



De wedstrijd als leermoment

Bedenk alvast wat en wanneer je volgende race wordt! Dat was de bonustip van het vorige artikel. Alvorens dat te doen is het goed eerst de race die geweest is te evalueren. Er is geen betere leerschool dan de wedstrijd.

TEKST BERT FLIER

Dat is mooie input voor het bepalen van de doelen en mijlpalen voor de volgende wedstrijd.

Evaluatie van de data

Veel triatleten dragen een hartslagmeter tijdens de wedstrijd. Als die ook nog eens een GPS en vermogensmeter heeft, kan je na de wedstrijd in de data duiken. Als voorbeeld de analyse van mijn fietsgegevens van het NK halve triathlon 2011 in Didam (zie figuur en tabel).

Na het zwemmen had ik een gaatje dicht te fietsen op de snelste zwemmers uit mijn zwemgroep. Dat is gelukt en verklaart de hoge hartslag in de eerste tien minuten. De eerste 40 kilometer heb ik constant gereden in een groepje met Diederik Scheltinga en Gerbert van den Biggelaar. Halverwege het fietsenonderdeel vond Gerbert het tijd om aan de boom te schudden: gedurende vier minuten scoor ik daar een gemiddeld wattage van 344. Teveel van het goede: mede door een stuurfout moest ik Gerbert en Diederik laten rijden. Daarna heb ik mijn eigen tempo gepakt. Eimert Venderbosch komt na 1.45 uur langs en ik kan mee: mijn hartslag, die was weggezakt naar 135-140, komt weer boven de 140 uit. Gerbert en Diederik liepen uiteindelijk een halve minuut uit, wat een overbrugbaar gat bleek tijdens het lopen. Conclusie: mijn steady-state was ok, maar mijn vermogen om versnellingen op te vangen onvoldoende. Tactisch was het de juiste beslissing de twee halverwege het fietsen te laten gaan om de benen niet kapot te rijden voor het looponderdeel.

Zo'n evaluatie maken kost natuurlijk even tijd, maar meer dan een uur hoeft het niet te kosten. Het is leuk om te doen als je een goede wedstrijd

hebt gedraaid en het kan pijnlijk zijn als je niet aan je verwachtingen hebt voldaan. Dat vraagt erom eerlijk te zijn naar jezelf toe. Op het moment van schrijven hoor ik Henk Grol, vijf minuten na het olympisch brons in het judotoernooi, op een eerlijke, open en kwetsbare wijze zijn zelfanalyse geven. Zonder excuses of zonder te hard of te zacht voor zichzelf te zijn.

Sluit je evaluatie af met een conclusie:

- wat wil je de volgende race blijven doen?
- wat wil je volgende race veranderen?

Wees daarin specifiek. 'Harder fietsen' is te vaag. De vraag is: hoeveel harder en op welke manier? Door aerodynamischer op de fiets te zitten, de wedstrijd slimmer in te delen of door anders te trainen?

De volgende wedstrijd

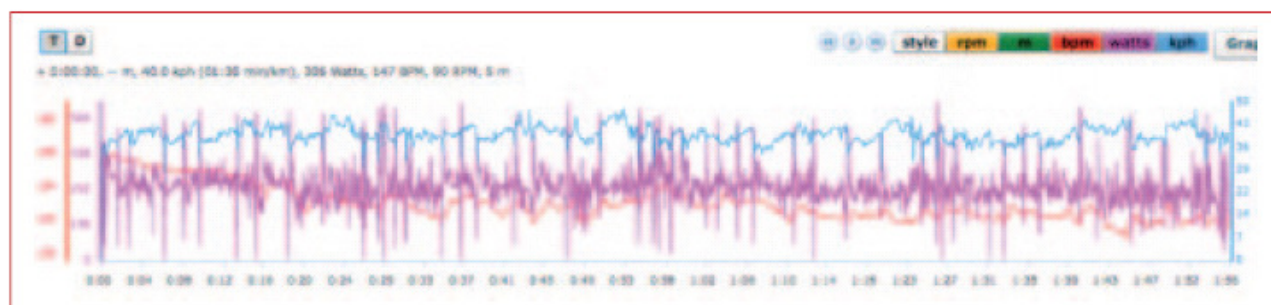
De volgende stap is het bepalen van de volgende wedstrijd. Veel atleten draaien jaar na jaar nagenoeg hetzelfde programma, met dezelfde piekwedstrijd. Dat kan. Je kunt ook variaties in je wedstrijdprogramma aanbrengen. Als je duidelijk hebt wat jouw specifieke kwaliteiten zijn (goed vlak kunnen rijden of juist bergop; zeezwemmen of liever in het binnenwater; een beschut of open loopparkeers) en onder welke omstandigheden en momenten van het seizoen je het best gedijt kan je op het spoor komen van wedstrijden die het best bij jou passen. En dat kunnen wel eens heel andere wedstrijden zijn dan het standaardprogramma dat je normaal draait. Vraag rond bij clubgenoten en google eens lekker een regenachtig avondje op internet om op zoek te gaan naar je volgende uitdaging. Veel succes!

