

Fysieke training voor persoonsbeveiligers

Drs Erik Hein en Wil Bilstra

In dit artikel wordt de ontwikkeling van een fysiek trainingprogramma voor persoonsbeveiligers beschreven. Na een korte introductie van de beroepsgroep wordt aan de hand van het beroepsprofiel een behoefte-analyse gemaakt. Daarna wordt een algemene visie op fysieke training gepresenteerd waarin vervolgens de gegevens uit de behoefte-analyse worden geplaatst. Tenslotte wordt dit alles uitgewerkt in concrete fysieke trainingprogramma's.

Persoonsbeveiliging

Persoonsbeveiliging is een 'hot item' deze dagen. Niet in de laatste plaats vanwege een behoorlijk aantal incidenten de afgelopen jaren, de toenemende aandacht voor terrorisme en onveiligheidsgevoelens in de samenleving als geheel. In Nederland zijn er dan ook talloze bedrijven die persoonsbeveiliging aanbieden en persoonsbeveiligers opleiden. Ook vanuit overheidswege worden dergelijke diensten georganiseerd. Eén van deze diensten is de Dienst Koninklijke en Diplomatieke Beveiliging (DKDB), een onderdeel van het Korps Landelijke Politiediensten (KLPD).

De DKDB is specialist op het gebied van persoonsbeveiliging, objectbeveiliging en veiligheidsadviezen in binnen- en buitenland. Persoonsbeveiligers beveiligen leden van het Koninklijk Huis, hun gasten, politici, diplomaten en andere aangewezen personen 'op maat', zodat zij veilig kunnen wonen, werken en ontspannen.

Visie op de training van persoonsbeveiligers

Elk goed trainingsprogramma vertrekt vanuit een duidelijke filosofie. Iedereen kan oefeningen bedenken, maar het gaat om de filosofie die er achter zit. Hieronder volgen enkele uitgangspunten welke de achtergrond vormen van het fysieke trainingprogramma voor persoonsbeveiligers:

- Fysieke training is een ondersteuning van het dagelijkse werk en niet andersom. De eerste prioriteit van het trainingsprogramma is het voorkomen

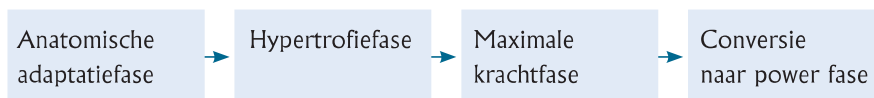


Fig. 1 Voorbeeld periodisering van krachttraining naar Boppa

van overbelasting en training gerelateerde blessures!

- Beroepspecifieke training veronderstelt altijd een basis gevormd door een gezonde leefstijl en algemene gezondheid en fitheid.
- Voor wat betreft de 'krachttraining' (bijvoorbeeld powertraining) verdient het tevens aanbeveling één of andere methodische opbouw c.q. periodisering te kiezen. Een basis kan bijvoorbeeld gelegd worden met het lineaire periodiseringsmodel van Boppa (Figuur 1).
- De oefenstof dient methodisch te worden opgebouwd: van symmetrisch (barbell squat) naar a-symmetrisch (kettlebell squat), van tweeënige naar éénbenige sprongvormen, van aërobe naar anaërobe vormen.
- In verband met het onvoorspelbare tijdschema en de mogelijkheid van inzetten dient het programma flexibel en tijdefficiënt te zijn.
- 'Train zoveel als nodig, niet zoveel als mogelijk' (citaat Henk Kraaijenhof)
- Train voor kwaliteit i.p.v. kwantiteit
- Waak voor routine: variatie is een essentiële psychologische trainingsprikkel!

Functionele training

Functionele training wordt door velen gelijk gesteld met beroepsgerichte/taakgerichte oefenstof c.q. het simuleren van beroepspecifieke bewegingen. Functioneel trainen is echter wat het is: gericht op de functie of capaciteit

die je wilt verbeteren. In deze context is bijvoorbeeld een rustige duurloop wel degelijk functioneel voor een persoonsbeveiligers die een stressvolle werkdag heeft gehad. De duurloop is dan misschien niet specifiek voor gevechtsacties, maar wel voor de gezondheid van de persoon.

