

VROUWEN EN TRAINING DEEL 2

Vrouwen boksen anders dan mannen. Door gerichte krachttraining kan veel verbeterd worden. Een der belangrijkste redenen is het krachtsverschil in de schouder partij. Hoewel het echte boksen zich vanuit het gehele lichaam voltrekt is het terugtrekken van de vuist na de stoot een taak waarbij de meeste belasting bij de schouder ligt. Door krachtsverlies ontstaat er verval in de stoot en wordt deze in een booglijn teruggetrokken.

Vrouwen moeten, om goed te kunnen stoten, een serie kracht oefeningen met dumbbell uitvoeren waarbij het accent ligt op uithoudingsvermogen, krachts verval en in en uit gaande bewegingen. Natuurlijk kan het zelfde effect worden verkregen door heel veel te boksen maar de tijds winst die de vrouw behaalt met goede kracht training is enorm.

In de gevechtssport wordt nog steeds te weinig aan krachttraining gedaan. Vooral bij vrouwen heerst er een vooroordeel tegen krachttraining. Er wordt direct gedacht aan man wijven met grote spierbundels. Ik zal de persoon die dit denkt even uit de droom helpen ; een vrouw met grote spierbundels moet er heel erg hard werken om zover te komen, in vele opzichten zelfs veel meer dan de man. Een vrouw heeft van nature weinig aanleg om gespierd te worden. De kans dat men met beperkte gewichtstraining toch sterk gespierd wordt is nihil.

Krachttraining heeft nog een ander voordeel voor de vrouw. In eerdere artikelen heb ik de flexibiliteit van de gewrichten genoemd. In gevechtssporten is deze flexibiliteit een blessure factor van belang. Vooral enkel, knie, pols en elleboog zijn zwakke delen. Door specifieke krachttraining van omliggende gebieden stijgt de tonus (spanning) en wordt de bewegingsruimte van het gewricht beperkt. De kans op over strekken en blesseren wordt hierdoor aanzienlijk minder.

Polsblessures zijn een probleem waar mannen en vrouwen mee kampen. Dit type blessure is een goed voorbeeld van foute technische uitvoering. Vaak ontstaat de blessure bij een hoekstoot. De vuist wordt van onder een hoek in de pols op de arm gezet en bij het raken van het doel buigt de pols door. De banden worden overstrekt en een vervelende blessure ontstaat. Het is een blessure die gemakkelijk voorkomen kan worden. De onderarm moet recht achter de vuist gezet worden, beiden moeten vectoriaal dezelfde richting opgaan. Wanneer de vuist en onderarm onder een hoek van elkaar staan is er sprake van verschillende vectoriale krachten (zie tekening). Door de tegenstrijdige belangen zal het grootst dragende deel (de onderarm) winnen en doorlopen in zijn ingeslagen weg. Zo ontstaat een blessure.

Eenvoudige manieren om deze blessure te bestrijden is opdrukken met strakke polsen en het oprollen van een gewicht (bijvoorbeeld 500 gram) op een stok. Je hangt een gewicht aan een touw aan een stok en rolt dit op en weer af. Hierbij worden de onderarmen getraind maar ook is men verplicht een goede strakke pols te houden.

Een vrouw ontwijkt stoten anders dan de man. Hierbij moet een duidelijk onderscheid worden gemaakt tussen ontwijken, weren en blokkeren. Onder ontwijken verstaan we opzij bewegen, het zogenaamde "bobbing and weaving" en slippen. Het is uit voorgaande duidelijk geworden dat door de "top zwaarte" bij de vrouw de basis positie al anders is. Door het "zo maar" opzij veren wordt er in de basis positie een grote verstoring gebracht die om het boksen te continueren direct weer gecorrigeerd moet worden.

Het corrigeren doe je met de buikspieren en rug. Bij het trainen moet eraan gewend worden dat de mate waarin je opzij moet gaan anders is dan bij de man. Een man kan gewoon echt opzij bewegen. Een vrouw moet of iets schuin naar achter of schuin naar voren bewegen.

Het duiken onder stoten door (“bobbing and weaving”) is voor een vrouw moeilijk. Alweer door de borstpartij wordt het bovenlichaam naar voren getrokken. De beste manier voor een vrouw om het toch te beoefenen is de concentratie meer op de benen te leggen. Het doorzakken en opkomen moet uit verschillende hoeken geoefend worden om een zo flexibel mogelijke reactie te krijgen.

