

Gewichtheffen in Duitsland

De Duitsers hebben al jaren lang aangetoond dat ze steeds weer gewichtheffers leveren die internationaal aan de top mee kunnen draaien. Duitsland heeft met enige regelmaat gewichtheffers die medailles halen op EK's, WK's en Olympische Spelen, waaronder Steiner met goud in Beijing in de zwaarste klasse bij de mannen. Toch is gewichtheffen in Duitsland geen grote sport. De Duitse Gewichtheffbond (BVDG) kent 214 aangesloten verenigingen met ongeveer 2000 actieve geregistreerde gewichtheffers en 23.000 leden op ruim 82 miljoen inwoners. De gemiddelde trainingsomstandigheden in vele clubs zijn in Duitsland niet veel beter dan in Nederland, behalve een paar trainingscentra zoals Leimen, Frankfurt an der Oder en Chemnitz.

Wat zijn de kenmerken van het Duitse systeem van gewichtheffen?

Allereerst hebben ze in Duitsland een goed opleidingssysteem om trainers op te leiden. De totale opleiding in Duitsland voor de C licentie is twee jaar cursus plus twee jaar werkzaam zijn als 'oefenmeester'. Voor de B licentie is één jaar cursus vereist met één jaar werkzaam zijn als trainer. Voor de A licentie is wederom één jaar cursus vereist. Met de A licentie wordt men geacht bekwaam genoeg te zijn om topgewichtheffers te trainen. Uit de A trainers worden de 'Honorartrainer' geselecteerd. Voor 'Honorartrainer' wordt men verplicht om naast een betaalde baan als trainer een vierjarige opleiding te volgen aan de Sporthochschule in Köln tot 'Diplomtrainer'.

In Duitsland worden volgens een opleidingsmodel via een stappenplan gewichtheffers opgeleid van 10 tot 12 jarigen tot topgewichtheffer. Sommige gewichtheffers trainen in één van de gewichtheffcentra en anderen gewoon bij hun eigen vereniging. Duitsland heeft de beschikking over een beperkt aantal plaatsen bij de Bundeswehr, zodat sommige gewichtheffers zich alleen maar met training bezig hoeven te houden. Er zijn ook gewichtheffers en gewichtheffsters die vrijwillig uit de Bundeswehr zijn gestapt en hun training naast een betaalde baan verrichten. Hierbij wordt dan de trainingsomvang met ongeveer 25 a 30 % verminderd en de intensiteit wordt op hetzelfde niveau gehouden.

Verder werkt men in Duitsland met een softwarepakket dat speciaal voor het plannen en analyseren van de training voor het gewichtheffen is ontwikkeld, Winwota genaamd. Deze software vormt samen met de faculteit voor toegepaste sportwetenschappen (IAT) aan de universiteit van Leipzig de kern van het Duitse succes. De gewichtheffers in Duitsland worden volgens het Duitse trainingsmodel opgeleid en getraind. Elke trainer stuurt het trainingsschema van de afgelopen week naar de universiteit van Leipzig. Bij zo'n schema zit alle relevante informatie zoals leeftijd, lichaamsgewicht, vereniging, wel of niet

sportinternaat, getraind door clubtrainer, steunpuntrainer, bondstrainer, voedingssupplementen voor elke dag met doseringen, massage, ziekte, blessures etc.

Aan de universiteit van Leipzig zijn twee sportwetenschappers verbonden: Dr. J. Lippmann en H. Jentsch die al die gegevens verzamelen, analyseren en evalueren. De conclusies hiervan worden regelmatig gepubliceerd en de geregistreerde trainers bij de BVDG kunnen hier kennis van nemen. Ook worden er regelmatig seminars georganiseerd waar trainers op kunnen inschrijven. Trainers zijn verplicht om tenminste elke twee jaar bijscholingscursussen te volgen.

Deze systematische aanpak heeft er toe geleid dat men richtlijnen heeft ontwikkeld voor de trainingsomvang per week, per hoofd oefening, per hulpoefening, het maximum waarnaar gestreefd wordt in de training en de gemiddelde intensiteit in elke oefening voor elke leeftijdsgroep cq trainingsniveau. Richtlijnen met een onder- en een bovengrens en richtlijnen hoe rekening te houden met gewichtheffers die naast hun training ook moeten werken. Tevens zijn er richtlijnen voor omvang, intensiteit en frequentie van de ondersteunende training met fitness en algemene sportieve vorming zoals atletiek, turnen en spel.

