

Schoonspringen in Mexico:

Een andere schoonspringwereld

Door Wessel Zimmermann
Mei 2001

In het najaar van 2000 was de Mexicaanse topcoach Francisco Rueda (45) op uitnodiging van de KNZB in Nederland. In het kader van topsportbijscholing liep hij één week mee met de dagelijkse werkzaamheden van bondscoach Edwin Jongejans. Rueda en Jongejans wisselden op de werkvloer heel wat ideeën uit en Rueda gaf een gasttraining aan de nationale selectie. Uiteraard werd Rueda ook gestrikt voor het geven van een applicatie aan de verenigingstrainers. Het onderwerp van zijn spreekbeurt was: schoonspringopleidingen in Mexico, in het bijzonder de fysieke voorbereiding van schoonspringers. In dit artikel maakt u kennis met een geheel andere schoonspringwereld en krijgt u een praktische fitnessstest voor schoonspringers aangereikt.

Populairste sport

Mexico heeft een rijke schoonspringgeschiedenis. Op de Olympische Spelen zijn vooral de mannen heel succesvol geweest. Goacim Capilla in de jaren vijftig, Guan Boteille en Alvaro Gaixiola in de jaren zestig en meer recent Carlos Giron (1980), Jesus Mena (1988) en Fernando Platas (2000), waren allen medaillewinnaars. Het spectaculaire duiken van de rotsen in Acapulco is wereldwijd bekend. Omdat Mexico niet zo goed is in de andere Olympische sporten is schoonspringen de populairste sport van Mexico. De springers van de nationale selectie zijn beroemdheden en komen regelmatig op de televisie. Toen er recent onenigheid was tussen de bond en de verenigingstrainers werd de president van het land gevraagd om te bemiddelen! In Mexico zijn ongeveer 100 schoonspringers (in Nederland ruim 500). Recreatief schoonspringen bestaat niet, dat vinden de trainers veel te gevaarlijk. Deelnemen aan schoonspringen kost bijna niets, de leden van de nationale selectie betalen zeker nooit iets. Op uitnodiging van de bondscoach krijgen zij dagelijks ruim vier uren training, gratis school én kost en inwoning in een sportinstituut. Op open dagen worden honderden kinderen getest op hun geschiktheid voor schoonspringen. Ouders reizen soms uren om hun kind te laten beoordelen voor één van de gewilde plaatsen op het sportinstituut. De grotere zwembaden zijn eigendom van een ziektekostenverzekeraar, die ook de trainers betalen om de schoonspringers op te leiden.

Vier trainingsonderdelen

Francisco Rueda ("Paco") nam zelf deel als schoonspringer aan de Olympische Spelen van 1976 en 1980. Vanaf 1981 is hij coach. Sinds 1987 heeft hij elk jaar springers in de nationale selectie gebracht en nu is hij full-time bondscoach. Fernando Platas, zilver bij het onderdeel 3 meter plankspringen voor mannen in Sydney 2000, is op dit moment zijn ster-pupil. Het jeugdopleidingsprogramma van Rueda bestaat uit vier trainingsonderdelen:

1. Fitness
2. Acrobatiek
3. Trampolinespringen
4. Schoonspringen

De lesstof wordt ingedeeld in blokken van twee jaren (zie tabel 1). De leeftijdsblokken sluiten aan op het leeftijdsgroepen systeem van de FINA. Per leeftijdsgroep is er oefenstof ontwikkeld voor alle vier de trainingsonderdelen. Aan het einde van twee jaren moet de springer de oefenstof beheersen. Er wordt om de drie maanden getest. Bij Rueda wordt een springer alleen toegelaten als hij jonger is dan 9 jaar, extreem hoog scoort op de fitnessstest (minimaal 30 punten) en géén schoonspringervaring heeft. Tweedehands springers wil Rueda niet. Met het corrigeren van fout aangeleerde technieken is hij langer bezig dan met het aanleren van de juiste techniek. Omdat topsport in de jeugdcategorieën toch al een race tegen de klok is, wil hij niet beginnen met een vertraging.

De trainingsonderdelen acrobatiek (2), trampolinespringen (3) en schoonspringen (4) heeft Rueda in zijn spreekbeurt niet uitgebreid besproken, dat was ook niet zijn opdracht. Wel heeft hij een videoband laten zien, zodat de aanwezigen toch een indruk konden krijgen van zijn lesprogramma's.

Bij het trainingsonderdeel acrobatiek is voor elke leeftijdsgroep een mini-routine op de vloer van ongeveer 20 seconden ontworpen. Voorbeeld voor de leeftijdsgroep 12+13 jaar: 5 seconden handstand, terug stappen, salto achterover tot stand, rennen, salto voorover tot stand.