Voorgaande oefeningen uit het boksen zijn voor alle gevechtssporten aan te bevelen. De bokssport als basis voor balans, reactie en positie training is voor een vrouw heel goed. Bij een bokstraining leert de vrouw niet alleen maar om met het lichaam om te gaan. Er speelt veel meer ; er wordt geleerd onderscheidt te maken tussen links en rechts, de mentaliteit van doorzetten en “incasseren” wordt getraind, het lichaam moet in al zijn facetten worden bestudeerd en bovenal het is karakter vormend zoals alle gevechtssporten in het algemeen zijn.

In voorgaande ben ik hoofdzakelijk ingegaan op de boksachtergronden. Maar vrouwen in het Kick en Thai Boxing hebben nog andere specifieke aandachtspunten. Een ervan is het clinchen. Bij mannen is clinchen de gewoonste zaak ter wereld. De lichamen wrijven hierbij gevoelloos tegen elkaar aan. Er wordt getracht geen afstand te laten ontstaan want bij het minst geringste gaatje knallende kniestoten op het lichaam . In de clinch is minimale tussen ruimte de beste verdediging.

Maar bij vrouwen is die keus er niet. De borstpartij bepaald de open ruimte. Afhankelijk van de cupmaat is er een gat in de verdediging. Hoe groter de maat hoe groter de tussen ruimte. Clinchen is daarom voor vrouwen niet leuk. Alle bewegingen worden beperkt doordat de borsten tegen elkaar aanwrijven, dit is geen prettig gevoel, zeker niet wanneer er beschermende cups worden gedragen. Er ontstaat een in elkaar haken van de beschermende cups die dan weer van hun plaats af gaan, dit irriteert en verstoort de concentratie.

Vrouwen kunnen perfect leren clinchen op afstand. Door hun voordelige heuppositie zijn er hoeken mogelijk waarvan een man alleen maar kan dromen. Maar een vrouw moet proberen de “platte” clinch situatie van de man te vermijden. Training van knie technieken in een clinch situatie is het beste op een pad die tussen trainer en vrouw wordt ingehouden (klem). Dit benaderd het meest de werkelijke wedstrijd situatie en vermindert ook een direct contact (zie culturele aspecten) tussen het mannen en vrouwen lichaam.

Vrouwen zijn over het algemeen meer emotioneel dan mannen. Er valt bij de begeleiding van vrouwen naar de wedstrijd ring voor de meeste trainers nog veel te leren. De vrouw moet per definitie niet hetzelfde benaderd worden als een mannelijke vechter. Bij een vrouw heeft bevoordeeld het met de platte hand in het gezicht slaan niet dezelfde uitwerking. Voor de vrouw komt het beledigend over, het is kwetsend om zo geraakt te worden. Meestal speelt hier ook mee dat de vrouw er bij het naar de ring toegaan wel zo goed mogelijk wil blijven uitzien, hoe ze NA de wedstrijd eruit ziet is van later zorg.

Een vrouw bouwt agressie op een andere manier op. Het werkt niet door tegen haar te schreeuwen, ophitsende dingen te zeggen over de tegenstander of te schelden. Wat bijvoorbeeld wel werkt is tactiek en strategie doornemen. Een strijdplan uitzetten. Het gevecht

emotioneel opbouwen. Proberen hoogte punten te creëren, een verhaal van het gevecht maken. Je moet de vechtster in het verhaal meeslepen. Vrouwen reageren heftig op woorden, veel meer dan mannen. De man moet vooral visualiseren waar de vrouw gestimuleerd moet worden.

Vrouwen houden er niet zo van om in een drukke omgeving te moeten voorbereiden. Veel van de mannelijke vechters hebben al moeite zichzelf af te sluiten van de omgeving, maar vrouwen hebben het daar veel moeilijker mee. Mogelijk speelt de sociale status van de vrouw hier blijvend een rol.

