



Hans Vandeweghe

Sportjournalist
@hansvdw

column Recup

Was er een bijscholing dan? Er is door Belgische trainers nooit méér over VO2max gesproken dan dit seizoen en vooral de laatste weken. Ik las al dat de norm 55 zou zijn. Die 55 staat dan voor milliliter zuurstof die per minuut per kilogram lichaamsgewicht wordt opgenomen. Bij anderen las ik dat 60 de ondergrens zou zijn en iemand had het over 70, maar dan wel voor de internationale top.

Groot gelijk hebben ze, onze trainers. In de intermitterende sport voetbal – een sport met terugkerende korte sprints of verplaatsingen op maximale of sub-maximale snelheid – is de fysieke conditie de discriminerende factor geworden. Al zijn er nog steeds die denken dat een voetballer vooral moet kunnen tikken en ballen en dat lopen voor de domoren is die niet genoeg techniek bezitten.

Natuurlijk moet hij (en zij ook) een minimale balbehandeling op de mat kunnen leggen en tegelijk zien hoe het spel verloopt en vooral hoe het zou kunnen verlopen. Maar spelers die voor zichzelf en voor hun ploeg tijd en ruimte kunnen creëren, hebben ook meer tijd dan anderen om een goede pass af te leveren en het spel te zien. Conditie als voorwaarde voor techniek en tactiek.

Wat is nu het meeste trainbaar: de techniek, het tactisch vernuft of de conditie? Techniek en vista als aangeboren verworvenheden is onzin die in het voetbal lang opgang heeft gemaakt. Techniek kun je tot je 50ste nog aanleren en vista ook, al is het geen slecht idee om daar zo snel mogelijk mee te beginnen want tussen 10 en 20 gaat het tien keer sneller. Op La Masía, de jeugdschool van FC Barcelona, leert men de kind-voet-

ballers ruimte te creëren door middel van allerlei oefeningen in combinatie met snelle verplaatsingen. Je moet daar niet slim voor zijn. Soms bespeur je bij fantastische voetballers met geniale ingevingen niet de minste intelligentie.

In tegenstelling tot techniek en spelinzicht dat grotendeels kan worden aangeleerd, is conditie voor een deel genetisch bepaald. Die is dus moeilijker trainbaar, al valt het te vrezen dat de conditionele groeimarge van de speler in niet geringe mate wordt bepaald door de kennis van de fysieke coach.

Daarom is het experiment play-offs heel interessant. Ineens krijgt een spelersgroep, die uitblonk in het ritme van één wedstrijd per week en af en toe eens een dubbele opdracht, gedurende een aantal weken een hels ritme van twee tot drie wedstrijden per week voor de kiezen.

Club Brugge zit aan meer dan vijftig wedstrijden en moet aan het eind van het slopende seizoen nog eens vol aan de bak. Michel Preud'

homme zegt dat hij zijn fysieke coach Renaat Philippaerts de opdracht heeft gegeven om de groep fysiek klaar te stomen voor die zware weken, die dan ook nog eens aan het eind van het seizoen vallen.

Dat lijkt mij onbegonnen werk, zelfs voor vakman en professor-on-leave Philippaerts, die bij mijn weten in het tussenseizoen niet aan genetische engineering heeft kunnen doen. Fysieke conditie is genetisch bepaald en dus beperkt trainbaar. Als gevolg daarvan is ook het recuperatievermogen begrensd.

Als je één Bruggeling zou willen monitoren, dan Víctor Vázquez. Hij is een product van La Masía, weet wat voetballen is, kan ruimte creëren, ziet het spel en heeft zijn conditie verbeterd. Hij was de typische buitenlander voor de Belgische competitie: gevonden in de solden met een (fysiek) steekje los. Knap van de herstel-

**Manipulatie
van de hersenen
staat nog in de
kinderschoenen.
Als Club Vázquez
kan wijsmaken
dat hij niet moe
is, maakt het
een grote kans**

lers van Club wat ze ervan hebben gemaakt, maar de vraag is nu of de fysiek beperkte Vázquez dat ritme kan volhouden. Wellicht niet.

Frisheid wordt de discriminerende factor in die laatste zeven wedstrijddagen van de play-offs en die contractuur van Vázquez tegen Dnipro, ik geloof daar niet in. Dat was voorgeschreven rust. Als Vázquez toch alle wedstrijden zou spelen en blijven lopen als een Duracell-konijn, weet dan dat er nog een andere factor is die al het voorgaande overrulet: manipulatie van de hersenen. Dat staat nog in de kinderschoenen, maar men heeft al gevonden dat de mond spoelen met koolhydraten, zonder die door te slikken, op de hersenen hetzelfde effect heeft als de eigenlijke inname van koolhydraten. Zijn bloedwaarden onder nul en zijn CK-waarden door het dak? Als ze Vázquez kunnen wijsmaken dat hij niet moe is, maakt Club een grote kans.

