

Conditietrainer Bart Caubergh vormde zich onder de vleugels van Frank Vercauteren en Raymond Verheijen. Zijn tenen gaan krullen van de goedkope excuses waarvan het voetbal zich bedient. Op één uitzondering na.

na. DOOR JAN HAUSPIE

Bart Caubergh: “Frankie Vercauteren heeft mij als jonge gast zonder ervaring met een eerste elftal de kans gegeven om fouten te maken. Hij heeft mij ook geleerd om elke fout maar één keer te maken. Toen hij me doorschoof naar de A-ploeg, volgde ik net enkele cursussen bij **Raymond Verheijen**, de Nederlandse conditietrainer die wereldwijd bekendheid geniet met zijn periodiseringsmethode. Ik vroeg hem of hij me wilde adviseren en samen hebben we achter de schermen de hele teamperiodisering van RC Genk gemaakt. Verheijen vertrekt vanuit het voetbal zelf, niet vanuit een of andere theorie of de wetenschap. Zijn methode is geen nattevingerwerk op basis van subjectieve waarnemingen als ‘ik vind dat’ of ‘ik voel aan dat’, maar een objectief verhaal gebaseerd op de noden in een wedstrijd.

“Periodiseren is geen garantie op prijzen, maar het vergroot wel de kansen om je kern een heel seizoen fit en fris te houden. Een conditietrainer moet ervoor zorgen dat de hoofdcoach ieder weekend zijn beste team aan de aftrap kan brengen. Een team dat in staat is negentig minuten zijn taken te blijven uitvoeren. Praten we dan over tactiek of conditie? Volgens het periodiseringsmodel is een conditietraining ook een tactische training. Een voetbaltraining dus. Het uitgangspunt is: train één keer per dag, maar doe het goed. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Zorg er ook voor dat alle randvoorwaarden zijn vervuld om optimaal te trainen: dat de nachtrust van de spelers is gerespecteerd, dat ze goed hebben ontbeten, dat de monitoring is gebeurd... Let wel: ik heb het dan over een *voetbal*training. De videobespreking en het werk met de kine, de revalidatietrainer, de osteopaat en de dokter: dat zijn óók trainingsmomenten.”

Te weinig hersteldagen

“Vaak zie je dat Europees spelende ploegen het weekend erna punten verliezen. Of dat er vermoeidheid optreedt en blessures vallen, met als gevolg een dip in de resultaten. Het Europees voetbal wordt dan makkelijk als excuus geaccepteerd, maar is dat wel terecht? Barcelona en Bayern spelen zeventig wedstrijden per seizoen, met bijna allemaal internationals, en die hoor je niet kla-

“Zulte Waregem, RC Genk en Lokeren zijn benadeeld in deze play-offs.”

gen. ‘Te veel wedstrijden’ is een gemakkelijk excuus. Als er een probleem is, is er ook een oorzaak. Vaak ligt die bij een trainingsopbouw die niet optimaal is.

“Er is één uitzondering. Raymond Verheijen heeft over een periode van negen jaar 27.000 wedstrijden in zeven Europese competities geanalyseerd. Uit dat onderzoek blijkt dat ploegen die slechts twee hersteldagen hebben tussen twee wedstrijden, 40 procent minder kans hebben om te winnen dan teams met minstens drie recuperatiedagen. Ze maken ook 70 procent minder doelpunten in het laatste half uur en krijgen er 75 procent meer binnen. Als je dan naar de kalender van play-off 1 kijkt, valt het op dat Zulte Waregem, RC Genk en Lokeren twee

keer benadeeld zijn: Genk en Zulte Waregem op speeldag 4 en 10, Lokeren op speeldag 5 en 10. Over het hele seizoen bekeken zullen Genk en Zulte Waregem liefst 16 van de 40 competitiewedstrijden na amper twee hersteldagen hebben gespeeld. Dat leidt onvermijdelijk tot een opeenstapeling van vermoeidheid. Zij zijn het ergst benadeeld. De top drie na de reguliere competitie – Standard, Club Brugge en Anderlecht – is ‘maar’ één keer benadeeld in play-off 1. Met name op speeldag 10, die integraal wordt afgewerkt na slechts twee hersteldagen. Opvallend daarbij is ook dat ze alle drie thuis mogen spelen.

