

Vooruitlopend op een artikel over training voor de zevenkamp in de atletiek, dat in het volgende nummer van Sportgericht zal verschijnen, gaat dit artikel in op de specifieke eisen die aan de wedstrijdvoorbereiding en warming up van meerkampers gesteld worden. De meerkamp bestaat uit zeven (vrouwen) respectievelijk tien disciplines (mannen), die verspreid over twee volle dagen worden afgewerkt. In een gesprek met Ronald Vetter, de bondscoach van de Atletiekunie, wordt duidelijk hoe men zich 'opwarmt' voor de wedstrijd en voor de afzonderlijke onderdelen.

Keer op keer opwarmen

De warming up en cooling down van meerkampers in de atletiek

Wigert Thunnissen

De meerkamp is een complex atletiekonderdeel, waarbij de meeste onderdelen een explosief karakter hebben en snelheid een hoofdrol speelt. De zevenkamp bij de dames begint met 100 meter horden, het tweede onderdeel is het hoogspringen, vervolgens wordt er gestoten met de kogel en het laatste onderdeel van de eerste dag is de 200 meter sprint. De tweede dag begint met verspringen, daarna wordt er geworpen met de speer en het sluitstuk van de zevenkamp is de 800 meter. De tienkamp van de mannen heeft op de eerste dag als volgorde: 100 meter sprint, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 400 meter. De tweede dag bestaat uit 110 meter hordenloop, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en tot slot de 1500 meter.

Vier uur vóór de wedstrijd opstaan

Als de wedstrijd om tien uur begint is de indeling van de ochtend een kwestie van terugrekenen om te bepalen op *welk* tijdstip *wat* moet gebeuren.

Men volgt een vast stramien: er wordt vier uur voor de wedstrijd opgestaan (de wekker gaat dan dus om zes uur 's ochtends) en atleet en coach maken een ochtendwandeling. Daarna wordt er gedoucht en ontbeten. De tas met alle benodigde kleding, voedsel, verschillende schoenen voor elk onderdeel en dergelijke wordt alvast meegenomen, zodat na het ontbijt meteen de speciale bus genomen kan worden naar de wedstrijdaccommodatie. Rond half negen, dus ongeveer anderhalf uur voor het begin van de wedstrijd, wordt begonnen met de warming up. Voorafgaand aan het eerste onderdeel van de dag werken de meerkampers een volledige warming up af. Deze begint simpel gezegd met warmte produceren, meestal door wat te dribbelen en wat versnellingen te lopen. Er wordt in de regel minimaal gestretcht, wel worden binnen verschillende loopvormen de uiterste bewegingsuitslagen opgezocht, passend bij het onderdeel dat er op volgt. Bij het hordenlopen (het eerste onderdeel voor de vrouwen) is een

extreme bewegingsuitslag nodig, dus het opzoeken van de maximale bewegingsuitslag in de warming up is dan met name bij de minder lenige meerkampsters van belang.

Sommige atleten nemen stretching wel op in hun warming up. Dit is meestal niet in opdracht van de coach, maar omdat de betreffende atleet het prettig vindt om de spieren op die manier te "verkennen".

Callroom

Op topniveau moet de atleet zich een half uur voor aanvang van de wedstrijd melden in de callroom. Daar word bij alle atleten gecontroleerd of ze de juiste wedstrijdkleding aan hebben, en of de sponsoruitingen kloppen. Daarnaast wordt gekeken of er geen communicatiemiddelen aanwezig zijn (ook geen mp3 speler of andere electronica). Ook worden zaken als de lengte van de spikepuntjes gecontroleerd en dergelijke meer.

Deze procedure neemt tussen de 15 en 20 minuten in beslag. Je moet als sporter dan licht in beweging blijven, anders is de voorgaande warming up min of meer voor niets geweest.

Het laatste stukje warming up vindt plaats in de laatste tien minuten voor de start. De atleet mag dan voor het eerste loopnummer het stadion in, o.a. om een proefstartje te maken.

