

Deze maand heb ik de eer gehad om Erik Butzelaar te interviewen. Erik Butzelaar is een van de oprichters van Powerlifting Holland.



Hoe ben je in deze sport terecht gekomen?

In 1974 was ik met een groep motorrijders in Denemarken en maakte daar voor de eerste keer kennis met bankdrukken. Een van de jongens was een gewichtheffer uit Dordrecht. Gewichtheffen was destijds de enige krachtsport in Nederland en omdat de krachtsport mij aantrok werd ik lid van Hercules Dordrecht, met als trainer Ad den Otter. (later ook meervoudig Nederlands kampioen Powerlifting) Ik woonde destijds in Middelburg en moest om zondags te kunnen trainen 101 km rijden (op de motor). In de zomer was dat niet zo erg, maar in de winter moest ik toch behoorlijk ontdooien voordat ik fatsoenlijk door de knieën kon om het halter te pakken.

Wat maakt deze sport voor jou nou zo bijzonder?

De powerliftingsport is voor mij bijzonder omdat kracht mij altijd al heeft aangesproken, de sport heel technisch is en geestelijk vraagt om een enorm doorzettingsvermogen (trainings- en voedingsdiscipline) en stabiliteit (vooral tijdens wedstrijden) Powerlifting is ook een eerlijke sport het is "de lifter en het halter" met andere woorden als er iets mis gaat is er maar 1 de schuldige en moet je er voor zorgen de volgende keer nog beter voorbereid opnieuw een poging te wagen op succes.

Waarom heb je een nieuwe bond opgericht?

Powerlifting Holland is opgericht uit onvrede met de bestuurlijke gang van zaken bij de NPB en de vriendjes politiek die er plaatsvond in beoordeling van de lifters en de uitzending naar Internationale wedstrijden.

Wat ik altijd voor ogen heb gehad is een voor "iedereen" goed powerliftingklimaat te scheppen, waarin een powerlifter tot bloei kan komen en zo kan groeien tot zijn of haar maximale prestatie. Volgens mij is dat wat een powerlifter wil "Tillen" en wel zo veel mogelijk, zodat hij/zij trots en tevreden kan zijn op de uiteindelijk geleverde prestatie.

Wat mogen mensen verwachten van Powerlifting Holland?

Mensen mogen van Powerlifting Holland een bond verwachten die de sport powerlifting in het belang van zijn lifters wil organiseren en wil uitdragen als een eerlijke, no nonsens sport waaraan veel plezier valt te beleven voor zowel de sporter als de bezoekende supporter.

Hoe zie jij de toekomst van deze sport en Powerlifting Holland?

Powerlifting is altijd een kleine sport geweest en zal het volgens mij ook blijven. Tegenwoordig zijn er zoveel leuke dingen die je kunt doen zonder dat het enige lichamelijke inspanning kosten, zoals sms'en, msm'en, hives is er bij gekomen. Voor dit soort activiteiten is geen doorzettingsvermogen of enige toewijding vereist, dus leuk, heel toegankelijk en totaal zonder enige verplichting. Onder deze nieuwe ontwikkelingen in de huidige tijd hebben alle verenigingssporten te lijden, je hoort bij alle sportverenigingen of het nu volleybal, basketbal of zwemmen is dat de ledentallen dramatisch teruglopen.

Waarom ben je gestopt met het voorzitterschap van Powerlifting Holland?

Met het voorzitterschap van Powerlifting Holland ben ik gestopt omdat ik zakelijk erg veel verplichtingen heb en daardoor niet de tijd en aandacht kan geven aan Powerlifting Holland die het verdient en nodig

heeft om te kunnen groeien en bloeien. Ik denk dat het heel goed is voor Powerlifting Holland dat nieuwe mensen met frisse ideeën er energiek tegen aan gaan om er iets moois van te maken in de geest van de oprichting van Powerlifting Holland dat in basis hiervoor alle ingrediënten in zich heeft.

