

RUST JE IN TOPVORM

De wedstrijden zijn eindelijk begonnen. Het is tijd om de uren die in training zijn geïnvesteerd om te zetten in een wedstrijdprestatie. Om het lichaam optimaal te laten presteren is het nodig om de training gedoseerd terug te schroeven. Voormalig NTB-bondscoach Eric van der Linden legt uit hoe je dat doet.

TEKST ERIC VAN DER LINDEN
FOTO'S GETTY IMAGES/XAUNE OLLEROS/IRONMAN

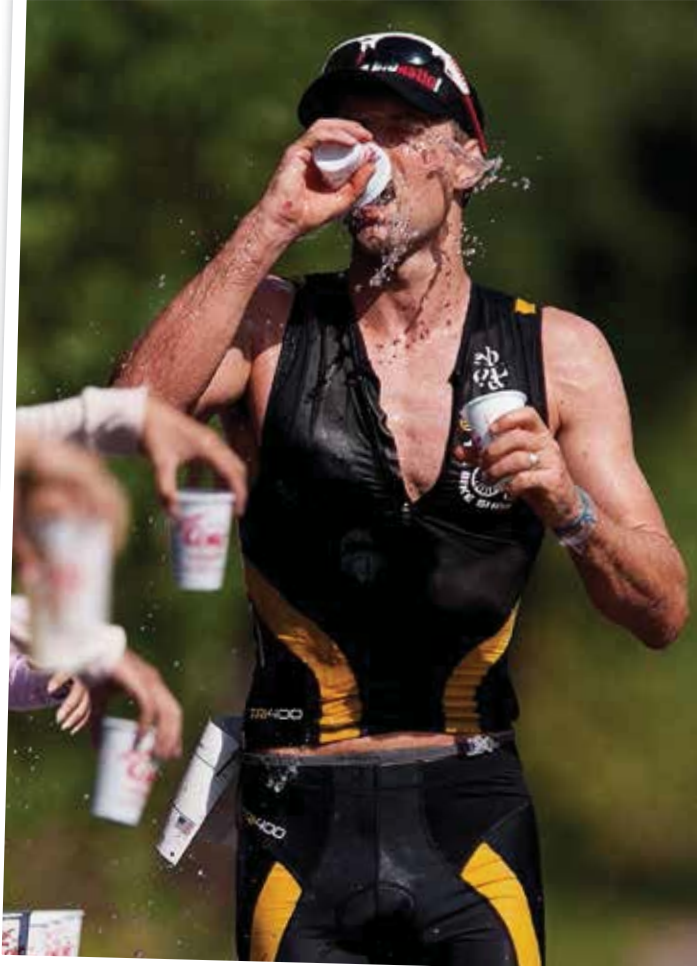




Topvorm heeft iets magisch; dat je op die ene dag sneller zwemt, fietst en loopt dan je in de voorafgaande trainingen aankon is een aparte ervaring. Het komt niet in alle wedstrijden voor, maar hopelijk wel tijdens de door jou zelf gekozen piekwedstrijd. Iedere sporter kan naar een piek toewerken, maar dit vraagt wel om aanpassingen in de training in de periode voor de piekwedstrijd. Dit noemen we taperen.

Het verkrijgen van topvorm – en de effectiviteit van taperen – is van verschillende factoren afhankelijk. In de praktijk blijkt dat de keuze van het aantal wedstrijden van invloed kan zijn. Het is moeilijker te pieken als je elke week aan de start van een wedstrijd staat, laat staan wanneer je tussendoor ook aan een wedstrijdje van de club wil meedoen. Dit neemt niet weg dat de meeste triatleten een aantal keren een wedstrijdprinkel nodig hebben om tot een piek te komen. Er is geen training zo specifiek als de wedstrijd. Bij te veel wedstrijdprinkels zul je prima kunnen presteren, het niveau zal dan echter op een bepaald plateau blijven steken. Om boven jezelf uit te stijgen zijn herstel (door middel van taperen) en

weken (afhankelijk van de wedstrijdafstand) voor de wedstrijd afneemt. Het trainingsvolume kan daarbij worden teruggebracht tot uiteindelijk de helft van de normale trainingsarbeid. Vaak blijft wel een intensieve component in de trainingen behouden. Door het extra herstel richting de wedstrijd komt het lichaam uit de vermoeidheidsstand die onlosmakelijk verbonden is met de dagelijkse training, terwijl de (korte) intensieve prikkels in de korter wordende trainingen door een minder vermoeid lichaam juist weer als prettig worden ervaren. Het houdt de nodige spanning op de spieren en het geeft een gevoel van macht en power. Als het goed is voel je in de laatste trainingen dat er iets moois zit aan te komen. Met de juiste wedstrijdbeleving ben je gereed om op de wedstrijddag de prestatie gecontroleerd



richting de piekwedstrijd. Grofweg kunnen twee benaderingen van taperen worden onderscheiden:

- **Klassieke methode** – omvang geleidelijk terug, intensiteit bewaren.
- **Nieuwe methode** – omvang omlaag, intensiteit bewaren, omvang omhoog.

“WEDSTRIJDSPANNING IS EEN VOORWAARDE OM TOT EEN PIEKPRESTATIE TE KOMEN”

wedstrijdbeleving (euforie) de sleutels tot het gewenste effect.

TAPEREN

Taperen is het geleidelijk afbouwen van de trainingsarbeid richting een wedstrijd, waarbij in de regel de omvang van de trainingen in de laatste één tot drie

uit te smeren over het zwem-, fiets- en looponderdeel.

