

*In een drie-gesprek met Ronald Vetter, bondscoach van de meerkamp in Nederland en Wim Vandeven, de coach van de Belgische meerkampster Tia Hellebaut (tevens hoogspringster van wereldniveau) staat de zevenkamp centraal.*

## Vijf Olympische kandidaten op één onderdeel!

### De zevenkamp in Nederland (en België)

#### Wigert Thunnissen

Foto's Erik van Leeuwen

De zevenkamp is in de Nederlandse atletiek tegenwoordig een bijzonder onderdeel. Waar er bij de andere onderdelen nooit concurrentie is voor plaatsing voor de grote internationale kampioenschappen, terwijl er “maar” maximaal drie startbewijzen per onderdeel zijn, waren er aan het begin van dit seizoen voor de Olympische zevenkamp bij de vrouwen vijf kandidaten. Naarmate het seizoen vordert heeft er al enige schifting plaatsgevonden. Karin Ruckstuhl, de nummer twee van Europa in 2006, werd aan een hernia geopereerd en kon niet tijdig gerevalideerd zijn om in Peking te strijden om de medailles. Twee andere vrouwen plaatsen zich al wel voor Peking: Laurien Hoos hoefde na de nominatie van vorig jaar alleen vormbehoud te tonen en heeft dat eind mei tijdens de meerkamp in Götzis gedaan. Ook Jolanda Keizer had zich vorig jaar al genomineerd en wist deze nominatie om te zetten in kwalificatie tijdens de Europacup wedstrijd die eind juni in Hengelo plaatsvond. Daarnaast waren eind juni ook Yvonne Wisse en Bregje Crolla nog in de race voor kwalificatie.



Ronald Vetter

#### Karakterschets

*Kunnen jullie een karakterschets van de meerkamp geven?*

**Wim Vandeven:** Het is een explosief technisch nummer.

**Ronald Vetter:** Het is volgens mij de meest complexe olympische sport. Begrijp me niet verkeerd, de marathonloper is een geweldige sportman, maar als je in het algemeen vraagt wat je een geweldige sportman vindt, dan kom je op een veelzijdige en vaardige atleet uit.

*Waarom doen de vrouwen nog een zevenkamp en niet de tienkamp, zoals de mannen?*

**Vetter:** De tienkamp is veel zwaarder dan de zevenkamp, de eerste dag van de tienkamp telt twee springnummers, het ver- en hoogspringen, terwijl de zevenkamp alleen hoogspringen op

het programma heeft. Springen is zeer belastend en hierin zou wel eens een reden kunnen liggen.

*Regelmatig komen de geluiden weer boven drijven dat de vrouwen ook de tienkamp zouden moeten gaan doen.*

**Vandeven:** Dat lijkt me

niet aan te bevelen, de zevenkamp is al een exclusief nummer. Het is voor vrouwen een erg belastend onderdeel, waar niet al te veel vrouwen voor te porren zijn. Als de vrouwen zich dan in nog meer onderdelen zouden moeten bekwaamen zal de spoeling nog veel dunner worden. Dat maakt het nummer niet interessanter. Bovendien mag je je afvragen of het, als je het zwaarder maakt, ook aantrekkelijker is. Wat zal de meerwaarde zijn?

*Waarom is in de meerkamp, vooral de zevenkamp, Europa zo toonaangevend in de wereld?*

**Vandeven:** In alle technische nummers is Europa toonaangevend. We hebben niet het potentieel aan talent zoals bijvoorbeeld in de USA, waar jaarlijks alleen al vele sprinters onder de 10 seconden lopen. Maar, en misschien wel daardoor, in Europa zijn we technisch veel beter onderlegd. In de USA wordt vooral méér fysiek getraind, veel en hard trainen is daar het devies.

**Vetter:** Wij moeten veel voorzichtiger met ons talent omgaan, talent is schaars. We kunnen niet het principe hanteren van survival of the fittest zoals het elders wellicht gebeurt.

### Onderdeel voor insiders?

*De meerkamp is een nummer dat door een select groepje supporters intensief gevolgd wordt. Het grote publiek ontgaat veel van deze atletiekdiscipline. Hoe zou het toegankelijker gemaakt kunnen worden voor het grote publiek?*

**Vetter:** Het is de vraag wat de 'bottle-neck' is. Het zou kunnen zijn dat de puntentelling bij de meerkamp het lastig maakt om de wedstrijd te volgen. Maar in het boek "From ritual to record" is te lezen waarom Amerikanen honkbal zo geweldig vinden: honkbal gaat juist heel veel om getallen, de statistieken vertellen veel, dus de puntentelling bij de meerkamp die voor buitenstaanders misschien ingewikkeld

is, zou geen reden hoeven zijn voor de matige belangstelling. Het gaat er dus om: hoe krijgt het "niet kenners publiek" inzicht in het nummer?

