

Jan Borms : geen Conditietraining voor Jeugd

Nadat wij ons een weg hadden gebaad door een gang volgestapeld met allerlei gereedschap dat de stukadoors de dag tevoren hadden achtergelaten en over balken en planken waren geklauterd, kwamen wij terecht in de pas gerestaureerde turnzaal van de stedelijke meisjesschool aan het Aalsters Vredeplein, waar de turnkring van Aalst dagelijks oefent.

Toen voor ons een jongeman stond, informeerden wij naar de voorzitter of een van de turnleiders. Hij antwoordde: «Mijnheer Everaert is er niet, maar misschien kunt u genoeg nemen met mij, Jan Borms?».

«Bent u Jan Borms?» Bij onze overigens overbodige vraag glimlachte hij bevestigend, terwijl hij wees op de rest van het gezelschap, dat bestond uit enkele knapen tussen 10 en 18 jaar, onder wie zich ook de scholierenkampioen van België, Corie Van der Goeten, bevond.

Terwijl Jan Borms met ons stond te praten en de schittering in zijn ogen — die zijn gelaatsuitdrukking een eigenaardige warmte verleende — zijn enthousiasme verried voor de turnsport, waarvan hij met zoveel vuur en expressieve gebaren van de handen alle facetten met grote be-

voegdheid belichtte, volgde hij de speels evoluerende jongeren die over de lange mat in de turnzaal wentelden en duikelden.

Jan Borms? Een doodgewone naam, die misschien niet in brede kring gekend is, maar bij de leden van de turnkring van Aalst grote betekenis heeft.

Het is de naam van de man die eigenlijk nog een jongeling is en die in de Aalsterse turnvereniging instaat voor de opleiding van de aspiranten en van de jongens die wij bij gebrek aan de juiste technische benaming de grote turners zullen noemen. Hij is licentiaat lichamelijke opvoeding. Ook een prestatie als men pas 22 jaar oud is.

Vijf jaar geleden, om precies te zijn in 1958, kwam Jan Borms bij de turnkring. Het lag voor de hand dat hij, die van de lichamelijke opvoeding zijn beroep zou maken, de richting van het Vredeplein koos.

Gedurende een paar jaren was hij gewoon lid en kreeg hij zijn opleiding in sportief turnen. Daar in ons land een sterk gebrek aan bevoegde turnleiders heerst en Jan Borms de aangewezen man als leermeester was, kreeg hij reeds in 1960 de opdracht zich bezig te houden met de opleiding van de aspiranten en van de grote turners. Nauwelijks enkele maanden later wonnen zijn jongens het kampioenschap van Namen en tevens het kampioenschap van Oost-Vlaanderen.

Conditietraining... niet voor jongeren

— Waarin bestaat eigenlijk uw taak van turnleider, mijnheer Borms?

— Zoets is niet zo gemakkelijk om in een paar woorden te zeggen. In beginsel bestaat mijn werk er in de aspiranten — jongens van 13 tot 16 jaar — en de grotere turners de technische aspecten van de turnoefeningen aan te leren. Bovendien houd ik mij bezig met de conditietraining. Het is immers gebleken dat de opvoering van de techniek bij een turner niet mogelijk is zonder een passende power-training. Om de kracht te ontwikkelen, moeten er bijkomende oefeningen verricht worden. Voor jongens onder de 16 jaar is die training echter volstrekt uit den boze. De nog niet tot volle ontwikkeling gekomen spieren worden door de krachtoefeningen gehypertrophiseerd, zodat ze vaak daardoor in hun groei geremd worden. Zo zullen bijvoorbeeld oefeningen met gewichten, die bij volwassenen hellzame gevolgen hebben en de spierkracht verhogen, zeer schadelijk zijn voor jongens van minder dan 16 jaar.

Bovendien moet dan nog rekening gehouden worden met de lichaamsgesteldheid van elke jongen afzonderlijk, want de ene is volgroeid op 16, de andere op 18.

— Bent u zelf ook nog actief turner?

— Neen, hoe jammer ik het ook vind, voor actief turnen heb ik geen tijd meer. Ik heb het zo druk met de opleiding van mijn jongens, dat voor persoonlijke oefeningen geen enkel gaatje in mijn dagelijks programma meer

overblijft. Bij toernooien of kampioenschappen moet ik voor verschillende groepen de toestellen klaarzetten en regelen op voor iedere afdeling vereiste hoogte. Neen, ik houd mij alleen bezig met de opleiding.

Bij Jan Borms is de Aalsterse jeugd in bevoegde handen. Corr Van der Goeten, François Liever en anderen vormen immers een kapitaal aan menselijke materialen waaruit Jan Borms turnkampioenen maakt.