In de voorbereiding moet de vrouw ook stap voor stap het gevecht worden binnen gepraat. Over het algemeen neemt een vrouw minder snel een beslissing dan de man. Zij overweegt de voor en na delen en kijkt naar andere opties indien die er zijn. Een voorbeeld hiervan is dat de vrouw in haar overwegingen de menstruatie cyclus altijd moet meenemen. Voor een wedstrijd kan zij die besluiten uit te stellen. Wanneer het uitstel vervelende consequenties heeft zoals bijvoorbeeld vecht vasthouden, waardoor het lichaamsgewicht stijgt of depressiviteit opwekt kan zij besluiten om anders op een wedstrijd te gaan voorbereiden.

Een trainer behoort binnen zijn wedstrijdplan voor de vrouw altijd de emotionele en fysieke kanten van pil gebruik, menstruatie cyclus, thuis situatie, culturele afkomst en sociale status mee te nemen. Bij jongens speelt vaak het vriendinnetje een belangrijke rol, bij de vrouw is de rol van de man veel kleiner.

Het blijkt maar al te vaak dat wanneer een vrouw besloten is wedstrijden te gaan vechten dit besluit rotsvast is. Voor een vrouw is de stap van recreant naar vechtster vele malen groter dan bij een man. Nog steeds is het vechten van een wedstrijd voor een man status verhogend maar voor een vrouw juist status verlagend. Men vergist zich sterk in de sociale isolatie waarin een vechtende vrouw soms terecht komt.

Gesteld mag worden dat hoe beter de sociale klasse van de vrouw hoe groter voor haar het risico van status verlies. Denk jezelf eens in dat een meisje komt bij haar hockey vereniging en zegt dat zij volgende week de wedstrijd niet mee kan doen omdat zij een gevecht heeft. Kans is heel groot dat zij de volgende keren niet meer wordt opgesteld en door de trainer veel vaker zal worden beticht van hard spel ! Emancipatie van vechters in de wereld is er nog lang niet.

In veel culturen is er een sterke scheiding tussen man en vrouw. Deze scheiding komt meer tot uiting wanneer er sprake is van vormen van lichamelijk contact. Gevechtssport is niets anders dan een continuering van lichaamscontact.

Welke afstand moet een trainer nemen van zijn vrouwelijke studenten zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van de training ?

Het belangrijkste is om niet noodzakelijk contact te vermijden. Onder niet noodzakelijk contact versta ik het lichamelijk prijzen van een leerling voor een prestatie. Een trainer heeft een fysiek beroep en is gewend zijn studenten aan te raken. Het is voor veel een gewoonte om een goede prestatie te belonen met een arm om de schouder, een knuffel of even over het hoofd aaien. Wanneer je deze uitingen vervangt door duidelijke gezichtsuitdrukkingen en gebarentaal worden veel misverstanden vermeden.

Tijdens instructie moet er soms contact gemaakt worden alvorens de uitleg gegeven kan worden. Een trainer behoort eerst toestemming aan de vrouw te vragen of hij haar aan mag raken alvorens verder te gaan. Het spontaan aanraken kan verkeerd uitgelegd worden en tot vervelende reacties leiden.

Voor een mannelijke trainer zijn er een aantal lichaamsgebieden absoluut taboe. De borsten en heupen van de vrouw zijn zogenaamde erogene zone's en worden ook als zodanig gevoelt door de vrouw. Het aanraken van deze gebieden met of zonder toestemming kan tot spontane reactie leiden, waarvan sommige heel onvoorspelbaar.

Een trainer heeft een machts- en een vertrouwens positie. De vrouwen die zich aan hem overgeven gaan er van uit dat er tijdens de lessen een veilige sfeer heerst en dat zij goede instructies ontvangen. Voor een trainer is het belangrijk zijn lessen voor te bereiden en indien mogelijk ook wat extra uitleg aan de studenten te geven.

Meer dan mannen willen vrouwen het waarom van oefeningen en technieken weten. Echter tijdens een fysieke les is hiervoor geen tijd. Er wordt van de trainer verwacht dat hij hier wel tijd voor maakt, dit kan voor of na een training. Mijn advies is om altijd ongeveer een halfuur na de les beschikbaar te blijven voor het beantwoorden van vragen. Dit brengt rust bij het individu en daardoor in de groep.