De meerkamp duurt vooral erg lang, om de tienkamp te volgen ben je twee volle dagen van negen uur in de ochtend tot negen uur in de avond in het stadion, dat vraagt dus al een bepaalde voorliefde voor het nummer. Het fenomeen 'bliksem tienkamp', waar de tienkamp binnen een uur moet worden afgewerkt, is niet echt doorgebroken.

Dat kan ook niet omdat het geen officieel onderdeel is en een atleet niet meer dan drie, hooguit vier tienkampen in een jaar kan doen. De professionele atleet kiest dan niet snel voor een bliksem tienkamp, want het ontnemt hem een "gewone" meerkampwedstrijd.

**Vandeven:** Wat voor de buitenwacht een nadeel is: de meerkamp is te onoverzichtelijk. Door het laatste onderdeel met een jachtstart te vertrekken



Tia Hellebaut

zoals bij de moderne vijfkamp zou je in ieder geval het slotnummer en dus de ontknoping van twee dagen strijd inzichtelijker maken. Evengoed wordt de winnaar van de tienkamp veelal de koning van de arena genoemd, het respect voor het onderdeel is groot, maar voor het grote publiek duurt het te lang.

**Vetter:** De meerkamp aanpassen om het voor het grote publiek aantrekkelijker te maken kan zinvol zijn als het karakter maar behouden blijft. De sport ombouwen en daarbij de amusementswaarde centraal stellen zal snel leiden tot een gedrocht.

**Vandeven:** Toen mijn atlete Tia Hel-

lebaut op de vijfkamp indoor 4877 punten haalde – op dat moment de derde score aller tijden – was er amper aandacht van de media. In die zelfde tijd sprong ze ook voor het eerst twee meter hoog, een prestatie die publicitair veel meer aansprak, terwijl het in breder perspectief – gezien de ranglijst aller tijden – een minder goede prestatie is. Hoewel ik me realiseer dat dat wat vreemd klinkt in dit verband wil ik maar aangeven, dat de meerkamp een nummer is waar blijkbaar lastig een referentie aan te geven is.

**Vetter:** De pers is hierbij ontzettend belangrijk.

**Vandeven:** Een aansprekend én in het oog springend persoon is van grote waarde.

**Vetter:** Alles zo beschouwend zou je kunnen stellen dat de meerkamp terug gebracht moet worden naar een één-daags, snel op elkaar volgend evenement – dan wordt het compacter maar niet noodzakelijk overzichtelijker – of we laten het gewoon zo en accepteren dat het een onderdeel is voor fijnproevers.

### Overgangen

*Een triatleet is geoefend in de overgang van fietsen naar lopen, een overgang die coördinatief erg lastig is. Zijn er binnen de meerkamp ook "lastige" combinaties en hoe wordt daar mee omgegaan?*

**Vandeven:** Binnen de zevenkamp is de overgang van hoogspringen naar kogelstoten een "kantelsleutelmoment" zoals wij in Vlaanderen zeggen. Bij het hoogspringen is lichtvoetigheid belangrijk. Je moet hoog aanlopen, dat wil zeggen goed gestrekt zijn in je heupen, terwijl bij het kogelstoten de atleet bij aanvang van de stoot juist klein in elkaar gekropen moet zijn om van daar uit te exploderen.

**Vetter:** Voor de tienkamp is de overgang van hordenlopen naar discuswerpen altijd een lastige. Het ritme van het hordenlopen is zó anders dan het ritme in de draai. Bovendien is het

lopen een rechtlijnige beweging, terwijl er bij het discuswerpen een draai om de lengte-as gemaakt moet worden. Om aan deze coördinatief lastige combinatie te wennen, worden deze onderdelen ook wel gecombineerd in de training. Dat doen we met name in de tweede voorbereidingperiode, kort voordat de wedstrijdperiode begint. In de eerste voorbereidingsperiode kies ik er juist niet voor, in die fase worden de aparte vaardigheden ontwikkeld.

