

NL COACH

EDITIE 03 OKTOBER 2020 JAARGANG 15

VAN COACHES - VOOR COACHES - DOOR COACHES



42

Pierre Verkroost

Coach van gewichtheftalent Enzo Kuworge
“Een toptalent heeft ook het talent om altijd te willen trainen”

16

ROUWVERWERKING

“Met elkaar emotie en ervaringen delen, is heel belangrijk”

21

BEROEPSCODE

Wangedrag op voorhand uitsluiten

24

GRENZEN KENNEN

“Het geluk van de sporter moet de absolute prioriteit hebben”

A close-up photograph of a woman's shoulder and upper arm. She is wearing a black sports bra with a white ribbed bandage wrapped around her shoulder. A hand is gently touching the bandage. The image has a warm, orange-toned filter. A white rectangular box contains a quote, and a white arrow points from the box towards the right side of the image.

“Hoe minder je doet, hoe harder je fysieke gesteldheid achteruit holt”

Richard Louman vreest
golf aan blessures bij start van
het nieuwe amateursportseizoen

Rustig opstarten, hoe graag je ook weer voluit wilt

Door: Guus Peters

Nu veel (amateur)sporten weer zijn begonnen, liggen blessures op de loer. Na maandenlang weinig te hebben gedaan, is het zaak rustig op te starten, zegt Richard Louman, performance manager strength & conditioning bij NOC*NSF. Het geldt vooral voor sporters in teamverband die lange tijd geen duels zijn aangegaan.

Terwijl het coronavirus zich in Nederland vanaf maart snel verspreidde, gingen de sportparken en andere trainingslocaties op slot.

Een potje voetballen was niet meer mogelijk en een wedstrijd hockeyen was niet langer toegestaan. Door de volleybaltrainingen in de sporthal

ging een streep. En de handballers gooiden even geen enkele bal meer. Sportend Nederland kwam abrupt tot stilstand.

“Er zijn altijd fanatiekelingen die te gretig zijn en zich zo ver pushen dat ze toch een blessure oplopen”

Doortraineren

Hoewel het virus nog altijd rondwaart, zijn de sportparken inmiddels van het slot, worden er weer wedstrijden gevoetbald en gehockeyd, zijn de volleybaltrainingen hervat en zijn ook de handballers weer aan de gang. Maar op welke manier kunnen sporters na maandenlang gedwongen rust weer opstarten en waar liggen de valkuilen?

“Bouw het rustig op, zowel in trainingstijd als in aantal gelopen meters op het veld”, is het devies van Louman. “Start niet met een zware training van twee uur, hoe verleidelijk dat ook is nadat sporters lange tijd thuis hebben gezeten.” Daarbij doelt hij voornamelijk op de teamsporten, omdat individuele sporters makkelijker hebben kunnen doortraineren.

Louman: “Stel dat je een atleet bent, dan heb je de afgelopen maanden redelijk goed in je eentje kunnen trainen. Voor teamsporten is dat anders. Je kan niet in je eentje een wedstrijd voetballen of hockeyen. Bovendien was het door de 1,5 meter-maatregel lange tijd niet eens mogelijk om duels aan te gaan.”

Webinar

Als performance manager strength & conditioning gaf Louman tijdens de lockdown een webinar aan andere trainers en coaches van TeamNL over het prestatievermogen van sporters. Wat gebeurt er met je lichaam als je op tien procent, vijftig procent of een periode helemaal niet meer traint? “Hoe minder je doet, hoe harder je fysieke gesteldheid achteruit holt.”

Louman haalde tijdens zijn webinar een onderzoek aan waarbij vijf mannen twintig dagen op bed moesten liggen om vervolgens vijftig dagen

te trainen. Al snel werd duidelijk dat de volledige rust had gezorgd voor een sterke achteruitgang van onder andere het maximale zuurstofopnamevermogen. Ook was het slagvolume van het hart omlaag gegaan en de spieromvang afgenomen. “Het had allerlei nadelige effecten op zowel het hart- als longstelsel, energiesystemen en op het spierniveau.”

