

Training voor bobsleeën: toepassing van ActionTypes© principes.

Erwin Mortier

Bobsleeën is een bijzondere sport en zeker voor Nederlanders. Want behalve op de rodelbaan op de Sint Pietersberg in Maastricht kan je nergens met hoge snelheid in een slee met hoge snelheid naar beneden glijden. En zeker niet met 4 grote sterke mannen in een supersonische slee die regelmatig de barrière van 120 kilometer per uur overschrijdt. Toch zijn er diverse Nederlanders afgelopen decennia actief geweest in het bobsleeën op de Olympische Winterspelen. Veelal zijn het (voormalige) atleten, in het bijzonder explosieve atleten vanuit de sprint, springen enwerpen, die na een mooie internationale atletiekcarrière hun geluk beproeven in de bobslee. Of atleten voor wie die internationale carrière niet in het verschieft ligt en in de bobsleesport de ultieme kans zien om de Olympische Spelen te halen. Als atletiektrainer ben ik daarom af en toe betrokken bij deze sport. Het bobsleeleven is redelijk simpel. In de lente en zomer wordt er individueel hard getraind om sterker en sneller te worden, gevolgd door een behoorlijk monotone periode in de herfst en winter bestaande uit reizen, fysieke trainingen, afdalingen maken en het schoonmaken en onderhouden van de slee. De Nederlandse 4-mansbob is deze winter actief op de Olympische Winterspelen in Peking. Afgelopen jaar heb ik drie remmers (=atleten achter de stuurman) begeleid op het gebied van snelheidstraining in de zomer als voorbereiding op het huidige seizoen. Vanuit het perspectief van de ActionTypes© benadering was dit erg interessant. Vooral omdat deze remmers allen een natuurlijke voorkeur voor Walking from the top hebben; veel gebruik makend van de achterste spierketen. En dat is een uitdaging binnen de bobslee wereld, want daar heersen een aantal hardnekkige opvattingen.



Als eerste de opvatting ten opzichte van krachttraining, kort samengevat: vaak, veel, zwaar en diep. Naast de stuurmanskunsten van de piloot wordt het succes van een afdaling bepaald door de eerste vijf seconden. Deze start met een gezamenlijke afzet ("hit") om de bob op gang te brengen, gevolgd door een aantal seconden op volle snelheid accelereren, waarna de piloot en de drie remmers om de beurt in de slee springen ("laden"). De hit is een belangrijk onderdeel, waarbij de onderlinge timing en de hoeveelheid kracht die gezet kan worden essentieel zijn. Daarbij heeft de bob een maximaal gewicht inclusief de bemanning en is het dus gunstig dat deze bemanning zwaar is. Hoe zwaarder de bemanning, des te lichter de slee mag zijn. Bobsleeërs dienen dus zwaar en sterk te zijn. Vandaar dat krachttraining als een soort heilige graal gezien wordt. Vanuit de ActionTypes© benadering weten we echter dat atleten met een Walking from the top voorkeur vaak minder goed reageren op veel zware herhalingen die langzaam uitgevoerd worden. Sterker nog: de reden dat ik enkele jaren betrokken ben geraakt in deze sport is dat één van de remmers door dit type krachttraining een zeer frequente bezoeker van de fysiotherapeut geworden was en aan het eind van het bobsleeseizoen niet meer in staat was om 400 meter langzaam aan één stuk over de baan de lopen. We zijn daarna gestart met een krachttraining programma wat veel beter bij zijn motorisch type past, maar het kostte hem daarna nog een jaar voordat hij tijdens de wintertrainingen met zijn teamgenoten uit de ratrace van "wie kan vandaag het zwaarste en meeste tillen" durfde te stappen.

Een andere hardnekkige opvatting betreft het "diep zitten". We weten dat Walking from the bottom types hun uitgangshouding graag laag hebben zodat ze vanuit een diepe zit kracht kunnen leveren. Bij sporters met een Walking from the top voorkeur werkt het juist andersom: zij houden het bovenlichaam het liefst zo hoog mogelijk om zo laat mogelijk in te veren en gebruikt te maken van de

elasticiteit van de pezen en de tonische spieren aan de achterzijde van het lichaam. Het dogma van “diep zitten” is erg lastig voor deze remmers met een Walking from the top voorkeur. Twee van deze remmers hebben daarbij ook nog een voorkeur voor het inzetten van grove motoriek, wat in combinatie met Walking from the top tot een voorkeur leidt naar grote bewegingen waarbij heupen en schouders als een lemniscaat tegenover elkaar ronde bewegingen maken. Dit is exact het tegenovergestelde gewenste beeld dat gepredikt wordt binnen deze sport. Daarom waren deze remmers ook erg verbaasd wanneer ze hoorden dat hun bovenlichaam wat mij betreft veel op en neer mogen bewegen en zelfs met hun schouders heen en weer mogen bewegen. Dat was exact het tegenovergesteld van wat ze in de winter van de bobslee insiders te horen kregen. Ik overtuigde ze o.a. door het laten zien van de beelden van Usain Bolt toen hij het wereldrecord op de 100 meter liep en exact dezelfde motoriek laat zien. Maar ze gingen definitief overstag toen ik ze begon uit te dagen. In de zomer trainen we namelijk veel op de atletiekbaan met een speciaal geconstrueerde bobsleekar. Ik daagde ze dan uit om deze kar te “hitten” terwijl ik aan de andere kant van de kar stond om deze tegen te houden. Het verschil tussen de “hit” vanuit hun motorische voorkeursstijl en de ‘ideale’ bobsleestijl was zo groot dat alle drie de remmers het vertrouwen opbouwden dat hun eigen stijl uiteindelijk tot het beste resultaat zou leiden.



Op 19 februari maakt de Nederlandse 4-mansbob de eerste van de vier afdalingen op de Olympische Spelen. Het team werd hard getroffen door de Covid-19 maatregelen waardoor de afstand tot de landen met een eigen bobsleebaan niet te overbruggen is. Maar door te geloven in hun eigen kracht, hebben ze het maximale resultaat gehaald binnen hun mogelijkheden.