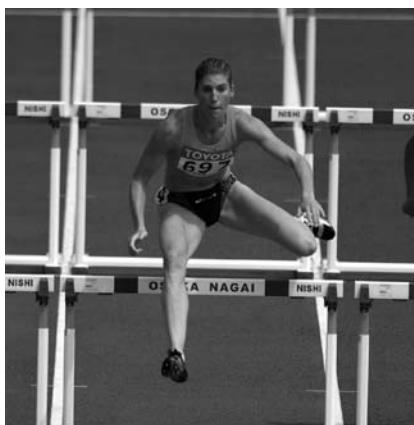
**Vandeven:** Ik kies er eigenlijk altijd voor om slechts één nummer per training te oefenen en niet te vaak nummers te combineren. Als je het tweede onderdeel oefent gaat dat al vaak ten koste van de kwaliteit. In de wedstrijd heb je nog even pauze tussen de onderdelen en in de training ga je meteen door, neem je amper pauze.

**Vetter:** Soms volgen de onderdelen elkaar in de wedstrijd ook te snel op, dan is het hoofd nog niet leeg van het vorige onderdeel. Een atleet die na het hoogspringen overexited gaat kogelstoten, dat werkt niet.

**Vandeven:** Dat gaat bij de beste atleten wel eens mis, zelfs Carolina Klufft gaat dan het schip in. Ze heeft ook wel kostbare punten laten liggen door onder de maat te stoten nadat ze zeer goed had hoogsprongen.

**Vetter:** Ik geloof er ook niet in dat je binnen de training rekening moet houden met het gegeven dat hordenlopen op de tweede wedstrijddag is en de atleet dus al enigszins vermoeid zal zijn. Dat is erg ver gezocht en het verband tussen de eerste dag – met name het slotnummer de 400 meter – en de start van de tweede dag van de tienkamp met de 110 meter horden zoeken we niet op in de training. Je hebt binnen een trainingsweek de cumulatie van de trainingsarbeid, dus eigenlijk oefen je vanzelf al veel onder vermoeidheid.

**Vandeven:** Ik zou willen zeggen dat je eerder op zoek bent naar bepaalde momenten in de week dat je juist fris bent, voor bepaalde veeleisende onderdelen



Karin Ruckstuhl

moet de atleet zeker goed uitgerust zijn. Zo plan ik altijd een rustdag voor het hoogspringen.

### Fysieke eisen

*Welke eisen worden in fysiek opzicht aan de atleet gesteld?*

**Vetter:** Voor de zevenkamp geldt dat elk fysiek aspect een rol speelt, elk onderdeel vraagt aan een fysieke kwaliteit een maximale prestatie. Voor 100m horden en de 200m sprint gaat het om bewegingssnelheid; de afzetmomenten bij ver, hoog en speerwerpen vragen specifieke explosiviteit; door horden en speerwerpen wordt zeer specifieke lenigheid gevraagd; de 800m is bij uitstek een zeer dwingend onderdeel als het om anaëroob uithoudingsvermogen gaat. Er moet dus in een breed spectrum op topniveau gepresteerd worden.

*Al deze eisen zie je toch ook in vele andere sporten terug?*

**Vetter:** Wat het verschil maakt met andere sporten waarbij dezelfde fysieke vaardigheden vereist zijn, is het feit dat elk aspect per onderdeel benadrukt wordt: je kunt dus binnen het onderdeel niet compenseren met een andere vaardigheid. De geweldige mobiliteit van de schouder die bijdraagt tot een goede speerworp maakt de 800m niet sneller. Terwijl een voetballer met een goed spelinzicht wel zijn gebrek aan loopvermogen deels kan compenseren.

*Is trainen voor de zevenkamp hetzelfde als trainen voor de tienkamp?*

**Vetter:** Als er een accentverschil in training is, dan is sprongkracht bij de vrouwen belangrijker. Bij de tienkamp staat kracht iets meer centraal.

**Vandeven:** Dat denk ik niet, want bij de mannen zijn eigenlijk ook negen van de tien nummers gebaseerd op power en snelheid, en niet zozeer op maximale kracht. Als je naar nummers kijkt die wel in de tienkamp zitten en niet in de zevenkamp dan kan je snel concluderen, dat voor discus niet de meeste kracht nodig is en bij polsstok de schouders zeer goed ontwikkeld moeten zijn. Er wordt mijns inziens soms te veel aandacht op kracht gelegd, wellicht ook om tekortkomingen op technisch vlak te verhullen. Ik probeer optimaal het aanwezige potentieel te gebruiken, en niet steeds *meer* potentieel te creëren. Voor de tienkamp moet je drie nummers meer beheersen, dus je moet meer technieken leren.