Wedstrijdritme

Louman, afgestudeerd bewegingswetenschapper en gespecialiseerd als inspanningsfysioloog, verwacht niet dat veel sporters een paar maanden op bed hebben gelegen. Maar hij wil ermee aangeven hoe snel het lichaam verandert als je niks doet. Tegelijkertijd voegt hij eraan toe dat je veel minder problemen hebt om weer op te starten als je tijdens de lockdown behoorlijk hebt kunnen doortraineren.

Toch waarschuwt hij. En dan met name de teamsporters die hun sport de afgelopen maanden niet fatsoenlijk hebben kunnen beoefenen. Als voorbeeld noemt Louman de Bundesliga, de hoogste Duitse voetbalcompetitie. Die ging in mei weer van start. Clubs waren twee weken van tevoren weer begonnen met trainen, zij het op anderhalve meter afstand. Fysieke duels hadden de spelers al lang niet meer uitgevochten. Elke vorm van wedstrijdritme ontbrak.

Russisch roulette

Toch werd een maximale inspanning van de spelers gevraagd tijdens de wedstrijden. Plots moesten zij op hoge intensiteit aan de bak en verbeterden duels met hun tegenstanders uitvechten. Het niet onlogische gevolg: de ene na de andere speler haakte geblesseerd af. Alsof ze



FOTO: SHUTTERSTOCK

Russische roulette speelden. Louman: “Ik ga ervan uit dat de voetballers professionele begeleiding hebben gekregen. Mijn inschatting is dat ze alleen niet zo goed doorgetraind hebben als ze zelf dachten. Als je tijdens trainingen geen fysieke duels bent aangegaan, krijgt je lichaam tijdens wedstrijden een extreme belasting te verduren die het niet meer gewend is. De wedstrijdintensiteit is moeilijk na te bootsen als spelers op 1,5 meter afstand van elkaar moeten blijven tijdens trainingen.”

Zelf werkt Louman als performance manager strength & conditioning met de Nederlandse waterpolodames en shorttrackers. Waar hij de topsporters normaal twee tot vijf keer per week ziet en training geeft, kregen de sporters nu een uitgebreid thuisprogramma en gaf hij ze elke dag een half uur online training. “Het was een heel andere invulling dan normaal, maar we wilden ervoor zorgen dat onze sporters zo min mogelijk achteruit zouden gaan.”

Wedstrijdbelasting

Bij NOC*NSF meten ze heel nauwkeurig hoe ieder individu ervoor staat. Zo ook bij de hockeyers van de Nederlandse selectieteams, zegt Louman. Met een gps-systeem worden alle activiteiten van de spelers tijdens trainingen en wedstrijden gemeten. Zo weten de fysieke trainers precies hoeveel sprints een speler gemiddeld per wedstrijd maakt en hoeveel sprints hij of zij minimaal op een training moet maken.

Louman: “Stel dat een hockeyer per wedstrijd 300 meter aan sprints op hoge snelheid (25 kilometer per uur of meer) maakt, dan weten we dat die hockeyer op de training vergelijkbare belasting moet krijgen



RICHARD LOUMAN

“Tijdens de lockdown wilden we ervoor zorgen dat onze sporters zo min mogelijk achteruit zouden gaan.”

om goed voorbereid te zijn op de wedstrijdbelasting. Vaak tellen we er tien procent bij op omdat we er dan zeker van zijn dat hij ruim voldoende belastbaar is, mocht de wedstrijd zwaarder uitvallen dan verwacht.”

Hamstringklachten

Hoewel amateursporters niet per individu gemeten worden, is het principe hetzelfde, meent Louman. Zij kunnen inschatten hoeveel sprints ze de afgelopen periode hebben gemaakt en hoeveel dat er in een wedstrijd zullen zijn. “Heb

je weinig gesprint voor jezelf of op trainingen en geef je tijdens wedstrijden ineens honderd procent gas, dan is het wachten op blessures. Hamstringklachten zijn een veelvoorkomende kwaal.”

Louman houdt er rekening mee dat in het begin van het seizoen een blessuregolf opsteekt onder amateursporters. “Mijn inschatting is dat zij de afgelopen maanden gemiddeld vijftig procent hebben getraind van wat ze normaal zouden trainen. Veel amateursporters zullen enorm fanatiek en gemotiveerd zijn na maanden van relatieve rust, maar hun fysiek is misschien nog niet van dat niveau.”

