

//TRAINING

# KRACHTTRAINING VOOR VECHTERS (DEEL 3)

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](http://www.reat.nl).

Wanneer ik het heb over krachttraining voor vechters hoor je haast iedereen roepen dat er explosief getraind moet worden. Als ik dan vraag 'wat is explosief trainen?', dan variëren de goed bedoelde antwoorden van zinvol tot complete onzin. In mijn vorige artikel heb ik de verschillende vormen van kracht beschreven en kort besproken, samen met enkele voorbeelden. In dit artikel wil ik het onderdeel explosieve

leert ons dat "juiste dosering" van veelzijdige trainingsprikkels het meeste trainingseffect oplevert. Wat de juiste dosering is, is voor een ieder anders. Vele factoren zijn hier van belang (leeftijd, geslacht, getraindheid, genetische aanleg, etc).

#### Waar moet je op letten bij explosieve krachttraining?

Alvorens aan explosieve oefening te

goede balans in rompspieren.

Explosieve krachttraining kan het best uitgevoerd worden met losse dumbbells, stangen, medicine ballen, dikke elastieken en soms ook heel goed met eigen lichaamsgewicht. De genoemde attributen stellen je in staat je lichaam zijn eigen bewegingsbaan te laten volgen, je traint op een veel natuurlijkere manier en werkt aan betere algehele actieve stabiliteit.

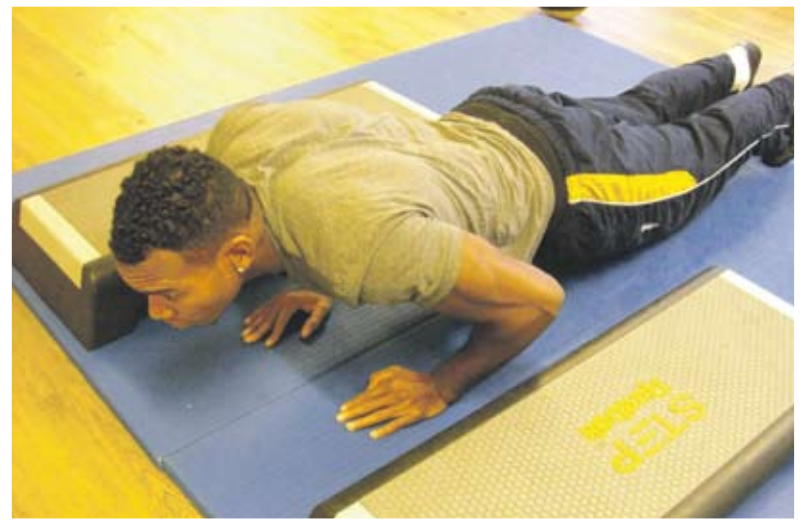
Wil je een goede krachttraining in de gym afwerken als kickbokser is het belangrijk de explosieve trainingen niet tot heilig te verklaren maar mee te nemen als belangrijk onderdeel van de training. Om optimaal te kunnen profiteren van explosieve kracht is samenstelling van je training erg belangrijk. Probeer ook aandacht te besteden aan oefeningen voor de "core stabiliteit" (rompstabiliteit) en coördinatie aspecten van schouder en heupspieren. Vergeet niet dat maximale kracht ook bepalend is voor een goede explosieve training.

starten moet de sporter eerst beschikken over de juiste techniek. Het maakt niet uit of het gaat om een explosieve push-up of squat-jumps. Je hoort ook over een solide basis kracht te beschikken en moet in staat zijn een gecontroleerde snelle beweging te maken met

**Om optimaal te kunnen profiteren van explosieve kracht is samenstelling van je training erg belangrijk.**

krachttraining wat meer belichten. Explosieve kracht is de capaciteit om zo snel mogelijk over maximale kracht te kunnen beschikken. Om explosieve kracht te ontwikkelen zijn er naast basismotorische vaardigheden ook nodig stabiliteit en de beschikking over een startkracht. Het laatste is de kracht die je nodig hebt bij iedere sport waar snelle bewegingen nodig zijn, de kracht om vanuit stilstaand over te gaan naar een explosieve beweging.

Explosieve trainingen moeten met beleid worden uitgevoerd. Deze vorm van training kan uitermate blessuregevoelig zijn en is dus niet aan te bevelen aan een beginnende sporter. Maar ook een ervaren en professionele topsporter hoort met beleid om te gaan met explosief trainen. Teveel herhalingen of een niet goed gekozen gewicht kan ook bij toppers leiden tot pees- en aanhechtings blessures. Vooral in de kickboksport schijnen velen te denken dat hoe meer en harder je traint hoe beter je wordt. Dit idee is al door veel sportwetenschappers achterhaald, soms geeft ietsje minder training veel meer trainingseffect. De huidige wetenschap



#### PRAKTISCHE VOORBEELDEN VAN EEN EXPLOSIEVE KRACHTTRAINING VOOR EEN KICKBOKSER.

##### Borst en armspieren:

1. Push-up op een voetbal: vanuit voorlig steun je met je handen op de bal, duw omhoog, til de bal even van de grond en vang weer op. Hiermee train je naast explosiviteit ook de coördinatie en balans van de schouder stabilisatoren. Hoe stabiel de schouder, hoe minder energie verloren gaat tijdens het stoten en dus hoe harder de stoot aankomt.

2. Push-up: voorligsteun handen op 2 verhogingen aan weerszijden van je lichaam (bv 2 steps) verplaats snel armen naar het midden en vang soepel je bovenlichaam op, duw ze explosief weer terug op de verhoging (zie foto's Marco Pique).

##### Bovenbeen, bil en rugspieren:

1. De squat jump, door de knieën buigen tot zitpositie even vasthouden en spring explosief omhoog. Bij het neerkomen de schok subtiel opvangen door iets door de knieën en enkels te buigen.

2. De schrede-jump, sta in een lunch positie, één been gebogen voor en de ander ook gebogen erachter, maak een sprong omhoog en wissel van positie bij het neerkomen. Bij deze oefening train je naast de explosieve kracht ook coördinatie en balans van het heup, knie en enkel gewricht (zie foto Tyrone Spong).

Voor gevorderden kunnen deze oefeningen verzwaard worden met een stang met gewichten, dumbbells of een gewichtsvest.

##### Schouder spieren:

1. Explosieve military press. Houd een losse stang met gewicht in stand voor de borst en duw zo explosief mogelijk met een uitademing boven je uit, laat gecontroleerd zakken en herhaal.

##### Core stabiliteit en balans:

1. Sta op één been met een schijf van 5 kg voor je borst, hel voorover met je bovenlichaam trek het ander been actief richting buik. Strek daarna explosief 1 been naar achteren en 2 armen naar voren je bent dan in een soort zwevende positie, trek daarna weer rustig in en herhaal, (zie foto's Andy Souwer).

##### Onthoud:

Bij explosieve trainingen zijn een aantal principes uit de klassieke krachttraining niet van toepassing: het overload principe (iets meer doen dan je kan) is af te raden, het geeft grote kans op blessures. Bij explosieve trainingen is de kwaliteit van de oefening veel belangrijker dan de kwantiteit, dus beperk het aantal herhalingen. Na explosieve trainingen heeft het lichaam een langere hersteltijd dan gewone krachttraining. Train niet vaker dan 2 maximaal 3 keer per week explosief. Voor meer bewegende beelden van krachttraining verwijs ik je naar [www.reat.nl](http://www.reat.nl) onder het kopje krachttraining.