



door: Leo Meewisse



Laten we even bij het begin beginnen en de eerste vraag die dan voorligt luidt: WAT IS EIGENLIJK TRAINING?

Ja, dat weet toch zeker iedereen! Natuurlijk, maar het gaat mij er om wat voor beeld het bij je oproept. Ik vroeg het aan de eerste de beste scholier die er op in wilde gaan. Zijn antwoord was; nou, gewoon, je gaat een eind hardlopen, daar ga je van hijgen en je wordt er maar moe van.... Pokkegevoel! Als duursporttrainer heb ik daar een geheel ander beeld van. Tijdens mijn trainersopleiding heb ik daar zelfs de onweerlegbare definitie over uit mijn hoofd moeten leren. Omdat dit al even geleden is heb ik deze weer opgezocht om 'm exact weer te kunnen geven.

Training is een systematisch, geleidelijk in intensiteit, duur en/of frequentie toenemende belasting waardoor de evenwichtssituatie verstoord wordt, met als doel het prestatievermogen op te voeren.

Ik heb de scholier maar niet lastig gevallen met deze wijsheid, maar ik heb 'm wel een andere keuze voorgehouden. Want, je hebt je lichaam zo als je het went. Over 15 jaar ga jij met je auto naar de dichtstbijzijnde benzinepomp om een pakje sigaretten te scoren. Als je boven aan een trap aankomt sta je te hijgen als een pakpaard. Of..... je rijdt elke dag gewoon op de fiets 10 kilometer naar je werk heen en terug. Dan mag jij raden wat voor jou de beste keus is. Hij hoefde er toch niet lang over na te denken.

Hier zijn we aan de kern van mijn verhaal. Het lichaam zal zich altijd aanpassen bij wat je er van vergt. Als je uitgerust aan een training begint heb je een prestatievermogen van bijvoorbeeld 7 op een schaal van 10. Je bent anderhalf uur bezig en je wordt moe. Je prestatievermogen zakt naar 5 of zelfs 4 als je eigenlijk iets dieper bent gegaan. Je lichaam ervaart dit als een verstoring en gaat onmiddellijk aan het werk met een herstelproces. Dit herstelproces heeft altijd de neiging om iets door te slaan, (overcompensatie).

Je prestatievermogen komt dan zelfs iets hoger uit als het oorspronkelijke niveau. Als je deze trainingprikkels maar vaak genoeg herhaalt zal je prestatievermogen steeds hoger uitkomen. Wat is de mens toch mooi geschapen zouden de dominee of de pastoor zeggen! Belangrijk is dan wel dat je de trainingsprikkels op de juiste wijze doseert. Als je een training te zwaar maakt loop je (spier)schade op en dat is niet de bedoeling. En in de regel moet je weer grotendeels hersteld zijn voor de volgende training aanvangt.

Ik weet nog van mijn eerst prestatie loop over 8 km. Ik was jong, ongetraind en ambitieus. Het duurde ruim twee weken voor de spierpijn weer uit mijn benen was. Daarna ben ik toch wel regelmatig wat meer gaan lopen.

Als je veel traint wordt het heel belangrijk dat je op de juiste wijze doceert en leert luisteren naar je lichaam (en natuurlijk ook naar de trainer). Als je steeds weer een nieuwe trainingsprikkel toedient terwijl je nog niet hersteld bent raak je overtraind. Er liggen dus twee gevaren op de loer. De mogelijke fysieke overbelastingsschade waarvan spierpijn er één van is. Iedereen herkent dit want het geeft pijn.

Het gevaar voor veeltrainers dat je nog niet hersteld bent van de voorgaande trainingen. Je herkent het doordat je voortdurend moe bent of minder energiek. Je kunt het vroeg herkennen als je regelmatig op een vast tijdstip je rustpols meet en ziet dat deze hoger wordt. Ook zal je hartslag minder snel herstellen in rustpauze bij het tempolopen.

Als je dagelijks traint, opereer je soms wel meerdere dagen tegen de grens van je herstelvermogen aan. Dit moet je accepteren in de opbouwperiode als je echt een stevige trainingsomvang wilt bereiken. Je komt er echter niet van in vorm. Integendeel zelfs! Het kan zijn dat het steeds iets moeizamer gaat. Een absolute rustdag of een dag met alleen maar een licht herstelloopje (fietstochtje) van een half uurtje doet dan wonderen. Zoniet, dan ben je mogelijk overtraind, je hebt een virusje of een ander medisch probleempje. Als het wedstrijdseizoen nadert en je in vorm wilt komen moet je rustdagen en wedstrijd specifieke trainingen opnemen in je programma. Dit kan door middel van minder belangrijke wedstrijdjes of testen.

In de onderstaande grafieken zie je schematisch weergegeven wat er gebeurt met een goede trainingsopbouw en hoe het er uitziet als je overtraind raakt. In de horizontale lijn is het gemiddelde resultaat weergegeven.

De neergaande lijn kan je dus onderbreken door echt een keer rust te nemen.

Gewapend met deze wetenschap weten we weer helemaal waar we mee bezig zijn en waar we het voor doen.

Succes allemaal!

