

# DE KRACHT achter de sporter

“Passie voor alles wat je doet, om het hoogst haalbare te bereiken. Altijd dat stapje extra zetten om dat wat je wilt ook écht voor elkaar te krijgen. Want wil je bij de beste horen dan moet je blijven ontwikkelen.” Dat vindt Stefan Krabbendam. Topsporters gaan voor goud, weet de Hellevoetse sportmasseur, iedere dag opnieuw. Maar niet alleen de sporters gaan voor het hoogst haalbare, ook hun coaches en de ondersteunende medische staf halen er alles voor uit de kast. Ze besteden alle aandacht aan waar ze goed in zijn, ieder op hun eigen vakgebied.

## TEAMSPIRIT

Stefan Krabbendam is een enthousiast en fanatiek professioneel sportmasseur. Al veertien jaar masseert hij sporters met hart en ziel. Tot vorig jaar binnen zijn eigen praktijk Steeftif. Nu als partner bij Preaz, de vaste partner van vele topsporters in Papendal. Afgelopen december viel hem de eer te beurt om met het nationale BMX-team met sporters in de leeftijd van 16 tot 25 jaar op trainingskamp mee te gaan naar Alicante. De elite- en het talententeams van het NL BMX-team bereidden zich in Spanje drie weken lang voor op het nieuwe seizoen. Vanaf maart gaan de individuele BMX-rijders weer zo veel mogelijk punten voor zichzelf verzamelen om zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen van Tokio in 2020.

## INSPIREREND

Ook Stefan koestert die olympische droom. “Slechts een select groepje masseurs maakt onderdeel uit van het medische team dat de sporters begeleidt. Hoe mooi zou het zijn om daar ooit deel van uit te mogen maken”, filosofeert hij. Om in de voorbereiding te worden gevraagd, vindt Stefan eigenlijk al een eer. Het inspireert hem enorm om te zien hoe bevolgen en gedreven BMX'ers zijn, want de trainingen tijdens het trainingskamp logen er niet om. Met twee trainingen op een dag; wisselend van

duurtraining (60 tot 80 kilometer bergop en bergafwaarts fietsen), technische trainingen op de baan, BMX-training (hoe om te gaan met hobbels en bobbel in het parcours), krachttraining, core-training (versterking van de romp) tot het oefenen van de start vanuit stilstand. Kortom een heel pittig programma. De teamgeest tijdens het trainingskamp vond Stefan opmerkelijk.

## VEELZIJDIG

“Het takenpakket van de medische staf is best uitgebreid”, geeft Stefan een tipje van de sluier prijs. “Tijdens het trainingskamp werd ik naast mijn functie als sportmasseur ook ingezet als bezemwagen, taxichauffeur en EHBO'er. Het leuke is dat je die twaalf jonge topsporters nu ook een keer op een andere manier ziet. Want waar ik in Papendal de sporters slechts een tot twee keer per week een uurtje op de behandel-tafel krijg, zag ik ze in Alicante de hele dag door.” De sportmasseur kreeg zo ook meer inzicht in de belasting van hun spieren en hun trainingsmogelijkheden. “En”, grapt Stefan, “je ziet ook wat er wordt gegeten... Driehonderd eieren, zakken vol bananen, water, pannenkoekmix en energierepen... De kassière bij de Carrefour keek telkens met verbazing toe wat we elke keer weer in ons boodschappenkarretje laadden.”

## Papendal van vele sport- markten thuis...

Prinses Beatrix opende in 1971 het Nationaal Sportcentrum Papendal. Van atletiek tot BMX. Van handboog-schieten tot snowboarden. Papendal kent veel verschillende sporten en beoefenaars.

Sportcentrum Papendal heeft de afgelopen tien jaar een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt en is uitgegroeid tot het grootste topsport-trainingscentrum van Nederland. Tegenwoordig maken bijna 400 (olympische en paralympische) topsporters dagelijks gebruik van de faciliteiten. De beste talenten en topsporters trainen in fulltime trainingsprogramma's onder regie van het NOC\*NSF.



## Over Stefan...

Stefan Krabbendam koos na zijn middelbare school voor een biomedische studierichting en kwam te werken op het laboratorium bij het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Hij deed onderzoek naar hart- en vaatziekten en beademingstechnieken. Op zijn dertigste werd hij door een blessure aan zijn enkel gedwongen met voetballen te stoppen. Hij miste echter de geur van gras en kwam, om toch betrokken te blijven, in eerste instantie hobbymatig in aanraking met sportmassage. Hij werd erdoor gegrepen. Waar Stefan voor zijn werk voornamelijk wetenschappelijk bezig was, voelde hij zich meer en meer aangetrokken tot de praktische kant van de werking van het menselijk lichaam.

## Groeien

Onder de vleugels van Adrie Poldervaart - de huidige trainer van Excelsior - werd Stefan de verzorger van de selectie. Na een gedegen opleiding én naast zijn baan bij het Erasmus MC startte hij een eigen praktijk in Hellevoetsluis. Een langgekoesterde wens kwam vorig jaar in vervulling toen hij zijn baan definitief kon opzeggen om er op 44-jarige leeftijd helemaal voor te gaan. Fulltime bezig zijn met wat nog steeds als één grote hobby voelt; sportmassage. Samen met zijn zakelijk partner is Stefan onder de naam Preaz actief op Papendal, in Hellevoetsluis, Rotterdam en Zeist. "De kunst is om aan te voelen wie wat nodig heeft, afgestemd op de belasting van de spieren in het lichaam. Dat geeft mij energie! Mijn doel is om me te blijven ontwikkelen en om me nog verder te ontplooiën in het vak. En, op alle fronten nóg meer te groeien."



Tekst: Nicole van Tooren

Foto's: Renée Streefkerk en Stefan Krabbendam

Op trainingskamp  
met sportmasseur  
Stefan Krabbendam