

RingSports bracht een paar jaar geleden samen met krachttrainer Herman Debrot nut en noodzaak van krachttraining in de vechtsport in beeld. Grote successen boekte Debrot als krachttrainer bij Kenamju met zijn periodiseringsprincipes in de judosport. Behalve Debrot vielen er de laatste jaren meerdere min of meer bekende namen op het gebied van krachttraining te noteren in de vechtsport. Een naam die steeds meer topvechters noemden was Rayen Bindraban. Een veelzijdig man... Zijn cv past echt niet op twee A4tjes!

Tekst: Frans Evers  
Fotografie: Ben Pontier



# RAYEN BINDRABAN

## STILLE KRACHT IN DE VECHTSPORT

Na het VWO in Suriname, studeerde Bindraban in Amsterdam af als fysiotherapeut. Sindsdien is hij actief in zijn particuliere praktijk met het behandelen en begeleiden van topsporters. Omdat zijn ambities de fysiotherapie overschreden specialiseerde hij zich op het gebied van training en coaching, onder meer bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Daar behaalde hij alle mogelijke diploma's en licenties. Hij studeerde af als Trainer coach B en als topsportcoach met de specialisaties sprinttraining, krachttraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling. Reden voor RingSports om bij Bindraban hard aan de bel te trekken.

### LOUIS VAN GAAL

**Welke sporten heb je actief zelf gedaan?** "In Suriname heb ik tot mijn twintigste op het hoogste niveau gevoetbald, ben zelfs jeugdinternational geweest. In Nederland doe ik van alles om fit te blijven. Skiën, squashes, hardlopen, krachttraining, kickboksen. Ik kan van alles genieten." **Niet wat erg veel van het goede?** "Nee, je moet mij zien als een bewegingsprediker: 'Practice what you preach'. Binnenkort ga ik een golfer begeleiden en dat betekent dat ik alles wil weten over golfen. Dus heb ik mij ingeschreven voor een golfcursus." **Je voetbalde op hoog niveau. Wat vind je van Louis van Gaal?** "Ik heb een aantal malen met hem van gedachten mogen wisselen. Hij mag dan autoritair overkomen maar in mijn ogen hebben we te doen met iemand die de groep heel goed aanvoelt. Kortom een absolute toptrainer."

### TOPPRESTATIES

**Gezien je gevolgte opleidingen, beschik je nog over vrije tijd?** "Mijn werk is een gigantisch uit de hand gelopen hobby. Ik maak niet



Ik ben altijd bezig met mijn vak

## Je moet mij zien als een bewegingsprediker: 'Practice what you preach'

zo'n onderscheid tussen werk en vrije tijd. Ik ben altijd bezig met mijn vak en daar put ik veel energie uit. De schaarse vrije tijd die ik heb, besteed ik met mijn kinderen en lieve vrouw Vydia die mij al 27 jaar overall in steunt, stimuleert en stabiliteit biedt. Ik zie haar als de 'geheime kracht' achter mijn succes. Dat is voor mij een wetenschap die ik

als uitgangspunt probeer over te brengen op topsporters die ik begeleid. De thuis situatie moet een rustpunt zijn om topprestaties te kunnen leveren."

### KIJKEN EN ANALYSEREN

We spraken in een voorbereidend gesprek over krachttraining en voeding. Je stelde dat 'iedereen' daar mee bezig kon zijn. Mijn indruk is dat op een juiste manier krachttraining en voeding sportspecifiek inzetten, juist ontzettend moeilijk is. Zo is er de periodisering van krachttraining van Herman Debrot, de totaal andere benadering van Hans Kroon, krachttrainer van diverse judo-internationals en topvechter Gokhan Saki. Verder zijn er allerlei nieuwere vormen van 'krachttraining' waar de traditionele krachttrainer zijn vraagtekens bij zet. Bij welke sporten ben je actief geweest met krachttraining? "Bij atletiek en dan met name de sprintnummers, profvoetbal, aerobics, hockey, golf, vechtsporten waaronder judo, kickboksen en MMA." **Hoe ben je bij al die uiteenlopende takken van sport te werk gegaan?** "Ik kijk en analyseer. Het niveau. Hoeveel tijd heeft men? Hoeveel jaar traint men? Ik kijk naar de tak van sport. Welke energiesystemen, krachtvormen en bewegingspatronen spelen een rol? Ik kijk naar de blessurehistorie. Waar zijn de zwakke schakels? Ik beoordeel de mobiliteit, coördinatie, stabiliteit en kracht (functionele movement screening). En heel belangrijk, ik kijk naar de persoonlijke mentale (motivatie) en



