

Binnen twee maanden een achtste triathlon volbrengen

Triathlon is voor iedereen

Het bezoek vorig jaar van Yvonne van Vlerken aan het tv-programma 'Holland Sport' maakte weer eens duidelijk dat de triathlonsport nog steeds wordt beschouwd als onmenselijk zwaar. Niets is echter minder waar. De achtste triathlon bijvoorbeeld is na een periode van acht weken met drie keer per week trainen voor een ongetraind persoon prima te volbrengen. Ook de 'slapende triatleten', leden van een triathlonclub die wel zwem-, fiets- en hardlooptrainingen volgen maar geen triathlons doen, hoeft een sprinttriathlon geen grote horde te vormen. Bewegingswetenschapper André Rozendaal legt aan de hand van een trainingschema uit hoe.

TEKST ANDRÉ ROZENDAAL

500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen. Voor iemand die niet regelmatig sport, is het met drie trainingen per week (verdeeld over zwemmen, fietsen en hardlopen) mogelijk om deze afstanden binnen acht weken in een redelijke tijd af te leggen. Als je vervolgens de training nog iets uitbreidt naar ongeveer een uur per week zwemmen, vier uur fietsen en anderhalf uur hardlopen, kun je al vrij snel hierna (binnen twee maanden) een kwart- of olympische triathlon volbrengen. Ook het materiaal hoeft geen probleem te zijn: tweedehands racefietsen zijn redelijk goedkoop en anders is er altijd wel iemand te vinden die er één wil uitlenen. En een zwembroek heeft iedereen wel in huis.

Voor mensen die lid zijn van een triathlonvereniging en daar de zwem-, fiets- en hardlooptrainingen (of een of twee onderdelen

hiervan) volgen, maar die niet aan triathlon doen, is het volbrengen van een achtste triathlon helemaal goed te doen. Deze groep 'slapende triatleten' maakt dikwijls het grootste deel uit van het ledenbestand van triathlonverenigingen. Wellicht kan dit artikel ze over de streep trekken om ook eens aan een laagdrempelige triathlon mee te doen. Met de zwem-, fiets- en loopervaring die binnen de vereniging is opgedaan is de stap naar daadwerkelijk van start gaan zeer klein.

Afwisseling maakt fit

Wie 's avonds of in het weekend de deur uit gaat, zal ongetwijfeld joggers of (recreatieve) wielrenners tegenkomen die hoofdzakelijk uit lichamelijke fitheidoverwegingen sporten. Voor deze groep, die vaak minstens één keer per week aan dergelijke sporten doet, is het ook een kleine stap om naast hardlopen of fietsen ook de overige twee onderdelen van de triathlon te gaan beoefenen. Immers,

de tijd die je anders wellicht besteedt aan een tweede of derde wekelijkse rondje hardlopen, kun je net zo goed zwemmend of fietsend afleggen. Bovendien kun je uit oogpunt van fitheid beter afwisselend zwemmen, fietsen en hardlopen dan bijvoorbeeld driemaal per week alleen maar zwemmen, fietsen of hardlopen. De aanleg van de mens om te bewegen heeft zich gedurende de evolutie namelijk ontwikkeld om dit veelzijdig en intensief te doen.

De lichamelijke fitheid heeft dan ook betrekking op motorische vaardigheden als wandelen, zwemmen, evenwicht bewaren, springen et cetera en de motorische grondeigenschappen kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Wie veelzijdig (triathlontraining!) in plaats van eenzijdig beweegt, zal lichamelijk fitter worden omdat een meer facetten voor onze natuurlijke aanleg voor bewegen worden aangesproken. Voor wie fit wil worden of blijven, zijn mini- of achtste triathlons en de bijbehorende training dan ook een uitstekende keuze. Hoe vaak luidt het antwoord op de vraag 'Welke sporten kan ik het beste doen om fit te worden?' niet: zwemmen, fietsen of hardlopen. Triathlon heeft ze alledrie!

