



### 100 meter horden

Nafi Thiam: 13"54  
WR: 12"20 (Kendra Harrison)  
"Hier draait het om explosiviteit, lenigheid en techniek. Ritmegevoel ook: inschatten hoe je je passen zet", zegt ex-meerkamper Hans Van Alphen. Het belast de enkels enorm, met risico op blessures aan de hamstring, aan de achterkant van de dij, een van de 'sprintersspieren'.



### Hoogspringen

Nafi Thiam: 1,92 meter  
WR: 2,09 meter (Stefka Kostadinova)  
"Een heel technisch nummer", zegt Van Alphen. "Je moet een goeie voet hebben, een goeie pees ook, waar je wat rek op kan zetten." Lees: je achillespees moet de enorme druk aankunnen bij de afstoot. Die voet staat ook wat schuin bij het afstoten. Dat is enorm zwaar voor de binnenste ligamenten van je enkel.



### Kogelstoten

Nafi Thiam: 14,82 meter  
WR: 22,63 meter (Natalja Lisovskaja)  
"Hier zijn sterke been- en stevige spieren in je romp cruciaal", zegt bewegingswetenschapper Matthieu Lenoir. "Die zijn hier nog belangrijker dan armspieren. Probeer maar eens een kogel te stoten als je op de grond zit." Met forsere spieren zou je nog verder kunnen gooien dan de vaak ranke meerkampsters. "Maar te veel spiermassa maakt je zwakker in de langere loop- en springnummers", zegt Lenoir.



### Verspringen

Nafi Thiam: 6,60 meter  
WR: 7,52 meter (Galina Tsjistsjakova)  
"De aanloop is een sprint en belast je hamstrings, bij de afstoot krijg je enorme druk op je enkel", zegt Lenoir. "De kunst is dat korte, zeer agressieve contact met die afstootbalk. Daar moet je je lichaam echt voorbij die balk krabben, die plank echt onder je naar achteren trekken. Dat vergt jaren techniektraining."



### Speerwerpen

Nafi Thiam: 54,68 meter  
WR: 72,28 meter (Barbora Spotakova)  
"Speerwerpen is een werpnummer zoals het kogelstoten, maar een totaal andere beweging", zegt Lenoir. "Je moet je elleboog zeer explosief strekken, een risicofactor voor blessures. Nafi is echt een fenomeen: ondanks haar frêle bouw is ze wereldtop onder de zevenkampsters met de speer."



### 800 meter

Nafi Thiam: 2'15"98  
WR: 1'53"28 (Jarmila Kratochvilova)  
Het nummer van de stervende zwanen. "Hier zit iedereen in het zuur op het einde. De eerste 600 meter vallen meestal nog mee, daarna is het vat af en moet je op karakter en uithouding de schakel beperken", zegt Lenoir.

### 200 meter

Nafi Thiam: 24"90  
WR: 21"34 (Florence Griffith - Joyner)  
"Je sprintersspieren, onder meer je hamstrings dus, worden hier weer enorm op de proef gesteld", zegt Lenoir. "Maar je kan geen 200 meter op topsnelheid aanhouden. Dat kan je maar een meter of 40, 50. Dan komt het erop aan die snelheid zo lang mogelijk aan te houden. Dit is Nafi's minst sterke nummer."

Ze moeten rennen, springen, werpen, vallen en weer doorgaan. Meerkampers gelden als de meest complete atleten die er zijn: het is afzien op tal van manieren, techniek op topniveau, overgoten met tactiek. De homo universalis van de sport, met Nafi Thiam al twee Olympische Spelen lang op de troon. "Ze is de grootste sportvrouw die we hebben", zegt Wilfried Meert. TOM LE BACQ

# Meerkampers niet de snelste, de hoogste of de verste, wel DE COMPLEETSTE

"Het is goed voor iedereen: je traint er al je spieren mee." Zo simpel kan de uitleg soms zijn. Nafi Thiam antwoordde het zelf toen iemand haar vroeg waarom ze precies voor de zevenkamp bleef kiezen. Ze moeten echt alles kunnen, de meerkampers: presteren in zeven (bij de vrouwen) of tien (bij de mannen) atletiekdisciplines. Begin er maar aan. De compleetste atleten dus? "Dat kan ik alleen maar volmondig beamen", zegt Hans Van Alphen lachend. Hij is zelf voormalig tienkampster. "De meerkamp vraagt passie voor het vak", zegt hij. "We zijn de freaks van de atletiek. Het vraagt ook veel

meer trainingsarbeid dan wanneer je je concentreert op één specifiek nummer." Meerkampster zijn is vooral een hele carrière lang balanceren. "Je moet aan je zwakke punten werken, maar ook niet te veel, want anders verzwak je misschien in de disciplines die je wel goed liggen. Je kan niet op kracht trainen tot je er als een kleerkast uitziet: dan ga je beter kunnen kogelstoten, maar dan zul je de 400 meter niet meer behoorlijk kunnen lopen", zegt bewegingswetenschapper Matthieu Lenoir (UGent). "Je moet eigenlijk een zeer hoog niveau halen op de verschillende essentiële eigenschappen die een atleet moet hebben: sterk genoeg zijn, voldoende basisuithouding hebben, een uitstekende motoriek, technisch goed zijn. Als je dat voor zo veel disciplines onder de knie moet krijgen, kost dat enorm veel trainingsarbeid."

Je kan natuurlijk niet in alles

wereldtop zijn, dat is zelfs Thiam niet. "Bij Nafi steekt hoogspringen erbovenuit. Haar record is 2 meter en 2. Als ze zich daar eens een jaar of twee op zou toeleggen, doet ze in elke meeting mee voor het podium. Ook in het verspringen is ze heel goed", zegt Wilfried Meert, de organisator van de Memorial Van Damme.

### Olympisch kalm

Daarmee compenseert ze de loopnummers, waarin ze minder presteert. Maar het gaat hem in de meerkamp ook niet alleen om zeven keer knallen, zegt Meert. "Hoe Nafi op deze Spelen gewonnen heeft, dat was ervaring, métier, tactiek. Ze komt uit een periode dat ze nooit de indruk gaf in superconditie te zijn. Ze komt uit een Belgisch kampioenschap hoogspringen waarin ze vierde eindigde. Vierde! In België! Om daar olympisch kalm onder te blijven en toch op de afspraak te zijn op de Spelen: chapeau. In

de 800 meter komt die Nederlandse Vetter dan nog rustig in haar spoor lopen, om het haar mentaal nog wat moeilijker te maken. Dat speelt ook allemaal mee."

Die stress, maar vooral dat jarenlange bombardement op al je ligamenten, pezen en spieren, dat hoor je toch niet lang vol te houden? "Terwijl Nafi nog wel een paar jaar door kan: ze is nog maar 26", zegt Lenoir. "De Olympische Spelen van Parijs zijn er al over drie jaar. Drie keer op rij olympisch kampioen worden, dat deed niemand haar voor in de meerkamp. Dan zou ze écht in het pantheon geraken van allergrootste sporters."

En waar staat ze nu dan al? "Twee keer na elkaar olympisch kampioen: dat maakt haar toch wel de grootste sportvrouw van ons land", zegt Wilfried Meert.

