

Krachttraining voor recreatieve schaatsers? Niet om sterker te worden

Tekst: Geert Plender

Ton Leenders is krachttrainer bij schaatsteam Brand-Loyalty en werkt al jaren samen met trainer Jac Orié. “Mijn schaatsers zijn de sterkste in de wereld”, zegt hij. Toch moet je vooral niet aan krachttraining doen om sterker te worden. “Mijn doel is mensen heel te houden, aan dikke benen heb je niets.”

Jarenlang was Ton Leenders actief in de krachtsport en nam hij deel aan Europese en wereldkampioenschappen. Hij leerde veel over krachttraining in Oost-Europa, maar denk niet dat hij het tillen van honderden kilo's predikt. In 1998 raakte Leenders betrokken bij het Sannexteam van Rintje Ritsma en sindsdien verdween hij niet meer uit het schaatsen. In zijn trainingen bij BrandLoyalty richt hij zich op een paar bewegingen: kniebuigen, voorslaan en sprongtrainingen. “Het gaat om coördinatie, kracht, techniek en explosiviteit, en dat in één vloeiende beweging.”

Verkeerd doel

Daar zit de crux, want heel veel blessures ontstaan als je begint met krachttraining en een verkeerd doel hebt. Sterker worden, daar heb je niets aan, zeg Leenders. “De sterkste is niet de winnaar. Het heeft geen zin om op kracht te trainen. Dat is een heel ouderwetse opvatting die in de jaren '70 van de vorige eeuw al achterhaald is geraakt. Dikke benen? Nee, het gaat om twee dingen: efficiënter bewegen en blessures voorkomen.” Daar is winst te halen. Tweederde van de schaatsers geeft aan rugklachten te heb-

ben, bleek uit onderzoek van studenten geneeskunde van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Volgens Leenders komt dat in hoge mate door een verkeerde manier van krachttraining. “Het is heel gevaarlijk. Krachttraining is een bewezen middel om blessures te voorkomen, maar je kunt er ook heel veel mee kapot maken. Er gaat heel veel talent in Nederland verloren, doordat ze al kapot zijn voordat ze negentien zijn en opgepakt mogen worden door professionele teams.” Tweederde van de schaatsers heeft rugklachten en het gekke is dat voor een deel van deze schaatsers krachttraining de oplossing is, voor een ander deel van de schaatsers is het juist de oorzaak.

Vrije haltertraining

Leenders introduceerde in de jaren '90 nieuwe vormen van krachttraining in het schaatsen. De vrije haltertraining is daar het voornaamste voorbeeld van. “Krachttraining is een sport op zich. Je moet dat echt leren beheersen. Als je verkeerde kniebuigingen maakt, levert dat blessures op. Je moet de technische kant leren en je daarin goed laten begeleiden. De gemiddelde sportschool-

docent heeft verkeerde opvattingen hierover.” Leenders praat expres over kniebuigen en niet over squatten. “Dat is een woord dat door de Amerikaanse PR in zwang is gekomen. Je herkent er de slechte krachttrainer mee. Te kort in het vak en gericht op Amerika, het land dat een slechte reputatie heeft op dit vlak.”

Minder kilo's

De gemiddelde sportschooldocent hamert nog op maximale kilo's, maar het gaat er vooral om minder kilo's te gebruiken in vrije oefeningen. Dat betekent dat je zoveel mogelijk oefeningen met een vrije halter moet doen, in plaats van apparaten waar je alleen maar hoeft te duwen of trekken. “Dan werk je namelijk aan je bewegingsefficiëntie. Als je efficiënter wordt, gaat je zuurstofverbruik naar beneden en houd je meer energie over om snelheid te maken. Je overbelast jezelf daar bovendien niet mee. In de ouderwetse methodes of door de nieuwe methodes verkeerd toe te passen,

ontwikkel je veel te veel kracht in je benen, wat je bovenlijf niet eens aan kan.” Maar wat moet je hier als fanatieke recreant mee? “Het gevaar is dat een recreant mee wil in de trend die topschaatsers zetten, net zoals recreatieve wielrenners in exact hetzelfde tenue fietsen als hun helden. Wat ik zie is dat recreatieve schaatsers of jonge talenten ook met vrije halters gaan trainen, maar dat ze dat dan niet goed uitvoeren. Ik zou bijna zeggen: begin er gewoon niet aan. Maar ik ben een krachttrainer en weet ook dat het veel kan opleveren. Eerst moet je het goed uitvoeren, anders krijg je onherroepelijk rugklachten en later knieklachten.” En om te leren het goed uit te voeren, moet je je laten inlichten bij échte schaatstrainers.

In het geval je het goed uitvoert, kan één keer krachttraining per week al veel opleveren. En voor iedereen, want Leenders traint zelfs tienjarige turnmeisjes. “Daar gaat het niet om kracht, maar om het trainen van lichaamsintelligentie. En daar word je uiteindelijk sterker van.”

‘Er gaat heel veel talent in Nederland verloren, doordat ze al kapot zijn voordat ze negentien zijn en opgepakt mogen worden door professionele teams’