



# Atllon

## Bewust Hardlopen, Fietsen en Zwemmen

**Door gerichte concentratie beter presteren.**

**Tips voor de prestatie gerichte triatleet.**

“Mindfulness” of ‘aandachtstraining’ heeft ook in duursport zoals Triathlon positieve effecten op de prestaties. Om goed te presteren als triatleet zijn lange trainings-sessies noodzakelijk. Tijdens trainingen wordt geen stress en druk ervaren, zoals dat in een wedstrijd wel kan gebeuren. Er is volop tijd om met je gedachten af te dwalen en de focus op uitvoering van de technische aspecten van de verschillende disciplines te verliezen. Je training is niet alleen bedoeld om kilometers te maken, of af te rekenen met een trainingsmaatje, maar ook om langdurig technisch goed te blijven lopen en fietsen of ongeacht welke discipline je traint.

Vooropgesteld dat je als ambitieus atleet wel voldoende bewust bezig bent met gezond en regelmatig eten en voldoende slaap en herstelmomenten inbouwt is het zonde als die toewijding voor je sport strandt door het verwaarlozen van goed technisch lopen, fietsen en zwemmen tijdens trainingen. Het gevolg is, dat je tijdens wedstrijden die er toe doen, minder presteert.

Het doel van aandachtstraining is de bewustwording te vergroten en individuele mentale en fysieke aspecten van verschillende disciplines van triathlon te verbeteren.

Het communicatiesysteem tussen hersenen en spieren onthoudt bewegingspatronen. Zodra je de focus op de uitvoering van de looptechniek, je zitpositie op de fiets verliest verval je in oude fouten en verbetert er niets structureel. Naast het technisch trainen van de verschillende disciplines is het belangrijk dat je lichaam al deze trainingsarbeid goed aan kan. Met ondersteunende krachttraining en werken aan rompstabiliteit creëer je een goede basis. Lees in triathlonadvies o.a. POWERHOUSE OF SLAPPE TENT en SAMENHANG TUSSEN ADEMHALING EN ROMPSTABILITEIT

Tijdens onze zwem of baan trainingen krijgen wij technische aanwijzingen van onze trainers.

Probeer tijdens een individuele training jezelf telkens op 1 of 2 onderdelen van de uitvoering van de discipline te focussen. We onderscheiden een **statische** en **dynamische** aandacht.

### **Statisch:**

Begin altijd met de optimale houding, bij het lopen is dit

bijvoorbeeld goed uitstrekken, de rug af te vlakken en het bekken zodanig kantelen dat een rechte lijn ontstaat tussen enkels, heup en schouders. Tijdens individuele fietstrainingen, speciaal voor atleten die de langere afstanden op het programma hebben, probeer je de aerodynamische houding gedurende lange periode vast te houden.

Door regelmatig houdingsoefeningen te doen, zal het lichaam zich dit steeds beter ‘herinneren’ en ook vast weten te houden tijdens een wedstrijd. Je programmeert de ‘automatische piloot’.

### **Dynamisch:**

Denk een hele looptraining aan de juiste arminzet. Tijdens een andere looptraining wil je de voorwaartse beweging verbeteren door iets voorover te hellen vanuit de enkels. Bij weer een andere training probeer je door een juiste voetplaatsing onder het lichaam, met veerkracht, zacht en elastisch te lopen. Snelheid en afstand zijn van secundair belang.

Bij een technische discipline zoals het zwemmen zijn er meerdere aspecten waarop gefocust kan worden. Kies steeds een onderdeel van de zwembeweging waarin je niet uitblinkt.

Door de aandacht steeds op 1 aspect van een beweging te houden programmeer je de juiste uitvoering in je brein. Je doet er je voordeel mee als je voor de ‘Gladiolen’ gaat.

Samengevat en bewerkt voor Triathlon uit een reader van de KNAU.

*Peter Bakker*

**FOUT!**