Tyrone Spong, Hesdy Gertjes en Andy Souwer  
trainen inmiddels bij ReAT Sports





Krachttraining is een middel om beter te presteren



fysieke aspecten (lichaamstypering). Als slot vertel ik eenieder wat ze kunnen en mogen verwachten van krachttraining.

#### BASISCONDITIE

**Wat mogen topvechters van krachttraining verwachten?** "Krachttraining is een middel om beter te presteren. De verhouding met de specifieke andere trainingen moet echter wel kloppen. Met andere woorden, als je maar driemaal per week tijd hebt om te kickboksen, blijf dan lekker kickboksen en vergeet aparte krachttraining. De sporttechnische en -tactische vaardigheden zijn in eerste instantie belangrijker. Maar zijn het professionele atleten die acht tot tien trainingseenheden per week hebben, dan ga ik aparte dagen krachttraining met ze plannen. Periodiseren zoals Herman Debrot dat doet bij het judo is in de kickboksport erg moeilijk omdat er geen jaarplanning vaststaat. Dat is in veel andere sporten wel het geval. Ik raad mijn sporters altijd aan een basisconditie na te streven. En als er een datum bekend is, pas dan kunnen we de fysieke conditie op scherp gaan stellen." **In de fase van de basisconditie is dus wel sprake van basisoefeningen?** "Voor elke atleet zijn de basisoefeningen voor zeventig tot tachtig procent hetzelfde. Dan heb ik het over oefeningen als kniebuigen, bankdrukken, deadlifts en dergelijke. Zonder hulpmiddelen overigens." **Zonder hulpmiddelen?** "Geen riemen en bandages. Mijn motto: De fysiek moet in zijn geheel sterker worden. Als de rug een bepaald gewicht bij het kniebuigen niet aankan, moet eerst de rug sterker worden gemaakt.

Een gevaar is dat tegenwoordig allerlei exotische trainingsvormen op youtube te zien zijn. Dat gaat volledig voorbij aan het op het juiste moment geven van de juiste trainingsprikkel. Met dit domweg kopiëren van oefeningen kan meer kapot

worden gemaakt dan lief is. Het juist doseren en timen van trainingen is juist zo belangrijk."

#### VERANTWOORD HONGEREN EN UITDROGEN

**Datzelfde geldt met voeding. Ook daar spreken 'deskundigen' elkaar tegen. Over afvallen bijvoorbeeld. Vele kilo's in enkele dagen. De bondsarts van de Judo Bond Nederland maakt zich ernstige zorgen. Hoe ga jij wat betreft afvallen en gewichtmaken te werk met de topsporters die je begeleidt?** "Ik houd me bij

supplementen." **Welke supplementen?** "Onder andere groene thee extracten om het weerstandssysteem op peil te houden en een hoog gedoseerd glutaminepreparaat om spierafbraak tegen te gaan. Dit systeem heb ik al heel vaak toegepast en daarbij ook uitgebreid data bijgehouden over wat het lichaam doet wat betreft bloeddruk, glucose, vetmassa, spiermassa, vochtbalans en alertheid. Binnen dit gehele afvalsysteem adviseer ik vechters die ik begeleid ook regelmatig een sauna te nemen. Dus het lichaam het gehele jaar door trainen in het veel zweten."

ding. Het is belangrijk dat een sporter zijn eigen lijf leert kennen en op een gegeven moment zelf weet wat goed voor hem is. Daarnaast kunnen de sporters ook pupillen rondom hen van goede adviezen

## Ik probeer mijn sporters niet alleen sterker te maken, maar ook slimmer

het afvallen vooral bezig met kickboksers die hun gewicht moeten halen voor de weging. Drie, vier dagen vier kilo boven het vereiste lichaamsgewicht is voor mij echt de grens. Het gaat maar om een momentopname bij de weging. Ik probeer daarbij de 'meest' verantwoordelijke manier te gebruiken.

