



Hoogspringen binnen de meerkamp – eenvoud in complexiteit

Door Fernando Oliva

Ronde 1



Ronde 2



Inhoud

In deze sessie duiken we diep in het hoogspringen binnen de context van de meerkamp. Een discipline die op het eerste gezicht technisch en complex oogt, maar die juist eenvoud en ritme vraagt om tot bloei te komen. We benaderen hoogspringen niet als een losstaand onderdeel, maar als een geïntegreerd geheel binnen de meerkamp. Door de technische elementen – aanloop, afzet, stijgen en vlucht fase, terug te brengen tot hun essentie.

De nadruk ligt op het ontwikkelen van flow en ritme als kernprincipes. De aanloopvorm, de cadans van de passen en de looptechniek fungeren daarbij als kritieke prestatie-indicatoren (KPI's) voor een succesvolle sprong. Inzicht in deze ritmische patronen stelt atleten in staat hun techniek te verankeren en reproduceerbaar te maken, ook onder druk.

We besteden bijzondere aandacht aan de mentale component: hoe om te gaan met een derde poging, wanneer de druk piekt en het lichaam vermoeid is na eerdere onderdelen? Hoe blijf je technisch zuiver en mentaal gefocust? We verkennen strategieën om vertrouwen en controle te behouden, een mindset die niet alleen waardevol is voor het hoogspringen, maar transfer oplevert naar andere onderdelen van de meerkamp.

Kortom, eenvoud, ritme en mentale weerbaarheid als fundament voor succes.

Over Fernando

Fernando Oliva, geboren in Argentinië, is Programmamanager Topsportwerking en hoofdcoach meerkamp bij Atletiek Vlaanderen. Met een zijn eigen ervaring als atleet en een academische opleiding in sportwetenschappen en coaching, combineert hij praktijkervaring met diepgaande vakkennis. Hij staat bekend om zijn respectvolle en individuele aanpak, waarbij hij atleten niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel begeleidt. Fernando coacht onder andere zevenkampster Noor Vidts naar internationale successen en begeleidde ook atleten als hoogspringster Merel Maes en Kim Meylemans (skeloton) die in 2024 respectievelijk EK-goud en WK-zilver behaalde. Met zijn brede expertise en mensgerichte aanpak is Fernando Oliva uitgegroeid tot een gerespecteerde en invloedrijke figuur binnen de Belgische topsport.

