

//VERSLAG

# KRACHT TRAINING VOOR VECHTERS (DEEL 1)

TEKST EN FOTO'S: RAYEN BINDRABAN & HARMEN BAKKER

Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut en heeft ervaring opgedaan in binnen- en buitenland op grote toernooien (EK's en WK's). Hij is vijf jaar fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voedings- en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Zijn ambities strekten verder dan wat fysiotherapie en de specialisaties te bieden hadden. Daarom is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij onder andere de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hij heeft vele diploma's waaronder die van topsportcoach sinds 2002. Zijn specialisaties daarbij zijn sprinttraining, krachttraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling. Momenteel begeleidt hij vanuit zijn drie praktijken in Amsterdam een aantal topvechters met specifieke krachttraining en juiste voeding. Wie meer informatie wil over zijn cv en bedrijf, kijk op zijn website [www.reat.nl](http://www.reat.nl).



## In de komende artikelen wil ik het hebben over krachttraining voor vechters.

De bedoeling van deze artikelen is om een bijdrage te leveren aan het wegwijs maken van sporters in de wereld van krachttrainingen. Krachttraining is in de topsport een steeds belangrijker rol gaan innemen. We zien dat steeds weer terug in alle takken van sport. In vele sporten worden wereldrecords verbeterd, denk aan de sprintnummers bij de afgelopen Olympische Spelen. Mijn overtuiging is dat een groot deel van de successen mede het resultaat zijn van verbeterde trainingsmethoden vooral specifieke vormen van kracht- en conditietrainingen.

Elke serieuze atleet die de top wil bereiken zal naast zijn sport aangepaste krachttrainingsprogramma's moeten volgen.

Er bestaan veel misverstanden en mythes over krachttraining. Het allergrootste misverstand bij velen is dat je van krachttraining trager en zwaarder wordt, omdat krachttraining vaak wordt geassocieerd met bodybuilding. Krachttraining heeft als doel om het gehele lichaam

Daarnaast kan elke vechter ook extra doelen hebben:

- Afvallen of aankomen
- Lichaamsamenstelling veranderen bv. meer spier, minder vet
- Training voor sterkere diepe rug en buikspieren de zogenaemde core- stability
- Leniger/Flexibeler worden.

Onthoud altijd dat krachttraining een middel is om je doel te bereiken, met andere woorden kickboxen blijft het belangrijkste en met behulp van krachttraining kan je een betere vechter worden.

Als je een krachtschema wil opzetten, zijn er enkele belangrijke dingen waarmee rekening gehouden dient te worden.

Wat zijn je doelstellingen?  
Ben je een beginner of heb je al ervaring met krachttraining?  
Hoe vaak kun je trainen? 1x per week is het absolute minimum.

Het is belangrijk om eerst een goede techniek aan te leren en te beheersen alvorens met explosieve en complexe trainingsvormen te beginnen. Een slecht uitgevoerde training kan blessures veroorzaken, vraag om professionele begeleiding.

zoveel mogelijk met vrije gewichten (halters en stangen) getraind dient te worden. Bij deze vorm van training zit je niet vast aan een machine, maar train je in je eigen natuurlijke bewegingsbaan en dan doe je een groter beroep op stabiliteit en coördinatievermogen van het lichaam.

## Welk soort oefeningen kiezen we?

Oefeningen waarbij zoveel mogelijk spieren in het hele lichaam tegelijk getraind worden, zoals squatten, deadlifts, bankdrukken, latpulleys, goodmornings, optrekken. Hierbij trainen we spieren die over verschillende gewrichten heen lopen ook wel multi-joint of compound oefeningen genoemd. Voordeel is dat jij je spieren leert onderling met elkaar samen te werken (intermusculaire coördinatie).

Wat niet aan te raden is, zijn geïsoleerde oefeningen zoals bicepscurls, hamstringscurls, leg extensions al deze oefeningen zijn "leuke bodybuilding" oefeningen maar zijn niet echt functioneel voor een vechter (wel mooi voor het strand).

Oefeningen waarbij een accent wordt gelegd op de core-stabiliteit. Dit zijn de rompspieren, in het bijzonder diepe buik en rugspieren die zorgdragen voor de centrale stabiliteit in ons lichaam. Zonder stabiliteit van de centrale kern kan je onmogelijk keihard trappen en stoten. Deze trainingen kan je uitvoeren op een swissball en in vele variaties in een cablestation (kijk voor deze oefeningen op [www.reat.nl](http://www.reat.nl)).

Probeer, als je de techniek beheerst, explosieve vormen uit te voeren, zoals squatjumps, schredesprong jumps, voorslaan etc.

In mijn volgende edities zal ik uitgebreider ingaan op meer trainingsleer en specifieke oefenvormen. Voor bewegende beelden van krachttraining voor vechters verwijs ik je naar [www.reat.nl](http://www.reat.nl) onder het kopje krachttraining.



## Er bestaan veel misverstanden en mythes over krachttraining.

van de vechter sterker te maken en niet slechts één spiergroep of één beweging. Mijn eigen ervaring is dat ik vaak verstoeld sta van hoe zwak bepaalde onderdelen van "sterke ringvechters" zijn. Als deze onderdelen versterkt zouden worden, zouden deze vechters met grote stappen vooruit gaan.

## De voornaamste hoofddoelen van krachttraining bij een vechter:

Toename van explosiviteit/snelheid, stabiliteit/balans, krachthoudingsvermogen en coördinatie. Blessure preventie; met een veelzijdig getraind lijf raak je minder snel geblesseerd en herstel je sneller.

Krachttraining moet altijd geconcentreerd gebeuren en is vaak maatwerk.

## Belangrijk is dat we de volgende items moeten terug zien in het krachtschema:

Explosiviteit, is noodzakelijk om in een zo kort mogelijke tijd kracht en snelheid te ontwikkelen. Stabiliteit en balans, zijn belangrijk omdat hierdoor de stoot en trapkrachten efficiënter zijn. Coördinatie is erg belangrijk, hiermee leren je verschillende spieren onderling met elkaar samen te werken.

Een algemeen advies van mij is dat er