

In dit korte verslag probeer ik de inspiratie en kennis die ik opdeed tijdens twee leerzame bijeenkomsten te vertalen naar de praktijk van de trainer, coach en behandelaar.

Leermomenten

Erik Hein

Regelmatig neem ik deel aan kennisbijeenkomsten van tamelijk uiteenlopende aard. Daarbij gaat het me in de eerste plaats om inspiratie. Juist door breder te kijken dan alleen mijn eigen vakgebied hoop ik nieuwe ideeën te genereren voor de sport en voor presenteren in het algemeen.

Baanwielrennen

Op 28 november 2016 organiseerde de Interessegroep Sport van de VvBN een thema-avond over baanwielrennen. Een enorme hoeveelheid informatie kwam voorbij.

Bondscoach René Wolff ging in op de trainingsopbouw van zijn renners en de individuele accenten daarin. Volgens Wolff gaat het bij de sprintonderdelen van het baanwielrennen in essentie om maximale kracht. De training is hier dan ook voornamelijk op gericht, zowel op de fiets (zware verzetten) als in het krachthok. Er wordt ook heel veel getraind op de (acceleratie uit een) staande start. Wolff kreeg in de aanloop naar Rio 2016 te maken met een teamdynamiek die voor elke coach relevant kan zijn: sporters in een team of selectie zijn vaak zowel elkaars maten als concurrenten. Het lijkt verstandig om dit dilemma openlijk te bespreken met de betrokken sporters. Wolf gaf aan hierin tekort geschoten te zijn toen hij relatief laat in het Olympische traject een nieuwe sporter opnam in de groep. Achteraf komt hij tot de conclusie dat

hij het bestaande team te weinig heeft meegenomen in dit proces.

Opvallend is dat Wolff, die literatuurwetenschap en filosofie studeerde, geen formeel trainersdiploma van hoog niveau heeft. Wat maakt hem dan succesvol? Deze vraag werd niet expliciet beantwoord, maar ik speculeer en zie een coach die de sport (als voormalig Olympisch kampioen teamsprint en wereldkampioen sprint) door en door kent, vragen durft te stellen en zichzelf een spiegel durft voor te houden.

Luchtweerstand

Hylke van Grieken, ex baanwielrenner en TU Delft afgestudeerde, besprak de grootste vijand van iedere baanwielrenner: de luchtweerstand. Hoe kan deze op het hoogste niveau nog verder worden verminderd? Afgezien van het materiaal (fiets, kleding, helm)



René Wolff: 'Maximale kracht staat centraal in de training.'



Hylke van Grieken: 'Geen woorden, maar data.'

zou het optimaliseren van de volgorde van de renners in de teamonderdelen (teamsprint, ploegenachtervolging) nog winst kunnen opleveren. Voor individuele renners is er vaak nog wel winst te halen uit het aanpassen van hun houding op de fiets. Het kost soms echter tijd om je zo'n betere houding 'eigen' te maken en op korte termijn gaat het vermogen dat je kunt leveren soms omlaag, waardoor de prestatie netto niet direct beter wordt. Als je er de tijd voor neemt is er vaak winst te behalen. Daarbij helpt het, dat het realtime en synchroon meten van luchtweerstand en vermogen zowel in praktisch als financieel opzicht steeds bereikbaarder wordt voor de topsportpraktijk. Met het blote oog haal je deze winst domweg niet, dus voor het baanwielrennen geldt zeer zeker 'meten is weten'. Het is daarbij wel belangrijk dat de metingen plaatsvinden bij snelheden die vergelijkbaar zijn met de wedstrijd-snelheid.

Simulatiemodellen

Hoogleraar Bert Otten (Centrum voor Bewegingswetenschappen UMCG) liet in een even korte als fascinerende presentatie zien hoe Elis Ligtlee door het verliezen van drie kilogram vetmassa



Bert Otten: 'Elis Ligtlee kan nog sneller.'

Tip: zie de tweets van 28-11-2016 op @SportGericht voor aanvullende informatie over deze avond.

en het dichter bij de romp houden van haar ellebogen drie meter zou kunnen winnen op de sprint. Bondscoach Wolff leek *not amused* over het feit dat Otten voor de aannames die hij nodig had om zijn model te kunnen laten

rekenen geen contact had gezocht met betrokkene. Dat ongenoegen is wel enigszins te begrijpen, maar laat de 'magie'

van dit soort simulaties onverlet. Je kunt allerlei parameters veranderen en krijgt direct het verwachte effect op de prestatie te zien. Hoewel de ontwikkeling van zo'n simulatiemodel nog echt expertwerk is, kan het bijna niet anders dan dat sporters en coaches (ook bij de KNWU) er steeds meer gebruik van zullen gaan maken.

Congres 'Intermittent living'

Het voedingssupplementenbedrijf Bonusan organiseerde op 5 november 2016 een congres over het thema 'Intermittent living'. Volgens spreker Leo Pruimboom is de kern van dit concept dat we met onze moderne levensstijl onze natuurlijke systemen onvoldoende uitdagen. We houden alles met moderne technologie binnen een comfortabele bandbreedte. En dat levert problemen op, van de energieverdeling tot aan de totale gezondheid. Leven binnen een dynamisch evenwicht zorgt voor weerbaarheid tegen toxinen. Die weerbaarheid raken we kwijt als we té regelmatig leven. Intermitterend vasten/eten, drinken, zitten, koude, warmte en meer hebben volgens Pruimboom allemaal bewezen positieve effecten op ons metabolisme, onze stressbestendigheid en ons immuunsysteem.

Leermomenten

Het ontbreekt me hier helaas aan ruimte voor een uitgebreid verslag van het congres. Daarom volsta ik hier met

een korte opsomming van enkele voor mij interessante leermomenten:

Erik Scherder

Voor de algemene gezondheid is 'brisk walking' de meest toegankelijke en effectiefste methode. Inspanning is veel belangrijker dan coördinatie. Het maakt niet zoveel uit wát je doet, als je maar de nodige inspanning levert. Dat is niet allen gunstig voor het lichaam, maar ook voor de hersenen.

Wil je gezond oud worden? Blijf jezelf dan uitdagen! Met lichaamsbeweging, maar ook door nieuwe dingen te leren. Scherder zelf is rond zijn zestigste begonnen met vioolspelen. Het gaat niet snel, maar zorgt er volgens hem wel voor dat hij scherp blijft en dat de gevolgen van veroudering worden uitgesteld.

Thomas D'Havé

Blauw licht (van beeldschermen) kan in de avonduren ons bioritme uit balans brengen. Er bestaan speciale brillen om dit te voorkomen en er zijn ook apps die blauw licht uit het beeld van je mobiele telefoon filteren. Draag buiten geen zonnebril, want dan raakt je hypothalamus in de war en daarmee je interne klok ontregeld. Vermijd overdag slapen en ga 's avonds op tijd naar bed. Een powernap kan verfrissen, maar die mag niet langer dan 5-10 minuten duren. Een wake-up light kan de natuurlijke zonsopgang simuleren, zodat je op een natuurlijke manier ontwaakt.

Over de auteur

Drs. Erik Hein is bewegingswetenschapper en geregistreerd epidemioloog. Hij werkte jarenlang in het sportonderwijs (MBO-SB) en als docent geweldbeheersing bij de politie (OBT-IBT). Erik is zelfstandig opleider, adviseur en trainer op het gebied van fysiek mentale training, sport en fitness, weerbaarheid en professionele zelfverdediging.