Timing

De warming up is niet alleen bedoeld om de atleet fysiek voor te bereiden, maar juist ook om de mentale focus scherp te krijgen. Als de gedachten zich op de komende activiteit of taak gaan richten dan gebeuren de fysieke processen vanzelf: de hartfrequentie gaat omhoog, de lichaamstemperatuur gaat stijgen.

Timing is hierbij wel essentieel: als de focus te vroeg aanwezig is put de atleet zich vroegtijdig uit en is hij of zij al moe als de wedstrijd nog moet beginnen. Maar als de sporter zich te laat fo-

cust, is de wedstrijd bijna letterlijk aan hem voorbij gegaan.

Vervolgonderdelen

De warming up voor de vervolgonderdelen gebeurt niet zoals een specialist deze zou doen. De nummers volgen elkaar redelijk vlot op, soms zit er niet meer dan een half uur tussen. Een volledige warming up kost dan te veel energie en tijd en is niet echt nodig. Het tweede onderdeel van de tienkamp, het verspringen, volgt vrijwel altijd meteen op de 100 meter, zodat geen aparte warming up nodig is. De aanloop wordt uitgezet en wordt een paar maal geoefend om te kijken of deze klopt. Ook voor kogelstoten doe je geen aparte warming up, je zoekt alleen de maximale bewegingsuitslagen voor dat nummer op en doet een specifieke warming up in de vorm van een paar oefenstoten.

Bij de technische onderdelen komen de deelnemers na elkaar in actie en moet je dus wachten op je beurt. Met warme kleding aan en door continu iets te doen is een nieuwe warming up voor iedere poging niet nodig. Je zult een meerkamper dan ook niet langdurig stil zien zitten. Op deze manier bereidt de atleet zich met een minimale belasting zo goed mogelijk voor op het volgende onderdeel.

Na het kogelstoten valt er wel eens een langere pauze in het programma. Er wordt dan zoveel mogelijk gerust. Of de atleet laat zich verzorgen door middel van massage. Elk onderdeel heeft zo zijn nadeel: bij een lange pauze heeft de atleet extra hersteltijd, maar daarna is een bijna volledige warming up wel weer nodig.

Voor het laatste loopnummer (voor de vrouwen resp. de 200 en 800 meter en voor de mannen de 400 en 1500 meter) wordt op beide dagen wel weer een uitgebreide warming up gedaan. De eisen die deze loopnummers in coördinatie en energetisch opzicht stellen maken dat noodzakelijk, mede omdat er

zoals gezegd veelal een langere pauze aan deze onderdelen vooraf gaat.

Zuinigheid troef

De meerkamp is niet alleen een fysieke, maar ook een enorme geestelijke inspanning. De sporter moet zich steeds weer concentreren, je moet vanaf de eerste seconde alert zijn.

Ten opzichte van de zevenkamp is bij de tienkamp alles uitvergroot, daar ga je twee dagen lang van onderdeel naar onderdeel, soms moet je wel 4 uur lang bijna continu 'scherp' zijn.

Dat begint al met het voorbereiden op sommige nummers, de onderdelen verspringen, kogelstoten en hoogspringen duren veelal lang, vooral het hoogspringen kan meer dan twee uur in beslag nemen. Het motto voor de warming up is dus duidelijk: ga zuinig om met je energie!!

De tweede dag

Dag twee wil wel eens vroeger beginnen en later eindigen dan de eerste dag. Om 9:00 uur is dan de start van de 110 meter horden en het laatste onderdeel, de 1500 meter, is soms pas om negen uur in de avond.

Op de tweede dag komen de atleten vaak wat stram uit bed. Ze zijn uiteraard gewend aan dit gevoel en aan de belasting, dus de warming up wijkt niet af van het ritme dat op de eerste dag wordt gehanteerd. Nog eerder opstaan dan 4 uur van tevoren is geen optie omdat de nachtrust ook erg belangrijk is.

Doseren

Op de eerste dag wil de sporter graag op de baan zijn, hij wil van start, hij heeft een lange tijd toegewerkt naar deze meerkamp. Je hebt als sporter dan nog wel eens de neiging te kwistig met je energie te zijn. Als je in de wedstrijd zit ga je steeds verstandiger met energie om. Toch zal de warming up ook op de tweede dag weer 90 minuten voor de lange wedstrijd dag starten.

