

Het zoeken naar de heilige Graal

Kent U ze ook die krachtsporters die constant op het internet zoeken naar nieuwe trainingsmethoden (de heilige graal) die betere resultaten zouden garanderen? Iedere paar weken hebben ze weer iets nieuws gevonden en passen hun nieuw verworven kennis klakkeloos toe. Ze willen absoluut niet horen dat het op zijn minst twijfelachtig is waar ze mee bezig zijn en al helemaal niet dat het maar de vraag is of die informatie die ze gevonden hebben ook juist is. Ik kom ze constant tegen in de sportschool, waar wij voor het olympische gewichtheffen trainen.

Wat zijn dit nu vaak voor soort mensen, welke eigenschappen hebben ze vaak gemeen? Het blijken vaak sporters, die op zijn zachtst gezegd, niet erg succesvol zijn en niet tevreden over hun vooruitgang. Zij denken dat alles wat op het internet te vinden is waar is en dat kennis, waar je werkelijk wat aan hebt, voor een habbekrats te koop is. De werkelijkheid is natuurlijk anders, sterker nog de werkelijke kennis verschijnt niet in boeken en op DVD's.

Zelf heb ik in Duitsland mijn A licentie gewichthefftrainer gehaald en heb ik analyses en evaluaties van bijvoorbeeld de voorbereiding van de Duitse olympische ploeg voor de verschillende olympische kampioenschappen moeten bestuderen. Op vele documenten staat dan vermeld "niet voor publicatie". Dit geeft wel aan dat de zogenaamde trainingsgeheimen niet zo maar voor iedereen toegankelijk zijn. De succesvolle sporters daarentegen zijn juist vaak conservatief en willen behouden wat voor hen goed werkt.

Betekent dit nu dat men helemaal niet moet streven naar het vinden cq ontwikkelen van de best mogelijke trainingsmethode? Nee natuurlijk niet. De grote moeilijkheid is dat de informatie over trainingsmethoden en systemen vaak opzettelijk misleidend is, op zijn minst niet volledig is of dat de uitgangspunten niet passen bij de Nederlandse situatie of de situatie waaronder de Nederlandse sporters moeten trainen.

Laten we eens wat voorbeelden op een rij zetten:

- De Russen trainen gemiddeld 9 TE's per week,
- De Polen 13 tot 14 TE's per week,
- De Bulgaren 13 TE's per week,
- De Iraniërs vaak tot 3 x per dag,
- De Duitsers van 4 - 5 TE's tot 7 – 9 TE's per week.

Om een trainingssysteem te doorgronden met stages zou je tenminste 1 complete macrocyclus moeten mee maken en bijvoorbeeld de 1^{ste} en de 2^{de} macrocyclus inclusief de overgangperiode voor beide. Je moet weten of deze atleten wel of helemaal niet er bij hoeven te werken en je moet weten hoe hun vrije tijd, rust etc er uitziet. Verder moet je precies weten welke supplementen in welke doseringen men gebruikt ter ondersteuning van de training en ter bevordering van het herstel, massage etc. De benodigde bedragen voor supplementen ter ondersteuning van de training van topsporters bedraagt tussen de € 500,- en € 600,- per maand en zonder deze ondersteuning zijn de topsportschema's eenvoudig niet uitvoerbaar.

Het is bijvoorbeeld bekend dat Aziaten, bijvoorbeeld de Chinezen, van nature een lager testosterongehalte hebben dan westerlingen. Dit betekent dat zij extra testosteron (kunnen) innemen zonder dopingpositief te worden bevonden. Kortom

het is alleen zinvol als je over alle relevante gegevens kunt beschikken en dit brengt mij op Duitsland. De Duitsers hebben al jaren lang getoond dat ze steeds weer gewichtheffers leveren die internationaal aan de top mee kunnen draaien. Ze hebben met enige regelmaat gewichtheffers die medailles halen op EK's, WK's en Olympische Spelen. Toch is gewichtheffen in Duitsland niet een grote sport en zelfs niet middelmatig groot. De gemiddelde trainingsomstandigheden, behalve een paar trainingscentra, zijn in Duitsland niet veel beter dan in Nederland en toch weten ze regelmatig zeer goed te presteren. Een mooi voorbeeld is Jacob Neufelt – 77kg klasse die met 147 kg trekken en 178 kg stoten op het WK in 2010 de 11^{de} plaats haalde en gewoon bij zijn club in Dortmund – Mengede traint. Wellicht is het interessant te kijken hoe men dat in Duitsland doet.

Bij het zoeken naar de heilige graal denk ik dat Duitsland er toch vrij dicht bij komt. Allereerst hebben ze in Duitsland een goed opleidingssysteem om trainers op te leiden onder het motto "Goed opgeleide trainers produceren goede gewichtheffers". De totale opleiding in Duitsland is voor de C licentie 2 jaar cursus plus 2 jaar werkzaam zijn als oefenmeester. Voor de B licentie is 1 jaar cursus vereist met 1 jaar werkzaam zijn als trainer en tot slot voor de A licentie is 1 jaar cursus vereist. Met de A licentie, die in totaal 7 jaar duurt, wordt men geacht bekwaam genoeg te zijn om topgewichtheffers te trainen. Uit de A trainers worden de "Honorartrainer" geselecteerd. Voor "Honorartrainer" wordt men verplicht om naast een betaalde baan als trainer een aanvullende opleiding te volgen aan de Sporthochschule in Köln tot Diplomtrainer. Deze opleiding is 4 jaar maar A trainers hebben een vrijstelling voor de eerste 2 jaar.