Aëroob

Een trainingsopbouw voor het volbrengen

van een achtste triathlon heeft als hoofddoel het vergroten van het aërobe uithoudingsvermogen. Hierbij komt de brandstof om te kunnen bewegen uit koolhydraten en vetten, die met behulp van zuurstof worden omgezet in energie. De hoeveelheid energie die per seconde beschikbaar kan komen is relatief beperkt, maar dit is voor recreatieve triatleten niet erg omdat ze toch zelden op sprintsnelheid een triathlon doen. Het systeem kan wel zeer lang blijven functioneren, mits het lichaam in voldoende mate beschikt over glycogeen (opslagvorm van koolhydraten) en vetten. Daarnaast moet voldoende zuurstof naar de spieren vervoerd kunnen worden. Doel van de triathlontraining is het efficiënter maken van dit systeem, zodat de trainingen langer kunnen worden volgehouden. De trainingen moeten in de eerste weken een rustig karakter hebben. Zo wen je het best aan de duurtrainingen en past het systeem zich geleidelijk aan. Ook kun je op deze manier later goed herstellen van intensievere trainingen.

De opbouw gaat uit van drie trainingen per week (zie tabel 1). Gedurende de eerste drie weken neemt de duur van de trainingen geleidelijk toe, waarna in week vier een rustweek volgt. Hierna neemt de duur van de trainingen weer toe, waarna in week acht (de week van de achtste triathlon) weer een rustweek volgt. Dit doen we omdat het

lichaam zich volgens bepaalde stadia aan training aanpast:

Dag 1 tot 10: verbetering van de aansturing van de spieren door de zenuwen. De beweging gaat makkelijker.

Dag 10 tot 20: vergroting van de energievoorraad in de spieren.

Dag 20 tot 30: aanpassing van alle bij de training betrokken systemen.

Dag 30 tot 40: afstemming van alle bij de training betrokken lichamelijke systemen. Omdat te veel training in dag 20 tot 30 de aanpassing in de weg kan staan, is het noodzakelijk om na drie weken van toenemende omvang en intensiteit een relatieve rustweek in te lassen.

Duurtraining en interval

De trainingsvormen die aan bod komen, zijn duurtraining en intervaltraining. Bij duurtraining zegt het woord het al: er wordt een bepaalde tijd achter elkaar gezwommen, gefietst of hardgelopen. Intervaltraining is het in stukjes knippen van een duurtraining. Je legt een aantal maal een bepaalde afstand of tijd (een interval) af, gevolgd door een rustpauze. Bijvoorbeeld vier keer 6 minuten hardlopen gevolgd door 2 minuten wandel/dribbel-pauze. Het voordeel van intervaltraining is dat de intensiteit/

snelheid tijdens de intervallen omhoog kan, met als gevolg een groter trainingseffect. Tijdens de rust is het herstel niet volledig, zodat het hart langdurig belast wordt met ook een groter trainingseffect als gevolg. De intensiteit van de trainingen varieert tussen rustig en zo snel mogelijk, waarbij de nadruk met name in de eerste weken op rustig ligt. Sporters met meer trainingservaring, zoals 'slapende triatleten', kunnen de intensiteit sneller laten toenemen. In week 7 staat een bijzondere training gepland: de koppeltraining. Hierbij train je het fysiologische effect van de fiets-loopwissel op het lichaam. Je went aan de overgangen en de gestapelde vermoeidheid zal minder zijn. Train ze!

OVER DE AUTEUR: ANDRÉ ROZENDAAL IS BEWEGINGSWETENSCHAPPER EN AUTEUR VAN HET BOEK 'TRIATHLON VAN THEORIE NAAR TRAININGSPRAKTIJK'.

Iedereen kan een achtste triathlon volbrengen.



Tabel 1. Trainingschema voor beginners en 'slapende triatleten' op weg naar het volbrengen van een achtste triathlon (0,5- 20- 5 km)

WEEKNUMMER			
1	2	3	4
Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 2 x 75 m met 15 sec. rust ● 4 x 50 m met 15 sec. rust ● 2 x 150 m met 35 sec. rust ● 2 x 100 m met 20 sec. rust Dit alles in een rustig tempo.	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 8 x 50 m met 15 sec. rust. ● 1 x 200 m met 40 sec. rust ● 2 x 50 m alleen met de benen met 20 sec. rust (gebruik zwemplank) ● 3 x 100 m met 25 sec. rust Dit alles in een rustig tempo.	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 25, 50, 75, 100, 75, 50, 25 m met 10, 15, 20, 25, 20, 15, 10 sec. rust. Rustig tempo. ● 1 x 400 m met 75 sec. rust. Rustig tempo. ● 4 x 150 m met 45 sec. rust. Matig tempo.	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 3 x 200 m met 50 seconden rust ● 3 x 75 m met 15 sec. rust Dit alles in een rustig tempo.
Woensdag: hardlopen 5 x (afwisselend 3 min. hardlopen, 1 min. wandelen). Dit alles in een rustig tempo	Woensdag: hardlopen 4 x (afwisselend 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen). Dit alles in een rustig tempo	Woensdag: hardlopen 3 x (6 min. hardlopen in een rustig tempo, 2 min. wandelen, 4 min. hardlopen in een matig tempo, 1 min. wandelen)	Woensdag: hardlopen 2 x 7 min. hardlopen in een rustig tempo met 2 min. wandelen ertussen.
Zaterdag: fietsen 5 x (afwisselend 7 min. fietsen in een matig tempo, 2 min. fietsen in een heel rustig tempo)	Zaterdag: fietsen 3 x (afwisselend 15 min. fietsen in een matig tempo, 4 min. fietsen in een heel rustig tempo)	Zaterdag: fietsen 3 x (afwisselend 20 min. fietsen in een matig tempo, 5 min. fietsen in een heel rustig tempo)	Zaterdag: fietsen 3 x (afwisselend 12 min. fietsen in een matig tempo, 3 min. fietsen in een heel rustig tempo)

