



# Afstuderen in twee etappes



Als trainer had **Adriaan Helmantel** een niet onbelangrijk aandeel in de successen van wielerploeg Sunweb, waaronder de Giro-winst van Tom Dumoulin. Afgelopen winter maakte hij na een pauze van negen jaar zijn master bewegingswetenschappen af. Mosterd na de maaltijd? Eigenlijk wel.

✍ BERT PLATZER

📷 COR VOS

ONDERZOEK

**A**driaan Helmantel wordt nog geregeld herinnerd aan de bijdrage die hij als trainer van Team Sunweb leverde aan de zege van Tom Dumoulin in de Giro d'Italia, maar dat is een afgesloten hoofdstuk. Afgelopen herfst verlegde Helmantel zijn focus van het wegwielerrennen naar het baanwielerrennen. Bij de KNWU is hij als bondscoach verantwoordelijk voor het presteren van de baanrenners op de duurnummers: het omnium, de koppelkoers, de puntenkoers en de scratch.

## Erezaak

Tegen de achtergrond van deze baanwissel – en een verhuizing – voltooide Helmantel afgelopen winter met negen jaar vertraging zijn master bewegingswetenschappen aan de RUG. Die vertraging had niet alleen met zijn ontlukende trainerscarrière te maken. 'Ik was niet tevreden over mijn afstudeeronderzoek. Ik zou inspanningstesten van 25 talentvolle jonge wielrenners koppelen aan hun trainingsarbeid en onderzoeken of er een link was met hun ontwikkeling. De testen gingen redelijk, maar de trainingslogboeken van de renners waren gebrekkig. Ik was ambitieus en wilde een perfect onderzoek met prachtige resultaten en een mooi, publicatiewaardig artikel. Toen dacht ik op een gegeven moment: laat maar. Voor

mijn werk hoefde het ook niet zo nodig. Ik kwam destijds bij de KNWU en Argos-Shimano, zoals Sunweb toen heette, binnen zonder afgestudeerd te zijn. Toch brandde er ergens een vlammetje, het was een soort erezaak.'

## Talent voorspellen

Zijn onderzoeksresultaten van negen jaar geleden gebruikte hij om de kenmerken te bepalen die het succes van wielertalenten voorspellen. 'Ik heb vier onderscheidende kenmerken gevonden: de relatieve  $VO_2$ max (de maximale zuurstofopname per kilogramlichaamsgewicht per minuut, bp), de maximale hartslag en twee psychologische factoren: externe motivatie en zelfvertrouwen. Vijf van de 25 talenten werden prof en zij scoorden allemaal hoog op die vier kenmerken, de anderen niet. Het is interessant om te zien dat je als jonge wielrenner al behoorlijk allround moet zijn om later de top te halen.'

## Semiprof

Zelf schopte Helmantel het als wielrenner tot semiprof. 'Je verdient wat en rijdt tegen zowel profs als amateurs, dus je zit er echt tussenin. Ik was goed in waaierwedstrijden. Kasseien vond ik ook mooi, zoals de Ronde van Drenthe, waar ik een keer zevende ben geworden. Dat was een van mijn

topuitslagen. Ik had wel de ambitie om fullprof te worden, maar er waren altijd anderen waarvan ik dacht: die zijn echt een klasse beter. Ik heb veel van Europa en de wereld gezien, supermooi gekoerst en ook wat gewonnen, dus ik heb er nul spijt van dat ik er altijd naast gestudeerd heb en niet alles opzij gezet heb om fullprof te worden.'

## Wetenschap

Over die studie: wat heeft hij daar als trainer op het hoogste niveau aan? 'Ik vind het fijn dat ik allround ben doordat ik mijn vak op de ALO, in de praktijk én vanuit de wetenschap heb geleerd. Ik ben een praktijkman, maar wel iemand die prima de balans weet te vinden met de wetenschap. Bij Team Sunweb zeiden we weleens dat we zelf onze belangrijkste universiteit zijn. We hebben data verzameld van Dumoulin die in vier grote rondes één keer wint, twee keer tweede wordt en een keer zesde. Geen universiteit heeft zulke data tot haar beschikking. Door onder meer hartslag, vermogen, energieverbruik en -inname, en aerodynamica te analyseren kijken wielerploegen waar ze het verschil kunnen maken. De wetenschap geeft de input voor de richting waarin we moeten zoeken. Bij de KNWU is dat nu niet anders.'