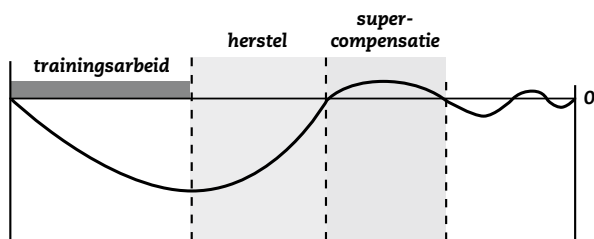


Trainingsprincipes

In de voorgaande editie van de ST!P werd besproken wat training nu daadwerkelijk is en welke factoren invloed hebben op conditie. Als vervolg wordt nu ingegaan op de verschillende trainingsprincipes of trainingswetten. Dit is moeilijke stof en daarom is dit stukje te klein om alle principes goed aan bod te laten komen.

Door Rick Berends

Een goede training zorgt altijd voor verstoring van de biologische evenwichten in het lichaam. Het is zwaar werk en zorgt voor lokale biologische vermoeidheid. Dit is wat anders dan de vermoeidheid die wij voelen. Om van deze zware arbeid te herstellen is rust nodig. Deze wisselwerking tussen arbeid en rust is essentieel. Het menselijk lichaam vindt het niet leuk om 'lokaal moe' te worden, dit heeft als gevolg dat het lichaam zichzelf sterker gaat maken. Dit fenomeen wordt in de trainingswereld altijd supercompensatie genoemd. Echter is deze term niet gelukkig gekozen en (super-) adaptatie is een betere term. Indien de training juist is gedoseerd wat betreft omvang van de intensiteit, en de rust is lang genoeg, dan komt dit herstel uit op een hoger niveau dan voorheen (zie figuur 1). Dit principe is het fundament van de trainingsleer.



Figuur 1: Verstoring - Herstellen - Adaptatie (compensatie)

Overload

Overload is eigenlijk niks anders dan toenemende belasting tijdens training. Door correct te rusten zal het uitgangsniveau stijgen (zie figuur 1). Met als gevolg dat tijdens de training de arbeid uitgebreid kan worden. Gebeurt dit niet dan zal het lichaam niet genoeg prikkels krijgen om te adapteren. Dus, de training van vandaag is geen trainingsprikkel meer voor de training over twee weken. We hebben het hier uiteraard alleen over het conditionele aspect. Het steeds zwaarder moeten trainen ten opzichte van het beginniveau noemen we dus overload. Nu kunnen we ook gelijk overtraining begrijpen. Bij overtraining wordt er niet voldoende ruimte gegeven voor herstel (zie figuur 2). Men komt

duis nooit op het uitgangsniveau uit. Dit betekent dus een dalende lijn als het gaat om uitgangsniveau.

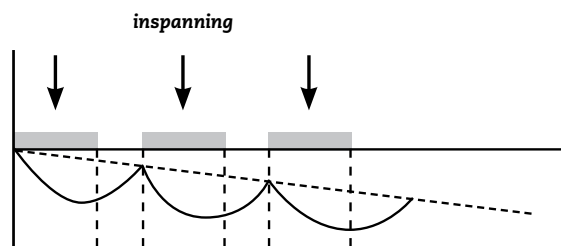


Fig.2: De dalende lijn bij overtraining/overbelasting

Reversibiliteit

Dit trainingsprincipe is niet zo moeilijk als het woord doet vermoeden. Prestatieverbetering die tot stand is gekomen als gevolg van een lange periode van training zal, als deze training door omstandigheden een tijd niet kan worden uitgevoerd, langzaam verminderen. Duidelijk en logisch is dat een vermogen dat door training is opgebouwd onderhouden moet worden. Dit principe wordt ook wel 'continue belasting' genoemd.

Specificiteit

Er zijn verschillende mogelijkheden van training die kunnen worden gebruikt om een vermogen van een sporter te vergroten. Al die mogelijkheden hebben hun eigen effect. Eigen effect betekent dan ook dat een trainingsmethode invloed heeft op één bepaald energiesysteem met de daarbij behorende organen. Ook de hersteltijd wisselt per trainingsmethode. De wet specificiteit zegt niks anders dan dat je de trainingsmethodes moet gebruiken waar je als sporter ook daadwerkelijk wat aan hebt. Een sprinter hoeft niet zijn aërobe uithoudingsvermogen (duurconditie) te gaan trainen. Ook kan hier onderscheid gemaakt worden tussen algemene oefeningen, specifieke oefeningen en wedstrijd-oefeningen. Al deze genoemde oefenvormen zullen onderdeel moeten zijn van een trainingsplan. Een doordachte, harmonische toepassing van deze bovengenoemde trainingsprincipes is het fundament voor het verkrijgen van trainingseffect. ■