

//TRAINING

KRACHTTRAINING VOOR VECHTERS (DEEL 2)

TEKST EN FOTO'S: RAYEN BINDRABAN

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.

In mijn vorige artikel heb ik de noodzaak aangegeven van krachttraining voor vechters, nu ga ik verder in op belangrijke items hiervan. Train altijd aspecten van snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie. Ik schrijf in dit artikel over een sportspecifieke training voor kickboksen, hierin kijk ik naar het energiesysteem, de krachtvormen, coördinatie en stabiliteits aspecten. Sportspecifieke training heeft als

Deze vorm van training kweekt als je het maar lang genoeg doet langzame spiervezels en voor de vechtsport heb je snelle (explosieve) spiervezels nodig. Met lange duurloopjes train je ook een vorm van duuruithoudingsvermogen waar je niets aan hebt in de ring of tijdens trainingen. Je sport bestaat immers uit maximaal of bijna maximale uitputting, weer wat herstellen en dan weer verder gaan. Een goed alternatief voor een duur-

mogelijk kracht te blijven leveren. Snelkracht, vermogen om zo snel mogelijk na elkaar een middel grote weerstand te overwinnen. De laatste 2 vormen heb je nodig om ook bij vermoeidheid, dus aan het eind van het gevecht of de training net zo krachtig te stoten en te trappen als aan begin.

STABILITEIT EN COÖRDINATIE

Een heel belangrijk onderdeel van een kickboks training is de zogenoemde "coretraining". Dit is een training waarbij de diepe buik en rugspieren getraind worden (de kern van het lichaam) om stabiliteit en coördinatie van de gehele romp te waarborgen. Armen en benen zitten vast aan de romp, logica zegt dat hoe stabiel en sterker rompspieren, hoe beter krachten kunnen worden overgebracht naar stoten en trappen. Core trainingen kan je voornamelijk doen op verschillende manieren, op een swissball maar ook met cables of sterke elastische banden www.reat.nl. Een kenmerk van stabiliteits training is dat ze vaak asymmetrisch worden uitgevoerd dus met één hand trekken/duwen of draai bewegingen met je romp maken terwijl je het lichaam stevig blijft stabiliseren. Ook coördinatie aspecten zijn erg handig om mee te trainen, want hoe beter spieren met elkaar leren communiceren hoe sterker ze worden als ze gebruikt moeten worden.

Voor meer bewegende beelden van krachttraining verwijs ik je naar www.reat.nl onder het kopje krachttraining. **FS**

Sportspecifieke training heeft als doel de prestaties van het kickboksen te verhogen.

voornaamste doel de prestaties van het kickboksen te verhogen. Doel is sneller en harder trappen /stoten, meer lokaal en geheel uithoudingsvermogen trainen en stabiel op de benen blijven staan.

Een belangrijk bijkomend effect van sportspecifieke training is dat je leert beter met vermoeidheid om te gaan (buffercapaciteit), hierdoor blijf je langer scherp en voorkom je onnodige blessures.

ENERGIESYSTEEM BIJ KICKBOKSEN

Voor het kickboksen moet je verschillende systemen gelijkmatig trainen, (aëroob-anaëroob en lactaatsysteem) Ik zal je de details besparen en direct een sprong maken naar de praktijk. Training waarin wekelijks 1 of 2 maal duurloopjes van een uur worden gelopen op een zelfde hartslag zijn volkomen zinloos en zelfs slecht voor de spiersamenstelling van een vechter.

loop zijn interval trainingen, trainingen waarbij je steeds varieert met je hartslag, loopsnelheid, krachtsinspanningen etc., zie bij praktische voorbeelden van trainingen hieronder.

KRACHTVORMEN BIJ KICKBOKSEN

Maximaal kracht, dit is de kracht die je nodig hebt om een zo zwaar mogelijk gewicht te verplaatsen, hiermee leer je ook je zenuwstelsel om meer te kracht te leveren dan je op de dagelijkse trainingen doet.

Explosieve kracht, dit is de capaciteit om zo snel mogelijk over maximale kracht te kunnen beschikken. Bij de eerste vorm staat zo zwaar mogelijk voorop en bij de tweede zo snel mogelijk. Als je deze 2 vormen combineert in je training ben je regelrecht "Knock-out Power" aan het trainen. Krachtuithoudingsvermogen, dit is het uithoudingsvermogen dat je nodig hebt om ook bij vermoeidheid zo veel



PRAKTISCHE VOORBEELDEN VAN TRAININGEN:

Intervaltraining 45-60 minuten:

In het park 5 minuten rustig warmlopen, daarna 5 minuten losmakende oefeningen.

Gevolgd door 100m sprintjes op 90% van je maximale snelheid, na elke 100m rustig terug joggen naar het begin; herhaal 6-8x. Daarna 3 minuten lopen op tempo (maximale snelheid die je 3 minuten kan volhouden), 1 minuut joggen en 1 wandelen, herhaal 3x. Daarna 20 uitvalspassen gevolgd door 5x springen knieën naar de borst, herhaal 2x.

Afsluitend loop nu in een looppas 10 minuten na elke half minuut (of 2-3 lantaarnpalen) doe je een oefening van 10 tellen bv schaduwboksen, trapoefeningen, opspringen van de grond, knie heffen, etc.

Krachtvormen:

(Gewichten zijn natuurlijk afhankelijk van de getraindheid)

Maximaal kracht: bv. Bankdrukken of Deadliften zo zwaar mogelijk 2 of 3 herhalingen, met partnerhulp.

Explosieve kracht: bv Squatjumps of Military press explosief omhoog duwen allen met een vrije stang en weerstand 2-3 setjes van 6-8 herhalingen, rustpauze 3 minuten.

Krachtuithoudingsvermogen: voor de benen 30 Squats-30 Uitvalspassen- 30 Step up's- allen met 20 kg weerstand. Afsluitend 15 trappen links en rechts op een trapkussen, herhaal sessie 2x met 1 minuut rustpauze.

Snelkracht: probeer een dumbbell van bv 20 kg zo snel mogelijk voorlangs met 1 arm omhoog te trekken en hou 1 seconden boven je hoofd, laat daarna zakken en herhaal 15 maal, 2 sessies met een rustpauze van 2 minuten

Stabiliteit en coördinatie:

Een oefening voor rompstabiliteit en kracht is de diagonaal cable-cross. Pak de cable van boven links vast en trek het met gestrekte armen naar rechts beneden een zo zwaar mogelijk gewicht. Voer de oefening gecontroleerd uit (zie foto's). Een oefening voor de coördinatie: sta op een been, buk voorover til een dumbbell van 10 kg en breng het omhoog boven het hoofd, laat weer langzaam zakken. Blijf op een been balanceren en herhaal 6-8 maal.