Net als in de trainingsopbouw en de voeding moet voor een goede en effectieve tapering worden uitgegaan van de individuele atleet. Elke atleet, elk lichaam vraagt om een andere benadering

KLASSIEKE METHODE

Deze manier van taperen sluit aan bij wat hiervoor al over taperen is gezegd. Deze methode is effectief voor sporters met een van nature hoge(re) spierspanning. Door minder trainen valt bij hen niet direct de spanning van het lichaam af. Zij ervaren niet het gevoel van ‘slappe’ benen of dat hun lichaam als een pudding in elkaar zakt. Het zijn qua persoonlijkheid vaak ook sporters met een groot zelfvertrouwen. Ze hebben niet het gevoel dat ze door minder te trainen te weinig doen, waardoor ze minder goed zullen zijn op de wedstrijddag.



NIEUW METHODE

De nieuwe manier van taperen houdt dus meer rekening met de spierspanning en de persoonlijkheid van de sporter. Uitgangspunt is om scherp, uitgerust, vol energie en met het nodige zelfvertrouwen aan de start te staan. De periode van meer rust/minder training begint bij deze methode van taperen twee tot drie weken (halve/hele) of één tot twee weken (sprint/OA) voor de wedstrijd. Rust bestaat net als in de klassieke methode uit het terugschroeven van de trainingsomvang met (eventueel) behoudt van een deel intensiteit. Richting de wedstrijd wordt vervolgens de omvang weer iets opgevoerd. De kunst is om dit te doen zonder weer opnieuw vermoeidheid op te bouwen. Sporters met aanleg voor lage spierspanning kunnen zo de juiste spierspanning voor de wedstrijddag opbouwen. Tegelijk geeft het zelfvertrouwen aan sporters die twijfelen of ze wel genoeg gedaan hebben.

SPANNING HOORT ERBIJ

Om op de wedstrijddag boven jezelf uitstijgen moet je fysiek uitgerust en mentaal klaar zijn voor de wedstrijd. Voor sporters die duidelijkheid en structuur nodig hebben, is het wellicht verstandig om de wedstrijddag in kaart te brengen met een tijdschema: hoe laat doe ik wat. Schrijf dit uit van het moment dat je opstaat tot aan het startschot. Deel dit ook met de mensen waar je mee optrekt of afhankelijk van bent op de wedstrijddag zelf. Dit biedt houvast en je zal minder snel in de stress schieten.

Het is ook belangrijk om te accepteren dat wedstrijdspanning erbij hoort. Ook al voelt het soms onbehagelijk en kan het de eetlust op de wedstrijddag verminderen – omarm het! Wedstrijdspanning is een voorwaarde om tot een piekprestatie te komen. Dat je daardoor de nacht voor de wedstrijd minder optimaal slaapt is geen ramp. Als je de dagen daarvoor goed hebt kunnen slapen, dan heeft dit geen negatieve invloed op je prestatie. Concentreer je op de wedstrijddag alleen op de zaken waar je zelf invloed op hebt. Blijf in het nu, kom in de 'flow' van het moment. Gedachten over het mogelijk te behalen resultaat stel je uit tot op de finishlijn. Dan pas is het moment om de balans op te maken en je te verbazen over wat je hebt gepresteerd.

Praktische tips voor de wedstrijddag

- Probeer bij een start vroeg in de ochtend (7-9 uur) minimaal drie uur voor de wedstrijd op te staan. Is de start later op de ochtend, dan minimaal vijf uur van tevoren. Dit is nodig om het lichaam de mogelijkheid te geven om in prestatiestand te komen.
- Nuttig drie uur voor de wedstrijd de laatste maaltijd. Deze maaltijd moet vezelarm en licht verteerbaar zijn – dus geen groente, fruit of volkoren producten, maar wel bijvoorbeeld (geroosterd) witbrood met honing of jam aangevuld met thee.
- Neem de laatste koolhydraten uiterlijk negentig minuten voor de start (energiedrank) of gebruik een gel in laatste vijf tot tien minuten voor de start. Koolhydraten die in de tussenliggende periode worden ingenomen kunnen op een ongewenst moment een dip in de bloedsuikerspiegel veroorzaken. Dit leidt bij sommige sporters tot een (tijdelijk) gebrek aan kracht en gevoelens van slaperigheid. Dat wil je niet vlak voor de start.
- Bij een sprinttriathlon kan het zinvol zijn om in plaats van energie te tanken tijdens de race, de mond enkel te 'spoelen' met energiedrank en het dan weer uit te spugen. Zenuwreceptoren in de mond geven dan een positief signaal naar de hersenen, wat de prestatie kan bevorderen, terwijl de maag niet wordt belast.
- Op de hele en halve triathlon wordt aanbevolen negentig gram koolhydraten per uur in te nemen en daarvoor gels bestaande uit glucose en fructose in de verhouding 2:1 (multi transportable) te gebruiken. Overweeg dit te doen met aanvullend alleen maar water. De meeste maag- en darmklachten ontstaan door gebruik van verschillende producten door elkaar (vast/vloeibaar) in verhoudingen die de darmen onmogelijk kunnen verwerken.
- Voor een sprint-, olympische afstand of halve triathlon is een gedegen warming-up aan te raden. Start hiermee 45-60 minuten voor de wedstrijd (hardlopen) of/en 15-30 minuten voor de wedstrijd (zwemmen). De keuze voor een zwemwarm-up in het water of op het droge is afhankelijk van temperatuur en/of de mogelijkheid tot inzwemmen.
- Voor een hele triathlon is een kortere warming-up (15-20 minuten) veelal toereikend. Vaak lukt het ook niet om dat in het laatste half uur voor de start zwemmend of lopend te doen. Zoek dan een alternatief in een warming-up op het droge of ruimer voor de start.
- Plan tijd in om de routing van de wisselzone(s) te verkennen. Onthoud herkenningspunten waar je wisselplek zich bevindt zodat je er in één keer goed heen loopt.

Have a good race