Welke rol neem je nu aan binnen de bond en waarom?

Als internationaal scheidsrechter en President van de World Powerlifting Federation ben ik als eerste bij wijzigingen of aanpassingen van de reglementen betrokken. Uit dit oogpunt wil ik mijn kennis aan Powerlifting Holland geven als er vragen zijn met betrekking tot de WPF reglementen, waaraan PLH haar reglementen conformeert. Ook zal ik als nodig beschikbaar blijven als scheidsrechter.

Wat is jouw persoonlijke doel binnen het Powerliften, buiten het tillen om?

Mijn persoonlijke doel binnen het powerliften is "Powerlift Team Butzelaar" dat zich in de toekomst ook graag van haar goede kant wil laten zien en waar ik weer meer energie in ga steken om zo een ieder te prikkelen hun prestatieniveau te verhogen! Het jaar 2008 wordt een goed jaar met veel mogelijkheden, een nieuwe competitie, de Europese en Wereldkampioenschappen in Duitsland en Oostenrijk, dus ook te bezoeken door lifters die niet meetillen en supporters. Hierdoor kan saamhorigheid ontstaan die nodig is voor onze "Krachtsport familie"

Voor welk soort mensen is deze sport bijzonder geschikt?

Powerlifting is geschikt voor iedereen maar dan ook echt iedereen, of je een tiener bent of gepensioneerd, man of vrouw maakt niet uit je moet de interesse hebben in de sport en er plezier in hebben om met elkaar in een ongedwongen sfeer te willen sporten. Bij Powerlifting Holland kan dat want daar word je gerespecteerd voor je inzet en niet alleen op je prestatie. Het is dus echt voor iedereen mogelijk om plezier te beleven aan onze sport met elkaar en op elk niveau.

Wat zijn de do's en don'ts binnen het Powerliften?

Do's and don'ts binnen het powerliften zijn eigenlijk samen te vatten in een regel: Werk altijd aan je techniek en luister naar wijze raad van lifters die wat hebben bereikt. Daarmee kunnen ze je behoeden voor "domme fouten" die in het verleden zijn gemaakt en waar jij dus niet onder hoeft te lijden.

Wat is je beste en slechtste onderdeel van het Powerliften?

Ik heb eigenlijk geen slecht onderdeel gehad in het powerliften. Ik heb het geluk erg allround te zijn, dat is te zien aan mijn persoonlijke records van Kb 330kg, Bd 235kg dn DI 330kg.

Wat maakt het winnen van een wedstrijd voor jou zo bijzonder?

Het winnen van een wedstrijd is voor mij bijzonder omdat ik een krachtsporter ben en daarmee de drang heb om de sterkste te willen zijn. Ook geeft het mij een groot gevoel van voldoening, omdat het mij dan gelukt is een taak tot een goed eind te hebben gebracht.

Hoe train jij naar de wedstrijd toe?

Ik train altijd trapsgewijs oplopend naar een wedstrijd toe m.a.w. ik maak een schema waarmee ik elke week een klein beetje zwaarder ga tot een week voor de wedstrijd. De laatste week train ik nog 1 keer heel licht, alleen maar om mijn spieren te doorbloeden. Verder spaar ik die week mijn krachten eet en rust dan veel met de wedstrijd in mijn achterhoofd.

Wat is je persoonlijke tip voor (aankomende) Powerlifters?

Mijn persoonlijke tip aan de beginnende powerlifter is: Kijk niet te veel naar de gewichten en leer eerst (van ervaren mensen) hoe je moet tillen want het is de bedoeling, dat je plezier aan je sport beleeft en niet je lichaam de vernieling in tilt. Dus mensen die willen gaan powerliften doen er goed aan zich bij Powerlifting Holland aan te sluiten en Centrale- of Groepstrainingen bij te wonen, zodat ze geholpen kunnen worden met het verbeteren van hun lifts.