetbare fysieke verbetering

“De fysieke verandering maak ik meetbaar met een spirometer (ademhaling) en met hartslagmeting. Ik laat zien dat met name de ademhaling (teugvolume) effectiever is geworden. Je leert ze meer longinhoud te benutten. Ik houd grafieken bij van de beginsituatie en van de vorderingen na verloop van tijd. Dit stimuleert enorm. Niet alleen bij de beginnende lopers maar vooral bij de topsporters moet je meten om resultaten en fysieke vorderingen te laten zien. Als je deze kansen benut nemen ze je serieus. Bij sommigen krijg je maar één kans anders ben je ze kwijt. Ook jongeren die Ritalin gebruikten als medicijn bij ADHD kunnen door hardlopen hun ademhaling verbeteren zonder ritalin. Door ritalin neemt juist de ademhalingscapaciteit af. Door hardlopen wordt de ademhaling rustiger. Ik kan jongeren door meetbare resultaten beter begeleiden. Ik doe niet zomaar iets. Ik wil geen hardlopers van ze maken maar ik wil ze vertrouwen geven in hun ontwikkeling. Werken met meetresultaten geeft vertrouwen. Ze zien wat sport met je doet. Ik ben daar zelf een voorbeeld van. Met vijfenvijftig jaar ben ik fit, vitaal en mentaal sterk.”

Door Ritalin neemt juist de ademhalingscapaciteit af. Door hardlopen wordt de ademhaling rustiger. Ik kan jongeren door meetbare resultaten beter begeleiden. Ik doe niet zomaar iets

Breedte sport

“In beschouwingen over topsport wordt het figuur van de piramide gebruikt met een brede basis die uiteindelijk in een smalle top de topsporters moet opleveren. Ik wil een ander beeld schetsen; de piramide op zijn kop. Laat de topsporters zich zo opstellen dat de breedtesport gestimuleerd wordt en de boventoon voert; de topsporter ten dienste van het stimuleren van de breedtesport. Het betekent het verplaatsen van het accent; breedtesport moet niet topsport opleveren, topsport moet breedtesport stimuleren. Het gaat er niet om de beste te zijn, het gaat er om veel voor je sport over te hebben.”

Mentaliteit

“De mentaliteitsverandering aanpakken is belangrijk. Ik was niet de beste zwemmer van de triatlondelnemers, maar ik was wel degene die het meeste trainde toentertijd, bij HZC de Robben. Mijn beste kwaliteit was en is het kunnen afzien. Daarmee kon ik het strijden met Rob Barel en Axel Koenders de toptriatleten van toen. Ik heb in het verleden door persoonlijke omstandigheden mijn school niet af kunnen maken. Ik had CIOS

of ALO moeten doen. Maar door mijn sport ben ik nu wel in staat andere sporters te begeleiden en jongeren te coachen. Ik heb een boodschap te vertellen. Dat doe ik nu ook door lezingen te geven, maar ik wil later een boek schrijven. Ik wil het doorgeven. In het verleden heb ik zware momenten gehad maar de belangrijkste boodschap is dat je altijd één keer meer moet opstaan dan dat je onderuit bent gegaan. Dat is de kern van de boodschap die ik via sporten wil doorgeven aan jongeren.”

Jij verdient het

“Toen ik zelf een persoonlijke crisis doormaakte had ik een therapeute die ik soms in de steek liet met een smoesje. Maar zij liet mij niet in de steek. Zij nam steeds weer contact met mij op en zei: “Jij verdient het om niet losgelaten te worden”. Dat zinnenetje raakte mij. Ik dacht als jij zoveel in mij wilt investeren wie ben ik dan om mij daarvan af te sluiten. Zo gaat het tijdens het hardlopen ook. Je praat en soms zeg je een woord of een zin die binnenkomt. Je kan niet voorspellen wanneer, en of het gebeurt, maar met steeds repeteren en niet loslaten komt er een keer een kantelpunt. Het proberen rake dingen te zeggen tijdens het hardlopen, over het hardlopen, over het leven, maakt het werk leuk. Daarvoor ben ik tot in mijn tenen gemotiveerd omdat ik weet hoe belangrijk dat is in het leven van een zestienjarige.”

Podium

“In Almere probeer ik hiervoor meer gelegenheid en meer podium te krijgen. Door mijn naamsbekendheid kan ik deuren openen die misschien voor anderen gesloten blijven. Maar ik wil meer. Contact met een leerplichtambtenaar bijvoorbeeld. Ik wil weten wie ze zijn, de leerlingen die eigenlijk op school horen te zitten maar thuis blijven rondhangen. Ik wil contact maken. Ik kan sponsors benaderen. Als ze schoenen nodig hebben zorg ik daarvoor via sponsors en we gaan aan de gang.”

Andere doelen

Dit topic gaat over andere doelen naast beter leren bewegen. Wat is de boodschap van Gregor in dit opzicht. “Sport en Bewegen heeft vele positieve zijwegen waarmee je een verandering kunt bewerkstelligen. Een belangrijke doelstelling is een mentaliteitsverandering. Het komt er op aan die goed te begeleiden. Heel belangrijk daarbij is ‘er te zijn’ voor de jongeren. Niet in de steek laten. En het allerbelangrijkste; een goed voorbeeld geven en samen iets doen. Je hoeft niet altijd iets te zeggen. Dat komt vanzelf wel als je samen iets onderneemt. Je kunt niet iedere dag grenzen verleggen. Maar probeer wel kansen te benutten die zich aandienen.

Contact

www.gregorstam.nl

Foto's

Maarten Massink

Kernwoorden

doorzettingsvermogen, mentaliteitsverandering, breedtesport, triatlon