Bij mij is het een kwestie van timing van de juiste voeding. 'Verantwoord hongeren en uitdrogen' doet men volgens mijn systeem maximaal 18 tot 24 uur. Mijn filosofie is maximaal behoud van spiermassa. Vandaar dat er in die fase ook een moment van maximale krachttraining is. Training en voeding worden in samenspraak met trainer en atleet afgestemd om geen blessures of bijvoorbeeld verkoudheid op te lopen in de laatste fase van diëten. De kunst zit hem in reguleren van vocht, koolhydraten, eiwitten en toedienen van

#### NIET ALLEEN STERKER MAAR OOK SLIMMER

**Die rode draad, de meerwaarde achter krachttraining en/of voedingsbegeleiding is dat een mentale begeleiding? Het moet iets zijn wat specifieke trainers hun pupillen niet kunnen geven. Immers vele topvechtporters lopen met je weg. Moet ik bij die rode draad denken aan bijvoorbeeld de werkwijze van haptonoom Ted Troost? Gezien je uitgebreide cv wat betreft opleidingen mis ik die van sportpsycholoog. Dus je moet iets anders doen dat ervoor zorgt dat topvechters zo lovend over je spreken.** "Ik kan natuurlijk niet zeggen waarom vechtersporters lovend over me zijn. Ik kan misschien wel vertellen hoe ik met mijn sporters omga. Alles wat ik doe probeer ik ook over te brengen op mijn sporters. Ik leer ze analyseren over training en voe-

voorzien. Ik probeer mijn sporters niet alleen sterker te maken, maar ook slimmer. Dat doe ik door mijn kennis te delen."

#### DENK NA OVER JE TOEKOMST

**Gelezen dat je veel waarde hecht aan de omstandigheden rondom de topsporter.** "Klopt. Kickboksers zijn meer dan alleen maar vechtersporters. Het zijn mensen die vanuit een bepaalde omgeving de kickboksport uitoefenen. Hun partner, kinderen, vader en moeder, hun leven naast het kickboksen interesseren mij ook. En dat komt geregeld ter sprake. Ik heb het ook over de relativiteit van de sport. Wat gebeurt er als je volledig geblesseerd raakt? Ik zie mijn rol soms ook als coach in het dagelijks leven. Ik leg niets dwingend op, maar ik maak mijn sporters wel bewust van de realiteit die ze soms niet zien. Ik stimuleer mijn sporters verder na te denken over de toekomst. Heel vaak komen niet-kickboksgerelateerde zaken ter sprake."

#### SAMENWERKING

**Behalve krachttraining/voeding/mentale begeleiding weet je ook van algemene training, talentontwikkeling, topsportcoaching, tapen en dergelijke. Kortom de terreinen waar de coaches van de vechtsporters hun werk doen. Zorgt dat niet voor conflicten?** "Ik heb

gewerkt en werk nog steeds met de grootste trainers van verschillende sporten. Met geen enkele trainer heb ik conflicten met betrekking tot mijn werkzaamheden en vakgebied. Trainers kennen mijn reputatie en weten dat ik hun sporters altijd op een eerlijke en professionele wijze begeleid. Ik word geregeld opgezocht en gebeld door trainers omtrent advies waar zij van weten dat ik daar beter van op de hoogte ben. Het is belangrijk dat je ieder in zijn vak respecteert. Tegenwoordig wordt er veel meer samengewerkt om sporters op hoger niveau te brengen."