Kleding is een belangrijk aspect waartegen wij in de multi culturele samenleving steeds meer aanlopen. In de gevechtssport is de vraag ; laat ik een hoofddoekje tijdens mijn training toe of niet ? Van een nog groter belang dan in het normale schoolleven. Bij de bokssport is het hoofddoekje niet belemmerend en kan gewoon gedragen worden. Echter bij een sport als Kick / Thai Boxing is het onmogelijk om te clinchen met een hoofd doek. Hier moet trainer en leerling een keus maken. Ter behoud van de leerling is het laten wegvallen van de clinch techniek en vervangen voor iets anders de beste optie. Een trainer mag hier niet dwingend optreden. Natuurlijk kan men refereren naar de origine van de sport maar daar is de vrouw in kwestie niet mee geholpen. Het proberen te dwingen de hoofddoek af te doen, om het even om welke reden, wordt gevoelt als een directe persoonlijke aanval en geeft een heeft onplezierig effect op de rest van de groep. Een trainer vraagt respect van zijn leerlingen en kan dit alleen verwerven als hij ook respect voor hen heeft.

In Moslim culturen is het bedekken van alle lichaamsdelen in het bijzijn van mannen een gegeven. Het is niet de taak van de trainer hieraan te tornen. Echter is het wel de taak van de trainer de vrouw te beschermen tegen oververhitting, dehydratie, risico van verkeerd kleding gebruik. Het is niet ongebruikelijk dat de leerling met veel lichaamsbedekking aan een les mee gaat doen. Afhankelijk van de buiten temperatuur zal de vrouw geremd moeten worden in haar activiteiten en inzet (bij hoge temperatuur).

Al enige tijd is er sprake van ontwikkeling van sportkleding voor moslim vrouwen. Deze kleding ademt meer en transporteert het zweet door de stof naar buiten. Een ander aspect is dat het niet geheel strak om het lichaam zit (dus verbergt enigszins de contouren) maar wel veel bewegingsruimte geeft door de elastische kwaliteiten van de stoffen. Het geheel bestaat uit lange broeken en shirt met mouw. In Maleisië heb ik diverse leuke kleuren gezien. Een heel leuke oplossing had ook een capuchon waarbij ook de haren bedekt bleven.

Het culturele man / vrouw aspect valt direct weg wanneer er een vrouw voor de klas komt te staan. Bij het samenkomen van alleen vrouwen in de groep – zoals bij HBV Houwaart in Den

Haag – kunnen ook de hoofddoeken af en worden de kleding eisen sterk versoepeld. Hierbij moet wel worden aangemerkt dat er tijdens dit soort lessen absoluut geen mannen binnen **mogen komen**.

Een vrouw traint liever een individuele sport in een groep dan alleen. Met deze stelling heb ik al vele vrouwen geconfronteerd en na enig nadenken moesten zij allen aangeven dat het juist is.

Aerobics is een solistische manier van bewegen. Feitelijk kan je intensiteit en de soort oefeningen gemakkelijk zelf bepalen. De vrouw heeft al jaren geleden aangegeven deze activiteit toch onder leiding van een motivator te doen.

Dit is nu de spijker op de kop. Een vrouw wenst gemotiveerd te worden en niet verplicht. Door de dagelijkse verplichtingen die de vrouw ook in onze maatschappij heeft is het vaak moeilijk om op gang te komen. Over het algemeen heeft een vrouw niet een maar meerdere taken in haar leven.

De dagelijkse taken worden als een verplichting gevoelt en bij veel vrouwen is het een ware last op de schouders. Sport is dan een redelijke uitlaatklep. Bij het volgen van de les doe je de persoon voor de klas gewoon na op je eigen tempo en techniek. Bij partner trainingen is dit soms wat lastiger. Maar de vrouw is een meester aan het zich aan de omstandigheden aanpassen. Binnen de kortste keren heeft de vrouw zich aan de trainingspartner aangepast en kan de les gewoon voortgang vinden.

De trainer van vrouwen moet beseffen dat hij of zij de vrouwen moet motiveren, een manier bieden om zich uit de dagelijkse beslommingen weg te trekken. Even niet denken aan de eisen van vriend, kinderen of familie. Het zich laten gaan in de ritme van de bewegingen en vaak op de kadans van de muziek.

Trainer met muziek is voor de vrouw nog stimulerender dan voor de man. Door het natuurlijke ritme gevoel, dat van cultuur tot cultuur verschilt, gaan de bewegingen al snel mee met de ritme van de muziek. Het is dan ook van belang om de juiste muziek te kiezen bij het te trainen onderwerp. Voor een man is de inleving hier moeilijker !

