

Leen Pfrommer is ruim 32 jaar in het schaatsen actief geweest, heeft gewerkt op alle niveaus en met bijna alle toppers en is overall succesvol geweest. Een portret en de ervaringen van één van de erfdragers van de Nederlandse sport.

Schaatscoach Leen Pfrommer 'Meerdere factoren maakten het verschil'

Wigert Thunnissen



Leen Pfrommer (1935) werd in 1968 coach van de mannenkernploeg schaatsen. Het was het begin van een glorieus tijdperk met Ard Schenk, Kees Verkerk en Jan Bols als belangrijkste coryfeeën. In de jaren eraan voorafgaand had Nederland alleen in 1961 een wereldkampioen in de persoon van Henk van der Grift.

Pfrommer is ruim 32 jaar in het schaatsen actief geweest. Begonnen als regiocoach in het noorden, daarna negen jaar (1968-1977) als bondscoach van de mannen. Vervolgens heeft hij een tijd als co-commentator gewerkt voor de NOS en vele trainerscursussen gegeven om daarna (1984-1995) weer als coach aan de slag te gaan bij Jong Oranje. Hij leidde daar alle latere toppers op die als de 'jonge honden' van Henk Gemser internationaal doorbraken. Daarna heeft hij de sprintploeg geleid van de gouden generatie Timmer, Bos en Wennemars, voordat Peter Mueller aan het roer kwam. Zijn slotakkoorden als coach vonden plaats in Noorwegen en als laatste bij de commerciële DSB ploeg.

Fervent sporter

Het interview vindt plaats in Leen's werkkamer thuis in Ermelo, waar hij al lange tijd samen met zijn vrouw woont. Zijn kinderen zijn al lang het

huis uit en hij is opa van zeven kleinkinderen, getuige de screensaver op zijn computer. Aan de muur hangen de Olympische diploma's, fotolijsten en de koninklijke ridderorden. Tegen twee andere wanden staan kasten vol met literatuur, ordners en statistieken, van het prille begin tot nu aan toe. Hij volgt de sport nog steeds op de voet. Sinds kort krijgen de vroegere coaches van de KNSB een uitnodiging om naar bepaalde wedstrijden te komen kijken en daar maakt hij graag gebruik van. Pfrommer is zelf nog steeds een fervent en gedreven sporter: schaatsen, fietsen, mountainbiken, lopen; hij doet het nog immer en met veel plezier. Drie, vier keer per week is hij hierin actief. Nadat hij met een clubje al een paar maal aan de Nijmeegse Zevenheuvelenloop had deelgenomen en het in de eindrangschikking moest opnemen tegen masters van net 60 jaar, schreef hij daar een mailtje over aan de organisatie. Het jaar erna stond hij als 1e in de einduitslag bij de 75+ categorie.

Opleidingen

Pfrommer is in Harderwijk opgegroeid als zoon van een slager. In die tijd moest elke jonge man nog verplicht gedurende 18 maanden het leger in. Daarna de HBS vervulde hij zijn dienst-

plicht, vervolgens ging hij als jonge officier eerst naar de School voor Militaire Lichamelijke Oefening (SMLO) in Hooghalen en daarna werd hij als LO/Sport officier geplaatst op de SROI (School Reserve Officieren Infanterie). Na vier jaar werd hij door Defensie in staat gesteld om te gaan studeren aan de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding onder de voorwaarde, dat hij acht jaar als LO/Sport officier in dienst bleef. Tijdens zijn studietijd op de academie zat hij onder andere in de klas met andere latere sportco-ryfeeën als Bert Sitters (zwemmen), Jaap Noordenbos (atletiek) en Jurri-aan Koolen (volleybal). Als jongen had Pfrommer vele sporten beoefend, zoals turnen, voetbal en atletiek, maar het schaatsen had zijn hart toch wel het meest veroverd.

Na de studie werd hij in 1965 als docent geplaatst op de eerdergenoemde SMLO. Eenmaal wonend in het nabij gelegen Beilen, alwaar de plaatselijke wethouder een huis voor hem had geregeld, werd hij gevraagd om trainer te worden van het schaatsdistrict Groningen/Drenthe. In de periode dat Leen Pfrommer aan het begin van zijn trainerscarrière stond was sport nog liefhebberij en trainer zijn een hobby.

