

# Deel IV Hoofdstuk 1 Wedstrijden

## 1.1 Inleiding

Powerlifter trainen het grootste deel van het jaar, net als marathonlopers. Meestal worden er niet meer dan enkele wedstrijden per jaar gedaan. De spanning op zo'n wedstrijd is daardoor groot en elke powerlifter zal beamen dat alles op een wedstrijd 'anders is'. Een succesvolle lift zit 'em in de details en na een slechte wedstrijd moet er weer heel lang worden getraind, voordat er een kans op 'eerherstel' komt. Reden genoeg om zaken goed voor te bereiden.

## Number 1

## 1.2 Basisregels

Elke bond of federatie kent z'n eigen regels. Die zijn in grote lijnen gelijk, maar omdat powerliften een sport is waar het qua regels om details gaat, is het als lifter goed de regels gewoon te kennen. Lifters moeten in elk geval rekening houden met regels voor:

- Correcte uitvoering en timing
- Kleding
- Opgeven van beurten

### Correcte uitvoering en timing

#### *Squat*

Qua timing dient de lifter ervoor te zorgen dat hij:

- Binnen 1 minuut na de melding 'halter geladen!' of 'bar is loaded!' met z'n squat begint,
- Wacht op het commando 'squat!', nadat hij het halter uit het rek heeft getild,
- Wacht op het commando 'rack!' voordat hij het halter, na de beurt, weer terug mag leggen.

Qua uitvoering dient de lifter ervoor te zorgen dat hij:

- Bij aanvang stabiel staat,
- Diep genoeg squat,
- In de opwaartse beweging geen neerwaartse momenten laat voorkomen,
- Na zijn beurt weer geheel rechtop komt te staan.

#### *Benchpress*

Qua timing dient de lifter ervoor te zorgen dat hij:

- Binnen 1 minuut na de melding 'halter geladen!' of 'bar is loaded!' met z'n benchpress begint,
- Wacht op het commando 'press!', nadat hij het halter stil op z'n borst heeft geplaatst,
- Wacht op het commando 'rack!' voordat hij het halter, na de beurt, weer terug mag leggen.

Qua uitvoering dient de lifter ervoor te zorgen dat:

- In de opwaartse beweging geen neerwaartse momenten voorkomen,
- Het halter horizontaal blijft,
- Schouders en achterwerk op de bank blijven,
- De voeten tijdens de beurt niet worden opgetild.

### *Deadlift*

Qua timing dient de lifter ervoor te zorgen dat hij:

- Binnen 1 minuut na de melding 'halter geladen!' of 'bar is loaded!' met z'n deadlift begint,
- Wacht op het commando 'down!', voordat hij het halter, na de beurt, weer op de grond terug mag leggen.

Qua uitvoering dient de lifter ervoor te zorgen dat:

- Hij geheel rechtop komt te staan,
- In de opwaartse beweging geen neerwaartse momenten voorkomen,
- Het halter bij het terugleggen in de handen blijft (dus niet valt).

### Kleding

Regels met betrekking tot powerliftkleding (zie deel III) moeten ervoor zorgen dat iedere lifter binnen zijn federatie met gelijke hulpmiddelen de strijd kan aangaan. De dimensies van Squat/deadliftsuits, Benchshirts, kniebanden en riemen zijn aan regels gebonden, evenals de mogelijkheid om nog iets extra's onder die suits te dragen. Na een geslaagde recordpoging dient de lifter direct naar de hoofdscheidsrechter te gaan, zodat deze alle kleding kan controleren. Pas na goedkeuring is de beurt dan een erkend record.

*Omdat de regels voor kleding per federatie verschillen zijn records van verschillende bonden vaak lastig te vergelijken. Als er ten aanzien van uitvoering dan ook nog andere regels gelden, kunnen de verschillen behoorlijk oplopen.*

### Opgeven van beurten

Voor het opgeven, of wijzigen van beurten bestaan regels. De eerste beurt in een hoofd oefening mag alleen nog enkele minuten voor aanvang van de eerste ronde worden gewijzigd, maar tijdens de eerste ronde niet meer. In andere rondes (2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup>) mag wijziging wel tussentijds plaatsvinden. Het opgeven van een zgn. 4<sup>e</sup> beurt (als de reële kans bestaat een record te kunnen breken) dient via de hoofdscheidsrechter te worden ingediend, direct na de 3<sup>e</sup> beurt.

