

Puur kracht

Anne Bierma doet aan Powerlifting. Hij is enthousiast en bescheiden. "Ik vind het gewoon hartstikke leuk. Anders doe je het niet. En het gaat vrij goed. Mijn directe concurrent is, voor mij helaas, derde van de wereld. Dus daar kan ik eigenlijk niet van winnen."

"Ik train nu ongeveer twaalf tot dertien jaar, gemiddeld vijf keer per week, en ik ben er zeker dagelijks mee bezig. En nog een beetje fietsen zo nu en dan; dat is goed voor de doorbloeding van je spieren. Want als je puur op kracht traint wil het wel eens gebeuren dat je wat spierpijn hebt.

Ik kan mijn werk en sport goed combineren. Het werk is lichamelijk niet zwaar, ik kan altijd eten wanneer ik wil en 's avonds leef ik me fysiek uit, tijdens de training. Dus wat dat betreft is het ideaal."

"Je moet gewoon hard trainen."

Wedstrijden

"Vanaf mijn 22e doe ik ook mee aan wedstrijden. Sinds vijf jaar zit ik in de hoogste klasse: de A-klasse. Alleen zijn daar niet zo heel veel deelnemers. Dus ik krijg van collega's wel eens te horen: 'Was je weer tweede van de twee?' Mijn directe concurrent is, voor mij helaas, derde van de wereld. Dus daar kan ik eigenlijk niet van winnen. Anders was ik al een keer Nederlands kampioen geweest. In juli heb ik een hele goede wedstrijd gedaan: de Western European Championships in Luxemburg. Daar was ik tweede en heb mijn beste prestatie getild. Ik ben nu 31 en het gaat nog steeds goed met powerliften, maar als ik een keer de top wil halen, dan moet het nu. Volgend jaar ga ik dan ook meer tijd en energie aan powerliften besteden."

Blessures en controles

"De meeste problemen heb ik zo nu en dan met blessures. Op dit moment heb ik last van mijn lies. Dat belet me om volledig te trainen. Daarom ga ik één keer in de maand naar een fysiotherapeut die me helemaal nakijkt en rechtzet, als het weer wat scheef zit hier en daar. De afgelopen vier jaar ben ik wel twintig keer op doping gecontroleerd. Het kan best zijn dat ze, als ik vanavond thuis kom, op de oprit staan te wachten met 'sorry, je moet even plassen'. Ik heb nog nooit gebruikt, maar of je dat nu toegeeft of niet, dat maakt eigenlijk niet veel uit.

Bankdrukken: De 'klapschaats' van het powerliften is een heel strak pak waardoor je tot zo'n 10% meer kunt tillen.



Anne op het werk

Op elke sportschool wordt bijna wel gebruikt. Als ik dan meer til dan iemand die gebruikt, dan gelooft niemand dat ik niet gebruik, omdat ik ook vaak nog minder gespierd ben. Dat is moeilijk uit te leggen aan een leek. Dan heb ik ook zoiets van 'laat maar'; als ik zelf maar weet wat ik doe. Dus daar maak ik me niet teveel zorgen over."

"Ik zit sinds vijf jaar in de hoogste klasse."

Nationale Selectie

Anne zit in de Nationale Selectie; daar zitten de beste twee van elke gewichtsklasse in. Daardoor mag hij onder andere meedoen aan trainingsweekenden. "De bondstrainer maakt in samenwerking met mij de trainingsschema's. Als ik op de sportschool kom, wil ik een bepaalde volgorde aanhouden; ik ga echt niet staan wachten. Daarom begin ik vaak vrij laat, om acht uur 's avonds te trainen. Dan kan ik mooi mijn ding doen en is er niemand die raar kijkt als ik een keer heel erg zweet of wat moeilijk kijk. Je moet gewoon hard trainen en dat wordt wel eens te weinig gedaan. Er wordt wel heel erg zwaar getraind op sportscholen, maar vaak met meer kilo's dan ze aankunnen. Maar door bij de uitvoering van de juiste beweging te smokkelen en door heel veel rust te nemen kunnen ze het dan weer wel. Ik heb zoiets: ik train wel met gewichten die ik wel kan hebben, ook al zijn ze misschien wat zwaarder dan die van anderen op de sportschool, maar dat is dan niet anders. Ik voer het netjes uit en ik hou niet teveel rust. Want je moet je lichaam wel op z'n donder geven."

Dolf Bakker

Beste prestaties Anne Bierma

Powerlifting richt zich op drie verschillende bewegingen: kniebuigen, bankdrukken en deadliften.

De beste pogingen per beweging geven het totaal:

Kniebuigen 265 kg

Bankdrukken 172,5 kg

Deadliften 260 kg

Totaal 685 kg (in één wedstrijd behaald)

Tweede plaats op de Western European Championships van juli 2006 in Luxemburg.

Meerdere keren tweede plaats op de Nederlandse kampioenschappen in de A-klasse.