



# Verantwoord trainen

**Plezier in het fietsen staat bij een jeugdtraining natuurlijk voorop, maar vergt een dergelijke training een andere aanpak dan bij volwassenen? Welke trainingsvormen zijn het meest geschikt voor kinderen en jongeren?**

## Fietstraining

Veel talentvolle rennertjes die tijdens de jeugdwedstrijden alles winnen, kunnen om een of andere reden deze lijn niet doortrekken naar de volwassen leeftijd. Daarom is het bij jonge renners van belang meer bezig te zijn met de lange dan korte termijn: met andere woorden, de prestaties tijdens het huidige seizoen zijn wel leuk, maar niet het meest belangrijk. Een degelijk basis leggen voor de toekomst lijkt meer evident.

Feit is dat een jeugdrenner zich niet moet spiegelen aan de trainingen van een volwassene. Afhankelijk van de jeugdcategorie en de potentie van het kind, dient het trainingsschema te worden aangepast. Voor nieuwelingen en junioren (15 tot en met 18 jaar) betekent dit bijvoorbeeld dat ze niet te lang moeten trainen. Tim Takken geeft in zijn boek 'Wielrennen en Wetenschap' aan dat het een

goede vuistregel is om per training niet langer te trainen dan de maximale wedstrijdduur plus 10%.

## Core stability

Ook voor jeugd kan core stability training erg zinvol zijn. In het vorige nummer omtrent core stability is deze trainingvorm al uitvoerig beschreven. Echter, te vroeg hiermee beginnen is niet zinvol, omdat kinderen nog in hun groeifase kunnen zitten waarbij ze groeipijnen kunnen hebben. Het is dus te adviseren met core stability te beginnen ná de groeispurt.

## Krachttraining

Krachttraining bij jeugd en jongeren is al veel bediscussieerd. Er bestaan veel mythes die onzekerheid veroorzaken bij ouders en trainers. Sportwetenschappelijk

onderzoek heeft echter aangetoond dat jeugdige renners veilig en verantwoord krachttraining kunnen uitvoeren, mits dit gebeurt onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving. De kans dat beschadigingen optreden aan de groeischijven van de botten is dan minimaal. Ook wordt de lichaams-groei niet geremd. Door krachttraining verbeteren spierkracht, prestaties, botdichtheid, lichaamssamenstelling, motoriek en is er minder kans op en sneller herstel van blessures.

Prepuberale kinderen maken minder testosteron en dus minder spiermassa aan. Desondanks neemt door krachttraining de spierkracht toe, met name door een verbeterde neuromusculaire aansturing van de spieren (de aansturing door het zenuwstelsel).

Over de minimale leeftijd voor krachttraining wordt nog gediscussieerd. Van groot belang is dat het kind de aanwijzingen begrijpt en zich eraan kan houden. De minimale leeftijd kan per kind variëren, maar ligt vaak al rond 7 of 8 jaar. Het trainingsprogramma dient in beginsel vooral in het teken te staan van techniekontwikkeling, met dus weinig weerstand. De optimale combinatie van sets en herhalingen is nog niet vastgesteld, maar bij prepuberale jongeren ligt dit bij een set van dertien tot vijftien herhalingen. Wanneer er meer dan 15 herhalingen kunnen worden uitgevoerd, kan het gewicht geleidelijk worden opgevoerd (maximaal 5 a 10% per drie weken). Een frequentie van twee of drie sessies per week laat de beste resultaten zien. Maar let op, het fietsen zelf blijft de beste training om prestaties te verbeteren en de krachttraining mag hier alleen een aanvulling op zijn. ☒

## Over de auteurs

### Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/  
bewegingswetenschapper,  
kracht- & conditietrainer)  
heeft zijn eigen  
SportAdviesBureau  
In2Motion. Bij In2Motion  
kunnen sporters, clubs en  
bedrijven onder andere  
terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en  
trainingsbegeleiding. [www.in2motion.eu](http://www.in2motion.eu)



### Tim Takken

(inspanningsfysioloog) is  
werkzaam in het  
Wilhelmina  
Kinderziekenhuis van het  
UMC Utrecht en heeft als  
aandachtsgebied  
inspanningsfysiologie bij  
kinderen. Hij is auteur van  
een groot aantal  
wetenschappelijke artikelen en vier boeken  
waaronder het boek *Wielrennen & Wetenschap*.



# GILBERTSON



Gilbertson Allure  
Shimano Ultegra 6800 11-speed

Met Quasar QS6m carbon wielset  
Van € 3199,-  
Voor € 2499,-

