

Seminar met Rayen Bindraban (www.reat.nl)



In samenwerking met Nederlands topfysiotherapeut Rayen Bindraban organiseerden we enkele seminars voor trainers. Bindraban, die onder andere Andy Souwer en Tyrone Spong begeleidt, gaf raad over voeding en krachttraining voor Thaiboxers.



Rayen Bindraban

Voeding & Krachttraining bij de wedstrijdvoorbereiding



Bindraban Rayen

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 (provoetballers, 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.

Hoe bereid je jezelf in de week voor een kamp het best voor naar een wedstrijd toe?

Ik ga ervan uit dat de voorbereidende trainingen al goed verlopen zijn en dat de vechter geen blessures heeft. Elke vechter is anders en heeft dus ook een andere voorbe-

tijdens de laatste week voor de wedstrijd. Er is geen receptenboekje voor een goede voorbereiding. Het oppikken van de juiste signalen is zeer belangrijk. Wel zijn er enkele basisbeginselen die iedereen zou kunnen gebruiken (zie kader red.).

drank drinkt om de verbruikte brandstof meteen weer aan te vullen.

Verschild het trainingschema van een wedstrijd met je gewone wekelijkse krachttrainingen?

Ja, absoluut. Hoe dichterbij de wedstrijd, hoe meer ik overga op rondjes met de tijd van de wedstrijd. Deze rondes duren drie tot drie½ minuut, met een pauze van 1 minuut. Hier geef ik steeds een paar extra zware oefeningen bij. Dat zijn twee à drie oefeningen die bedoeld zijn voor de maximale kracht. Naar gelang de wedstrijd in de buurt komt, worden de krachttrainingen korter en intensiever.

“ Luister naar je atleet en bespreek waar de vechter zich goed bij voelt “

reiding nodig. Belangrijk is dat de vechter een methode kiest waar hij zich prettig bij voelt. Zo wil de één tot de laatste dag nog een intensieve training, de ander wil al 3 dagen voor de wedstrijd relaxen. Als trainer is het belangrijk dat je de vechter leert kennen. Luister naar je atleet en bespreek waar de vechter zich goed bij voelt

Hoe kan je vermoeidheid tijdens de wedstrijd vermijden?

Dat kan je voor een groot deel vermijden door een goede voorbereiding. Verder kan je de dag voor de wedstrijd wat aan je voeding doen. Wat ook helpt, is dat je tijdens de opwarming voor de wedstrijd kleine slokjes energiedrink of koolhydraten-

Veel vechters beginnen extreem intensief te trainen als ze een wedstrijd hebben. Is dit de juiste redenering?

Voor een wedstrijd moet je altijd hard trainen. Het is wel belangrijk bij de trainingen dat de kracht voldoende wordt gedoseerd. Daarbij moet je op tijd gas terugnemen om het juiste trainingseffect te bereiken. Ondertussen kan het lichaam zich volledig herstellen. Het lichaam moet uitgerust zijn zodat het staat te popelen om een flinke krachtexplosie te maken en dat moet in de ring gebeuren. Een verkeerde opbouw in het

kort slaapje van maximaal een uur in te lassen. Hoe beter het bioritme (slaap-waak ritme), hoe meer het lichaam kan presteren en herstellen.

Wat zijn volgens jou de meest voorkomende fouten die atleten maken als ze voor een wedstrijd trainen?

Ze willen ineens te hard gaan trainen, omdat ze soms tijd tekort komen en denken daarmee in te halen wat ze daarvoor hebben verloren. Maar op een korte periode te veel gas geven, zal je eerder opbranden en zorgen voor blessures.

Wat is jouw voedingsstrategie zes uur voorafgaand aan een wedstrijd?

Je moet proberen om de laatste uren voor de partij alleen heel licht verteerbaar voedsel te eten. Daarmee bedoel ik dan onder andere rijstwafels met licht gezoet beleg, krentenbollen, crackers, een banaan, meloen, magere kwark of andere dingen. Het gebruik van energiegels een uur voor de wedstrijd behoort ook tot de mogelijkheden. Je moet het absoluut vermijden om met een gevulde maag in de ring te gaan. Daarbij hoef je geen honger te lijden, maar laat voedsel je niet in de weg zitten. Daarom is het mijn richtlijn om twee uur voor de partij geen voedsel meer te eten.

“Begin op tijd met de trainingen en maak een plan.”

trainingsschema, te kort en te intensief of steeds meer, leidt alleen maar tot blessures en overtraining. Begin op tijd met de trainingen en maak een plan. Elke vechter moet natuurlijk wel altijd zijn basisconditie blijven onderhouden.

Hoe belangrijk is rust? En hoe moet kan je die het best toepassen?

Rust is erg belangrijk. Tijdens de rustfase vinden de trainingseffecten plaats en herstelt het lichaam. In de slaap maakt het lichaam groeihormonen aan die nodig zijn om prestaties te leveren. De beste manier om dit toe te passen is door regelmatig te leven. Leer op tijd naar bed te gaan en als het kan tijdens de middag een

Wanneer worden voedings-supplementen het best gebruikt?