Daarbij doelt Louman niet alleen op de duels of het trekken van een sprint, maar ook het wenden en keren. “Als je ergens naartoe rent en je moet ineens draaien, dan komen er krachten los op je knieën, benen en enkels. Dat kun je moeilijk trainen met een stukje hardlopen of fietsen. Zonder professionele begeleiding is het voor veel amateursporters moeilijk om dat goed te trainen.”

Opbouwen

En dan heeft hij het nog niet over kruisbandletsel dat sneller voorkomt bij vermoeidheid. “Er zijn behoorlijk wat risicofactoren als je weer volle bak gaat sporten, maar fysiek nog niet zo ver bent. Al vormt je brein ook een natuurlijke rem. Daarmee bedoel ik te zeggen dat je lichaam

“In de oefenwedstrijden kun je heel eenvoudig vaker doorwisselen”



FOTO: SHUTTERSTOCK

het aangeeft als het niet meer kan. Maar er zijn altijd fanatiekelingen die te gretig zijn en zich zo ver pushen dat ze toch een blessure oplopen.” Om te voorkomen dat veel sporters straks met een blessure kampen als zij eindelijk weer mogen sporten, raadt Louman het aan om rustig op te starten. Van een overbuurjongen hoorde hij dat hij al vrij snel twee wedstrijden moest voetballen in één weekend. Onbegrijpelijk, vindt Louman. “Dat is vragen om problemen.”

“Hamstringklachten zijn een veelvoorkomende kwaal”

Hij ziet liever dat het aantal trainingsminuten en de intensiteit langzaam worden opgebouwd. Dat kan bijvoorbeeld door de eerste weken de trainingen zó in te richten dat spelers geleidelijk aan de toegenomen belasting kunnen wennen en niet direct in de eerste week de volledige belasting voor hun kiezen krijgen. Om de volledige trainingstijd toch nuttig te kunnen invullen, zou de trainer meer voor tactische vormen of een pass- en trapvorm kunnen kiezen. “Probeer de totale trainingsbelasting inclusief het aantal sprintmeters in uitgeruste toestand tijdens trainingen geleidelijk op te bouwen.”

Vaker doorwisselen

En hoe zit het dan met een wedstrijd? Er zijn weinig sporters die zich inhouden als het fluitje klinkt. “Begrijpelijk”, zegt Louman. “Maar in de oefenwedstrijden kun je heel eenvoudig vaker doorwisselen. Of de trainer moet zorgen dat er meer spelers op de bank zitten, zodat iedereen begint met een helft en dat langzaam uitbouwt naar hele wedstrijden.”

In zijn eigen omgeving merkte Louman – hoe gek dat ook klinkt – dat sporters ook de voordelen hebben benut van de lockdown. Hij wijst op de waterpolodames van het Nederlands team die hij begeleidt. Omdat zij lange tijd niet in het zwembad konden trainen, hadden zij meer tijd om zich toe te leggen op krachttraining. Louman merkt dat de speelsters enorme progressie op fysiek gebied hebben geboekt. “Uit ervaring weten we dat het moeilijker is om op twee fronten te ontwikkelen dan op één front”, zegt Louman. “Nu de trainingen in het water noodgedwongen waren teruggeschroefd, hadden zij de kans om meer aandacht aan hun fysiek te besteden. Ze zijn allemaal sterker geworden.”

Aan de kant

Hoewel Louman niet zo nauw betrokken is bij de amateursport, kan hij zich voorstellen dat een aantal sporters ook meer aan zijn of haar fysiek is gaan werken in de periode dat hij of zij niet kon voetballen, hockeyen, volleyballen, handballen en welke sport dan ook. Al beseft hij tegelijkertijd dat het zonder professionele begeleiding een stuk moeilijker is. De toegenomen fysieke kracht kan helpen bij de herstart, al adviseert Louman sowieso rustig te beginnen. Wie te enthousiast start, loopt het risico weer voor een bepaalde periode aan de kant te zitten. Niet vanwege corona, maar door een blessure. Dus zegt Louman: “Ga weer lekker sporten, maar loop niet te hard van stapel.”