



# Powerhill op trainingscomplex De Toekomst

## Bijzonder nieuw trainingsveld faciliteert conditie- en krachttraining voor topsport

Op het Ajax-jeugdcomplex De Toekomst is een bijzonder trainingsveld annex revalidatieveld aangelegd. De naam: Athletic Skills Track. Een indrukwekkend onderdeel daarvan is de Powerhill. Doel van de Powerhill is een andere manier van trainen door topsporters, maar het complex zal ook gebruikt worden bij de behandeling van blessures. Aanleg van de Powerhill geschiedde in bouwteamverband door onder andere Fieldturf AA Sports en Kragten.

Auteurs: Kragten en René Wormhoudt (AFC Ajax)

Herstel- en conditietrainer van AFC Ajax René Wormhoudt heeft in 2003 het idee van de Powerhill ontwikkeld. In het professionele voetbal wordt steeds meer een beroep gedaan op de atletische vaardigheden van de speler. Het springen, het snelle wend en keren, het handig en het natuurlijk bewegen met de bal en het beheersen van je lichaam zijn belangrijke voorwaarden geworden.

Sinds 2005 werkt Ajax met het Athletic Skills Program van René Wormhoudt. Dit programma is gericht op de gezondheid, het welzijn en de voetbaltalentontwikkeling van de Ajax-jeugd. Door naast voetbal ook een veelzijdig

"Een eenvoudige  
spelsituatie voorkomt  
tijdverlies"





## "Op de powerhill kunnen de kracht en explosiviteit van beenspieren getrained worden"

beweegprogramma te doen zal er een optimale fysieke intelligentie ontstaan waarop topsport kan worden doorontwikkelt. Ajax geeft invulling aan dit programma met atletiek, gymnastiek/turnen, spel, judo en krachttraining. De vraag was echter hoe je dit trainingsprogramma ook meer buiten kan faciliteren in een plug and play- situatie? Een plug and play-situatie, ofwel eenvoudige spelsituatie, voorkomt onnodig tijdverlies met verplaatsen en omkleden.

### De bouw

René Wormhoudt, Siebenga, Fieldturf AAsportsystems, Verwelius-bouw en Kragten zaten in het bouwteam. Op een oppervlakte van ca. 7.000 m<sup>2</sup> zijn meer dan vijftien verschillende trainingselementen bijeen gebracht. Naast een aantal permanente zijn er ook uitwisselbare voorzieningen aangebracht, zodat er gevarieerd kan worden in het programma en er afgestemd kan worden op de behoefte.

Het meest in het oog springende onderdeel is de Powerhill. Een bouwwerk van ongeveer drie meter hoog bestaande uit verschillende trappen en verschillende hellingshoeken. Met de Powerhill kan met name de kracht en de explosiviteit van de beenspieren geoefend worden. Naast de Powerhill heeft AFC Ajax de beschikking over een rondbaan van 250 meter, een achttal sprintbanen van 70 meter, een loszandbak, koptgalgen, diverse (turn-)toestellen, elastieken aan de muur, voetvolleybal-, handbal-honkbal-, volleybal-, badmintonvelden en nog meer mogelijkheden voor andere sporten en spelvormen. Alle onderdelen staan in het teken om de algemene en specifieke conditie te verbeteren.

Alle voorzieningen zijn ingebed in een veelkleurige kunstgras sportvloer met hoge sporttechnische eigenschappen. De gebruikte kunstgrasvezel is de recentelijk, door Fieldturf AAsportsystems op de markt gebrachte 'Revolution'-vezel, uitgevoerd in de kleuren rood, blauw en groen en afgevuld met zand/SBR-rubber. Daarnaast zijn de trappen bekleed met non-infill kunstgras. De installatie van het kunstgras is verzorgd door Henitech. Verwelius-bouw heeft het bouwkundig gedeelte van de Powerhill, bestaande uit betonnen trappen, keermuren en hellingbanen, gerealiseerd. Dit alles is onderheid met ca. 150 betonnen palen. Siebenga heeft alle

wensen en eisen tekentechnisch vertaald, gedetailleerd en uitgewerkt. Kragten heeft zorg gedragen voor het innovatieve ontwerp en de kwaliteitsbewaking.

### Open dag

Op 29 maart 2012 houden Fieldturf AA Sportsystems en Kragten een symposium op De Toekomst. Dan passeren niet alleen de nieuwe trainingsfaciliteiten de revue maar ook de ballonhal en lezingen over duurzaamheid. Wilt u meer informatie over het symposium stuur dan een email naar [sport@kragten.nl](mailto:sport@kragten.nl).

*Roy van Rijt is werkzaam bij Kragten en René Wormhoudt bij AFC Ajax.*