

NU ER STEEDS MEER AANBIEDERS VAN VERMOGENSMETERS KOMEN EN DE AANSCHAOSTEN WAT VRIENDELIJKER VOOR DE PORTEMONNEE ZIJN, IS HET OOK VOOR AMATEURS INTERESSANT OM OP VERMOGEN TE GAAN TRAINEN. MAAR HOE PAK JE DAT AAN?

**BEWEGINGSWET  
ENSCHAPPER JIM  
VAN DEN BERG  
'ACHTER ELKE  
TRAINING MOET  
EEN IDEE ZITTEN'**

**MET JIM VAN DEN BERG  
LOCATIE WIELERLAB ROBIC IN AMSTERDAM  
SPECIALISME VERMOGENSMETERS**

# ‘HET LICHAAM IS OP SPIERNIVEAU VEEL INTELLIGENTER DAN HET HOOFD’

We zijn te gast bij Jim van den Berg, bewegingswetenschapper en medeoprichter van Robic. Dit bedrijf is gespecialiseerd in het begeleiden van wielrenners en zit, heel handig, direct naast de wielervedbaan in Amsterdam. Naast trainingsbegeleiding, sportarts, fysiotherapie en fiets-metingen doen ze ook geregeld onderzoek naar aerodynamica. Niet in de windtunnel, maar door op de baan te testen met behulp van vermogensmeting. Jim weet dus waar hij over praat. We vragen hem hoe een amateur die voor het eerst met een vermogensmeter aan de slag wil, dit moet aanpakken. In de praktijk merkt Jim dat de trotse eigenaar van een nieuwe vermogensmeter de eerste tijd vooral bezig is met records zetten. “Zo’n vermogensmeter is een random data-generator als je niets met de output doet. Je kunt je helemaal verliezen in alle cijfertjes op het scherm. Ik zie dat mensen bezig zijn met sprintrecords, kijken naar piekvermogens of steeds willen trainen boven de 200 watt gemiddeld. Dat is als trainingsmethodiek natuurlijk niet echt verantwoord. Na die eerste weken komt vaak het besef dat er toch enige structuur nodig is, dan komen ze bij ons.”

## BIJSTUREN

Training is duur maal intensiteit. Het idee achter trainingsopbouw is dat je structureel de belasting en inspanning opvoert. De duur is natuurlijk simpel te meten, voor de intensiteit is een goede vermogensmeter onmisbaar. Vroeger werden daar hartslagzones voor gebruikt, maar hartslag meters houden met te veel factoren geen rekening. Jim legt uit: “Hitte, veel koffie op, drukte op het werk; allemaal zaken die van invloed zijn op je hartslag.” Een vermogensmeter heeft daar geen boodschap aan en meet objectief wat je in een training uitvoert. “Als je aan de hand van een inspanningstest je FTP (Functional Threshold Power) bepaald hebt, kun je een trainingsschema opstellen. Je progressie kun je vervolgens geregeld testen met veldtesten van één, vijf of twintig minuten.” Het blijft overigens wel zaak niet alleen naar cijfers te kijken. Wielrenners denken heel vaak dat ze niet genoeg gedaan hebben. Jim is daarom groot voorstander van geregeld contact met zijn ‘pupillen’. “Ik vraag ze naar hoe ze de training ervaren hebben, ik laat ze een suffer-score geven. En ik wil weten hoe ze zich voelen. Moe, gestrest, of juist goed in hun vel. Aan de hand van alle gegevens, zowel de harde cijfers als de meer subjectieve data, kan ik dan bijsturen.”

## JEZELF TRAINEN

Stel, je bent een 46-jarige die nog één keer wil knallen tijdens de Marmotte. Je geeft een boel geld uit aan zo’n mooie meter, wilt vooraf nog een weekje hoogtemeters maken en dan die week van de Marmotte. Dan heb je misschien geen euro’s meer over om uit te geven aan professionele trainingsbegeleiding. Jim heeft voor dit soort gevallen wel wat tips. “Koop in ieder geval een goed boek. The Powermeter Handbook van Joe Friel, of Het trainingshandboek voor de wielrenner van Paul van den Bosch. Zorg er daarnaast voor dat je regelmatig je vermogensmeter kalibreert. Lees die handleiding! En stel je er op in dat je voor langere tijd gestructureerd aan de slag gaat én dat er wel eens iets misgaat met je

vermogensmeter. Batterij net leeg, probleempje met de kalibratie. Kan een keer gebeuren, no big deal." Nog een laatste tip: "Je zult verstelt staan van de hoeveelheid data die je verzamelt. Gebruik daarom goede trainingssoftware die daar ook echt iets zinnigs mee doet. Golden Cheetah en Trainingspeaks zijn twee bekende en goede programma's."

### **EFFICIENCY**

Het toverwoord bij fabrikanten is efficiency, ze hebben het dan meestal over trap-e'ciency. Als je voldoende metingen per trapbeweging doet, kun je mooi zien in welke fase je kracht levert en hoeveel. Aan de hand van die data zou je de e'ciëntie van je trapbeweging kunnen verbeteren, als je de marketingmensen mag geloven. Jim heeft daar zijn bedenkingen bij. "Het lichaam is op spierniveau veel intelligenter dan het hoofd. De trapbeweging wordt niet constant aangestuurd door het bewustzijn, dus waarom zou je die wel vanuit het bewustzijn proberen te verbeteren?" Ook kun je je afvragen of het wel nodig is te streven naar een lange fase van constante krachtoverbrenging. Misschien is een lang moment van rust in een omwenteling juist beter voor sommige renners. "Je moet echt extreem geconcentreerd zijn om je benen iets te laten doen waar jij bewust over nadenkt. Lastig bij een sport die uren doorgaat. Mijn voorkeur gaat er naar uit om daar geen tijd aan te besteden, steek die tijd liever in trainen op souplesse en kracht."

### **TOEKOMSTWENS**

"We zien steeds meer merken en die beconcurreren elkaar nu vooral op prijs. Daarom zien we ook vaker dat er slechts aan één kant gemeten wordt." Dat hoeft geen probleem te zijn, legt Jim uit. "Echt grote verschillen tussen links en rechts komen we weinig tegen. Het is wel jammer als er bezuinigd wordt op kwaliteit, juist bij deze apparatuur wil je dat wat er wordt gemeten, overeenkomt met wat er wordt geleverd." Bovenaan zijn wensenlijstje staat dan ook meer betrouwbaarheid. "Die moet omhoog. Als ik nu een outlier tegenkom, denk ik: wat was er mis met de meter? Het zou fijn zijn als ik volgend jaar bij diezelfde piek denk: zo, die had een goede dag!"