“Ook de terugwedstrijd van de barrage voor het laatste Europa League ticket wordt gespeeld na slechts twee hersteldagen. Mocht Zulte Waregem, Genk of Lokeren in die barrages aantreden, zou dat hun derde

benadeling zijn in de play-offs. Voor de ploeg uit play-off 2 pas de eerste. Dat kan doorslaggevend zijn. Tijdens de winterstop stonden de returns van de kwartfinales voor de beker al op 15 januari geprogrammeerd, op een woensdag. KV Oostende moest al op zaterdag opnieuw competitievoetbal spelen, na slechts twee dagen herstel én met 120 minuten in de benen, Genk pas op zondagavond. Oostende was dus benadeeld. Het wordt hoog tijd dat we onze wedstrijdplanning in België herbekijken en een prioriteit maken van drie hersteldagen tussen de wedstrijden. In Portugal bijvoorbeeld spelen de topploegen meestal op maandag als ze op donderdag Europa League hebben gespeeld.”

Foute clichés

“Het periodiseringsmodel besteedt veel aandacht aan rust en recuperatie, en aan een geleidelijke trainingsopbouw. Het is een fout cliché dat je tijdens de voorbereiding de basis legt voor een heel seizoen. Vaak zie je ploegen die de eerste week twee of drie keer per dag trainen, na die week al op stage vertrekken en de dag beginnen met een duuroop om half acht ’s ochtends. Tussendoor nog eens oefenmatches, vaak heel veel en kort op elkaar. En de dagen erna opnieuw trainingen en minder aandacht voor herstel. In de voorbereiding wordt dat allemaal normaal gevonden, zogezegd omdat er een basis moet worden gelegd. Zo kweek je inderdaad op korte termijn conditie. Vaak zeggen trainers immers: de eerste match moeten we er staan. Met conditie als referentie dus. Maar als je tactiek als referentie neemt, moet je spelsysteem in orde zijn. Dan is voetbal je uitgangspunt. Iets waaraan je van dag één

logisch kan werken binnen je planning.

“Een jong talent dat in de herfst een dipje krijgt? Goedkoop excuus. Je moet er net voor zorgen dat je spelers fris blijven, met individuele periodisering binnen de teamperiodisering. Hoe kan je nu stagneren na een korte winterbreak, een stage in het buitenland en enkel nog competitiewedstrijden op het programma? Ook iedere spierblessure is te voorkomen. Vaak kom je bij ploegen terecht die een zware voorbereiding hebben gehad, met weinig aandacht voor rust. Ploegen die er in de winterstage opnieuw zwaar zijn ingevlogen en hun spelers dingen laten doen die ze de andere vijftig weken van het jaar nooit moeten doen.

“Zoeken naar oorzaken betekent dat je terugkeert in de tijd. Naar wat je hebt gedaan en misschien verkéerd hebt gedaan. Misschien heeft het te maken met iets wat die speler vijf jaar eerder heeft meegemaakt. Een spierscheur bij de U16 misschien. Er

is altijd een oorzaak. Daarom moet je de tijdlijn van een speler kennen. Alle onevenwichten, tekorten en zwakke punten. Zo’n tijdlijn is er niet altijd. Maar als ik morgen in een club begin, hoop ik te kunnen samenwerken met een medische staf die top is en moet ik weten wat een speler de laatste dag en jaren heeft gedaan. De carrière van de speler en de droom van het talent komen op de eerste plaats. Daarom is bijvoorbeeld een osteopaat cruciaal in een medische staf. Omdat hij graaft in het verleden van een speler.” ■

Bart Caubergh: ‘Het is een fout cliché dat je tijdens de voorbereiding de basis legt voor een heel seizoen.’

FICHE BART CAUBERGH

- Geboren op 20 maart 1984.
- Linksvoetige aanvaller bij enkele Limburgse clubs, vanaf 2005 ook technisch verantwoordelijke van de jeugdopleiding van Bilzen VV.
- Bij RC Genk begonnen als assistent-trainer in de jeugdopleiding na het behalen van zijn master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen in 2007. Een half jaar later ook conditietrainer geworden van de hele jeugdopleiding.
- April 2010 door RC Genk doorgeschoven naar de staf van **Frankie Vercauteren**. Na de landstitel in 2011 met Vercauteren meegegaan naar Al Jazira in de Verenigde Arabische Emiraten.
- Augustus 2012 conditietrainer geworden van de nationale ploeg van Iran, onder leiding van bondscoach **Carlos Queiroz**. Om extrasportieve redenen opgestapt in februari 2013.
- Is sinds kort spreker op de cursussen ‘voetbalperiodisering’ die de wereldwijd actieve World Football Academy van **Raymond Verheijen** organiseert in België.

De visie van Bart Caubergh