WEEKNUMMER			
5	6	7	8
Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl). ● 2 x 400 m met 50 sec. rust. De 1 ^e 400 in een rustig tempo, de 2 ^e 400 in een matig tempo ● 3 x 200 m met 30 sec. rust. Per 200 m 5 sec. sneller. Begin rustig ● 2 x 50 m alleen met de armen (plankje tussen benen) met 10 sec. rust	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl). ● 800 m in een rustig tempo, 60 sec. rust. ● 6 x 25 m sprint met 45 seconden rust. ● 4 x 150 m: 2x(25 m met de benen, 50 m met de armen) (gebruik zwemplank). Rustig tempo, 60 sec. rust.	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl). ● 2x 600 m: afwisselend 50 m rustig en 50 m matig tempo. 60 sec. rust ● 2 x 250 m zo snel mogelijk met 75 sec. rust ● 4x (75, 50, 25 m met 10 sec. rust). Rustig tempo	Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl). ● 2x(25, 50, 75, 50, 25, 50, 75, 50, 25 m met 20 seconden rust.) Afwisselend rustig en matig tempo. ● 500 m in een rustig tempo.
Woensdag: hardlopen 2x: 5, 4, 3, 2 min. hardlopen met 2, 2, 1, 1 min. wandelen. De 4 en 3 min. in een matig tempo.	Woensdag: hardlopen 6, 20, 6 min. hardlopen met 2, 4 en 1 min. wandelpauze. De 20 min. in een matig tempo, de 2 x 6 min. in een rustig tempo.	Woensdag: hardlopen ● 30 min. hardlopen in een rustig tempo ● 5 min. wandelen ● 10 min. hardlopen in een zo hoog mogelijk tempo	Woensdag: hardlopen Duurloop van 30 min. in een rustig tempo.
Zaterdag: fietsen 6, 10, 20, 10, 6 min. fietsen in een matig tempo met 2, 3, 5, 3 en 2 min. fietsen in een heel rustig tempo ertussenin.	Zaterdag: fietsen 40 min. in een rustig tempo, 20 min. in een matig tempo.	Zaterdag: koppeltraining 3 x (24 min. fietsen gevolgd door 8 min. hardlopen). De 1 ^e en 3 ^e keer fietsen in rustig tempo, de 2 ^e keer in matig tempo. De 1 ^e en 3 ^e keer hardlopen in een matig tempo, de 2 ^e keer rustig.	Zaterdag of zondag: Achtste triathlon



Wedstrijdofficials 25 jaar actief in de triatlonsport

De dienaars van de sport

In 1984 werden de eerste stappen gezet om te komen tot een officialcorps dat zich zou bezig gaan houden met het opstellen van en toezien op het naleven van regelgeving rond triathlon-evenementen. Dat was nodig om de stap te kunnen maken van de in 1982 opgerichte Stichting Triathlon Nederland (STN) naar de oprichting van de Nederlandse Triathlon Bond. Onder het motto 'Wij zijn er om de sport te dienen – De sport is er niet om ons te dienen' maakte het officialcorps in de daaropvolgende 25 jaar een enorme ontwikkeling door.