Vrouwen hebben een heel ander idee van discipline dan mannen. Bij de man is vooral een militair achtige discipline structuur heel normaal. De instructeur / trainer schreeuwt zijn “bevelen” door de zaal en de menigte volgt exact op wat er bevolen wordt. Natuurlijk zijn er personen die altijd commentaar hebben maar die worden in een mannen groep door de groep tot de orde geroepen omdat anders straf maatregelen volgen voor de gehele groep.

Maar hoe anders gaat dit bij vrouwen. Wanneer de instructeur zich profileert als “commandant” zullen zijn / haar lessen binnen de kortste keren leeg blijven. Een vrouw gaat naar een les toe en wil er gezelligheid aantreffen. Een commandant bederft die sfeer. De vrouw wil instructies krijgen en indien mogelijk persoonlijke aandacht, zij wil niet gezien worden als een groeps onderdeel. Nee de vrouw wil, ondanks dat zij in een groep traint, het gevoel dat zij als individu meetelt .

Een gevechtssport instructeur behoort hier rekening mee te houden. Het groeps begeleiden van gemengde trainingen vraagt een meer gesplitste aandacht van hem / haar dan wanneer er

alleen mannen worden getraind. Relatief gezien is daarom het les geven aan groepen gemotiveerde mannen gemakkelijker dan aan gemotiveerde vrouwen.

Een vrouw heeft de neiging om van alles “het naadje van de kous te willen weten”. Over het algemeen is de man inschikkelijk wat betreft instructies van “hoger af”. De vrouw wil uitleg over de instructies, zij wil inzicht waarom de uitvoering zo moet zijn en niet net even anders.

Een andere groeps eigenschap van vrouwen is het “thuis gevoel”. Wanneer een vrouw een groepsles binnen komt tast zij het liefst eerst de sfeer af. Hierbij maakt haar individuele kennis van de materie niet uit. Zij moet eerst het gevoel hebben in de groep te horen alvorens zij zich verder zal gaan ontplooien. Al is een vrouw nog zo goed ze zal haar kennis minder snel ten toon spreiden als een man.

Arnaud van der Veere

Wordt vervolgt

VROUWEN EN TRAINING DEEL 9

Het onderwerp agressie speelt in geval van vrouwen training een heel speciale rol. Gedurende de sportlessen kunnen vrouwen ineens uiting geven aan een tomeloze agressie. Wanneer dit gebeurt schrikken zij eerder dan dat zij ermee verder gaan. Een man zal na een uitbarsting van agressie zichzelf proberen te vergoedelijken en als het mogelijk is de schuld op een ander schuiven.

Een vrouw barst vaak in huilen uit. Zij zal zo veel mogelijk de schuld op zich nemen en zich gaan verontschuldigen. Heel anders dan de man zal zij zich terug proberen te trekken en proberen uit het groeps zicht te verdwijnen.

Bij vrouwen, helaas vaker bij “allochtonen” dan “autochtonen”, spelen vaak heel vervelende zaken op de achtergrond. Om er enkele te noemen ; huiselijk geweld, seksueel misbruik, intimidatie of min of meer ernstige vormen van mishandeling. Dit komt in verschillende vormen voor. Een vrouwen trainer moet erop voorbereid zijn dat dit ook in eigen les gaat voorkomen.

Allereerst gaan we in op de reactie van de groep. Een groep die geheel uit vrouwen bestaat zal zich eerst bekommeren om het “slachtoffer”. Tegelijkertijd willen ander vrouwen uitleg van de pleger. Vaak gaat dit anders dan bij mannen. Er wordt minder geschreeuwd en er is vanuit de groep vaak een minder agressieve reactie. Natuurlijk is dit altijd afhankelijk van het toegebrachte “letsel” aan het “slachtoffer”.

Wanneer het “slachtoffer” meer geschrokken is dan dat er daadwerkelijke verwondingen zijn moet de es gewoon doorgaan. Echter moet de “pleger” even apart genomen worden. Tijdens het apart nemen moet de trainer duidelijk maken dat er na de les of een andere keer even over de achtergronden gesproken moet worden.

Het doordringen in de werkelijke achtergronden van “probleem gevallen” is geen sinecure. Een trainer moet eerst een sterke vertrouwens band met de persoon en de groep hebben alvorens de vrouw iets gaat loslaten. De stelregel hierbij is hoe ernstiger de situatie hoe groter de drempel.

