

Krachtraining als medicijn tegen mentale vermoeidheid en emotionele stabiliteit?

Erwin Mortier – mei 2019

Afgelopen maanden heb ik ontzettend genoten van wat de mondiale topsport ons heeft gebracht. Om te beginnen met wielrennen: wat een klasse heeft Mathieu van der Poel geëtaled in zijn korte wegseizoen. Tijdens de Ronde van Vlaanderen was het al indrukwekkend hoe hij vanuit schijnbaar geslagen positie gaten dicht wist te rijden, maar tijdens de Amstel Gold Race resulteerde dit ook nog eens in een prachtige overwinning. Tijdens de terugwedstrijden van halve finales van de UEFA Champions League werden beide winnaars van de heenwedstrijden keihard aan de kant gezet met voetbal in de hoogste versnelling. En tussendoor pakte Epke Zonderland voor de derde keer de Europese titel op de rekstok met een uitzonderlijk hoge puntenscore.

Voor mij was er één overeenkomst tussen bovengenoemde prestaties: het kunnen (blijven) leveren van een hoog vermogen. Zowel voor Van der Poel, de voetballers van Liverpool en Tottenham als Zonderland geldt dat dit niet alleen respectievelijk een wielrenner, voetballer of turner zijn, maar bovenal ook atleten. Atleten die creatieve bewegingsoplossingen weten te vinden binnen hun sport en dit weten te combineren met een hoog uithoudingsvermogen en superieure power.

Wanneer je kijkt naar beelden van topvoetbalploegen uit de jaren 70 en 80 en deze vergelijkt met de topploegen van nu valt wat mij betreft vooral op dat snelheid en power de gebieden zijn waarin de hedendaagse topteams zich onderscheiden. De creatieve bewegingsoplossingen binnen het voetbal, ofwel techniek, lijken minder geëvolueerd te zijn dan de fysieke aspecten.

En wat mij betreft is power, ofwel het leveren van een hoog vermogen, in veel sporten een essentieel onderdeel geworden. Daarvoor lijkt een vorm van weerstandstraining of krachtraining essentieel te zijn. Nu is dat voor mij als ervaren atletiektrainer niet iets nieuws, want binnen de atletiek is dat een onderwerp wat sinds de jaren 50 van vorige eeuw veel onderzocht is, veel mee geëxperimenteerd is en waarmee veel progressie geboekt is. Maar voor mij persoonlijk is de stelling dat krachtraining een essentieel onderdeel voor elke topsport is best bijzonder. Dat heeft met mijn haat-liefde verhouding met krachtraining te maken. Als atleet was ik mij bewust van het belang hiervan en merkte ik dat mijn lichaam zeer sterk reageerde op deze trainingsprikkels. Echter was dat vaak niet op de juiste manier. Veel krachtraining betekende voor mij dat de kans op overtraining flink toenam, nek en rug vast kwamen te zitten en de effectiviteit van de baantrainingen verminderde. Ofwel: ik werd er regelmatig moe, ziek, zwak en langzaam van. Uit frustratie stopte ik dan ook vaak in april met krachtraining en voelde ik in juni en juli de vorm weer terugkomen.

Met deze ervaringen werd ik een kleine 20 jaar trainer en volledig volgens het be-like-me principe schroefde ik het aandeel krachtraining bij mijn nieuwe trainingsgroep flink terug. Na één jaar vroegen de meeste atleten of ze meer krachtrainingen per week mochten doen. Tegenwoordig laat ik de beste atleten in sommige perioden vier maal per week krachtraining doen. En daar worden ze zeker niet langzamer door.

Het goed begrijpen van de motorische typen uit de Action Type® benadering was voor mij essentieel om de effectiviteit van de krachtraining flink te verhogen. Mijn motorisch type is Rhythm (NF), waarbij snelle, dynamische oefeningen die gericht zijn op de elastische elementen van de achterste spierketen essentieel zijn en ik hier veel bewegingsvrijheid moet kunnen ervaren. Wanneer ik lange series diep moest squatten had ik het idee dat ik opgesloten zat onder de stang en mijn benen door de langzame bewegingen al bij de tweede herhaling compleet aan het verzuren waren. Voeg daarbij dat ik relatief veel fast twitch spiervezels had en dat verklaart waarop ik compleet kapot en mentaal verdoofd het krachthunk uitstapte bij dergelijke trainingen. Bij de sterkste vrouw uit mijn

trainingsgroep is dit absoluut niet het geval. Sterker nog: soms lijkt het dat ze fysiek of neurologisch niet helemaal top is voor een pittige krachttraining om vervolgens na afloop van een zo'n training helemaal fris en vrolijk naar huis te gaan. Haar motorisch type is Gross (SF).

Het aanspreken van de contractiele elementen uit de voorste spierketen zorgt voor snelle training adaptaties en zij vindt het fijn om haar lichaam zo compact mogelijk te houden. Een flinke krachttraining lijkt voor haar soms zelfs een medicijn tegen mentale vermoeidheid en emotionele instabiliteit. Een andere atlete heeft Dexterity (ST) als motorisch type. Net zoals de atlete met het Gross motortype heeft zij een voorkeur voor concentrische bewegingen waarbij de voorste spierketen dominant is. Het verschil is echter dat het Dexterity type een voorkeur heeft voor bewegingen die verder van het lichaam af plaatsvinden. Bij haar kies ik bijvoorbeeld voor uitvalspassen naar voren in plaats naar een step-up



die meer naar boven gericht is. Deze uitvalspassen hebben bij haar een directe transfer naar het sprinten en zijn oefeningen waar ze ook gewoon blij van wordt.

Krachttraining lijkt voor topsporters noodzaak te zijn. Wanneer deze niet goed toegepast wordt, kan dit type training behoorlijk beperkend werken voor de ontwikkeling van de specifieke sportprestatie. Wanneer echter naast het type spiervezels rekening gehouden wordt met het motorisch type kan de krachttraining ervoor zorgen dat de sporter niet alleen in zijn fysieke kracht komt maar ook mentaal en emotioneel in zijn kracht gezet wordt. Dit is ook logisch wanneer je beseft dat de motortypes gebaseerd zijn op de ActionType® principes waarbij motoriek, emoties en cognitie direct in elkaars verlengde liggen. Het voordeel van krachttraining is dat deze relatief veel variabelen heeft die gemanipuleerd kunnen worden, zoals type beweging, snelheid, intensiteit, volume en uitgangshouding, zodat een goede aansluiting bij deze motortypes gevonden kan worden.

Interesse in meer kennis en begrip van de motorische typen? Houd dan de website in de gaten voor de volgende cursus over krachttraining op basis van motorische voorkeuren.