Cooling down

De cooling down na afloop van de eerste dag bestaat vooral uit dribbelen en massage. Heel soms is er een ijsbad tussen dag een en dag twee, maar dit wordt eigenlijk amper toegepast door beperkte beschikbaarheid en/of tijdsdruk. Na de eerste dag van de tienkamp, waar het laatste onderdeel (de 400 meter) vaak om een uur of negen in de avond gelopen wordt, is het zaak zo snel mogelijk naar het hotel terug te keren, nog wat te eten en gemasseerd te worden en dan meteen te gaan slapen. Als de meerkamp is afgesloten heeft de atleet minimaal een paar dagen rust, er wordt een paar dagen niet of nauwelijks belast. Wat dribbelen direct na de wedstrijd zal het herstelproces, als het al van invloed zou zijn, amper versnellen; dit gebeurt dan ook eigenlijk niet.



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

IIT.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26
E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Erkend door het NGS
- 12 maandagavonden van 19.30 – 22.30 uur, waarvan 50% praktijk
- Bij voldoende belangstelling start er een parallelcursus op woensdagavond
- Hoofdthema's:
 - Revalidatie, conditieopbouw kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusdata maandag: 29 september, 6 - 13 - 20 - 27 oktober, 3 - 10 - 17 - 24 november, 1 - 8 - 15 december 2008
- Locatie Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem (Toplocatie)
- Cursusprijs € 795,00 inclusief boek 'De Rehaboom', syllabus, certificaat, koffie/thee
- Docent Toine van de Goolberg, IIT
 - Bondscoach Nederlandse Atletiek Unie (KNAU)
 - Conditie-Hersteltrainer Feyenoord I 2000 - 2005
 - Fysieke trainer NOC*NSF en NSKiv
 - Post HBO docent aan diverse Hogescholen, Ziekenhuizen, NPI en BivAG



Voor meer informatie
over de docent en cursus:
www.toinevandegoolberg.nl

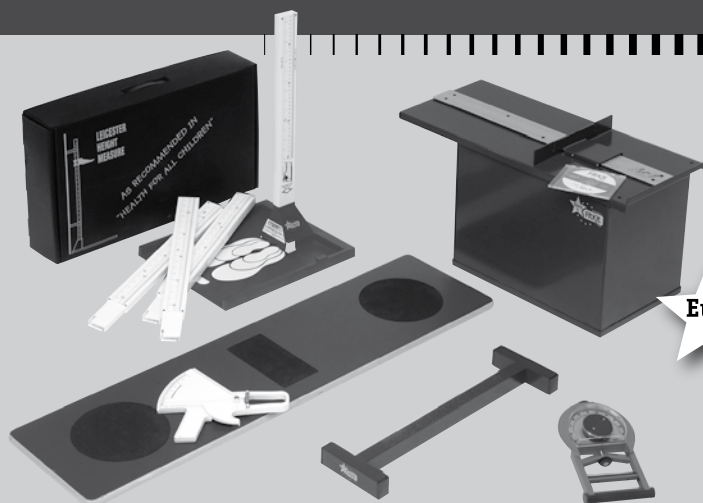
U kunt voor aanvullende informatie
ook contact opnemen:
Telefoon 0485-34 34 26
Fax 0485-53 09 54
Mobiel 06-53 33 2678
E-mail info@toinevandegoolberg.nl

(Advertentie)

Test- & meet apparatuur

PGB Preventieve Gezondheid & Beweging

- Bloeddruk
- Cholesterol
- Longfunctie
- Pulsoximeters
- Lengte & Gewicht
- Kracht & Lenigheid
- Fietsergometers
- Activiteitsmeters



FitKit totaalconcepten:

- EuroFitKit, jeugd
- FitKit leefstijlmodule
- FitKit Software

Euro
★
FitKit

PGB 

Preventieve Gezondheid en Beweging

www.pgb.net

Catalogus en prijslijst? Ga naar: info@pgb.net

WWW.PGB.NET

Tel: + 31 (0)35 692 3300