

Slim trainen voor de meerkamp

Als meerkamper kom je altijd tijd tekort, voor de coach is het zaak om alle bouwstenen van de meerkamp in een trainingsprogramma te gieten. Doel is om uiteindelijk tijdswinst te boeken door zaken te combineren. In deze praktische workshop zullen generieke bouwstenen van de verschillende onderdelen aan bod komen. Door bepaalde oefenstof aan te bieden kun je meerdere onderdelen beïnvloeden. Belangrijk hierbij is dat je de essenties en bouwstenen van de verschillende onderdelen kent als coach. Door het gebruik van algemene materialen wordt het vertalen naar de jeugdathletiek in clubsituatie makelijker.

Door vooral te kijken naar de overeenkomsten tussen de diverse onderdelen van de meerkamp kom je al snel tot de basis vaardigheden die van algemeen belang zijn binnen de atletiek. De algemene motorische vaardigheden die nodig zijn om alle onderdelen te beheersen vormen een groot deel van de trainingen. Elke specifieke training worden vooraf gegaan door algemene basisoefeningen. Daarbij kunnen de vereiste bouwstenen nog verder terug gebracht worden tot bouwsteentjes van de bouwstenen. Door stapsgewijs de kleinere bouwstenen aan te reiken wordt het makkelijker om een deelbeweging te beheersen.

Van alle bouwstenen is de sprint het belangrijkste. Snelheid staat aan de basis van alle onderdelen. Daarom is het van belang dat elke training een vorm van snelheid bevat. Maar dat betekent niet dat er elke training maximaal moet worden gesprint! Binnen de loopscholing is vooral de uitvoeringssnelheid van belang.

Lopen

Acht onderdelen van de tienkamp hebben met lopen te maken. Het is dus niet zo verwonderlijk dat lopen het grootste aandeel heeft binnen de trainingen. Voor de verbetering van de looptechniek zijn er tal van oefeningen. Het is daarom van belang om als trainer goed te weten wat hij/zij met de oefening wil bereiken. Immers kan een zelfde oefening door verschillende uitvoeringen meerdere doelen dienen. Bij elke vorm van lopen wordt er gelet op de volgende aandachtspunten:

1. Heuppositie; bekken in de 'steunfase' recht onder de schouders
2. Lichaamshouding; rechtop en of licht naar voren gericht
3. Doorhalen van de voet; Door de hak actief naar de bil te trekken en ook hoog door te halen over de knie van het standbeen kan de knie van het inzetbeen goed hoog ingezet worden en de pendel beweging goed grijpend gemaakt worden.
4. Enkelpositie; altijd proberen een hoek van 90graden in de enkel te hebben en houden bij het lopen. Bij de voetplaatsing hoeft de hak de grond maar net niet te raken.
5. Armbeweging; altijd actief en gebogen, voor moet de hand ter hoogte van de schouder komen 90graden gebogen bij de elleboog en achter mag dat 120graden zijn.

Loopoefeningen kunnen op verschillende manieren worden aangeboden.

- Loopscholing in verschillende patronen (met of zonder pauze)
- Op de plaats, aan het hek of tegen de muur
- Over pylonen of lage hekjes
- Horden stappen/huppelen
- Onder elastiekweerstand
- Coördinatie-loop in verschillende snelheden

Springen

Het springen wordt grotendeels bepaald door het lopen. Een goede aanloop zorgt voor de voorwaarden om optimaal te kunnen springen. De oefenvormen zijn niet nieuw, maar ze dienen wel elke week te worden gedaan om de afzetbeweging te automatiseren. De kwaliteit van de uitvoering dient wel zo hoog mogelijk te zijn. Anders sluipen er fouten in de afzetbewegingen. Aandachtspunten zijn:

1. Heuppositie hoog (niet zitten)
2. Voorbereiding vanuit de voorlaatste pas
3. Actieve voet plaatsing (op de hele voet recht onder het lichaam)
4. Lichaamshouding; (rechttop en of licht naar achteren)
5. Snelle zwaaiactie van het opzwaai heen

Sprong oefeningen kunnen op verschillende manieren worden aangeboden.

- Huppelvormen
- Lage hekjes (in verschillende ritmes)
- Springen (Loopsprongen, Hinken, Stijgsprongen en combinaties)
- 2 benige sprongen (Explosief en/of Plyometrisch)
- Springcircuit

Werpen

Alle werponderdelen komen wekelijks 1x aan bod, waarbij kogel vaak zelfs 2x. Kogel is niet zo belastend dus kan dat vaker. Werpen is een goede explosieve krachttraining voor de meerkamper. Maar je hoeft niet altijd specifiek te werpen om het werpen te verbeteren. Door veel te variëren ontwikkel je het werpgevoel.

Aandachtspunten zijn:

1. Positie LZP op de werpkant
2. Heupinzet (leidend in de beweging)
3. Ritme

Aangezien meerkampers niet de lichamelijke eigenschappen bezitten van echte werpers is het raadzaam om individueel hun techniek aan te passen. Daarbij kunnen de meerkampers meer als een springer werpen.

Werp oefeningen

- Kogels (achterover, voorover, swing- en slinger oefeningen)
- Medicine ballen
- Werp circuit

Heel blijven = presteren

Wanneer je geen blessures hebt kan je optimaal trainen. Wanneer je optimaal kunt trainen is er meer adaptatie en zal het trainingseffect groter zijn. En wanneer het trainingseffect groter is zullen de prestaties ook beter worden. Kortom heel blijven en fitheid bepalen grotendeels de kwaliteit van de trainingen en het trainingseffect.

Omgekeerd kun je dus ook stellen dat goed presterende atleten over het algemeen bijzonder fitte atleten zijn.

Rompspieren kunnen nooit te strek zijn

De romp vormt de basis van het menselijk lichaam. Spieren in de romp staan bijna altijd aan de basis van een beweging. Als verlengstuk tussen armen en benen kunnen de krachten op dit lichaamsdeel flink oplopen. Bij niet fitte atleten zie je vaak blessures die van oorsprong worden veroorzaakt door matige rompspieren of een disbalans. Toch zijn rompspieren relatief makkelijk te trainen. Het is vooral een kwestie van veel en regelmatig doen. Het is daarom raadzaam om in elke training vormen van spierverstekende oefeningen voor de romp te doen. Dat kan op elk moment binnen een training. In de WU, tussendoor als "pauze" oefening of aan het einde van een training. En omdat de spieren door hun vorm beter doorbloed zijn gaat het herstel sneller waardoor het dus mogelijk is om meerdere keren per dag deze spieren te trainen. Probeer daarbij wel zo veel mogelijk te variëren. Anders is het trainingseffect minder groot.

Uitsmijter als toetje

Ter afsluiting van een training zou je de atleten ook eens kunnen trakteren op een toetje. Voor het verhogen van de algemene belastbaarheid krijgen ze dan aan het einde van de training een fysiek zware opdracht. Afhankelijk van het programma zou je een spiergroep, die nog niet zo veel belast is geweest tijdens die training, op kracht-uthoudingsvermogen kunnen trainen. Belangrijk is wel om relatief veilige oefeningen te kiezen waarbij de kans op blessures wordt vermeden.

- (Loop)circuit
- Loopscholing over grotere afstanden (100m pendel)
- Rompspieren
- Suïcide of pendel estafette (10 x 30m)
- Hamstrings