TEKST ROB HESSELMANN (WGWO)

Het indelen, begeleiden en opleiden van een officialcorps zijn de zichtbare taken van de Werkgroep Wedstrijdofficials (WGWO). Het vertegenwoordigen van de NTB bij wedstrijden en bij besprekingen met organisaties en overheden behoren eveneens tot de taken, evenals minder zichtbare maar wel arbeidsintensieve taken zoals het verwerken van rapportages en beoordelingen, het implementeren van reglementen en het onderhouden van contacten met zusterbonden. Min of meer gedwongen door de taken van deze werkgroep is het ondenkbaar dat deze zijn werk niet goed zou uitvoeren en daarmee is het waarschijnlijk de meest actieve en arbeidsintensieve werkgroep binnen de NTB.

Het jurycorps is in de afgelopen 25 jaar uitgegroeid tot een onmisbaar onderdeel van een wedstrijd. Hieronder wordt geschetst hoe de huidige organisatiestructuur tot stand is gekomen.

Eenvoudig begin

Eén van de eerste officialfuncties die in 1984 werd ingesteld was de functie van Consul, een persoon die de organisatie bijstond in het organiseren van hun evenement en als adviseur de wedstrijden ook beoordeelde op organisatorische aspecten. De Consul kon vanuit zijn takenpakket de organisatie terzijde staan bij het veilig organiseren van een wedstrijd, kon gedurende de wedstrijd ook alle facetten beoordelen op veiligheid en logica en kon in deze beoordeling ook het functioneren van

de juryleden meenemen. De Consul maakte gebruik van een rapportageformulier om een en ander vast te leggen naar het (toen nog) bureau van de STN. Wat de consul deed was eigenlijk primitief en de ondersteuning vanuit het STN-bureau was minimaal. Men had daar nog niet echt personeel, het was dan ook slechts een eerste stap naar een betere organisatie.

Zo was het in de beginjaren gebruikelijk dat, uitgaande van een multidisciplinaire sport, vanuit de bestaande sportorganisaties zoals KNZB, KNAU en KNWU officials werden geleverd voor de verschillende onderdelen van de triathlon. Er was één nadeel aan dit systeem: de officials behoorden tot de organisatie en handelden niet volgens de inzichten en specifieke regels van de triatlonsport. Een rapportage vond al helemaal niet plaats en van een registratie van straffen was evenmin sprake, als er al gestraft werd.... De interpretatie van de regels was bovendien per wedstrijd, per jurylid en per sportonderdeel verschillend en het wel of niet correct straffen van een deelnemer werd opgehangen aan het belang van de wedstrijd, een ongewenste situatie.

Officialcursussen

Met de oprichting van de NTB in 1987 werd begonnen het jurywerk beter handen en voeten te geven. Zo werden onder andere de afdelingen opgericht en zag ook een Werkgroep Jurering het licht, de voorloper van de huidige Werkgroep Wedstrijdofficials (WGWO). Deze Werkgroep Jurering stelde onder begeleiding van NOC*NSF de eerste officialcursussen samen en zorgde ervoor dat deze gegeven werden. Hugo Uittenboogaard, Sjaak Suvaal, Piet Stegink, Frank Luikinga en Ria van Hamont hebben daar menig uurtje aan besteed. Slechts twee van hen kom je nog af en toe tegen bij triathlons. Later werden per afdeling cursusleiders aangesteld die in de eigen regio de opleidingen verzorgden om in de enorme behoefte aan officials te kunnen voorzien. In de praktijk bleken gedecentraliseerde opleidingen echter te leiden tot verschillende interpretaties per regio. Daarom werden de opleidingen al snel weer centraal vanuit de Werkgroep Jurering geregeld.

De verschillende functies hadden zich inmiddels uitgekristalliseerd. In 1988 startte de allereerste basiscursus registratie/controleur (Jury-A), twee jaar later gevolgd door de cursus Jury-B en de cursus Wedstrijdleider. Wim van Ooijen, nu bestuurslid, was destijds een van de eerste Wedstrijdleiders. Met het inzetten van de Wedstrijdleider naast de Consul kwam er ook een tweede rapportage. De Consul rapporteerde over organisatorische de Wedstrijdleider over wedstrijdtechnische zaken, waarbij de Wedstrijdleider ook de officials uitnodigde en informeerde. Dit alles leverde een massa papier op die in het beginjaren allemaal door de handen van Ad Kuijpers ging. Deze verwerkte alle gegevens in een database die gebruikt werd om organisaties te beoordelen bij de aanvraag van een specifieke wedstrijd, maar ook om voor het volgende jaar de verbeterpunten te checken.