**Vetter:** Een tienkampster loopt meer in zijn trainingen, hij doet een á twee looptrainingen meer in de week. De 1500m heeft een meer aerob karakter dan de 800m die de vrouwen lopen. Het spectrum waarin getraind moet worden is breder, maar een tienkampster doet niet meer krachttraining in de week dan een zevenkampster.

*Zijn er bepalende onderdelen in de meerkamp?*

**Vandeven:** Snelheid is in de tienkamp essentieel.

**Vetter:** Snelheid is alles. De zevenkamp bestaat uit zes technische en explosieve onderdelen. Als de atleet goed is, zijn horden, 200 meter en verspringen de sleutelnummers. Deze onderdelen maken vaak het verschil. Het hoogspringen hoort niet echt bij die drie, als de training goed loopt dan groeien die drie nummers als vanzelf.

**Vandeven:** Speer en hoog moet in je geboren zijn. Dat talent heb je of niet. Als je het niet hebt zijn die nummers heel

slecht te trainen en zal het nooit een toponderdeel van je meerkamp worden. Voor de tienkamp geldt dat de sleutelvaardigheid snelheid is. Bij zes onderdelen is snelheid bepalend, de Tsjechische tienkampers lopen elke dag!

*Het afsluitende onderdeel, de 800m bij de vrouwen en de 1500m bij de mannen, is afwijkend ten opzichte van de andere onderdelen. Wordt daar veel tijd aan besteed?*

**Vetter:** Het aërobe systeem moet op een slimme manier getraind worden. Het uitlopen na een training gebeurt op een opgegeven tempo, bij voorkeur op een zachte ondergrond zodat het minder impact heeft op de benen. Met name de achillespezen, kuit en schenen zijn kwetsbaar.

Je moet twee dagen volhouden, je moet maximaal presteren. De meerkamp is een complex geheel wat veel mentale energie kost; steeds weer opnieuw opladen, omgaan met teleurstellende prestaties, meteen weer opnieuw kunnen presteren, steeds weer geconcentreerd zijn: je zult dan ook fysiek optimaal fit moeten zijn.

**Vandeven:** Maar het zijn geen middenlange-afstandlopers. Vergelijk het met tennis: een wedstrijd kan soms wel drie of vier uur duren, maar daarom zijn het nog geen duursporters. Elke slag is immers explosief. Je zult dus op korte afstand snel en wendbaar moeten zijn.

Om de aërobe component te trainen, de VO<sub>2</sub>max te verbeteren, werk ik met gerichte duurloopjes, waarbij gelopen wordt op een niveau van arbeid tussen vier en zes mmol lactaat, net boven de anaërobe drempel. Het heeft geen zin om een uur te joggen, dat brengt niets, alle energie die je er in steekt moet effectief zijn.

**Vetter:** Precies, bij de zevenkamp is het zelfs onverstandig, het gaat maar om één van de zeven onderdelen!

**Vandeven:** In de winterperiode besteden we één á twee maal in de week tijd

aan lange tempi. Dan moet je denken aan afstanden tussen de 150 en 300 m en soms langer.

**Vetter:** Er is altijd een anaërobe component binnen de training voor de 800 m.

**Vandeven:** Je moet niet de middenlange trainingen loslaten op meerkamp. Er bestaat geen raakvlak.

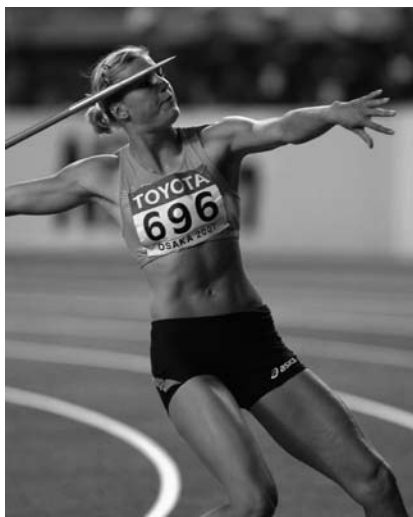
*Hoe wordt verder invulling gegeven aan de training?*

**Vandeven:** Door bepaalde trainingsarbeid te doen, kan je effect hebben op twee, drie onderdelen. Denk aan explosieve sprongvormen: ik gebruik regelmatig éénbenige loopsprongen die ik met een goede grijpactie laat uitvoeren. Er is dan transfer naar verspringen, hordenlopen en zelfs een beetje naar hoogspringen.

