



Dat ook Belgen perfect in staat zijn om met gerichte fysieke training de wereldtop aan te vallen, bewezen de Belgische hockeymannen. ‘Sommige internationals verteren na hun werkdag nog twee trainingen: een sessie van vijf tot halfzeven en één van acht tot halftien.’ © Kristof Van Accom/belga

WERKEN VOETBALLERS NIET HARD GENOEG?

Luiaards aan de bal

VOETBAL

HANS VANDEWEGHE
BRUSSEL | U kent deze boutade wel: wielrennen is een sport, voetbal een spel. Natuurlijk zijn wielrenners lang bezig. Hun wedstrijden duren ook lang, hun sport is minder belastend, maar ze trainen soms even goed (of slecht) als hun voetballende collega's. Wielrenners trainen vooral simpel, want hun sport is ook simpel: altijd rechtdoor, proberen niet te vallen en heel af en toe in het rood. Nogal wat wielrenners gaan er daarom prat op dat ze geen trainer hebben en alles 'op het gevoel' doen. De kunst van trainen bestaat erin op een efficiënte wijze je potentieel maximaal te benutten. Daarin verschillen sporten van elkaar, dus heeft het aantal trainingsuren vergelijken geen zin. Binnen één sport verschillen ook atleten van elkaar. Dat gegeven maakt het trainen van een team met 22 of meer personeelsleden tot een ontzettend complexe oefening. Komt daar nog eens bij dat we in het Belgische voetbal niet de meest begaafde elementen kunnen rekruteren, om het mild uit te drukken. De frustratie van Anderlecht was niet zozeer dat hun paars-witte jongens de bal niet goed konden raken, dat konden ze als geen ander in België, maar dat hun fysieke conditie ondermaats was. Of dat strookt met de realiteit, valt nog te bezien. Loopvermogen en intensiteit hangen in

In het land van koers en bal weten we het wel: wielrenners zijn dwangarbeiders en voetballers lamzakken. Dat al te simpel beeld wordt nog versterkt nu Anderlecht zijn voetballend personeel voortaan van negen tot vijf op de club wil zien. Soms werken voetballers hard, soms ook niet. 'In België gelooft men niet echt dat men spelers beter kan maken.'

teamsporten vaak samen met de mentale ingesteldheid.

Dagen van dertien uur
Inspanningsfysioloog Jan Van Winckel, de stichter van TopSportsLab en ooit nog bij Club Brugge aan het werk, begeleidt nu al een paar jaar het Saudische Al-Ahli. Hij is een expert op het vlak van fysieke training bij voetballers. Tijdens zijn lange avonden in

het Midden-Oosten heeft hij zich aan een wetenschappelijke studie gewijd, die leidde tot *Fitness in Soccer*: een wetenschappelijk onderbouwd, maar niettemin zeer toegankelijk boek, dat nog dit jaar verschijnt. 'Net als in de meeste teamsporten wordt in het voetbal te weinig getraind', zo is Van Winckel formeel. 'Het zoeken naar de individuele drempel van elke atleet is nog steeds ondergeschikt aan het groepsproces. Daardoor wordt het genetische potentieel nooit gemaximaliseerd.'

In sport is het altijd handig om te kijken naar de *best practices*. Trainingstechnisch is American football de meest geëvolueerde, rijkste en meest complexe teamsport ter wereld. Ze heeft ook gebruikgemaakt van ongeoorloofde middelen om jonge atleten fysiek de stap te laten zetten van college naar profs, maar tegelijk heeft ze een ongekende arbeidsethos opgelegd. Onmiddellijk na de draft, waarbij de nieuwe lichting rook-

ies wordt gekozen, begint het *rookie trainingcamp*: heel af en toe hebben ze een halve dag vrij en ook op zondag zijn ze vrij, maar meestal worden dagen gehaald van tien uur of meer. Twee dagen per week draaien de jonkies echt overuren: verplicht ontbijten om 6.30 uur, krachttraining om 7 uur, team-meeting om 8.15 uur, vergadering voor aanval en verdediging, een simulatie van

alle bewegingen op het veld, lunch om 12.15 uur, training op het veld om 13.10 uur, krachttraining om 15.30 uur, tactische training om 16.15 uur, eten om 17.30 uur en om 18.30 uur gaan alle rookies nog even door hun posities en de daarmee verbonden vereisten. Drie maanden voor de start van de competitie is dat het resultaat: een werkdag van dertien uur, waarvan drie uur tegen hoge belasting. De gemiddelde teammanager uit het Belgische voetbal reageert stocijns: 'Wie dat onze voetballers oplegt, heeft tegen de competitie geen spelers meer en vindt geen enkele vervanger. Ik zou ook nog eens de voetbaltrainer willen zien die de bagage heeft om spelers tien uur te boeien.' Elke American footballploeg heeft wel tien trainers in dienst.

