

10 goede redenen waarom (prof)voetballers beter NIET met vaste krachttoestellen werken!

Inleiding:

Onlangs vroeg een professionele voetbaltrainer (actief in de Belgische eerste klasse) me om jeugdvoetballers te leren werken met krachttoestellen, terwijl mijn afgelopen en dagelijkse studies in het menselijk bewegen en biomechanica mij geleerd hebben dat we daarmee niet alleen veel kostbare tijd verliezen maar misschien ook wel nadelen gaan veroorzaken.

Als professioneel trainer ben ik op zoek naar de beste trainingsmethodes in blessurepreventie, performance training en revalidatie. Via dit document wil ik mijn kennis en inzichten delen met trainers, kinesitherapeuten, Personal Trainers, spelers, ...

Op deze manier hoop ik verbetering te brengen in onze manier van begeleiden en wordt de kans om de kloof te dichten tussen onze trainingsmethodes en de taak van de voetballer groter.

Het toepassen van betere technieken zal alleen maar voordelen hebben voor onze spelers, clubs, competities en het niveau waarop we actief zijn.

Meer info en details kan je terugvinden op onze [DVD](#) en onze educatieve programma's.



Je trainer,
Willem Timmermans



10 goede redenen waarom (prof)voetballers beter NIET met vaste krachttoestellen werken!

1. Het lichaam is gemaakt om in 3 plannen/richtingen te werken : sagitaal, frontaal en transversaal maw voor-achter, zijwaarts en rotatie. Welke vaste krachtmachines ken je die in de 3 plannen/richtingen werken?
2. De meeste toestellen zijn zittend en dat is niet wat een voetballer doet bij het voetballen. Er is dus maar weinig transfer naar de sport. Hetzelfde geldt voor liggende posities : voorlig, zijlig, ... Spieren reageren anders naargelang hun uitgangspositie, hou daar dus rekening mee tijdens je training.
3. Je krijgt de beste spieractivatie als je een spier eerst op rek brengt en bij welke toestellen is dat het geval? Spieren veel op rek brengen (voor je spiercontractie en reactie) heeft ook enorm veel voordelen in flexibiliteit en blessurepreventie.
4. Als je voordelen wil hebben naar het voetballen toe, denk dan eerst na over wat je wil verbeteren bij het voetballen (sprongkracht, duelkracht, snelheid, blessurepreventie, ...). Wat zijn de spieren en bewegingen die je moet verbeteren om dat resultaat te bereiken en welke vaste krachttoestellen/oefeningen lijken op voetballen of voetbalbewegingen?
5. Kan het zijn dat de meeste krachttoestellen niet veel te maken hebben met voetbalbewegingen ... en kan het ook zijn dat je op de toestellen bewegingen maakt die je zelfs NOOIT in je ganse leven maakt, behalve dan tijdens je training? Wat zijn dan de voordelen? En zijn er ook nadelen?
Je kan het lichaam vergelijken met een viool en hoe wens jij die te bespelen? Bewegingen die niets met de realiteit te maken hebben, kunnen ons zenuwstelsel in de war brengen. Heb je een idee wat de nadelen kunnen zijn? Met een viool kan je fantastische geluiden en muziek maken, maar ook een verschrikkelijk lawaai. Hoe wil jij jouw zenuwstelsel trainen?

6. Vaste toestellen hebben vaak een vaste instelling, positie of 'veilige' manier om er mee te werken, vaak begeleid door een instructeur of trainer die je zegt hoe je het correct moet uitvoeren. Met alle bovenstaande opmerkingen indachtig, wat vind je van een 'veilige, vaste positie'? Mijn vraag is of het zo veilig en correct is om voetballers (of iedereen) te positioneren in een bepaalde houding en hun bewegingen te beperken tot wat wij 'veilig' vinden. In hoeveel posities komt een voetballer terecht bij het voetballen? En is het veilig om in de training kleinere bewegingen te maken dan bij het voetballen? Dus als we op een bepaald toestel vragen om de stoel op een bepaalde hoogte te zetten en bv de ellebogen te plooiën tot 90° en niet verder, wat is dan de werkelijke meerwaarde van die beweging?
7. Vaste toestellen gaan ons lichaam opsplitsen in stukjes, iets wat tientallen jaren geleden gestart is vanuit 'body-building' (met als belangrijkste doel hypertrofie / spiermassa) en -jammer genoeg- zijn weg heeft gevonden naar andere (sport)disciplines. Voorbeelden genoeg van atletisch gebouwde sporters met weinig atletisch vermogen of coördinatie, net omdat men de verhoudingen van spierbalans en zenuwstelsel compleet overhoop haalt. In body-building is 'geïsoleerd' trainen ondertussen achterhaald en maakt men de mix tussen geïsoleerd (aparte stukjes) trainen en geïntegreerd (het lichaam als geheel) trainen. Vermits een voetballer een heel ander doel voor ogen heeft en andere fysieke kwaliteiten wil ontwikkelen, geven we de voorkeur aan 'geïntegreerde' bewegingen en een uitstekende timing van zenuwstelsel en spieren. Er zijn ondertussen voldoende redenen om het lichaam als geheel te gaan trainen, denk daarbij maar aan het bindweefsel/fascia die onder andere onze voetzool met ons hoofd verbindt.
8. Een voorbeeld : adductoren. In de fitness heb je een toestel om de adductoren te trainen, een veel voorkomend probleem (door blessures) bij voetballers.



Dat is een zittende beweging waarbij je je beide knieën van buiten naar binnen moet duwen tegen een weerstand. Dit toestel werkt dus maar in 1 plan (frontaal) terwijl de adductoren bij het voetballen in de 3 plannen / richtingen werken. Door het feit dat je neerzit veranderen de hoeken in je heupen, knieën,

enkel, ... en van rek voor de contractie is helemaal geen sprake. Je kan je dus afvragen of dit voordelen heeft voor een voetballer of ... misschien ook nadelen?

9. Een voorbeeld : hamstrings. In de fitness heb je de 'leg curl' om hamstrings op te trainen, een veel voorkomende locatie voor verrekkingen en scheurtjes bij



voetballers.

De leg curl is een zittend toestel waarbij je je benen buigt tegen weerstand. Op basis van het vorige voorbeeld kan je al een paar bedenkingen maken : werkt alleen in het sagitale plan, geen rek voor de contractie, zittend op een stoel, ... Hamstrings hebben bij het voetballen een hele andere functie dan de manier waarop we ze hier trainen ...

10. Een voorbeeld : quadriceps. In de fitness vind je de 'leg extension' om quadriceps te versterken. Het aantal quadriceps letsels valt bij het voetballen redelijk mee. Waarom willen we ze sterker maken? Hardere trap? Hoger springen? Je zal merken dat beide activiteiten ook andere spieractiviteit vraagt en dat het optrainen van 1 onderdeelje eerder onbalans zal creëren dan voordelen. Een ander nadeel is de grote druk op de knieschijf bij het volledig strekken, terwijl de druk bij het voetballen eerder ligt bij kniebuiging. We gaan hier niet verder in detail maar je zal nu al vast begrijpen dat er een zekere kloof is tussen onze training en het voetballen.



Voor vragen of feedback, bezoek onze [blog](#)