District

Het eerste jaar dat hij de regionale schaatsers begeleidde bracht meteen al opvallende resultaten. In zijn selectie zaten ridders als Jan Bols en Jan de Vries en de junioren Harm Kuipers en Piet Kleine. In de voorgaande jaren drongen schaatsers uit dit district nimmer door tot de top van Nederland, maar nu wist 'ene' Jan Bols zich opeens in de Nederlandse top te rijden. Een jongen uit het district werd zomaar 3e van Nederland op de 10km en 7e in het algemeen klassement! Een opzienbarende prestatie. Leen trainde dat jaar twee maal per week met zijn seniorenselectie. Het

succes smaakte naar meer en het jaar daarop (1967) gingen ze meer trainen. De resultaten waren er naar: Bols won de 10km op het Nederlands kampioenschap vóór de kanonnen Verkerk en Schenk en hij werd achter diezelfde twee derde in het algemeen klassement. Voor Bols betekende dit dat hij zelfs werd uitgezonden naar de Olympische Spelen in Grenoble! Ook andere schaatsers uit het district presteerden bijzonder goed. Het kon geen toeval meer zijn: Pfrommer moest iets goed doen.

Lastig parket

Nadat tussenpauze Wim de Graaf, die de ondankbare taak had om Anton Huiskes te moeten opvolgen, als trainer van de kernploeg werd bedankt, kwam bij Pfrommer het verzoek binnen of hij kernploegtrainer wilde worden. Dit bracht hem in een lastig parket, want hij was nog maar net overgeplaatst naar de KMA om daar als Hoofd LO/Sport aan de slag te gaan. Deze overplaatsing was trouwens volledig tegen zijn eigen wens in. Hij had het prima naar zijn zin in Drenthe: leuk werk en de ruimte om in zijn vrije tijd als trainer aan de weg te timmeren.

'Je moet als coach niet het werk uit handen geven aan specialisten, maar hun kennis ten dienste stellen aan jouw eigen programma.'

Ondanks zijn bezwaren ging de overplaatsing wel door en moest hij zodoende nee verkopen aan de KNSB. Niet veel later werd Pfrommer bij de generaal geroepen. De KNSB had bij de minister van defensie een verzoek ingediend of Pfrommer niet toch de functie van kernploegtrainer zou kunnen vervullen. Het verzoek werd gehonoreerd en Pfrommer kon alsnog aan

de slag met zijn droombaan. Dat wil zeggen, in die tijd was dat gedurende tien maanden normaal werken op de KMA en in de weekenden en (wellicht) een doordeweekse avond trainen met de ploeg. Maar vanaf december tot half februari was het een druk bestaan. Trainen, reizen en wedstrijden. De medewerking van defensie gold voor één jaar en na dit jaar zou de balans worden opgemaakt. In het eerste jaar dat Pfrommer aan de slag was gegaan reed Verkerk zijn eerste wereldrecord en maakte Schenk ook goede progressie. Pfrommers aanstelling werd met medewerking van het leger verlengd tot en met de Olympische Spelen van 1972 in Sapporo en nadien nog eens zes jaar.

Bakermat

De basiskennis voor zijn trainersloopbaan heeft Pfrommer in de atletiek opgedaan. Hij is begonnen als atletiektrainer bij AAC'61 in Assen. Wat er in die tijd aan literatuur beschikbaar was verslond hij. De werken van Toni Nett had hij van voor naar achteren en terug gespeld. Tot die tijd werd er vooral intuïtief getraind, Pfrommer introduceerde de intervaltraining, verschillende vormen van duurtraining en zelfs met krachttraining werd voorzichtig begonnen. Nog niet met halters zoals nu gebruikelijk is maar met zandzakken en elastieken. In Nederland was Sjef Swinkels (voormalig hoofdredacteur van *Sportgericht*, red.) toonaangevend in de atletiek

en Pfrommer heeft veel van hem geleerd. Swinkels' kennis was enorm en voor die tijd zeer vooruitstrevend. Hij leerde daardoor veel over periodisering en krachttraining. Pfrommer vindt dan ook, dat de atletiek de bakermat is van de sport. Eigenlijk zou elke coach daar moeten gaan kijken. Trainingsleer, biomechanica, maar ook de coaching, hoe je moet omgaan met sporters: er kan

nog steeds veel geleerd worden van de atletiek. Pfrommer implementeerde de opgedane kennis in de planning en trainingen van zijn ploeg. Hij gaf elke schaatser een eigen schema met individuele accenten mee. Zijn intervaltrainingen op het ijs waren wel haast berucht.