## **1.3 Planning**

Op een wedstrijddag is er veel te doen:

- Wegen
- Gewichten en instellingen doorgeven
- Verkleden en Opwarmen
- Eten en drinken
- Suits/shirts/banden vastzetten
- Beurten maken

### *Wegen*

Wegen gebeurt op meerdere momenten: 24 uur en/of 12 uur voor de aanvang van de wedstrijd en kort (1 a 2 uur) voor de aanvang van de wedstrijd. Omdat de meeste wedstrijden rond 10.00-11.00 uur beginnen, kan dus op de ochtend van de dag ervoor, de avond van de dag ervoor en de ochtend vlak voor de wedstrijd gewogen worden. Als praktische overwegingen (aanwezigheid op tijd) niet uitmaken, dan verdient het de voorkeur om zo vroeg mogelijk, 's ochtends, zonder ontbijt te wegen. 's Avonds is een mens namelijk zwaarder dan 's ochtends en minder lichaamsgewicht levert meer punten op. De eerste sessie (ochtend 24 uur tevoren) is wellicht het meest geschikt als weegmoment, omdat op de ochtend van de laatste weging - vlak voor de wedstrijd - begrijpelijkerwijs WEL moet worden ontbeten. 24 uur voor de wedstrijd is even vasten echter geen probleem, zeker als het gewicht scheelt en na de weging kan worden 'bijgegeten'. Eten VOOR de wedstrijd dient bij voorkeur koolhydraatrijk en vitaminerijk te zijn en mag rustig wat meer zout bevatten dan gebruikelijk. Zout trekt extra vocht - en daarmee stevigheid en voedingsmiddelen - naar de cellen.

### *Gewichten en instellingen doorgeven*

Direct na het wegen kan je de kilo's van alle eerste beurten doorgeven: squat, bench en deadlift. Zoals gezegd kunnen deze beurten korte tijd voor de aanvang van de wedstrijd nog worden gewijzigd. Bij aanvang liggen ze echter vast. Het verdient aanbeveling de eerste en de daaropvolgende beurten goed te plannen, liefst in overleg met een coach. De meeste lifters vinden hun startbeurten en vervolgeb beurten, voor en tijdens de wedstrijd, moeilijk in te schatten. Zelfs lifters die vaak anderen coachen zijn doorgaans over zichzelf niet helemaal zeker.

Hoe je een wedstrijd opbouwt is persoonlijk, maar kies de eerste beurt in elk geval veilig, zodat je niet 'uitbomt' en er altijd een resultaat staat, zodat je doorkan naar de rest van de wedstrijd en tenminste een volledig eindtotaal zal halen. De tweede beurt is vaak de beurt waarin je doet wat je minimaal die dag wilt halen, dus je persoonlijk wedstrijddoel. Die is bij squat en deadlift vaak zo'n 15 tot 25 kg zwaarder dan de eerste beurt. Bij bankdrukken is dat 10 tot 15 kg. De derde beurt is een poging om nog iets verder te gaan, maar niet te ver meer. Een verhoging van 7.5-15 kg bij squat en deadlift en 5-10 kg extra bij bankdrukken is een veel toegepast gebruik. Hierbij wordt er van uitgegaan dat de lifter voor een persoonlijk beste prestatie gaat, zonder directe tegenstander, anders worden de beurten immers een kwestie van tactiek (zie verderop).

### *Verkleeden en opwarmen*

Dit betekent het volledig prepareren voor het eerste of eerstvolgende wedstrijdonderdeel. Het bestaat uit:

- het (laten) aantrekken van
  - suit of shirt
  - powerbriefs
  - scheenbeschermers (voor deadlift),
- het aantrekken van de juiste schoenen
- het klaar hebben van eventuele pols- en kniebanden
- het opwarmen voor de eerste wedstrijdbeurt

De planning dient hier goed te gebeuren. Reken vanaf het tijdstip van aanvang minstens een half uur terug en zorg ervoor dat er mensen aanwezig zijn die je kunnen helpen bij de opwarmbeurten en met het aantrekken van suit of shirt. Begin de opwarmbeurten liefst zonder suit of shirt. Doe niet teveel herhalingen; dit is geen training, maar alleen opwarmen. Spaar jezelf voor de eerste beurt en doe in de zwaardere opwarmbeurten alleen *singles*. Doe 90% als laatste opwarmgewicht. Neem de tijd om je suit of shirt goed aan te (laten) trekken en plan de opwarm sessie zo, dat je net klaar bent als je wedstrijdronde begint.

### *Eten en drinken voor en tijdens een wedstrijd*

Probeer tijdens de opwarmbeurten en de wedstrijd niet teveel meer te eten (om energie niet naar je spijsvertering te laten gaan), maar houd jezelf wél in conditie, ook tussen elke wedstrijdbeurt. Een wedstrijd neemt minstens enkele uren in beslag en die uren zijn door de blijvend grote druk en de zware gewichten tamelijk slopend. Wat je precies eet en drinkt is verder persoonlijk, maar zorg in elke geval voor vocht, zout, hoogwaardige koolhydraten (dus geen druivensuiker of jus), wat eiwit en voldoende vitaminen/mineralen.

### *Suits/shirts/banden vastzetten*

Vlak voor je aan de beurt bent, dienen enkele zaken nog vast getrokken en gebandeerd te worden (kniebandages bij de squat en polsbandages bij de benchpress). Zorg ervoor dat er iemand is die je suit/shirt voor je kan vastzetten, want dat lukt je bij een strak suit/shirt niet zelf. Pols banderen en belt vastzetten kan je zelf. Knieën banderen kan je ook zelf (oefen dit tijdens trainingen), maar als er iemand is die het voor je wil - en kan - doen, kies daar dan voor. De knieën banderen is vermoeiend en zelf krijg je het bijna nooit zo strak als wanneer een ander het doet. Wees echter altijd voorbereid om het zelf te kunnen. Plan het vastzetten en banderen zo dat je direct erna het podium op kan. Zorg dat je vlak voor het podium je handen inwrijft met magnesium voor een betere grip. Bij squat en benchpress verdient het aanbeveling om ook magnesium op je schouderbladen te doen. Een enkeling neemt nog een snuif ammoniak.