**Vetter:** Je bent continu op zoek naar dat soort vormen.

**Vandeven:** De één-pas over de horde is explosief en dus vertaalt zich dat naar ver, hoog, hordenlopen. Het is juist verstandig om breed en niet te specifiek te trainen in verband met specifieke belastbaarheid, bekijk wat een voet voor een krachten moet opvangen bij een hoogspring-afzet, en je weet dat je dat niet meer dan één maal in de week moet doen.

**Vetter:** Je moet niet te weinig doen, maar vooral ook niet te veel. Een blessure ligt immers altijd op de loer. Je



Jolanda Keizer

bent als trainer altijd op zoek naar slimme oefeningen, die raakvlakken hebben met meerdere onderdelen.

Speerwerpen is binnen het werpen afwijkend qua bewegingskarakter, maar zo belastend voor de schouder, dat we het maar één maal in de week in de training opnemen.

*Honkbalpitchers zullen hier hard om lachen.*

**Vetter:** De speer is zwaarder, het is een technisch lastig nummer, maar slechts één van de zeven of tien onderdelen, we moeten altijd concessies doen om op alle nummers te trainen. Wij hebben niet de tijd om een technische tien te scoren, het echte speerwerpen doen we maar eenmaal in de week, maar aanloop-oefeningen en andere voorbereidingsoefeningen komen nog een keer in de week terug.

**Vandeven:** De rotator cuff wordt wel twee keer in de week getraind, elke dag trainen we rug- en enkelstabiliteit. Hoe hoger het niveau wordt, hoe meer tijd gaat zitten in voorwaarden- training lijkt het wel. Er gaat steeds meer tijd zitten in rehab- en prehab-arbeid. Maar als je meer met rehab en prehab bezig bent dan met het echte trainen, dan zit het ergens fout denk ik.

**Vetter:** Echter: core stability is een middel hè, geen doel op zich.

*De weekindeling, een puzzel  
Hoe ziet een weekindeling eruit?*

**Vandeven:** Er zijn geen vaste weekindelingen. Ik houd niet van sleur, voor mij dus geen vaste dagen met vaste programma's. Atleten moeten verrast blijven. Soms moeten we om logistieke redenen op bepaalde dagen vaste onderdelen doen. We hebben bijvoorbeeld niet elke dag een indoorhal ter beschikking. Het trainingsplan voor een stageweek bestaat uit een opsomming van de accenten waar ik aan wil gaan werken met de atleten. In welke volgorde en op welk moment ik dat dan daadwerkelijk doe hangt

	<b>Ochtend: 10-12 uur</b>	<b>Middag: 16-18 uur</b>
<b>Maandag</b>	Sprinttraining & Speerwerpen	Krachttraining benen
<b>Dinsdag</b>	Kogelstoten & Algemene trainingsvormen	Krachttraining bovenlichaam
<b>Woensdag</b>	Hordenlopen & Verspringen	<i>Rust</i>
<b>Donderdag</b>	Krachttraining benen	Sprint lang (200m training)
<b>Vrijdag</b>	<i>Rust</i>	<i>Rust</i>
<b>Zaterdag</b>	Hordenlopen & Hoogspringen	Kogel of speer & Krachttraining bovenlichaam
<b>Zondag</b>	800m training	<i>Rust</i>

lingsmaximum en nooit meer dan zes herhalingen binnen een serie. Geen explosieve uitvoering met een halter en alleen in de overgangperiode doen we gedurende een korte periode tussen de acht en tien herhalingen. De snelheid van uitvoering van een halteroefening is altijd te ver weg van de wedstrijd beweging. Maximaal-kracht koppel ik aan explosiviteit door middel van lichte kaatsen en sprongetjes. Om een beetje aan de transfer te werken, maar ook vanwege de variatie. Variatie is mijns inziens één van de belangrijkste wetmatigheden. **Vetter:** Als eerste hangt dat af van de atleet. Per individu zal invulling ge-

erg af van de belastbaarheid van die dag. Natuurlijk zijn er wetmatigheden waar je rekening mee houdt. Om een voorbeeld te noemen: duurbelasting na krachttraining is onnozel, dus dat probeer je te voorkomen.