Techniekanalyse 'avant la lettre'

Daarnaast maakte Pfrommer studie van de techniek van het schaatsen. Hij gebruikte foto's en de legendarische beeldseries van Cor Tissot van Patot om elke schaatser te analyseren. De afzet, de voetplaatsing, de zit en vooral hoe iemand op zijn schaats stond waren belangrijke observatiepunten.

Wat dat laatste betreft vindt Pfrommer dat er bij de huidige generatie internationale schaatser nog wel het een en ander te verbeteren is. 'Bij sommigen zie ik dat de schaats meteen naar buiten wegglijdt en dat ze er niet recht boven komen, terwijl de weerstand op het ijs juist dan het geringst is.' Pas laat in de jaren '70 kwamen er filmbeelden van een high speed camera van de VU beschikbaar en kreeg Pfrommer de mogelijkheid om met wel 120 beeldjes per seconde naar de schaatstechniek te kijken. Iets wat tegenwoordig elke coach tot zijn standaard uitrusting rekent.

De gedetailleerde techniekaanwijzingen van Pfrommer leidden tot een beter bewustzijn van de schaatser. Tijdens extensieve duurtrainingen, waarbij de ridders in een treintje hun rondes afwerkten, reed Pfrommer soms zelf ook mee. Een keer hoorde hij achter zich brommen: 'Zeg Leen, jij zegt wel steeds wat wij beter moeten doen, maar je bakt er zelf ook niet veel van!' Toen Pfrommer omkeek reed Ard Schenk achter hem. Hij riposteerde: 'Dan wordt jij de eerste die mij vertelt hoe het moet en ik doe het

omgekeerde bij jou.' Op deze spontaan ontstane manier werd het bewustzijn van de sporter weer vergroot.

Intuïtie

Toen Pfrommer als bondscoach aantrad was Kees Verkerk de gevestigde topper en Ard Schenk de jongere getalenteerde rijder die nog in zijn schaduw stond. Kenmerkend voor de onderlinge verhoudingen is de volgende anekdote: 'Daags voor het Nederlands Kampioenschap zat ik met de schaat-



sers aan de ontbijttafel. Er was goed getraind tijdens het voorafgaande trainingskamp en de sfeer was gemoedelijk. Plots zei Kees tegen Ard: "Ik ben toch zo benieuwd wie er nu morgen achter mij tweede gaat worden, jij of Jan [Bols]?" Ik zat me op dat moment vreselijk te verbijten en riep in mijn gedachten: "Ard, nu moet je hem van replek dienen.' Maar het bleef ijszigt stil en de sfeer sloeg in één keer om. Het kampioenschap ging overtuigend naar Kees, Jan werd tweede en Ard presteerde erg onder de maat en werd dus derde. Ik moest iets doen, maar had nog geen idee wat. De week erna vertrokken we met het vliegtuig naar

een trainingskamp. Tijdens de vlucht wist ik het. Ik ging naast Ard zitten en zei hem, dat hij voor het laatst de kamer met Kees had gedeeld. Zij waren tot dan toe slapies. "Wat vindt Kees daarvan?" bracht Ard uit. "Dat weet ik niet, ik ga het hem zo zeggen." Kees' reactie was kort en hevig. Hij was boos, maar maakte er verder weinig woorden aan vuil en later in die week was er geen boosheid meer bij hem te bespeuren. Verkerk is er niet slechter door gaan presteren, maar vanaf dat moment kwam Ard tot bloei, zijn glansrijke carrière was ingezet. Vorig jaar bij de presentatie van zijn biografie kreeg ik van hem een exemplaar met daarin de woorden "Leen, keerpunt in mijn carrière". Zo iets is me dierbaar. De climax van Schenk's carrière vond natuurlijk plaats tijdens de Olympische Spelen van Sapporo. Daar haalde hij 3 maal goud.'

De tijd te ver vooruit

Bij de start van de trainingen na de Olympische spelen merkte Pfrommer dat er iets op handen was, maar hij kreeg er niet de vinger achter. Na enig aandringen in april kwam het hoge woord eruit: Ard Schenk en anderen waren bezig een profcompetitie op te

zetten. Leen kreeg het in vertrouwen te horen, waardoor hij het ook aan niemand doorvertelde. Dat werd hem, toen de kogel in augustus door de kerk ging, niet in dank afgenomen door het bestuur van de KNSB. Pfrommer ging niet mee met de profs en Anton Huiskes werd hun coach.