Bij het trainingsonderdeel trampolinespringen is voor elke leeftijdsgroep een routine van 7 tot 9 sprongen samengesteld, die de springer achtereenvolgend, zonder tussenpauze, moet kunnen tonen.

Fitnessstest

Het trainingsonderdeel fitness voor schoonspringen test Rueda met acht oefeningen die in elke leeftijdsgroep terugkeren. De testscore die een springer haalt wordt omgezet in een puntenscore (b.v. in leeftijdsgroep 6+7 jaar krijgt een springer voor 130 cm verspringen 3 punten). De maximale puntenscore is 40, acht oefeningen maal vijf punten. Tabel 1 toont een overzicht van de acht oefeningen en de toe te kennen punten.

Beschrijving van de oefeningen:

1. schouderlenigheid de springer ligt op z'n buik op een mat, het voorhoofd raakt de mat. de springer houdt met gestrekte armen een pen in twee vuisten. de springer heft zijn armen op langs een meetlat, het voorhoofd blijft op de grond.
2. kromming van de voeten de springer zit met gestrekte benen en gekromde voeten op een mat, de hielen raken de mat. de trainer meet de afstand van de onderkant van de grote tenen tot aan de grond.
3. lenigheid in hoek de springer staat op een verhoging en buigt voorover, de benen blijven recht. de springer reikt met beide middelvingers zo ver mogelijk voorbij de tenen.
4. verspringen uit stand tot stand
5. armkracht de springer ligt onder een stang. de springer trekt het bovenlichaam op tot aan de stang, het lichaam blijft zo recht mogelijk. de handgreep (bovengreep of ondergreep) is vrij.
6. "buikspieren" de springer zit met rechte benen op een bank die onder een hoek van 45° aan het wandrek hangt. om de voeten zit een band. de armen zijn gekruist voor de borst. de springer gaat van lig naar hoekzit en weer terug.
7. rug de springer ligt op z'n buik op een kast. het bovenlichaam steekt uit en hangt naar beneden. Een tweede springer houdt de eerste vast. de armen zijn gekruist. de springer komt omhoog totdat hij horizontaal komt met de kast.
8. snelheid 4 x 10 meter sprint (heen en weer lopen). Na 10, 20 en 30 meter tikt de springer de grond, na 40 meter hoeft dit niet.

De fitnessstest wordt afgenomen in circuitvorm. In een circuit start niet elke springer bij hetzelfde onderdeel. Voorafgaand aan de test wordt een goede, algemene warming-up gedaan. Niemand start bij het onderdeel 8, de vier keer 10 meter sprint.

Alles 10x

De indeling van het trainingsjaar is in Mexico heel anders dan bij ons: 3 maanden fitness, 3 maanden droogspringruimte, 6 maanden schoonspringen. In het eerste blok van 3 maanden worden allerlei trainingsvormen uit verschillende sporten gekozen die één doel hebben: het verbeteren van de scores op de oefeningen van de fitnessstest. In het tweede blok van 3 maanden gaan de springers de droogspringruimte in. De techniek van het schoonspringen wordt hier alsmat verfijnd, op de droogspringplank, de grote trampoline en op

de grond met allerlei naboots-oefeningen. Rueda vindt het heel belangrijk dat de springers heel precies kunnen vertellen hoe ze een sprong moeten uitvoeren en laat hen de verschillende sprongonderdelen keer op keer op het droge nabootsen. In dit tweede blok komen de springers alleen in het zwembad om valduiken te maken. In blok drie, 6 maanden schoonspringen, wordt er zeer veel gesprongen. Elke dag, elke wedstrijdsprong 10x. Alleen voorafgaand aan belangrijke wedstrijden wordt dit regime doorbroken. Tien dagen voor de wedstrijd wordt elke sprong nog 8x per dag gemaakt, dan gaat er elke dag 1 sprong af, totdat de laatste dag voor de wedstrijd het gehele wedstrijdprogramma nog 2 keer wordt gemaakt.

Topsport zonder breedtesport

Het bezoek van Rueda heeft heel wat stof tot nadenken opgeleverd. Allereerst de Mexicaanse fitnessstest voor schoonspringers. De acht oefeningen in de test zijn bijna allemaal zeer bekend en worden overal in de sportwereld toegepast. Interessant is vooral de toekenning van puntenscores. Deze toekenning is namelijk gebaseerd op de resultaten van het jarenlang testen van Mexicaanse schoonspringers. De cijfers zijn dus sportspecifiek voor schoonspringen. De KNZB heeft een specifieke fitnessstest voor schoonspringen al een hele tijd op haar verlanglijstje staan. De Mexicaanse test is beproefd en kan vrij eenvoudig worden overgenomen in Nederland. Wel moet er dan rekening mee worden gehouden dat Nederlandse kinderen anders zijn dan Mexicaanse kinderen (in ieder geval groter!) en dus ook anders zullen scoren.