**Vetter:** Ik werk wel met een gestructureerd plan. Een plan dwingt me om er goed over na te denken, de verschillende belastingen goed op elkaar af te stemmen, zorgen dat alle onderdelen voldoende aangeboden worden. Én het klinkt misschien raar: het is makkelijker het plan naast me neer te leggen. Hier bedoel ik mee dat je veel tegenkomt onderweg waardoor je het vooraf bedachte plan moet aanpassen. Ik heb een vaste indeling van de week, mede ingegeven door het feit dat er bepaalde dagen in de week atleten naar Papendal komen om mee te trainen.

Individueel werken heeft zo zijn voordelen, je hebt nadrukkelijker de vinger aan de pols, het trainingsplan is een leidraad en niet heilig, door de samenwerking met anderen hou je eerder vast aan het plan. Je moet wel, want iedereen stemt zijn trainingsweek er op af. Aan het trainen van groepen zijn ook voordelen verbonden. Er gebeurt meer, er is een ander soort beleving, de groepsdynamiek brengt meer voor de atleet.

#### Let op:

- Dit is een overzicht van een mogelijke weekindeling voor de zevenkamp in de voorbereidingsperiode.
- Deze tabel geeft slechts aan "wanneer wat" maar geeft geen inzicht in de omvang of intensiteit. De 3e en 4e krachttraining zijn bijvoorbeeld korter dan de 1e en 2e.
- Weinig belastende trainingsvormen worden voor; tijdens of na de andere trainingsvormen gedaan. Het gaat dan om: buikspieren, core stability, voetgym en balansoefeningen.
- Bovenstaande weekbelasting is alleen geschikt voor volwassen atletes die door een goede trainingsopbouw in de loop der jaren goed belastbaar zijn geworden.

#### Verantwoording van de weekindeling:

- Sprint (en plyometrische springvormen) op maandagochtend met een uitgerust lichaam.
- Krachttraining benen is intensief, op maandagmiddag als laatste training van de dag.
- De dag na de zware krachttraining benen geen "moeilijke" trainingsvormen.
- Kracht bovenlichaam zal de horden- en verspringtraining van woensdag niet verstoren.
- Woensdagmiddag rust. Vooral de training van maandag en woensdag is intensief.
- Op donderdag is het een kort krachtprogramma, vooral liften met halter.
- Op vrijdag wordt er niet getraind voor zowel fysiek als psychisch herstel.
- De techniektraining bestaat bij de meerkamp meestal uit korte trainingssessies, dit is zeker hier het geval op de zaterdag en ook hier is de krachttraining van korte duur.
- Zondag "slechts" één training in de ochtend. Hierna voldoende rust voor de snelheidstraining van maandagochtend.

#### Krachttraining

##### Hoe wordt invulling gegeven aan krachttraining?

**Vandeven:** Tia doet twee maal in de week krachttraining. Ze doet nooit power met een halter, met uitzondering van het voorslaan. Ze doet met een halter eigenlijk alleen maximaal krachttraining. Een weerstand tussen de 80-100% van het één-herha-

ven moeten worden aan het krachtprogramma.

Voorslaan is de beste oefening voor de strekketen. Explosiviteit is een voorwaarde voor snelheid. 80% (vijf herhalingen of minder) is de kern van mijn krachttrainingsprogramma. Alleen in de eerste trainingsweken doen we soms tot vijftien herhalingen. De krachttraining richt zich op het rekr-

teringsvermogen, dit prikkelt zowel het hoofd als de spieren maximaal. Ik ben bovendien voorstander van het gewone zo goed mogelijk te blijven doen. Reactiviteit is zo mogelijk nog belangrijker, vormen als kaatsen over horden staan dan ook structureel op het programma.

*Is het voor meerkamp noodzakelijk om vanaf zestien jaar systematisch aan krachttraining te doen?*

**Vandeven:** Ik doe het niet. B-junioren die ik training geef, doen geen krachttraining. Tussen vijftien en achttien jaar wil ik de winst halen door alles op techniek te zetten. Er moet wel een spierkorset ontwikkeld worden, maar dan vooral gericht op belastbaarheid en stabiliteit. Vanaf de A-junior beginnen we met de opbouw van de krachttraining.