Hoewel het Duitse systeem zich bewezen heeft, heeft het Bulgaarse systeem van gewichtheffen in de afgelopen decennia veel meer aandacht gekregen. De Bulgaren waren zeer succesvol in het gewichtheffen en dus heeft de Duitse bond een paar van hun toptrainers naar Bulgarije gestuurd voor een trainingsstage van 2 maanden om te kijken in hoeverre dit verschilde van het Duitse trainingsmodel. Men heeft vervolgens geprobeerd het Bulgaarse systeem in Duitsland te implementeren. Dit is op een grote mislukking uitgelopen. De Duitse gewichtheffers konden het programma eenvoudigweg niet volhouden. In juni 2008 werd de hele Bulgaarse olympische selectie dopingpositief bevonden bij een out of competition dopingcontrole. Tegelijkertijd werd de Griekse en de Turkse olympische selectie ook doping positief bevonden en zij werden door Bulgaarse trainers, volgens de Bulgaarse methode getraind. De Bulgaarse methode houdt globaal in weinig variatie in de oefeningen, veel wedstrijdoefeningen, high pulls, kniebuigingen voor en achter met iedere dag zeer hoge intensiteiten en iedere week maximaal gaan.

De Bulgaren waren zeer succesvol met een trainingssysteem dat meer en hogere prikkels toediende dan de meeste andere systemen en zeker dan het Duitse systeem. Maar tegelijkertijd mogen we ook voorzichtig concluderen dat het Bulgaarse systeem zonder "chemie" niet dezelfde resultaten brengt. Sinds juni 2008 hebben de Bulgaarse gewichtheffers uiterst matig gepresteerd.

Laten we het Duitse systeem eens wat nader bekijken:

- Indeling (periodisering) jaar meestal in een dubbelcyclus dwz 2 macrocycli
- Tussen elke macrocyclus is een overgangsfase van 4 – 8 weken
- Macrocyclus aanvangsintensiteit 60 – 80 % van doelmaximum afhankelijk van verschillende factoren
- Macrocyclus bestaat uit 3 mesocycli, basisfase 2 – 5 weken, opbouwfase 7 – 9 weken en wedstrijdphase 5 – 7 weken
- TE's 5 – 9 per week afhankelijk van week, fase en individu
- Basisfase hoge omvang (stijgt geleidelijk) en lage intensiteit
- Opbouwfase omvang daalt geleidelijk en intensiteit stijgt verder
- Wedstrijdfase omvang daalt verder en er worden nu zeer hoge intensiteiten bereikt
- Ritmisering van de training, dwz weken met hoge omvang worden afgewisseld met weken met geringe omvang

Hier volgt een voorbeeld van een schema van Mehdi Doori –77kg klasse.

Korte biografie van Mehdi Doori:

Mehdi is afkomstig uit Iran en heeft in Iran 7 jaar in de nationale ploeg getraind. In de klasse tot 69 kg zijn Mehdi's beste resultaten 150 kg trekken en 180 kg stoten. Dit totaal zou in 2010 op het WK goed voor een 4^{de} plaats zijn geweest!

Mehdi is naar Assen verhuisd om hier te komen trainen. We hebben natuurlijk vaak over het verschil in trainingssysteem gesproken in Iran het Iraanse en in Assen het Duitse systeem. Opmerkelijk is nu dat Mehdi, nu hij aan het Duitse systeem gewend is, de voorkeur geeft aan de Duitse methode boven de Iraanse.

Hier volgen 1 week uit het trainingsschema van Mehdi. Beste trainingsresultaat tot nu toe was 137 kg trekken en 170 kg stoten. Wedstrijdresultaat trekken 135 en stoten 160.

Remco Eenink – A Trainer Bundesverband Deutscher Gewichtheber

Voor seminars en clinics verwijzen we graag naar

<http://www.milo-energym.nl/opleiding-gewichtheffen.html>



Hier zie je de planning van de opbouw van de wedstrijd oefening trekken