Kotsen? Goed bezig!
Ook Belgen zijn perfect in staat om met gerichte fysieke training de wereldtop aan te vallen. Dat be- wezen de Belgische hockeyman- nen, die zich nu al twee keer op een rij voor de Olympische Spelen wisten te kwalificeren. De mede- architect van dat succes is fysicaal coach Mick Beunen. Zijn sport ging in de jaren 90 door een revo- lutie doordat de Australiërs in- deens de fysieke lat in het tot dan pure hockeyspél veel hoger leg- den. 'Het gevolg was dat alle andere landen moesten volgen. In 2010 ben ik begonnen met specifieke

**Het activiteits-
profiel van een
voetballer is
'intermittent':
lange periodes
van lage intensi-
teit, onderbroken
door inspanningen
van hoge en zeer
hoge intensiteit**



Federico Vico, Frank Acheampong en Ronald Vargas tijdens de winterstage van Anderlecht in Abu Dhabi. 'Ik zou weleens de coach willen zien die de bagage heeft om spelers tien uur te boeien', zo klinkt het bij de gemiddelde teammanager uit het Belgische voetbal. © Virginie Lefour/belga



Trainingstechnisch is American football de meest geëvolueerde, rijkste en meest complexe teamsport ter wereld. Werkdagen van 13 uur zijn er geen uitzondering. © Jonathan Ernst/reuters

conditietrainingen voor onze in-ternationals, maar ook met een monitoring van de trainingsar-beid via TopSportsLab en conti-nue afname van conditionele tests. In vier jaar tijd kunnen som-mige van onze werkende interna-tionals nu zo'n hoog volume aan dat ze na hun werkdag twee tra-iningen verteren: een sessie van vijf tot halfzeven en één van acht tot halftien.'

Om juist te kunnen trainen, moet je weten wat je moet trainen. Aan-vankelijk dacht men dat voetbal een 'weerstandsport' was. Wie niet kostte na de bosloop vooraf-gaand aan het seizoen, was niet goed bezig. Later ging de slinger de andere kant op: voetbal was in-deens een uithoudingssport. Dat lag al dichter bij de realiteit, maar vandaag weet men dat het acti-viteitsprofiel van een voetballer 'in-

termittent' is. Dat wil zeggen: lan-ge periodes van lage intensiteit, onderbroken door inspanningen van hoge en zeer hoge intensiteit. Maar wat presteert een voetballer echt gedurende een wedstrijd? Dat is gemeten en het staat in het boek van Van Winckel. Op het hoogste niveau varieert de afge-ligde afstand van negen tot veer-tien kilometer per wedstrijd tegen een gemiddelde intensiteit van 75 procent van de maximale hart-slag, waarvan één tot drie kilome-ter tegen hoge intensiteit. Mid-denvelders lopen het meest en de flankspelers (zowel op het mid-denveld als in de verdediging) ha-len de meeste kilometers tegen hoge intensiteit. Behalve uiter-aard bij de doelman ligt de fysieke belasting het laagst bij centrale verdedigers. Minder dan 2 pro-cent wordt afgelegd met bal.

Spierschade
Maar hoeveel moet/kan een voet-baller nu trainen in een week? Jan Van Winckel rekent voor: 'In een week met één wedstrijd, op elite-niveau 440 minuten verdeeld over zeven sessies met daarbij vier ses-sies blessurepreventie, kracht en stabiliteit van 45 minuten. Samen 620 minuten per week of zo'n tien tot elf uur. De beperkende factor in voetbaltraining is niet de fysio-logische belasting, maar de me-chanische belasting en de tijd die men aan hoge intensiteit moet presteren. In een wedstrijd krij-gen de spieren en gewrichten tot duizend richtingsveranderingen te verwerken, in een training vijf-honderd en meer. Zwaarder belas-ten is niet mogelijk gezien de spierschade die gepaard gaat met voetbaltraining.'

Uit onderzoek is al langer geble-ken dat niet iedereen op dezelfde manier reageert op dezelfde tra-ining. Afwerken op doel is voor alle spitzen goed, maar sommige spit-sen zijn gebaat bij een minimale belasting, andere dan weer bij veel arbeid. Van Winckel: 'Dat kan worden gemeten. Individualise-ren kan perfect in een team en wordt steeds belangrijker ook in herstel, belasting en tapering.'

Zowel Mick Beunen als Jan Van Winkel kan zich vinden in de de-marche van Anderlecht, maar be-den willen vooral dat er meer en tegelijk ook beter wordt getraind. Voor Van Winckel is de opdracht van het Belgische voetbal duide-

**'Om het even welke
eersteklasser kan
met een betere
fysieke training
structureel in de
top vier van het
Belgische voetbal
meedraaien'**
MICK BEUNEN

lijk: 'Innovatief zijn inzake tra-ining, blessuregevoelige spelers halen en maken dat die in onze clubs wel fit blijven, oudere spe-lers halen en door aangepaste training hun carrière verlengen en jonge spelers opleiden. Dat is de enige manier waarop wij kun-nen concurreren met het buiten-land. Iedereen weet dat, maar wel-ke club wil daarin investeren? Spijtig genoeg wordt er in ons land veel te weinig belang gehecht aan training en gelooft men te weinig dat men spelers beter kan maken.'

Beunen gaat met zijn hockey-er-ving nog verder. 'Ik stel vast dat onze hockeyers op tests inzake uithouding en snelheid beter sco-ren dan de voetbalploegen die ook bij TopSportsLab zitten. Men is te voorzichtigt met voetballers'. Om het even welke eersteklasser kan met een betere fysieke training structureel in de top vier van het Belgische voetbal meedraaien.'