Pfrommer ging met een verjongde ploeg aan het werk, met daarin mannen als Piet Kleine en Harm Kuipers. Harm Kuipers werd in 1975 wereldkampioen bij de allrounders. Piet Kleine won zilver op de 5km en goud op de 10km op de Spelen van 1976. Hans van Helden pakte daar drie bronzen medailles. De profliga met

Schenk, Verkerk, Bols, Verheijen en in het tweede jaar ook Jos Valentijn was de tijd te ver vooruit en hield na twee jaar op te bestaan.

Spijt?

Pfrommers grootste fout? 'Mijn grootste fout is dat ik met DSB in zee ben gegaan. Ik werkte in die tijd met een Noorse talentengroep, net onder de centrale groep. Dat deed ik met veel plezier en de resultaten waren goed. Toen ik daar een jaar aan het werk was nam Ids Postma contact met me op of ik geïnteresseerd was om zijn trainer te worden. Ik was zijn coach geweest toen hij in de 90er jaren in Jong Oranje zat. Hij had een sponsor en wilde een eigen team formeren. Ik wilde niet weg bij de Noren en had bovendien een contract dat ik uit wilde dienen. De Noren mochten van DSB echter meetrainen, zolang het maar niet ten koste ging van de begeleiding van Ids. Het eerste jaar verliep nog redelijk naar wens, maar aan het eind van dat jaar moesten de Noren tegen mijn zin toch weg. Ik heb toen gekozen voor het geld, daar heb ik spijt van. Ik kwam in een wespennest terecht, waarbij het management van DSB zich nadrukkelijk met de ploeg ging bemoeien. Tot op het kinderachtige af. Als ik fietsen wilde kopen voor het team moest dat veel te goedkoop. Uiteindelijk mocht ik wel de fietsen kopen die ik en Jan Bos – als fietskenner – wenselijk vonden, maar een fiets voor de coach zat er niet in. Er werd er gewoon één minder besteld buiten mij om. Een jaar later vertrok ik met ruzie. Ik heb in mijn coachcarrière vaak overhoop gelegen met bestuurders. Te vaak is hun drive hun eigen CV en staat niet de sport centraal. Zolang het goed gaat blijft het vaak stil of – erger nog – willen ze meedrijven op de golven van succes. Maar als het even tegen zit laten ze je vallen als een baksteen. Met mindere prestaties willen ze liever niet geassocieerd worden.'

Wat maakt het verschil?

'Als je mij vraagt wat het verschil maakte in mijn tijd, dan waren er meerdere factoren die samen leidden tot de resultaten. Ten eerste was er natuurlijk een enorm talentrijke generatie toen ik als coach aantrad. Daarnaast maakte ik structureel gebruik van de trainingskunde zoals die toen in het buitenland ontwikkeld was. Ten derde heeft de techniekanalyse die ik in die tijd leerde en ontwikkelde zeker bijgedragen.'

'Als ik zie hoe er nu veel in de topsport gewerkt wordt, dan ben ik bang dat de hoofdcoach te veel manager wordt en te weinig regisseur. Als je voor elk deelgebied een specialist of assistent in

huis haalt en die te veel de vrije hand geeft, dan wil elke specialist, of het nu gaat om biomechanica, kracht, conditie of wat dan ook, zich waar maken en ontstaat het risico dat de eilandjes niet goed op elkaar zijn afgestemd. Je moet als coach niet het werk uit handen geven aan specialisten, maar hun kennis ten dienste stellen aan jouw eigen programma.'

Over de auteur

Wigert Thunnissen is bondscoach sprint bij de Atletiekunie en redacteur van *Sportgericht*.

(Advertentie)

NU 5 voor de prijs van 4

Step-Over
verstelbare horde

De prijs is **€44,95** per horde. Bij aankoop van 5 stuks **€39,95** per horde en bij aanschaf van 20 stuks **€34,95** per horde.

Prijzen zijn inclusief BTW & exclusief verzendkosten.

Voor bestelling kunt u terecht bij Herstelsnel.nl
tel. 070-3644646 of step-over@herstelsnel.nl
Meer info en tips voor gebruik: www.herstelsnel.nl