

1. 1. 1. 1. Kleedkamers

Kleedkamers vind je alleen bij pistewedstrijden of supergrote evenementen als internationale kampioenschappen. Maar neem bv. het Belgisch kampioenschap veldlopen, daar vindt je in de onmiddellijke nabijheid van de start een tentje van 20 op 20 voor honderden atleten.

Op de mooie gele tenten van DAC moet je ook niet rekenen om de praktische reden dat ik als coach het niet zie zitten trekhaak annex aanhangwagen aan te schaffen om dit naast de atleten te vervoeren en dan nog... opstellen, afbreken? Voor de allerkleinsten van DAC is er voldoende volk om dit wel te regelen maar vanaf cadet moet je op je eigen rekenen.

Een vuilniszak om je sportzak op te zetten is een luxe.

Heb je pa of ma mee dan ben je bij de gelukkigen die vlak voor de start iemand vindt die je kledij op het laatste moment zal aannemen. Reken niet op de coach. Dat kan enkel als er slechts 1 of 2 atleten naar die wedstrijd gaan of het uurrooster meevalt.

Als coach zal je mij wel zien extra zorgen voor de topper onder ons. (logisch ergens?)

Dat zet wel nogal eens aan tot jalousie, achterklap, kwaadsprekerij. (Onlangs heb ik nog vernomen hoe ver mensen daar in durven gaan en ik ben daar over behoorlijk boos!)

Iemand die voor het eerst deelneemt kan natuurlijk rekenen op extra aandacht. In het andere geval...

1. 1. 1. 2. Wat meenemen naar een wedstrijd?

Je komt naar de wedstrijden best in de kledij waarin je wenst op te warmen plus een extra jas (tijdens het afstappen/verkennen van het parcours).

In je sportzak

- ✓ minstens 3 paar kousen
- ✓ looppantoffels om op te warmen, wedstrijdschoeisel en looppantoffels (vooral bij zeer slecht weer is dit luxe) voor na de wedstrijd
- ✓ training en shirts om in op te warmen
- ✓ wedstrijdshirt en spelden
- ✓ training en shirts om uit te lopen
- ✓ een paar pleisters voor de eventuele blaren
- ✓ maratonlopers zorgen voor een niet-huid-aggressieve pleister om de tepels af te plakken (anders schuren ze in de maraton gewoon stuk tegen je natte trui met pijnlijke gevolgen.
- ✓ diegenen die last hebben van schuurwonden onder de armen of tussen de benen voorzien zich van vaseline of een geschikte siliconezalf
- ✓ kledij om nadien aan te trekken
- ✓ **wedstrijdschoeisel**
 - ✓ **Veldloop** : spikes met pinnen van 9 tot 18 mm. Let op de stevigheid en de aanwezigheid van een hakvorm met daarop een aantal 'plastieken'-spikes.
 - ✓ **Pistewedstrijden** : voor de lange afstandloper een spike met een 'hiel' of minstens extra schokdempend materiaal
 - ✓ **Stratenlopen** : een zo licht mogelijke pantoffel met een vlakke zool
 - ✓ **Natuurlopen** : een zelfde looppantoffel waarop **Allonsius-sport** een structuur-zool **KARHU** (met T-profiel) kan plaatsen

1. 1. 1. 3. wedstrijdstress

Nogal wat atleten zijn juist voor belangrijke wedstrijden ziek of makkelijk gekwetst.

Algemeen wordt dan gekeken naar de trainingsbelasting die te hoog kon zijn of verwezen naar pech. Toch moet men ook rekening houden met de wedstrijdstress. Stress tast het

afweersysteem aan en kan op die manier onrechtstreeks oorzaak zijn van een gemiste wedstrijd en veelal ook van een mindere prestatie.

Wat er tegen beginnen? De trainer mag en moet zich bewust zijn van je ambities voor de wedstrijd en het is zijn taak die zoveel mogelijk in juiste proporties te leiden. Met hem moet ook het rampschema vooropgesteld worden. Wat kan er allemaal mis gaan, en op welke tijd kom ik dan uit. Op deze wijze krijg je als het ware een valnet voor die minder goede prestatie en tegelijkertijd verlaag je de druk.

Anderzijds moet je overtuigd zijn van je kunnen en je inprenten dat ga ik hier nu doen, dat kan ik. Maar vooraf werd dus al doorgenomen dat het ook wat minder kan zijn.

Ouders en omgeving van atleten vertroebelen deze dingen nogal wel eens met hun eigen dromen en leggen op die manier zo veel spanning dat de atleet niet meer in staat is normaal te presteren.