Beroepsprofiel en behoefte analyse

Persoonsbeveiligers worden geacht onophoudelijk hun 'VIP' te vergezellen en de omgeving te scannen op dreiging. Het merendeel van de tijd gebeurt er niks en vraagt het vak vooral waakzaamheid. Op het moment dat er werkelijk sprake is van een bedreigende situatie ontstaat er een scenario continuüm: van zo snel mogelijk de VIP verwijderen van de dreiginglocatie tot aan het daadwerkelijk geweld toepassen in de richting van de dreiging. Het kan dan gaan om een fysieke confrontatie tot aan het inzetten van geweldsmiddelen waaronder het vuurwapen.

Complicerende factoren in het geheel zijn onder meer de lokatie c.q. de omgeving: binnen of buitenland, begaanbaar of zwaar terrein, geen of veel publiek maar ook bijvoorbeeld de weersomstandigheden. Ook de kleding en uitrusting heeft invloed op de te verrichten arbeid. Tenslotte is stress in een hoog-risico beroep altijd een belangrijke factor om rekening mee te houden aangezien dit

een stoorzender op het prestatievermogen is en bovendien een behoorlijke energievreter.

De persoonsbeveiligers bevindt zich dus in een continue staat van waakzaamheid (relatieve rust) en de altijd op de loer liggende mogelijkheid van 100% snelle en heftige actie. Hij of zij is te vergelijken met een kruising tussen een duursporter en een tienkamper: van vele uren rustig op 'de voetjes' naar explosieve acties met sprints, springen, tillen en eventueel zelfs nog 'vechten'.

De persoonsbeveiligers moet tevens in staat zijn het 'subject' te verplaatsen, in het ongunstigste geval te tillen en te dragen. In het geval van een fysieke confrontatie met een agressor komen alle combat elementen daar nog eens bij kijken: duwen, trekken, tillen, vasthouden en vastpakken en incasseren. De persoonsbeveiligers is kortom van alle markten thuis, maar heeft uiteindelijk wel meer weg van een tienkamper (kort, behendig en explosief) dan van een marathonloper (duur en langzaam).

Formele fysieke vereisten

Bij de DKBD hanteert men tevens een fysieke intest welke hieronder kort wordt weergegeven:

- Indoorparcours: twee ronden coördinatie, motoriek, opnamevermogen in twee minuten.
- Zwemmen: vijftig meter vrije rugslag, gevolgd door honderd meter vrije borstslag in 3.45 minuten.
- Sprints: zestig meter in 8.4 seconden.
- Hardlopen: 1.500 meter in maximaal zes minuten.
- Push-ups en sit-ups: elk minimaal vijftig keer (op tel van de docent).
- Hiphopspringen: met je voeten tegen elkaar 24 keer over de heup van een liggende collega springen.
- Optrekken: boven- en ondergreep samen minimaal vijftien keer.
- Sprints: twintig keer tussen twee pionnen (afstand tien meter) in één minuut.
- Touwklimmen: binnen 30 seconden.

- Dojo: valbreken, stoten, boksen, grondgevecht en incasseringsvermogen.
- Duurloop: tien kilometer in maximaal zestig minuten.

In de intest komt duidelijk naar boven dat de persoonsbeveiligers allround sterk en fit moet zijn. Tevens is duidelijk dat het korte en explosieve werk domineert, met uitzondering van de 10 kilometer duurloop.

Kanttekeningen intest

Als het goed is, representeert een intake test de fysieke vereisten van het beroep. Een kritische noot kan dan geplaatst worden bij de 10 km duurloop: wat is de relevantie daarvan voor de beroepspraktijk? Zeker als het korte werk in dezelfde test al aan bod komt. Een tweede kanttekening kan geplaatst worden bij traditionele onderdelen als de 'sit-ups'. De romp is niet gebouwd en bedoeld om veel flexie bewegingen te maken, laat staan dat flexie van de romp (hetzij door de heupbuigers, hetzij door de buikspieren) een functionele dagelijkse beweging is. In dit geval was een 'core stability' test een betere optie geweest. Tenslotte zou het een aanbeveling zijn om bij de intake de kwaliteit van het bewegen/bewegingsapparaat mee te nemen door implementatie van bijvoorbeeld de Functional Movement Screen (FMS). Mobiliteit, stabiliteit en coördinatie zijn immers de voorwaarden voor effectief en gezond bewegen en dienen eerst in orde te zijn voordat uithoudingsvermogen, kracht en snelheid aan de mix worden toegevoegd.

Engelse test

De persoonsbeveiligers wordt tevens geacht ieder jaar te voldoen aan de 'Engelse test': 3 km hardlopen gevolgd door drie keer een blok van 20 push-ups, 20 sit-ups, 20 kikkersprongen en 50 meter sprint binnen 19 minuten. Dit betreft de overigens de test exclusief het werken met het vuurwapen. De Engelse test wordt meegenomen als indicator voor de effectiviteit van het tienweekse trainingsprogramma.