**Vetter:** Je kunt in een winter veel aanleren, een A-junior (18/19 jaar) moet dan motorisch vaardig worden, de kernpunten van de techniek moeten eigen gemaakt worden, er moet worden gewerkt aan het ontwikkelen van belastbaarheid. Haltertraining is ook een welkome variatie binnen de trainingvormen gericht op algemene vaardigheid. Vandaar dat ik ervoor kies om dit met junioren te doen.

**Vandeven:** Vind ik niet per se nodig, vanaf 18 jaar het halteren introduceren binnen de training is vroeg genoeg. En dan eerst alleen techniek aanleren.

**Vetter:** Kennis van krachttraining, met name de techniek van het halteren is essentieel, vanaf junior naar de neo senioren leeftijd (18-23 jaar) moet je iemand sterker maken

## Periodisering

*Welke manier van periodisering gebruik je?*

**Vetter:** Ik gebruik een blokorganisatie, waarbij ik de intensiteit rustig laat oplopen en binnen de range met de herhalingen ga variëren. Denk aan piramidevormen, rekruteren en massa vasthouden. In het eerste blok werk

ik dan bijvoorbeeld met 10,8,6,6 herhalingen; later in het jaar met 6,4,2,2,8 waarbij het laatste setje bedoeld is om de opgedane spiermassa te onderhouden. Ik varieer ruim in herhalingen en oefeningen.

Ik zoek bij voorkeur naar combinaties van halter- en sprongvormen: vijf herhalingen squatten, direct gevolgd door kast-opspringen.

De vraag hoe belastend of gevoelig intensieve krachttraining van de benen is voor een atleet wordt individueel verschillend beantwoord, daar houd ik dan ook goed rekening mee.

*Hoe taper je?*

**Vetter:** Tijdens de tapering gaat het er alleen maar om spanning op het lijf te houden. Voor krachttraining betekent dit een korte krachttraining met hoge intensiteit een week voor de wedstrijd.

**Vandeven:** Ik kies er voor vooral kortere trainingseenheden te doen. Als het goed gaat doe je het een paar keer en klaar is de training, door bijvoorbeeld maar een paar keer over de eerste drie, vier horden te gaan en niet meer series

*'Het gewone zo goed mogelijk blijven doen'*

maken. Het ligt ook eigenlijk voor de hand: als je in de week voor de wedstrijd nog op zoek bent naar technische verbetering ben je te laat.

**Vetter:** Wat ik eerder al zei, veel hangt af van de atleet. Er zullen ook minder trainingseenheden zijn tijdens de tapering, maar drie dagen volledige rust voor de meerkamp is geen optie. Alle spanning valt weg en het lijf zakt in. Dus we doen wat loslopen, wat kort reactief werk, korte specifieke trainingssprikels, dit mag je geen training noemen maar "spanning en gevoel" vasthouden.

*Hoe belangrijk is techniektraining?*

**Vandeven:** Essentiële delen van elk onderdeel moeten perfect zijn. Bij hoog moeten de aanloopsnelheid en afzet perfect zijn, boven de lat gebeurt relatief weinig dat bijdraagt aan de prestatie. Voor hordenlopen geldt hetzelfde: de afzet is bepalend, als deze effectief naar voren is gericht en de landing geen snelheidsverlies geeft, ben ik tevreden. We streven niet naar de technische "tien", maar zijn zeer doelgericht met techniek bezig, met het perfectioneren van de essentie.

*De meerkamp is een apart nummer binnen de atletiek, in de zin dat er veel meer vriendschap en kameraadschap is tussen atleten dan bij de specialistische onderdelen. Laatst trainden Karin Ruckstuhl, Tia Hellebaut en Carolina Klufft samen op Papendal, drie internationale toppers op de zevenkamp! Is dat iets van de meerkamp of was het gewoon toeval?*

**Vandeven:** Dit is geen toeval denk ik. Het lijkt me zeer waarschijnlijk dat deze drie dames elkaar na hun carrière nog regelmatig zullen zien en contact hebben. Het is wel een beetje eigen aan de meerkamp dat er een grotere band bestaat tussen de verschillende atleten.

*Hebben jullie ook do's and don'ts die bepalend zijn voor het welslagen als meerkamper?*

**Vetter:** Do: zorg voor een goede coach. Don'ts: je moet niet te veel doen van de verkeerde dingen. Besteed niet te veel tijd aan een apart onderdeel, kies oefenstof die breed bruikbaar is. Niet meer dan één maal in de week hoog en speer, maar wel maximaal intensief uitvoeren, en veel arbeid steken in voorwaardenwerk. Niets is meer beperkend dan alleen de wedstrijdvorm te herhalen.