### *Beurten maken*

Vlak voor je eerste stap op het podium krijg je waarschijnlijk nog een laatste klap of aanmoediging mee, bedoeld voor dat extra beetje adrenaline. Daarna sta je er alleen voor, samen met het gewicht. (nu is een goed moment om de mentale tips uit deel III te checken).

## **1.4 Helpers**

Een belangrijke rol tijdens wedstrijden is weggelegd voor de helpers.

Helpers opereren als een team van minimaal 3, maar meestal 5 of meer mensen bij het laden en ontladen van het halter en vormen daarnaast een vangteam tijdens de squat en het bankdrukken.

Hun verantwoordelijkheid is groot:

- Door snel het juiste gewicht te laden zorgen ze voor een goed ritme in de wedstrijd
- Door goed te vangen redden ze lifters van zware blessures of erger

## **Spotters**

Een kernpunt bij goed laden is het optellen van de verschillende, gekleurde schijven. Tijdens wedstrijden worden de volgende schijven gebruikt:

<b>Kleur</b>	<b>KG</b>
Rood	25
Blauw	20
Geel	15
Groen	10
Wit	5
Zwart	2,5

Daarnaast worden schijven gebruikt van 1.25 kg, 0.5 kg en 0.25 kg, die van elkaar verschillen in diameter. Verder telt het halter zelf mee (20 kg) en zijn er dan ook nog de sluiters die altijd als sluitstuk fungeren en elk 2.5 kg wegen.

## **Barbell disks**

## 1.5 Wedstrijdtactiek

Elke wedstrijd heeft een doel. Bij powerliften is dat in de meeste gevallen verbetering van persoonlijke records en later eventueel nationale of internationale records. Daarnaast is powerliften ook wedstrijdsport met als doel een kampioenschap. Dat betekent dus het verslaan van de ander(en) door meer kilo's, of meer punten. Soms is het eigen geplande record het belangrijkste, maar soms is het belangrijk de persoonlijke records te laten voor wat ze zijn en te gaan voor de winst.

### Scoreboard

#### Scenario I

Winnen kan samengaan met weinig risico nemen, hetgeen kan betekenen dat je voor een veilige beurt\* kiest en niet voor een record (dat is immers nooit veilig). Dat gebeurt bijvoorbeeld als je lichter bent dan de ander(en) en met een gelijk aantal kilo's al de winnaar bent. Bij een gelijk eindtotaal wint immers degene die het minste weegt, omdat die voor zijn beurten meer punten krijgt (punten geven immers de verhouding tussen lichaamsgewicht en gelift gewicht weer).

*Zo koos een master-lifter op het WK (WPF) in 2003 voor een persoonlijke recordpoging deadlift van 350 kg in de derde beurt. Hij miste de beurt net, waardoor z'n tweede beurt bleef staan. Zijn eindtotaal was daarmee echter niet genoeg voor het overall kampioenschap bij de masters. Had een hij een veiliger derde beurt gemaakt (net geen record) dan had hij dat overall kampioenschap waarschijnlijk wel gewonnen.*

#### Scenario II

Verder kan je het idee hebben dat je tegenstander zijn laatste beurt niet zal halen en kies je zelf voor een veilige beurt. Die is dan verliezend als de tegenstander zijn beurt maakt, maar winnend als hij hem niet maakt. Dit is een kwestie van kansberekening. Is de tegenstander vandaag in vorm? Heeft hij een dergelijk gewicht al eens gemaakt? Had hij onlangs blessures?

*Zo koos een lifter tijdens het Open Duits kampioenschap in 2005 voor een zekere beurt (benchpress) van 210 kg, terwijl twee anderen voor 212.5 kg kozen. De ene concurrent was lichter en had moeite met de 205 die eraan vooraf ging en de andere kwam van een tweede poging van 190 en maakte dus een wel erg grote sprong ineens. Beide concurrenten misten hun beurt en onze lifter ging er met de winst vandoor. De lichtste lifter had hier slimmer moeten zijn en gezien zijn gewichtsvoordeel voor een veiliger 210 moeten kiezen i.p.v. 212.5.*

#### Scenario III

Andersom kan winst ook afhankelijk zijn van een persoonlijk record dat je geplande mogelijkheden te boven gaat en waarvoor alles 110% goed moet gaan. Een alles-of-niets poging dus. Soms\* gaat dat goed en wint een lifter op heroïsche wijze. Indien hij echter deel uitmaakt van een team, kan een coach toch besluiten een veiliger – verliezende – beurt aan te vragen, waarmee het totaal van de lifter hoger uitkomt dan wanneer hij de alles-of-niets beurt zou missen.. In dat geval gaat het teambelang voor het belang van de individuele lifter.

Tactiek genoeg dus.