Richtlijnen voor de training

Op basis van het hierboven geschetste beroepsprofiel kan een fysieke behoefteanalyse gemaakt worden. Daarbij wordt uitgegaan van zowel de feiten van het dagelijkse werk alsmede worst-case scenario's.

1. Leefstijl

Het werk van persoonsbeveiligers vereist als eerste een gezonde leefstijl. Dit betekent onder meer voldoende slaap, niet roken, beperking stimulerende middelen en een gezonde voeding. Een belangrijk aandachtspunt is tevens voldoende beweging en voorkomen van teveel in bepaalde lichaamshoudingen te poseren. Zo kan teveel in de auto zitten (zeker met veiligheidsvest) in combinatie met weinig variatie in bewegen al gauw leiden tot mobiliteit beperkingen en uiteindelijk rugklachten e.d.

2. Mobiliteit en stabiliteit

Voldoende mobiliteit en stabiliteit in de belangrijkste bewegingspatronen is een voorwaarde voor effectief en gezond bewegen en het voorkomen van slijtage aan het bewegingsapparaat. De Functional Movement Screen (FMS) is hierbij een mooi en praktisch instrument om periodiek de kwaliteit van het bewegingsapparaat te testen.

3. Lichaamscontrole

Als de kwaliteit van het bewegingsapparaat voldoende is, kan er begonnen worden met de echte fysieke training. De eerste stap in alle fysieke trainingsprogramma's is dan het werken met het eigen lichaamsgewicht. De persoonsbeveiligers moet zichzelf snel en goed kunnen verplaatsen, hindernissen nemen en zichzelf in alle omgevingen effectief kunnen bewegen. Doelstellingen van deze trainingen voor de persoonsbeveiligers zijn:

- Verbeteren coördinatie en lichaamsbewustzijn alsmede het werken aan de dynamische mobiliteit en stabiliteit.
- Verbeteren van functioneel bewegen en behendigheid: lopen, joggen, rennen, sprints, springen, klimmen etc.
- Verbeteren van de rompstabiliteit.

- Verbeteren van het kracht uithoudingsvermogen.
- Verbeteren van het cardio respiratoire uithoudingsvermogen (cardio).
- Verbeteren van het anaerobe lactische uithoudingsvermogen.

4. Object controle

Op basis van de eerste drie stappen komt nu de weerstandstraining met 'objecten' aan de orde: barbells, dumbbells, kettlebells, medicine ballen en enkele 'strong men' attributen. Doelstellingen van deze trainingen zijn:

- Vergroten van de functionele spiermassa.

- Vergroten van de functionele pure kracht in de basis bewegingspatronen.
- Vergroten van de spiervezelrekrutering, zenuwstelsel activiteit en het geven van een flinke hormonale prikkel.
- Werken aan functionele agressie en concentratie.
- Vergroten van het anaerobe a-lactische vermogen.

De training

Hieronder wordt een compleet trainingprogramma van tien weken beschreven op basis van de beschreven behoeft-

analyse en trainingvisie. Aan het eind van de tienweekse training hebben we een persoonsbeveiliging die soepel beweegt, sterk, snel, lenig en behendig is en die beschikt over een korte en lange duur uithoudingsvermogen. De effectiviteit van het trainingsprogramma wordt bepaald aan de hand van drie indicatoren:

1. Is er een positieve leefstijl verandering opgetreden?
2. Is de score op de FMS verbeterd?
3. Is de tijd op de Engelse test verbeterd?

Week 1 en 2	Inhoud	Opmerkingen
Leefstijl screening	Bespreking leefstijl en advies	
Functional Movement Screen (FMS)	Bepalen van de kwaliteit van het bewegingsapparaat c.q. het bewegen	
Engelse test	2 km hardlopen gevolgd door 3 keer een blok van 20 push ups, 20 sit-ups, 20 kikkersprongen en 50 meter sprint binnen 19 minuten.	De Engelse test wordt als evaluatiemoment van het trainingsprogramma gebruikt.
Training 1	Mobiliteits oefeningen Dynamische rekoefeningen Core stability oefeningen Hardlopen 5 km met versnellingen Weefsel manipulatie (statisch rekken en/of massage met foam roller)	Alleen bij voldoende op FMS, anders aangepast! Onder anaerobe drempel Noteer tijd en verbeter tijd
Training 2	Kracht-Cardio circuit eigen lichaam	Zie hieronder
Training 3	Kracht-Cardio circuit eigen lichaam	Zie hieronder