Voedingssupplementen worden gebruikt bij intensieve trainingen, wanneer iemand blootgesteld wordt aan milieuverontreinigingen of wanneer men onvoldoende gevarieerd eet. Het gebruik van voedings-supplementen is alleen zinvol als de basisvoeding optimaal is. Ze dienen als aanvulling en niet als vervanger. Niet iedereen is het eens over de zin en onzin van extra vitaminen. Er zijn zeer uiteenlopende meningen over het gebruik van supplementen. Ikzelf denk dat het opnemen van voedingssupplementen een meerwaarde betekent voor de sportprestaties.

Bij topatleten heb ik gezien dat er meestal een voedingsdagboek wordt gehouden, handig of niet?

Een voedingsdagboek kan handig zijn, vooral bij duursporters zoals marathonlopers en wielrenners. Op die manier kan je zien of ze genoeg energie en calorieën naar binnen krijgen.

Mijn kickboxers hoeven alleen een dagboek bij te houden als ik hun voeding wil analyseren. Ze schrijven op wat ze gedurende 2 dagen hebben gegeten. Ik probeer dan hun voedingspatroon te optimaliseren. Normaal gezien hoeven ze geen dagboek bij te houden, maar ze krijgen wel voedingstips van mij. ■



Basisbeginselen van krachttraining in functie van de wedstrijd

| Beginsel | Tips |
|---|---|
| Als je als vechter geregeld aan krachttraining doet, is het verstandig om je maximale kracht te onderhouden | <ul style="list-style-type: none"> • Het lichaam blijven herinneren hoe sterk het is. • Je gaat 2 of 3 herhalingen doen: zo zwaar mogelijk tillen, trekken of duwen. Voorbeelden: bankdrukken, squatten, deadliften, latpulls. • Je doet 2 á 3 setjes van 3 herhalingen. • Daarna doe je nog een setje oefeningen voor de buikspieren en corestability met afsluitend wat lenigheidsoefeningen. • Dit kan nog makkelijk 3 dagen voor de wedstrijd. |
| Geen uitputtende krachttraining in de laatste week | <ul style="list-style-type: none"> • Specifieke trainingen: op pads, sparring setjes en ook vooral het bespreken van technische en tactische tips. • Inslipen van het "gameplan". • Om dit optimaal te kunnen trainen moet de vechter fit en fris zijn, zowel lichamelijk als geestelijk. |
| De voeding naar een wedstrijd toe is afhankelijk of de vechter nog moet afvallen of niet. Maar eet vooral schone voeding. | <ul style="list-style-type: none"> • Goede koolhydraten. Bv. bruin brood, pasta, rijst. • Eiwitrijke producten. Bv. kipfilet, kalkoen, mager vlees, magere zuivelproducten. • Genoeg gevarieerd fruit en groenten. |
| Eettips voor de laatste 24 uur voor de wedstrijd | <ul style="list-style-type: none"> • Eet de laatste uren voor de partij alleen heel licht verteerbaar voedsel. Bv. rijstwafels met licht gezoet beleg, krentenbollen, crackers, banaan, meloen, magere kwark. • Kleine maaltijden zijn beter omdat die sneller worden opgenomen. • Vermijd vette vleesgerechten want vet blijft lang in het spijsverteringskanaal zitten en kost veel energie om te verteren. • Vergeet vooral niet veel vocht op te nemen. |



Voorbeeld wedstrijdvoorbereiding voor een vechter die dagelijks traint

| Week | Fase | Kenmerken |
|--------------|--------------------------|---|
| Week 1 t/m 2 | Vorbereidingsfase<< | Algehele conditie, kracht, pads, techniek en rustig sparren. |
| Week 3 t/m 6 | Opbouwfase | De trainingen worden steeds intensiever, krachtige pads-trainingen en pittig sparren. |
| Week 7 t/m 9 | Intensieve trainingsfase | Specifieke- én kickboks trainingen |
| Week 10 | Onderhoudsfase | Meer intensiteit. Trainingen worden korter en intensiever. "Inslipen Game plan" |
| Week 11 | Wedstrijdfase | Alleen korte intensieve trainingen, meer rust inbouwen, "inslijpen game plan". |
| Week 12 | Eindfase | De puntjes op de i (zie vraag 1) |

Waarop let je bij een wedstrijdvoorbereiding

1. Optimale training
2. Rust
3. Gezonde voeding
4. Goede mentale voorbereiding.
5. Het game plan voorbereiden. Samen met je trainer de tegenstander zijn sterke en zwakke punten analyseren. In een aantal mogelijke wedstrijdscenario's inbeelden. Zo bereid je je hersenen al op wat gaat komen.
6. Schakel de dag van de wedstrijd een aantal stressfactoren uit.
 - Vertrek op tijd naar de wedstrijd
 - Controleer of je al je spullen hebt
 - Pak je eten en drinken in
 - Neem de tijd voor een goede warming up.

Meest gebruikte voedingsupplementen

| Wat | Waarom |
|-----------------------------------|--|
| Multivitamines | Aanvulling bij dagelijkse voeding |
| Multimineralen | Aanvulling bij dagelijkse voeding |
| Magnesium | Krampverschijnselen tegengaan |
| Vitamine C | Om weerstandsvermogen op te krikken. |
| Ginseng, Q10, Visolie Omega 3-6-9 | Ter bevordering van de doorbloeding en verbetering van zuurstofopname in de spieren, het verhogen van de algemene weerstand. |

Het is aangeraden deze zaken niet zelf te gebruiken zonder eerst deskundig advies te raadplegen.