**Vandeven:** Don't do too much, train smart. Specificiteit is een heikel punt. Tia heeft voor haar Europese titel

hoogspringen in het seizoen misschien drie maal getraind met een volledige aanloop. Er wordt veel tijd besteed aan de voorwaarden. Zelfs na de titel deed ze maar één wedstrijd in de week en geen trainingen, de mentale fitheid werd langzaam aan minder en belasting is maximaal. Je loopt dan een verhoogd risico.

### Meerkamp: Nederlands cultuurgoed?

*Hoe kan het dat er in Nederland ineens vijf Olympische kandidaten voor de zevenkamp zijn?*

**Vetter:** De meerkamp zit ingebakken in de Nederlandse atletiekcultuur! De jeugdtraining is meerkampgericht, er wordt veelzijdig getraind. De jeugdtrainer in Nederland ontwikkelt atleten vanuit de meerkampgedachte, er wordt tot ver in de juniorenleeftijd veelal allround getraind. Vandaar dat op de meerkamp een behoorlijke groep op behoorlijk niveau presteert. Een jeugdig talent dat zich in meerdere nummers onderscheid is in Nederland al gauw een meerkamper, in andere landen zou er wellicht eerder gekeken worden of één van die nummers specifiek ontwikkeld zou moeten worden. Kwaliteit van de training is erg belangrijk voor alle disciplines. Het beleid van de bond is erop gericht het talent dat er is van jongs af aan te begeleiden en verder op te leiden. Er wordt bij de jeugd al geïnvesteerd in de meerkamp. Naast de seniorenselectie zijn er regionale en centrale talentontwikkeling selecties die wekelijks bijeen zijn om te trainen. Het is moeilijk te zeggen of de bijdrage van de full time coach in dit proces al zichtbaar is, omdat deze functie pas sinds het coachfonds een fulltime baan geworden is. Dit alles leidt tot een brede groep meerkampers van hoog niveau, niet alleen bij de vrouwen, ook bij de mannen. De mannenploeg handhaaft zich al een aantal jaren in de Europese Superleague – de beste acht tienkamplan-

den van Europa – en behaalde dit jaar bijvoorbeeld een tweede plaats, terwijl onze Olympische deelnemer Eugène Martineau niet eens mee deed.

Daarnaast speelt de lichaamsbouw van de Nederlander een positieve rol. Een Europeaan uit het voormalige Oostblok is groot en fors, de Amerikaan is minder lang en breder dan de Westeuropeaan. De Nederlander heeft een lang en slank skelet, dat is minder geschikt voor werpen en minder geschikt voor lange afstand, maar voor meerkamp ideaal.


Een voorbeeld-atleet is prettig, Karin Ruckstuhl heeft bij de jeugd veel fans. Een dergelijke topper heeft uitstraling op de jeugd. Het feit dat er vijf meiden zijn die de olympische limiet kunnen halen geeft het besef bij de jeugd dat zij dat (misschien) ook kunnen halen. Het succes werkt drempelverlagend.

*Mag ik jullie, nadat ik jullie dank zeg voor het prettige gesprek, tot slot vragen hoe het Olympisch podium eruit komt te zien?*

**Vandeven:** Ik zie volgende vier kandidates voor het podium bij de dames: Tatyana Chernova (RUS), Lyudmila Blonska (UKR), Kelly Sotherton (GBR) en Anna Bogdanova (RUS). En de volgende vier mannen: Andrey Krauchanka (BLR), Dmitriy Karpov (KAZ), Brian Clay (USA) en Maurice Smith (JAM).

**Vetter:** Bij de dames: 1. Lyudmila Blonska (UKR), 2. Kelly Sotherton (GBR), 3. Tatyana Chernova (RUS). Mannen: 1. Andrey Krauchanka (BLR), 2. Dmitriy Karpov (KAZ), 3. Roman Sebrle (CZE).


(Advertentie)



**INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING**  
I.I.T.V.OF 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 woensdagavonden van 19.30 - 22.30 uur, waarvan 50% praktijk
- In januari 2009 gaat er weer een cursus van start op maandagavonden
- Hoofdt thema's:
  - Revalidatie, conditieopbouw kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom™ en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusdata woensdag: 3 - 10 - 17 december 2008, 14 - 21 - 28 januari, 4 - 11 - 18 - 25 februari, 4 - 11 maart 2009
- 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](http://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