

Topturnen, waar wetenschap bedrijfsleven en coaches elkaar begrijpen.

Auteur: Drs. Pijke den Ambtman

Op 4 maart was de excursiecommissie te gast bij het splinternieuwe InnoSportLab Gymnastische sporten in Den Bosch. 20 enthousiaste studenten en net afgestudeerden reisden vol verwachting af naar het Bossche, waar de koffie met Bossche bol zorgde voor een warm ontvangst.

Bewegingswetenschapper Maurice Aarts trapte de middag af, in de functie van InnoSportLab manager. Door een slim samenspel tussen coaches, atleten, wetenschappers en het bedrijfsleven is er ruimte gecreëerd voor de wetenschappelijke ondersteuning van de gymnastische sport in de vorm van een InnoSportLab.

Sinds 2008 traint de turnvereniging Flik-Flak in een gebouw waarin topsport en breedtesport van de gymnastiek is ondergebracht. Ook een sportmedisch adviescentrum en een sportopleiding zijn gehuisvest in het gebouw en brengen allen ondersteuning aan de gymnasten.

Het InnoSportLab is krap een jaar in de lucht en werkt al aan een breed palet van projecten. Door het hele gebouw is een geïntegreerd camerasysteem opgehangen waarin zowel de trampolinespringers hun sprong kunnen analyseren, maar ook kan worden teruggekeken of de danspassen van de streetdance synchroon zijn verlopen.

Een stap verder dan het camerasysteem is de TurnTrainersCockPit. De VU Amsterdam ontwikkelt samen met Noldus, de turners van Flik-Flak en J&F geïnstrumenteerde toestellen en analysesoftware voor turntrainers, zodat direct een bewegingsanalyse gemaakt kan worden ter ondersteuning van de training.

In het project (sport)talentidentificatie wordt nauw samengewerkt met de RuG en de gemeente Den Bosch. Men wil een 'toolkit' ontwikkelen voor het adviseren van jonge jeugd, welke sport het best bij hun past.

Een vraag vanaf de trampoline is gesteld aan het Lab: of ze niet iets kunnen ontwikkelen om de enorme piekkrachten die er ontstaan bij een sprong in te dammen. Door de piekbelasting per sprong omlaag te brengen blijft er meer tijd over voor techniektraining, de TU Delft denkt inmiddels mee naar de haalbaarheid.

Ten slotte wordt er gewerkt aan een project van de validatie van neurofeedback voor mentale fitness van sporters samen met de Universiteit van Tilburg.

Ook aan de productontwikkelingkant zijn er essentiële vragen. Zo is men naarstig op zoek naar een vervanger voor magnesium, dat wordt gebruikt voor extra grip. Er wordt veel magnesium verbruikt en verkruid, met een mega-hoeveelheid fijnstof als gevolg. Dit stelt hoge eisen aan ventilatiesystemen en schoonmaakroosters. Een toepassing die ook mogelijkheid biedt in de wereld van het gewichtheffen, de atletiek,

Turners dragen zogenaamde turnleertjes om te voorkomen dat handen beschadigen. Deze leertjes kennen een beperkte levensduur en lijken altijd net op het verkeerde moment te scheuren (warming-up voor een EK wedstrijd bijvoorbeeld). Ter ondersteuning van diverse zwaaibewegingen en ter voorkoming van kapotte handen wordt gewerkt aan een meer robuuste vervanger van de turnleertjes. Zo kent het InnoSportLab ook zeker een commerciële inslag.

Nieuwsgierig gemaakt door het verhaal volgde een uitgebreide rondleiding van Jorlan van Riel, spin in het web van de turnvereniging Flik-Flak: een georganiseerde wir-war aan turnhallen, gymnastische

toestellen, trampolinehallen en fitnessruimtes. De rondleiding ademde een en al turnen uit, bijna in iedere zaal werd getraind, in iedere zaal was het video systeem aanwezig. Indrukwekkend was het te staan naast de trampoline waar sprongen van 9 meter hoogte werden uitgevoerd.

Maarten Hulshof, bewegingswetenschapper en sportfysiotherapeut, vertelde over de begeleiding van topsporters en hoe hij de coaches ondersteunt. (Tijdens het loopje buitenom naar het sportcentrum liepen we pardoes topturner Jeffrey Wammes tegen het lijf...) De begeleiding gaat verder dan het oplappen van geblesseerde turners. Het meedenken met de coaches in de krachtschema's en de periodisering aan de ene kant, aan de andere kant het optreden als luisterend oor/vertrouwenspersoon hoort net zo goed bij zijn vak. "Soms hoor ik juist veel meer over de voeding dan de diëtiste", aldus de sportfysiotherapeut.

Een kijkje bij de heren en dames Nationale selectie training was de afsluiter. Hoe eenvoudig het springen van een meervoudige gestrekte salto er uit kan zien!

Al met al een interessante dag met een los karakter. Inspirerend om te zien hoe breedte- en topsport, wetenschap en het bedrijfsleven hand in hand kunnen werken aan het realiseren van (top)sportprestaties van absolute wereldklasse.



Fotobijschrift:

Het VvBN-bezoek aan het InnoSportlab 's-Hertogenbosch (turnen) op 4 maart werd afgesloten met een bezoek aan de training van de nationale selectie Turnen Heren. links ringen- en voltigespecialist Anthony van Assche, zesde van links (met ontbloot bovenlichaam) voormalig Nederlands Kampioen op vloer en sprong Kas van Weelden, tussen de brugpoten Nederlands Kampioen 2010 op rek en vloer Carlo van Minde en in hoeksteun op de brug meerkamper Bart Deurloo. Bart Deurloo en Carlo van Minde maakten beiden deel uit van het WK-team dat afgelopen oktober in Rotterdam 17e werd. Uiterst rechts kijkt InnoSportLab manager Maurice Aarts toe.