Internationale regelgeving

Nu de NTB de structuur en regelgeving zoals die door de ITU wordt voorgeschreven heeft overgenomen zijn er veel nationale zaken aangepast aan de internationale regelgeving. De Consul is een NTB Gedelegeerde geworden, een functie die internationaal de naam Technical Delegate draagt. Deze persoon regelt nu alle zaken voor 'zijn' of 'haar' wedstrijd, informeert de officials, maakt de wedstrijdrapportage (dat is er nu weer één), is gedurende de wedstrijddag de rapporteur namens de NTB en stuurt organisatorisch de organisatie en het jurycorps aan. De functie

van de Wedstrijdleider beperkt zich tot het begeleiden van de wedstrijd en de officials op basis van het Wedstrijdreglement. Inmiddels loopt het nationale Wedstrijdreglement volledig in de pas met de ITU-regelgeving en wordt er - behoudens enkele specifieke, nationale aanpassingen - ook volledig volgens deze regelgeving gewerkt.

Dit jaar wordt een volgende stap gezet in het verder optimaliseren van de werkzaamheden van de WGWO. Na een lange weg van ontwerpen en testen is er nu op de site van de NTB een dynamisch rooster beschikbaar waarbij een wedstrijd zodra deze bij de NTB wordt aangemeld aan een officialcorps gekoppeld kan worden. Met de grote hoeveelheid wedstrijden die er jaarlijks worden opgegeven was het bijna ondoenlijk om alle officials handmatig in te roosteren. De daartoe aangestelde Officialcoördinatoren (Ofco's) hadden daar altijd een niet geringe taak aan.

Actief in buitenland

Onze officialorganisatie staat anno 2009 zo goed bekend dat de WGWO inmiddels ook in België wordt gevraagd om te assisteren bij wedstrijden en is er sprake van een, zij het prille, samenwerking met Duitsland. Getracht zal worden dit daar waar mogelijk verder uit te bouwen. De Nederlandse triatlonsport zal daar uiteindelijk alleen maar haar voordeel mee kunnen doen. Want wil je als klein land invloed hebben op de regelgeving dan is het van het allergrrootste belang dat de NTB in meerdere werkgroepen, commissies en besturen vertegenwoordigd is. Zo is het huidige Wedstrijdreglement in de ogen van de WGWO een document waarbij tot nu toe te weinig rekening is gehouden met de kleine en niet Engels sprekende landen. Er wordt te gemakkelijk vanuit gegaan dat iedereen het Engels perfect beheerst en dat een gewijzigd reglement binnen veertien dagen na publicatie van kracht kan zijn. Om onduidelijkheden te voorkomen heeft de NTB op voorspraak van de WGWO daarom bepaald dat een nieuw reglement voor Nederlandse wedstrijden pas van toepassing is vanaf 1 januari na de publicatie.

Terugkijkend kan de WGWO concluderen dat er, zij het niet altijd zonder slag of stoot, veel ten goede is veranderd. Daar waar onder de eerste NTB-voorzitter Joop van Zanten een jurycorps met al zijn wensen nog wel eens als noodzakelijke ballast werd beschouwd, is dat nu beslist niet meer het geval. Met dank aan de pioniers van het eerste uur die met al hun

enthousiasme de eerste opzet vorm hebben gegeven, mensen als Frank Brink, René van het Hoff, Maarten van Geffen, Richard Kreijne, Jaap van der Sluis, Gerard Zweers en de eerder genoemde mensen en al die anderen die eveneens een belangrijke bijdrage hebben geleverd in de ontwikkeling van de WGWO tot een professioneel opererende organisatie.

Herkenbaar en representatief



Officiële kleding voor de officials was er in de beginperiode niet voorhanden. De Consul had slechts een badge die hij aan zijn kleding kon hangen. Met de introductie van de Jury-A verscheen weliswaar het oranje juryhesje, maar pas in 1996 werd dit aangevuld met het bekende rood-wit-blaauwe 'CoosJack', vernoemd naar het toenmalige afdelingsbestuurslid Noord en lid van de Werkgroep Jurering Coos Engelsman. Hij won de ontwerpwedstrijd die was uitgeschreven om te komen tot nieuwe, herkenbare jurykleding. Het jack was echter een compromis tussen kosten en kwaliteit. Er kleefde een nadeel aan, het was niet waterdicht. Pas in 2005 is het huidige kledingpakket gekomen, waar overigens binnen Europa met enige jaloezie naar gekeken wordt. Ondanks de beperkte middelen die er binnen de NTB voorhanden zijn kan het jurycorps zich hierin herkenbaar en representatief presenteren.



Juryoverleg voorafgaande aan de wedstrijd.

FOTO ALWIN DIJK