Toch kan een trainer al direct bij het begin een duidelijke hulp zijn voor deze situaties. Vanaf het begin moet aan de persoon in kwestie duidelijk gemaakt worden dat zij welkom is en dat zij moet doorgaan met de trainingen. Tijdens een persoonlijk onderhoud tussen trainer en vrouw moeten haar een aantal opties worden aangereikt. Een aantal van deze opties zijn bijvoorbeeld een intensievere bokszak training of een persoonlijke training op de stoot- of trapkussens. Bij beide onderdelen moet er gestreefd worden naar een korte maar duidelijk 1 op 1 relatie.

Maar wat moet je doen bij een echte beginner die nog helemaal niets kan ? Een trainer moet leren om voor zo'n persoon "werelden te bouwen". Vanuit een begeleiderrol gaat de trainer met de vrouw voor de spiegel technieken doornemen. Tijdens de begeleiding bouwt de trainer een wereld voor de vrouw. Er wordt geschetst dat er sprake is van een aanval en een verdediging. Het verhaal moet langzaam en vanuit een spel worden opgebouwd, de nadruk moet constant op het spelelement worden gelegd. De vrouw moet worden meegenomen naar haar eigen fantasie waarin zij een belangrijke rol speelt in het spel, een beheersende rol.

Het geheel moet als spel gebracht worden je weet immers helemaal niet hoe ernstig de werkelijke situatie is. Wanneer je gaat spreken over reële zelfverdediging met echte aanval en (bijvoorbeeld) het Knock Out slaan van de "tegenstander" kan dit heel onverwachte reacties tot gevolg hebben.

Omdat een vrouw veel emotioneler is dan de man kan een goede individuele groeps begeleiding de saamenhorigheid van de groep heel groot maken. De taak van de trainer moet daarom primair bestaan uit het ervoor te zorgen dat een vrouwengroep zich veilig, begrepen en gewaardeerd vindt. Wanneer dit zo is zullen de prestaties snel omhoog gaan.

Arnaud van der Veere

Wordt vervolgt

VROUWEN EN TRAINING DEEL 10

Wanneer we een willekeurige jonge man vragen wat zijn aspiraties zijn in de sport zal hij over het algemeen volmondig zeggen dat hij wereldkampioen wenst te worden. Voor een man doet het er niet toe of deze uiting gestoeld is op enig feit. Hij zal zich er ook helemaal niet druk om maken de uitspraak ooit gedaan te hebben.

Bij een vrouw is de reactie over het algemeen anders. Een vrouw zal eerst willen weten wat het doel van de vraag is. Zij wil graag meer informatie alvorens een antwoord te geven. Bij het geven van een antwoord zal ze zich eerst baseren op wat zij denkt dat mogelijk is met haar capaciteiten en meestal een zal het antwoord niet exact zijn maar gesteld worden in de "ik hoop ooit zover te komen" vorm.

Het stellen van doelen in de sport ligt bij de vrouw heel anders dan bij de man. Een vrouw is voorzichtiger. Natuurlijk is dit sterk afhankelijk van iemands intellect en naïviteit. Bij hoger ontwikkelde vrouwen zal het doel veel lager gesteld worden dan bij mannen.

Een vrouw is hierbij over het algemeen realistischer en ziet eerder obstakels binnen een periodiek planning dan de man. Wanneer de man zegt ; hij gaat ervoor, bedoeld hij – ik weet zeker dat het moet lukken ! Echter wanneer de vrouw zegt – ik ga ervoor is de vertaling ; ik ga het proberen.

Een belangrijk trainings advies voor de vrouw is om plannings termijnen relatief kort te houden. Een periode moet overzichtelijk verdeeld zijn. Wanneer een seizoen planning wordt gemaakt is het van belang het gehele seizoen in 3, 4 of 6 weken cycli op te delen. Aan het eind van elke cyclus moet een meetpunt zitten. Dit meetpunt kan van alles zijn waarbij er een prestatie geleverd moet worden en niet noodzakelijkerwijs een wedstrijd.

Gevechtssport wedstrijden zijn individueel van aard. Er is sprake van een op een situatie en met regelmaat valt er een tegenstander uit. De reden laat ik in het midden maar voor de vrouw die klaar staat is het uitermate frustrerend.