Een halve triathlon duurt – afhankelijk van je niveau – tussen de vier en zes uur. Het is raadzaam om, in de dagen na de wedstrijd, voor jezelf op een rijtje te zetten hoe je de wedstrijd hebt ervaren en uitgevoerd. Dan is alles nog vers. Het is handig om kort op te schrijven hoe je het zwemmen, fietsen en lopen hebt ervaren en hoe de wissels gingen. Bedenk wat de sleutelmomenten waren en besteed daar speciale aandacht aan in het persoonlijke verslag. Bijvoorbeeld:

- goede zwemstart
- zwemgroepje gemist toen de groep brak
- agressief gestart met het fietsen en daardoor een mooie groep kunnen pakken
- tweede helft fietsen kunnen versnellen
- lopen: eerste 5 km last van maag
- daarna: herstel van maag en tempo kunnen oppakken
- de laatste 5 km waren moeizaam: 'the wheels came off'

Ga voor jezelf na of je die sleutelmomenten tijdens de wedstrijd hebt herkend en welke beslissing je hebt genomen. Geen beslissing is in dat geval ook een beslissing! In het procesverslag kan je, naast de kopjes zwemmen, fietsen, lopen, ook evalueren op voeding, mentale processen (omgaan met moeilijke momenten), wedstrijdindeling en technisch-tactische vaardigheden (positie tijdens de zwemstart, de wissels, en de wedstrijdindeling).

	Wattage	HF	Snelheid
Overall	306 Watt	147	40.03
Ronde 1	314 Watt	151	40.46
Ronde 2	298 Watt	142	39.68



TRAININGSSCHEMA WEEK 35

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
27-08-12	28-08-12	29-08-12	30-08-12	31-08-12	01-09-12	02-09-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Buitenwater of binnen kern: 5 x 500m in Zone 2-3, P60sec duurtempo Lopen: rustige duur 30 min	Fietsen: 120 min 55-70km. Basis D1	Zwemmen: 60 min. Duurtempo in buitenwater met 3 x 10 min op wedstrijdtempo Lopen: rustige duur 30 min	Lopen: 75 min - 15-18km. Kern: 10 x 500m in Zone 2-3 lopen, P 2	Fietsen: 120 min - 80-100 km. Basis: D1; kern 2e uur D2 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 30 min zone 2 lopen	Lopen: 90 min 15-20km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	1:30:00	2:00:00	1:30:00	1:15:00	2:30:00	1:30:00
weekomvang (uren) 11:15:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 36

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
27-08-12	28-08-12	29-08-12	30-08-12	31-08-12	01-09-12	02-09-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 45 min. Buitenwater Lopen: rustige duur 30 min	Fietsen: 60 min 25-30km. Basis D1	Zwemmen: 30 min. Duurtempo in buitenwater met 10 min op wedstrijdtempo Lopen: rustige duur 30 min	Loslopen (15-20 min) en/of losfietsen (30-45 min): kort zone 1, met enkele korte versnelingen van een minuut op wedstrijdtempo	Halve van Almere	
1:00:00	1:30:00	1:00:00	1:10:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
weekomvang (uren) 4:40:00						

Bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.