Tabel 1. Trainingsprogramma week 1 en 2

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
Serie 1: 10* kniebuigen Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 sec core stability Serie 4: 10 (assisted) pull ups	Serie 1: 10* kniebuigen Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 sec core stability Serie 4: 10 (assisted) pull ups	Serie 1: 10* kniebuigen Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 sec core stability Serie 4: 10 (assisted) pull ups

Tabel 2. Training 2 Kracht-cardio circuit eigen lichaam (week 1 en 2)

* Series onafgebroken/ pauze tussen de ronden indien nodig

* Gebaseerd op de vier fundamentele bewegingspatronen (locomotion, level change, push-pull en rotation)

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
Serie 1: 10* Lunges Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 handstand Serie 4: 10 (assisted) pull ups	Serie 1: 10* lunges Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 handstand Serie 4: 10 (assisted) pull ups	Serie 1: 10* lunges Serie 2: 10* opdrukken Serie 3: 30 handstand Serie 4: 10 (assisted) pull ups

Tabel 3. Training 3 Kracht-cardio circuit eigen lichaam (week 1 en 2)

Week 3 en 4	Inhoud	Opmerkingen
Mobiliteit en Stabiliteit	Werken aan beperkingen mobiliteit en stabiliteit	o.a. weefsel manipulatie (statisch rekken en/of massage met foam roller)
Training 1	Mobiliteits oefeningen Dynamische rekoefeningen Core stability oefeningen Hardlopen 5 km met versnellingen Weefsel manipulatie (statisch rekken en/of massage met foam roller)	Plank oefeningen Rond en af en toe boven anaerobe drempel Verbeter tijd week 1 en 2!
Training 2	Basis barbell Kracht-Cardio circuit	Zie hieronder
Training 3	Basis barbell Kracht-Cardio circuit	Zie hieronder
Training 4	Militaire hindernisbaan	Onder anaerobe drempel en op behendigheid

Tabel 4. Trainingsprogramma week 3 en 4

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
Serie 1: 10 hang deadlifts Serie 2: 10* High pulls Serie 3: 10* kniebuigen Serie 4: 10 Push press Serie 5: 5 chinups Core stability oef in w-up	Serie 1: 10 hang deadlifts Serie 2: 10* High pulls Serie 3: 10* kniebuigen Serie 4: 10 Push press Serie 5: 5 chinups Core stability oef in w-up	Serie 1: 10 hang deadlifts Serie 2: 10* High pulls Serie 3: 10* kniebuigen Serie 4: 10 Push press Serie 5: 5 chinups Core stability oef in w-up

Tabel 5. Training 2 en 3 Basis Barbell kracht-cardio circuit (week 3 en 4)

* Series onafgebroken/pauze tussen de ronden indien nodig

* Gebaseerd op de vier fundamentele bewegingspatronen (locomotion, level change, push-pull en rotation)¹

Week 5 en 6	Inhoud	Opmerkingen
Mobiliteit en Stabiliteit	Werken aan beperkingen mobiliteit en stabiliteit	o.a. weefsel manipulatie (statisch rekken en/of massage met foam roller)
Training 1	Mobiliteit oefeningen Dynamische rekoefeningen Core stability oefeningen Hardlopen 3*2 km met versnellingen Weefsel manipulatie (statisch rekken en/of massage met foam roller)	Brug oefeningen Rond en af en toe boven anaerobe drempel
Training 2	Basis barbell Kracht circuit	Zie hieronder
Training 3	Basis barbell Kracht circuit	Zie hieronder
Training 4	Militaire hindernisbaan	Rond en boven anaerobe drempel en op behendigheid

Tabel 6. Trainingsprogramma week 5 en 6

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
Serie 1: 3 RM deadlifts Serie 2: 5 RM clean & press Serie 3: 5 RM squats Serie 4: 3 RM verzwaarde pullup Core stability oef in w-up	Serie 1: 3 RM deadlifts Serie 2: 5 RM cleans & press Serie 3: 5 RM squats Serie 4: 3 RM verzwaarde pullup Core stability oef in w-up	Serie 1: 3 RM deadlifts Serie 2: 5 RM clean & press Serie 3: 5 RM squats Serie 4: 3 RM verzwaarde pullup Core stability oef in w-up

Tabel 7. Training 2 en 3 Basis Barbell Krachten power circuit (week 5 en 6)

* Series onafgebroken/pauze tussen de ronden indien nodig