

‘Die aanvullingen zijn gewoon nodig’ zegt schaatser Hein Otterspeer

‘Het gebruik van voedingssupplementen kan de sportprestatie verbeteren’, stelde het Internationaal Olympisch Comité (IOC) onlangs in een verklaring over sportvoeding. Hiermee bevestigt het IOC wat veel sporters al langer ervaren. Eén van hen is schaatser Hein Otterspeer uit team 1nP.

Topschaatsers zijn er in twee soorten: sprinters en allrounders. Hein Otterspeer (22) van schaatsteam 1nP behoort tot de sprinters en dan van de talentvolle soort. In zijn eerste seizoen als schaatser maakt Hein een opmerkelijke ontwikkeling door. Met als resultaat dat hij op 5 en 6 maart van de partij is bij de finale van de Wereldbekerwedstrijden in Heerenveen. En daar lijken top-tien klasseringen tot de mogelijkheden te behoren.

De boomlange Otterspeer (1.93 m.) moest vorig seizoen nog hemel en aarde bewegen om aan schaatsen toe te komen. ‘Ik zat nog op school en liep ook nog stage’, vertelt hij. ‘Ik woonde nog thuis, in Zuid-Holland. De ijsbaan in Den Haag was mijn thuisbaan, toch drie kwartier rijden. ’s Ochtends trainde ik, dan ging ik naar school en daar ging ik dan weer eerder weg om opnieuw te kunnen trainen. Ik had helemaal geen rustmomenten in mijn dag zitten, en ook niet in mijn hoofd.’

Dat verbeterde toen hij zijn diploma (installatietechniek) behaalde. ‘Ik ben verhuisd naar Heerenveen. Dat geeft veel rust. Ik ga nu met de fiets naar de ijsbaan. Daar ben ik in vijf minuten. Ik heb alleen nog het schaatsen om me druk over te maken.’

‘Niet zo’n viseter’

Ook het begeleidingsteam van 1nP neemt veel zorgen weg. Daartoe behoort ook voedingscoach Wendy Piet. ‘Zij begeleidt ons op het gebied van voeding’, vertelt Otterspeer. ‘Ze weet er alles vanaf. Een of twee keer per seizoen gaan we bij haar langs. Er wordt dan onder meer bloed geprikt. Ze kijkt bijvoorbeeld naar de vetwaarden. Daarnaast adviseert ze ons over voedings-

supplementen.’

Inmiddels heeft ook Otterspeer de nodige kennis over voeding. ‘In de loop der jaren heb ik natuurlijk wel geleerd op welke voeding ik het beste reageer. Ongeveer vier jaar geleden is mijn moeder begonnen met alles bewust in olijfolie te bereiden, in plaats van in bakboter. Dat was een beetje de eerste stap. Op een gegeven moment ga je vitamines nemen. Dat was eerst voornamelijk een multi. Gewoon één per dag. De suppletie is daarna elk jaar specifieker geworden.’ In Heerenveen deelt hij zijn appartement met short-tracker Freek van der Wart. ‘Die behoort eveneens tot de wereldtop. Hij weet ook wat hij wel en niet kan eten. We leren veel van elkaar en koken alles zelf.’ In de keuken staan inmiddels ook aardig wat potten met voedingssupplementen.

‘Wat ik zoal slik gedurende de dag? ’s Ochtends begin ik met een multi, vitamine C, visolie, coënzym Q10 en ribose. Tijdens het middageten neem ik weer Q10, visolie, vitamine C, vitamine D en ribose. Voordat ik naar bed ga neem ik nog probiotica en eventueel nog een tablet vitamine C, afhankelijk van mijn gesteldheid en wat ik die dag gegeten heb. Wendy Piet adviseert me over de tijdstippen waarop ik alles het beste kan innemen. Als ik bijvoorbeeld al vis eet op een dag, dan hoef ik niet ’s middags nog een keer visolie te nemen. Maar ik ben niet zo’n viseter.’

Flinke ommezwaai

Volgens het Internationaal Olympisch Comité kunnen sporters baat hebben bij suppletie. Zo stelde het comité onlangs in haar ‘IOC Consensus Statement on Sports Nutrition 2010’. Daarmee maakte het IOC een flinke ommezwaai. Eerder raadde het comité sporters nog af om voedingssupplementen te gebruiken. Ook Hein Otterspeer is overtuigd van het nut van suppletie. ‘Ja, wel degelijk. Ik voel dat ik constant veel vraag van mijn lichaam, maar ik voel me fit. Die aanvullingen zijn gewoon nodig. Ik heb het gevoel dat ik sneller herstel van zware trainingen. Alles valt nu gewoon op zijn

‘De suppletie is daarna elk jaar
specifieker geworden’

‘Als ik bijvoorbeeld al vis eet op een dag, dan hoef ik niet ’s middags nog een keer visolie te nemen.’



plek. Ik denk dat het heeft bijgedragen aan de enorme progressie die ik als schaatser heb gemaakt. Maar ik heb mijn plafond zeker nog niet bereikt. Ik ben heel benieuwd hoe het de komende jaren gaat lopen.’

Otterspeer is lang niet de enige van schaatsteam 1nP die enthousiast is over de effecten van suppletie.

Zelfs teammanager ir. Michiel Wienese (31) slikt dagelijks een multi, visolie en magnesium-aurine en is enthousiast. ‘Ik kan weer vijf uur surfen, zonder achteraf spierpijn te hebben. Ik benader bij het schaatsen weer mijn persoonlijke records. Terwijl ik die heb gereden op mijn 26e. Ik vind dat zelf wel opmerkelijk.’

Topsport en ‘etiquette’

De voorbeeldfunctie die topsporters hebben en de manier waarop zij met elkaar, de pers en sponsors omgaan, zijn belangrijk. Daarom kreeg het schaats-team van 1nP eind 2010 door Plantina een etiquettetraining aangeboden van Magda Berman, trainer en auteur van acht boeken over omgangsvormen. ‘Omgangsvormen worden vaak vergeten door de topsporter’, zeg teammanager Michiel Wienese. ‘Je staat in de schijnwerpers en dan is het essentieel om professioneel en correct over te komen. Wij vonden het heel belangrijk om hierop te anticiperen, want deze schaatsters zijn de toekomst en staan op het punt van doorbreken. Zelfs topmensen uit het bedrijfsleven vergissen zich wel eens in wat hun lichaamshouding als boodschap uitstraalt richting een zaal met mensen.’