

Krachtraining: terug naar de basis

Door Fiona van Doorn, 19-01-2011 13:44

Om beter te worden op het ijs, houden schaatsers zich bezig met allerlei verschillende trainingsvormen. Fietsen, hardlopen, schaatspassen, schaatsprongen en trainingscircuits vullen de ijstrainingen in de winter aan. Ook het krachthok mag in het trainingsschema niet ontbreken.



Ton Leenders beschouwt krachtraining als een sport op zich. “Het is een kunstje dat je naast je eigen sport moet beheersen”, stelt de krachtrainer van de Control-schaatsploeg. “Ik benader het als een aparte sport, maar het moet wel ten dienste staan van het schaatsen.” Vrije haltertraining is voor Leenders de beste weg naar prestaties. “Krachtraining moet een sporter beter maken in zijn sport. Vrije haltertraining sluit aan bij het schaatsen. Het komt aan op coördinatie, kracht, techniek en explosiviteit en het is één vloeiende beweging.”

Richten op de Oostbloklanden

Zelf was Leenders jarenlang actief als topsporter in de krachtsport. Hij nam deel aan Europese en wereldkampioenschappen. Sportief groeide hij op in Oost-Duitsland. “Nederland heeft geen krachtsportcultuur, de krachtsport heeft zich hier nooit echt ontwikkeld. We zouden ons veel meer moeten richten op Europa en de Oostbloklanden”, aldus Leenders. “Ik werk meer met oud ijzer dan met een laptop. Vaak is het andersom. Je moet niet vergeten wat de basis is.” In zijn trainingen draait het eigenlijk maar om een paar oefeningen: voorslaan, kniebuigvormen (waaronder squaten) en sprongtraining. “Schaatsen is een eenvoudige sport. De beweging is heel voorspelbaar. Bij een sport als voetbal is dat heel anders.”

Variëren

Iedere drie weken verandert de training. “De oefeningen blijven hetzelfde. Het verschil zit vooral in de manier waarop je het aanbiedt. Het volume en de intensiteit verandert en je kunt variëren in het aantal en het type sprongen. Een ander spel van contractievormen en snelheden.”

Het verschil tussen de krachtraining in de zomer en in de winter is niet zo groot. “Alles wat je in de zomer doet, moet je in de winter kunnen onderhouden. Wat je niet kunt onderhouden, daar moet je niet aan beginnen”, stelt Leenders. “Zodra je stopt met trainen is het effect binnen drie tot vier weken weg.”

Spanningsveld

Het spanningsveld tussen de specifieke schaatstrainingen, de a-specifieke krachttraining en de rust-arbeidsverhouding waar veel trainers mee worstelen in het winterseizoen is voor Leenders herkenbaar. “Bij ons in de ploeg blijft het aantal krachttrainingen in de winter zoveel mogelijk gelijk. Je moet de krachttraining overeind houden, zelfs dichtbij wedstrijden.” Dat krachttraining vlak voor de wedstrijd de prestatie ten goede komt, werd enkele seizoenen geleden duidelijk voor Leenders. “Er waren vier wereldbekerwedstrijden achter elkaar. Doe je dan één keer in de week krachttraining, dan ga je achteruit. En dus kozen we voor een tweede krachttraining op de donderdag voor de wedstrijd. Prompt wonnen zowel Marianne Timmer als Mark Tuitert hun wedstrijd”, aldus Leenders. “Laat je de krachttraining in die periode vallen, dan loopt de kracht terug. Waarom zou je dan in andere periodes wel aan krachttraining doen?”

Stefan Groothuis: “Kracht is één van de mooiste trainingen”



“Krachttraining is voor mij één van de mooiste trainingen die we doen. Je wordt explosiever en kunt meer vermogen op het ijs kwijt. Ook je vermogen om de krachten in de bochten te verwerken wordt beter”, vertelt Stefan Groothuis. Krachttraining vlak voor een wedstrijd vindt Groothuis niet prettig. “Aan het begin van de week zoek ik nog een keer mijn piekkracht op. De laatste krachttraining doe ik meestal vier dagen voor de wedstrijd. In de warming-up maak ik een paar sprongen, inveren en dan maximaal eruit. Dan krijg je een vergelijkbare piekbelasting op je benen als tijdens de krachttraining.”