Ten tweede maakt Rueda nog eens overduidelijk dat het trainen voor schoonspringen niet alleen "plank op --- plank af" is. Slechts zes maanden per jaar is hij met zijn groep springers in het bad te vinden. De overige tijd gaat op aan voorbereiding op het droge: fitness, trampolinespringen en droogspringen. De beste springers van Nederland zouden nog veel droger moeten trainen!

Tenslotte komt uit het verhaal van Rueda duidelijk naar voren dat topsport best mogelijk is zonder breedtesport. Het is niet nodig om heel veel springers les te geven om uiteindelijk 1 of 2 kampioenen over te houden. In Mexico blijkt selectie van kinderen op lichamelijke eigenschappen voldoende om altijd enkele internationale toppers voor de nationale schoonspringselectie te garanderen.

Kan in Nederland topsport ook zonder breedtesport? Het antwoord is ja, maar je hebt er wel wat voor nodig: geld, ervaren coaches en gemotiveerde sporters. Een voorbeeld is de Nederlandse volleybal selectie die zich losmaakte van de (breedtesport) competitie en geheel zelfstandig onder leiding van een ervaren toptrainer ging werken. Uiteindelijk werd Nederland Olympisch kampioenvolleybal in 1996.

Dit voorbeeld is voor het schoonspringen in Nederland niet eenvoudig te volgen. Wie wil een duur meerjarenprogramma betalen? Welke coach is goed genoeg om de springers naar de wereldtop te begeleiden? En welke springer wil echt alles opzij zetten om de top te halen?

Moeilijke vragen waar de KNZB, een aantal schoonspringverenigingen en waarschijnlijk een heleboel andere sporten in Nederland ook mee worstelen.

Onder de hete Mexicaanse zon zijn er voor coach Rueda geen grote problemen. Hij heeft een lesprogramma dat werkt, kiest zijn talenten zelf uit en reist over de hele wereld om schoonspringprijzen in de wacht te slepen. En als er eens een probleem is dan grijpt de president in. Voorwaar een andere schoonspringwereld. Een klein beetje jaloers mogen we toch wel zijn!

Tabel 1: de Mexicaanse fitnessstest voor schoonspringers

| Schouders | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|--------------------------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| armen heffen hoofd op de grond | 46 cm | 47 | 48,2 | 49 | 50 | 51 | 5 |
| | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 4 |
| | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 3 |
| | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 2 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |

| Tenen | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|--|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| langzit afstand tenen - grond | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 2 |
| | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 1 |

| Lenigheid | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|---|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| staand reiken voorbij de tenen | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 5 |
| | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4 |
| | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 3 |
| | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 2 |
| | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 1 |

| Verspringen | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|------------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| uit stand tot stand | 140 cm | 165 | 185 | 205 | 225 | 245 | 5 |
| | 135 | 160 | 180 | 190 | 220 | 240 | 4 |
| | 130 | 155 | 175 | 185 | 215 | 235 | 3 |
| | 125 | 150 | 170 | 180 | 210 | 230 | 2 |
| | 120 | 145 | 165 | 175 | 200 | 225 | 1 |

| Armen *** | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|----------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| hangend optrekken | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 5 |
| | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 4 |
| | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 3 |
| | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 2 |
| | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 1 |

| Buik *** | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|-----------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| pike ups onder 45° | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 5 |
| | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 4 |
| | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 3 |
| | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 2 |
| | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 1 |

| Rug *** | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|----------------------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|--------|
| opkomen liggend op de kast | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 5 |
| | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 4 |
| | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 3 |
| | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 2 |
| | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 1 |

| Snelheid | 6+7 jaar | 8+9 jaar | 10+11 jaar | 12+13 jaar | 14+15 jaar | 16+17 jaar | punten |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 4 x 10 m Sprint | 11,30 sec | 11,00 | 10,30 | 10,00 | 9,30 | 9,00 | 5 |
| | 11,31-12,00 | 11,01-11,30 | 10,31-11,00 | 10,01-10,30 | 9,31-10,00 | 9,01-9,30 | 4 |
| | 12,01-12,30 | 11,30-12,00 | 11,01-11,30 | 10,31-11,00 | 10,01-10,30 | 9,31-10,00 | 3 |
| | 12,31-13,00 | 12,01-12,30 | 11,31-12,00 | 11,01-11,30 | 10,31-11,00 | 10,01-10,30 | 2 |
| | 13,01 | 12,31 | 12,01-12,30 | 11,31-12,00 | 11,01-11,30 | 10,31-11,00 | 1 |

*** 6+7 jaar en 8+9 jaar 15 seconden, overig leeftijdsgroepen: 20 seconden