1. 1. 1. 1. laatste maaltijd voor de wedstrijd

De dag van de wedstrijd geen koolsoorten eten, spruiten, bloemkool, broccoli ed. Dit omdat ze niet verteren. Evenzeer te mijden zijn vetten (friet, varkensvlees, boterkoeken ed...) eveneens omdat ze de vertering vertragen en op die manier de opname van de nodige koolhydraten verhinderen.

Minstens drie uur voordien eten. Wel had ik de eigen ervaring (alhoewel ik een moeilijk maag heb) dat één uur voor de wedstrijd een boterham met confituur me geen kwaad berokkende. Snel verteerbare dingen (koolhydraten), vermijd vetten daar die de vertering vertragen.

1. 1. 1. 1. Eén uur voor de wedstrijd

Vanaf nu geen suikers of suikerhoudende dranken of snoep, enkel nog water. Onmiddellijk voor de start kan je wel al elektrolytendrank of energiedrank gebruiken daar die dan geen verstoring meer kan veroorzaken. (enkel bij 10.000m en meer!!!)

Marathonlopers drinken nu hun koffie met cafeïne of nemen 5mg cafeïne per kg lichaamsgewicht. Geen hogere dosissen daar je anders tijdens de wedstrijd wel eens regelmatig zal dienen halt te houden voor een plasbeurt. Boksers en judoka's gebruiken cafeïne trouwens wel eens in hoge dosissen als vochtafdrijvend middel om in een bepaalde gewichtscategorie te kunnen aantreden. Hoge dosissen worden trouwens ook aanzien als doping.

☞ *Waarom geen suikers voor de start? ---> REAKTIEVE HYPOGLYCEMIE*

Als reactie op het ingenomen glucose (afkomstig van banaan, sportdrink of wat dan ook) scheidt de alvleesklier het hormoon insuline af. Dit hormoon zorgt ervoor dat glucose uit de bloedbaan verdwijnt. Dit gebeurt doordat de spieren en de lever als het ware open gaan staan voor glucose, waardoor glucose makkelijk naar binnen kan. Een prima regelmechanisme: de bloedsuikerspiegel gaat omhoog, insuline wordt afgescheiden, de spieren en de lever gaan glucose opnemen en de bloedsuikerspiegel wordt weer normaal.

45 minuten tot 1 uur na de glucose-inname is er nog steeds veel insuline aanwezig en staan zowel lever als spier als het ware open. Als op dat moment begonnen wordt met inspanning gaan de spieren nog eens extra open staan voor glucose uit de bloedbaan. Het gevolg hiervan is dat de bloedsuikerspiegel te laag wordt met als symptomen duizeligheid, een slap gevoel, vermoeidheid, koude rillingen of zweten. (een ervaren atleet die bij me trainde dacht de eerste maal dat hij dit fenomeen ervoer, dat hij een hartaanval kreeg!) Dit is natuurlijk niet

bevorderlijk voor de prestatie. We noemen dit verschijnsel de 'reactieve' hypoglycemie of 'rebound' hypoglycemie. Neem dus geen koolhydraten in het laatste uur voor de wedstrijd. Wanneer je veel later hiermee begint, 5 minuten voor de start (enkel marathonlopers), dan is het gevaar geweken. Namelijk, tegen de tijd dat de glucose de maag uit is en opgenomen kan worden, is de wedstrijd al begonnen. Zo gauw de inspanning is begonnen is, is het gevaar ook geweken.

Een andere manier om dit probleem te omzeilen is het gebruik van fructose. Fructose of fruitsuiker heeft als voordeel dat het nauwelijks effect heeft op insuline. Hierdoor gaan de spieren en de lever dan niet zo open staan voor glucose en kan een reactieve hypoglycemie worden voorkomen. Een nadeel van fructose is dat nogal wat mensen maag-darmproblemen krijgen wanneer ze veel fructose gebruiken. Voordat je beslist fructose te gebruiken is het dan ook verstandig dit uit te proberen in een aantal trainingen. Ga trouwens nooit iets nieuws uitproberen in een belangrijke wedstrijd.