Ongeacht man of vrouw op zulke momenten heeft een trainer de handen vol aan her motivatie want op dat moment wordt zeker niet begrepen waarom het hem of haar moet overkomen. Echter is juist dit deel van een wedstrijd mentaliteit waar de echte "kampioenen" zich laten zien. De persoon die op zulke momenten weer de schouders eronder kan zetten en doorgaat toont de ware wedstrijd geest.

Voor een trainer is dit soort problemen in het doelstellingen programma bij voorbaat in te brengen en bij een duidelijke planning kan het uitvallen van een geplande wedstrijd gezien worden als een minder groot probleem.

De meeste trainers hebben geen enkele seizoen planning en werken van wedstrijd naar wedstrijd. Met grote regelmaat hoor ik de zinsnede ; laten we eerst maar eens deze wedstrijd "vechten" en dan zien we wel verder. Tja dan is de muur wel hard wanneer die ene geplande wedstrijd juist niet door gaat.

Om duidelijker te zijn grijp ik naar het trainings schema van fitness of body building atleten. Hierbij worden wedstrijden gepland als testmomenten naar een finale evenement. De trainer plant zo'n evenement op een strategisch juist moment en een plaats waar het maximale voordeel voor de atleet kan worden behaald.

Een wedstrijd die niet doorgaat wordt vervangen door demonstraties waarbij de atleet gestimuleerd wordt toch maximale prestaties te leveren. Het niet doorgaan van de wedstrijd kan goed worden opgevangen door sparrings trainingen in "vreemde" sportscholen met alleen een trainer en begeleider. Door in een vreemde omgeving te moeten presteren wordt de sfeer van de wedstrijd enigszins nagebootst. De adrenaline van de competitie, de vreemde omgeving en toeschouwers alles werkt plaats vervangend.

Dit soort zaken is veel beter te plannen dan een daadwerkelijke wedstrijd. Op de vreemde school maakt het namelijk niet meer uit wie de "tegenstander" is want die kan in variatie van man of vrouw opduiken. Het verrassing element en de omgevingsverandering moeten goed in de seizoenplanning passen.

Een ander verschil tussen vrouw en man is de realistische doelstelling. Probeer het een en ander duidelijk op papier te krijgen. Kom iets overeen met elkaar. Als trainer zal je ervaren dat de vrouw die zich aan een schema wil vastleggen er ook bijna alles voorover heeft om het na te komen. De man neemt "commitments" minder serieus !

Arnaud van der Veere

Wordt vervolgt

VROUWEN EN TRAINING DEEL 11

Gewicht training voor vrouwen is voor vele gevechtssporters nog steeds onbespreekbaar. Maar trainers die het nog steeds niet toepassen merken dat hun leerlingen achter blijven op zij die het wel doen. Ook bij krachttraining is er een verschil tussen man en vrouw.

In het kort komen de grootste verschillen neer op ;

- 1- spierkracht
- 2- vetmassa verdeling in het lichaam
- 3- flexibiliteit van de gewrichten

In voorgaande artikelen heb ik de verschillen al duidelijk aangegeven. In dit deel ga ik de oefenings aanpak beschrijven.

Krachttraining kan met of zonder weerstand worden gedaan. In mijn optiek moeten beiden goede aandacht krijgen. Oefeningen zonder weerstand kunnen voor techniek en uitvoering uitermate belangrijk zijn, ook zijn ze nuttig wanneer er buiten de eigen regio wedstrijden gedraaid moeten worden en weerstands producten niet aanwezig zijn.

Samen met fysiotherapeuten Henk van der Stoep en Pedro de Oliveira Coelho is er een weerstands programma voor gevechtssporters ontwikkeld waarbij er veel verschillende weerstands vormen zijn gebruikt. Onder weerstand wordt te vaak alleen het gewicht (dumbbell of halter) verstaan. Ons programma omvat ook elastiek dat tegenwoordig in veel verschillende weerstanden te verkrijgen is.

Het doel van de kracht training voor een vrouw is om en sterker te worden, niet aan lenigheid en snelheid in te boeten en vaak ook vet te verbranden. Het gemiddelde vetpercentage van de vrouw ligt tussen 18 –25 %. Voor een wedstrijd atleet kan dit naar beneden. De vraag is echter of dit wel nodig is. Wij doen een contact sport. Vet kan hier soms een goede buffer zijn bij de opvang van stoten en trappen.