#### MENTALE BEGELEIDING

**Sportpsychologie is in en veel topsporters consulteren een sportpsycholoog. Ik kan mij zelfs een sportpsychiater herinneren: Ferdi Oyen en sinds kort ook Bram Bakker. Topsporters als Anton Geesink, Willem Ruska, Henk Grol deden en doen het zonder. Grol wil niets te maken hebben met sportpsychologen. Zij hebben een relatie op mentaal vlak met bijvoorbeeld hun coach. Muhammad Ali, en al zijn voorgangers wisten niets van mentale begeleiding. Is hier sprake van wildgroei?** "Ik kan zeker niet beoordelen of er sprake is van wildgroei. Mentale begeleiding hoeft ook niet bij iedereen. Er zijn sommige sporters die van nature en uit ervaring prima weten hoe zij hun lichaam en geest op de juiste



#### PASSIE

**Een vechtsporter is bij jou aan het juiste adres? "Met mijn gespecialiseerde medische achtergrond bied ik al 26 jaar naast training ook vaak adviezen over blessures, behandelingen. Indien nodig kunnen ze dankzij mijn netwerk snel bij specialisten, sportartsen en dergelijke terecht. Ik begeleid al mijn sporters met ongelooflijke passie en ze weten dat ik niets van ze nodig heb. Van diegenen in wie ik mijn tijd steek verwacht ik volledige commitment om het**

**maximale te bereiken. Ik run mijn bedrijf, ReAT BV, ook met een topsportmentaliteit. Wil je met me trainen of bij me werken is het keihard werken en resultaten boeken. Ik neem geen genoegen met half werk. Ook al betaal je mij, ik bepaal of ik met je wil trainen of niet. Ik kan me die luxe permitteren. Het is altijd wel met wederzijds respect en ik vermoed dat mijn sporters dat wel waarderen."**



manier kunnen voorbereiden om te pieken op het moment suprême. Misschien was Muhammad Ali zo iemand. We praten dan wel over sporters met uitzonderlijke kwaliteiten. We kunnen de uitzonderlijke sporters niet als maatstaf nemen. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de sprinters Jesse Owens uit de jaren dertig en Usain Bolt tegenwoordig. Maar met de ontwikkelingen die nu plaatsvinden in de huidige wetenschap van mentale training, zoals neurofeedback, is het zonde als een serieuze topsporter daar niet van zou profiteren. Ik denk dat het een kwestie van tijd is voordat mentale begeleiding net zo normaal is als het hebben van een eigen fysiotherapeut en een kracht- en conditietrainer. De Nederlandse topsporter is nog niet rijp voor het idee van een eigen mental coach.”

### JE ZULT MOETEN OVERLOADEN

Wat betreft training is er van alles aan de gang. Geen poespas maar trainen wat je moet doen in de ring, kooi, op de mat of tatami. Terug naar de basis. Is er geen gevaar dat allerlei mensen zich gaan bemoeien met zaken waar zij eigenlijk niet voor zijn opgeleid (dat geldt vanzelfsprekend niet voor jou. Jij hebt de papieren daarvoor)? “Ik wil niemand tegenspreken, maar mijn visie hierover zeker toelichten. Sparren is heel erg belangrijk voor een vechter, maar het zou zonde zijn als je alleen dat zou doen. Van alleen sprinten ga je niet harder sprinten, van alleen hoogspringen ga je niet hoger springen, van alleen tegen een bal trappen zal je je techniek verbeteren maar word je niet sterker. Wil je sterker worden, dan zijn er fysiologisch niet veel mogelijkheden. Je zult moeten ‘overloaden’. Iets meer doen dan je eigenlijk kan”. En dat maakt niet uit hoe je dat doet, met een boomstam of een halter in je nek. Van alleen stoten en trappen zal je uiteindelijk een grens bereiken en niet sterker worden. Sorry, ik heb die natuurwetten niet uitgevonden. En dan gaat het

uiteeraard om het toedienen van de juiste trainingsprikkel die de sporter nodig heeft om hem steeds sterker en sneller te maken.”