1. 1. 1. 1. onmiddellijke voorbereiding van de wedstrijd

- ⇒ nakijken wanneer de start is, hoeveel vertraging men eventueel heeft en hoeveel tijd je voor het afwerken van het hieronderstaande lijstje nog hebt. In grote wedstrijden zoals kampioenschappen is er een betrouwbaar uurrooster, in al de rest wees op je hoede!
- ⇒ je nummer op je competitruif aanbrengen (beter de dag voordien!)
- ⇒ 20 (!) minuten opwarming, traag en hoe korter de wedstrijdafstand hoe langer de opwarming. Dus 1500 meter wedstrijden behoeven een langere opwarming dan een marathon. Voor een veldloop loop je 10 min traag, dan 2 tot 3 min wedstrijdtempo, dan terug 5 tot 10 min traag. Dan mobilisatie en een paar versnellingen.
- ⇒ nog eens naar het toilet
- ⇒ nu pas (!) je competitruitje aan te trekken, dat betekent al de truien die je gebruikte voor je opwarming uit doen. Zelfs al staan er supporters op te kijken, het is belangrijk
- ⇒ als en mogelijk in de startzone (piste of wedstrijd) nog een paar losse versnellingen (met je spikes dus al aan)

☛ tijdens de wedstrijd (enkel ½ tot hele marathon)

- ⇒ Is het een wegwedstrijd van meer dan 5 km dan benut je alle drankposten, desnoods organiseren je supporters je bevoorrading.
- ⇒ elke bevoorrading drinken, als het kan al na een 3tal km - verplicht(!) - ook al heb je geen dorst! - liefst energiehoudende dranken als je maag het kan verwerken
- ⇒ bij warm weer drink je meer, dat betekent niet extra energiehoudende dranken, nee dan drink je ook water. Maak je je eigen drankje klaar dan moet het bij warm weer minder poeder bevatten dan bij koud weer.
- ⇒ Hoeveel? Wel ongeveer 1l per uur verdeeld over ca. 0,25l per 15 min.
- ⇒ Bij warm weer hoofd, hals en polsen nat maken. Benen en voeten niet!

☛ onmiddelijk na de wedstrijd

Steeds onmiddelijk droge kledij aantrekken (het eerste half uur na een zware inspanning is je immuniteit zo gedaald dat je extra gevoelig bent voor allerlei ziektes) Nu is het ogenblik gekomen om energiedranken als Isostar of Aquarius te drinken (geen ice-tea), ook een meuslireep of een andere energie-bar vol van koolhydraten doet wonderen voor je lichaam.

En dan **loslopen**: hoe korter de wedstrijd was hoe langer je losloopt na de wedstrijd. Marathonlopers ed. komen tot een paar honderd meter 'kruipen' omdat ze het persé willen, na een veldloop loop je minstens 15 tot 20 minuten los.

Binnen de eerste twee uur moet je je lichaam voldoende koolhydraten bezorgen. Brood, aardappelen, banaan... en zo weinig mogelijk vetten (friet, vlees ed.) daar deze de opname van koolhydraten verhinderen

Belangrijk is ook de mentale opvang na de wedstrijd, vooral dan na een minder goede prestatie. Immers onzekerheid geeft een verhoogde productie van het hormoon cortisol. Het is dan ook totaal ongewenst een atleet na de wedstrijd de levieten te lezen of te gaan dreigen met allerhande dingen. Een falende atleet heeft nood aan troost aan hulp om dat falen ook mentaal te boven te komen. Trouwens je moet d'r van uitgaan dat een atleet altijd het maximale van zijn kunnen geeft en beseffen dat je de stresstoestand die er sowieso al is gaat verhogen als je een atleet de indruk geeft dat het zijn schuld is. Stress is de totaliteit van belastingen die op het genetisch materiaal speelt. Stress verhindert een degelijke werking van het afweersysteem tegen ziekte en blessures. Mensen die de indruk krijgen dat ze tegen de wereld in moeten vechten, die mensen raken beperkt. Men kan bij een duidelijk mindere prestatie moeilijk gaan beweren dat het prachtig was maar je kan dan gaan zoeken naar de verschillende facetten die een mindere prestatie konden veroorzaken (niet de ideale wedstrijd; te weinig training na blessure; te weinig slaap; te weinig wedstrijdritme; te zenuwachtig geweest voor de wedstrijd ed....). Je helpt een atleet aan een betere prestatie door samen met hem of haar te zoeken naar een verbetering van de voorbereiding waarbij 'positieve' ondersteuning belangrijk is en liefst pas daags na de wedstrijd.

Bij langdurige of intensieve inspanningen en bij sommigen wedstrijden stijgen de cortisolspiegels en het hormoon cortisol werkt onderdrukkend op het immuunsysteem. Cortisol breekt zink af en zink hebben wij juist nodig om de vrije radicalen af te breken