In Duitsland worden volgens een opleidingsmodel via een stappenplan gewichtheffers opgeleid van 10 tot 12 jarigen tot topgewichtheffer. Sommige gewichtheffers trainen in een van de gewichthefcentra en anderen gewoon bij hun eigen vereniging. Duitsland heeft de beschikking over een beperkt aantal plaatsen bij de Bundeswehr, zodat sommige gewichtheffers zich alleen maar met training bezig hoeven te houden. Er zijn ook gewichtheffers en gewichthefsters die vrijwillig uit de Bundeswehr zijn gestapt en hun training naast een betaalde baan verrichten. Hierbij wordt dan de trainingsomvang met ongeveer 25 a 30 % verminderd en de intensiteit wordt op hetzelfde niveau gehouden. Nu zou men kunnen denken dat hun prestaties dan ook meteen minder worden, maar dit is lang niet altijd het geval.

Verder werkt men in Duitsland met een softwarepakket dat speciaal voor het plannen en analyseren van de training voor het gewichtheffen is ontwikkeld Winwota genaamd. Deze software vormt samen met de faculteit voor toegepaste sportwetenschappen (IAT) aan de universiteit van Leipzig denk ik tezamen de heilige graal voor zover deze bestaat.

Hoe werkt dit dan? De gewichtheffers in Duitsland worden volgens het Duitse trainingsmodel opgeleid en getraind. Elke trainer van kaderatleten zoals D, C, B en A kader zet het trainingsschema van de afgelopen week zondags om van "Plan" naar "Ist", dus van planning naar gerealiseerd en stuurt deze informatie via de transfer button naar de universiteit van Leipzig. Bij zo'n schema zit alle relevante informatie zoals leeftijd, lichaamsgewicht, vereniging, wel of niet sportinternaat, getraind door clubtrainer, Stützpunkttrainer, Bundestrainer, voedingssupplementen voor elke dag met doseringen, massage, ziekte, blessures etc.

Aan de universiteit van Leipzig zijn twee sportwetenschappers verbonden Dr. J. Lippmann en H. Jentsch die al die gegevens verzamelen, analyseren en evalueren. De conclusies hiervan worden regelmatig gepubliceerd en de geregistreerde trainers bij de BVDG kunnen hier dan kennis van nemen. Ook worden er regelmatig seminars georganiseerd waar trainers op kunnen inschrijven en kennis kunnen nemen van de laatste ontwikkelingen. Trainers zijn verplicht om tenminste elke twee jaar bijscholingscursussen te volgen.

Deze systematische aanpak heeft er toe geleid dat men richtlijnen heeft ontwikkeld voor de trainingsomvang per week, per hoofd oefening, per hulpoefening, de Bestwert waarnaar gestreefd wordt in de training en de gemiddelde intensiteit in elke oefening voor elke leeftijdsgroep cq trainingsniveau. Richtlijnen met een onder - en een bovengrens en richtlijnen hoe rekening te houden met gewichtheffers die naast hun training ook moeten werken. Tevens richtlijnen voor omvang, intensiteit en frequentie van de ondersteunende training met fitness en algemene sportieve vorming zoals atletiek, turnen, spel e.d.

De Bulgaren waren altijd zeer succesvol en dus heeft het bestuur van de BVDG een paar van hun toptrainers naar Bulgarije gestuurd voor een trainingsstage van 2 maanden om te kijken in hoeverre dit verschilde van het Duitse trainingsmodel. Men heeft geprobeerd dit in Duitsland ook te implementeren en dit is op een grote mislukking uitgelopen. De Duitse gewichtheffers konden dit eenvoudig niet volhouden en liepen op een gegeven moment als zombies rond. Deze uitspraak heeft schrijver dezes letterlijk opgetekend uit de mond van co-trainer, Michael Vater, voor de mannen in het Bundesleistungszentrum für Gewichtheben in Leimen. In juni 2008 werd de hele Bulgaarse olympische selectie dopingpositief bevonden bij een out of competition dopingcontrole. Tegelijkertijd werd de Griekse en de Turkse olympische selectie ook doping positief bevonden en vreemd genoeg werden die door Bulgaarse trainers volgens de Bulgaarse methode getraind. De Bulgaarse methode houdt globaal in weinig variatie in de oefeningen, veel wedstrijd oefeningen, high pulls, kniebuigingen voor en achter met iedere dag zeer hoge intensiteiten en iedere week bijna maximaal tot maximaal gaan.

Wat mogen we voorzichtig hieruit concluderen? Ik denk dat het safe is te beweren dat de Bulgaren zeer succesvol waren met een trainingssysteem dat meer en hogere prikkels toediende dan de meeste andere systemen en zeker dan het Duitse systeem, maar tegelijkertijd mogen we ook voorzichtig concluderen dat het Bulgaarse systeem zonder allerlei laten we zeggen niet toelaatbare hulpmiddelen op geen stukken na dezelfde resultaten brengt. Sinds juni 2008 hebben de Bulgaarse gewichtheffers gewoon uiterst matig gepresteerd.

Remco Eenink – A trainer BVDG