### APARTE AANPAK

Welke vechters begeleid je en heb je begeleid? Onderscheiden deze vechters zich van voetballers, golfers, atleten, zwemmers enzovoort? “Wat betreft begeleiding te veel vechters om op te noemen, ik wil de anderen zeker niet tekortdoen maar momenteel zijn de bekendsten Tyrone Spong, Andy Souwer, Hesdy Gerges, Henry van Opstall, Jerome Le Banner, Melvin Manhoef, Marino Schouten. Vorig jaar nog Andy Ristie, Ismael Londt, Braddock Silva, Marco Pique. Ik word ook geregeld bezocht door sporters die

over karaktertyperingen bij sporters. Golfers, langafstandslopers of in het voetbal een middenvelder die veel loopwerk verricht, hebben vaak een geduldiger karakter, zijn minder impulsief en meer bedachtzaam. Soms denk ik dat het testosterongehalte een rol speelt. Hoe meer testosteron hoe groter het haantje.”

### DOPING IN DE VECHTSPOORT

Wat moet er gebeuren om de sport veiliger te maken? Bijvoorbeeld zoals het geval is bij de boksbonden? Rustperiode verplicht na een knock-out, regelmatig hersenscans? “Ik denk dat de regels die er zijn voldoende veiligheid bieden. Waar ik me wel zorgen om maak is dat de regels vaak niet nageleefd worden. Een vech-

## Van dopinggebruik wordt op termijn alleen maar de verkoper beter...

af en toe in Nederland trainen. Laatst nog UFC-kampioen José Aldo op bezoek gehad. Tyrone Spong neemt geregeld zijn ‘elitiekorps’ mee om met mij te trainen. Interessant is dat het onderscheid tussen sporters niet zit in de tak van sport, maar meer in explosie en snelheid van de sportprestaties.

Zo kan je veel overeenkomstige karakter- en gedragskenmerken zien tussen sprinters (100m en 200m), vechters en bij ‘explosieve’ voetballers. Zij zijn bezig met fysiek uiterlijk vertoon en spierkracht, hebben vaak moeite met planning en impulscontrole, zijn ongeduldige types, alles moet vandaag en snel en heel erg eigenwijs. Deze types hebben een aparte aanpak nodig. Niet de aanpak van ‘zit stil en luister’. Er zijn uitgebreide studies

ter die op de training even weg was tijdens een sparringsessie wordt door zijn trainer de week daarna gewoon opgesteld. Daar zitten de gevaren in. Dus de naleving van de regelgeving maakt de sport soms onverantwoordelijk.” **Doping lijkt een structureel probleem bij topsport. Ook wat betreft vechtsport (zie de positief geteste UFC-vechters). In hoeverre heeft dopinggebruik (de hormonale middelen) invloed op een krachttrainingsprogramma en voedingsregime?** “Weet ik niet. Ik heb van alles bestudeerd, maar omdat wetenschappelijk betrouwbare informatie daarover ontbreekt, kan ik er geen zinnig woord over zeggen. Wel wil ik mijn eigen mening geven over dopinggebruik. Ik durf te beweren dat het grootste deel van de vechters die gebruiken dit doen op advies van een medisch niet-geschoolde handelaar. Zo krijg je sporters die afgaan op zijn ervaring en anderen daar vanuit adviseert.

Het grote gevaar is dat niet iedereen hetzelfde reageert en dat er geen controles plaatsvinden op de bijwerkingen. Om maar te zwijgen over controles van lever- en nierfuncties. De meeste gebruikers doen het meer vanwege hun eigen onzekerheid, omdat ze vermoeden dat de tegenstander het ook doet. Het zit dus vooral tussen de oren. Ik weet zeker dat je met doping geen betere vechter wordt. Misschien bouw je met een juist regime meer kracht of massa op, maar het is nog maar de vraag of je dat kan omzetten in betere prestaties in de ring. En welke vaardigheden lever je daarvoor in? Ik ben ervan overtuigd dat het op de lange duur meer schade berokkent aan je gezondheid, hormonale disbalansen en andere bijwerkingen, dan dat dopinggebruik voordelen heeft in de sport. Van dopinggebruik wordt op termijn alleen maar de verkoper beter...” +