Er komen met regelmaat wedstrijdathleten die nog helemaal aan het begin van de carrière staan met het verhaal dat zij moeten afvallen. Mijn advies is hierop vrij standaard ; concentreer je eerst op de techniek, de wedstrijd op zichzelf, je conditie alvorens je zorgen te maken over je gewicht. Wanneer een persoon extreem over haar gewicht is zal een verstandige trainer haar nooit vragen om een wedstrijd te doen. Het gevolg hiervan is dat de trainer zich al bij de eerste wedstrijden concentreert op enkele kilo's overgewicht.

(Over) Gewicht en krachttraining staan in directe relatie met aankomen en afvallen. Het eerste advies dat ik elke trainer geef alvorens een atleet op een afval dieet te zetten is om met een goede krachttraining te starten. Kracht en sport specifieke oefeningen bouwen droog spierweefsel op en alleen spieren verbranden vet. Voor gevechtssporten moet er een combinatie gemaakt worden voor snel- en duur kracht.

Vrouwen vormen hierop geen uitzondering maar wel de soort oefeningen en de uitvoering ervan verschilt van een mannelijke aanpak.

Om te beginnen moet eerst een plaatje van het soort fysiek worden gemaakt. Hierbij zijn de volgende factoren van belang ;

- 1- gewicht en vetpercentage van de persoon
- 2- flexibiliteit van de gewrichten
- 3- maximale kracht bij uitvoering diverse tests

Als tests gebruiken we standaard oefeningen waar al heel veel ervaring mee is opgebouwd. De volgende oefeningen zijn geselecteerd ;

- a- bankdrukken (testen van top stabiliteit)
- b- deadlift (test van positie en bekken stabiliteit)
- c- squat (test van balans, houding en knie flexibiliteit)
- d- staande dumbbell shoulder press (balance en stabiliteit)
- e- goodmorning

Wordt vervolgt

VROUWEN EN TRAINING DEEL 12

Uit deze test komt onmiddellijk het krachtniveau, de stabiliteit van bekken, schouders en rug, de mate van balans en concentratie. Deze factoren zijn nodig om een schema neer te zetten waarbij het doel is om de prestaties te optimaliseren.

Voor een vrouw moet er binnen het schema met e volgende spiergroepen en factoren rekening gehouden anders ontstaan er problemen. Deze problemen zullen niet direct zichtbaar worden maar pas na enige tijd. Voorkomen is beter dan genezen.

Belangrijke aandachtspunten zijn ; de borstspieren, bil en heup, schouder en bovenarmen. Wanneer uit de test ook een hyper flexibiliteit naar voren komt moet er binnen het schema speciale anti-flex oefeningen komen. In de gevechtssport is overstrekking een hoofdoorzaak van knie en elleboog problemen.

Om dit soort blessures te voorkomen moeten vooral de buigers sterker getraind worden dan de strekkers.

Het trainen van de borstspieren bij de vrouw onder weerstand moet gebeuren met variabele weerstand (zoals elastiek) om zware top belasting te voorkomen. Bij de vrouw moet worden uitgekeken dat er geen sprake is van teveel vetverlies. Vetverlies uit de borst is ongezond en kan bij zwangerschap soms vervelende gevolgen hebben.

Op specifieke vrouwen blessures kom ik later terug.

Maximale kracht voor een vrouw is een gegeven dat sterker dan bij een man gerelateerd is aan het lichaams gewicht. De spiermassa van de vrouw is beter en sterker ontwikkeld bij grotere en zwaardere vrouwen. Kleine lichte vrouwen kunnen een daarom een lagere maximale kracht hebben.

Hoe bepaal je de Max Kracht van een vrouw ?

Anders dan bij mannen moet er een keuze worden gemaakt uit wat de doelstelling van de meting is. Voor mannen is er een bepaald aantal standaard oefeningen waarbij de Max kracht bepaald is. Bij vrouwen is dit helaas niet mogelijk. Dit komt doordat het morfe type (ecocomorf, endomorf of mesomorf) voor de vrouw aan veel grotere tegenstellingen bloot ligt

MOET WORDEN AANGEV