



Trainingsplan

Inhoud

Trainingsplan White Cliffs of Malle.....	2
Visie, normen en waarden White Cliffs of Malle.....	2
Voor alle leden	2
Aanvulling voor jeugdleden.....	3
Basisprincipes didactiek	5
De vijf stappen.....	5
Stap 1. Kijk naar de praktijk van je deelnemers	7
Stap 2. Maak een globaal programma	9
Stap 3. Start elk onderdeel met een glijbaan.....	10
Stap 4. Gebruik stap voor stap oefeningen	11
Stap 5. Zorg voor een veilige groep.....	12
Sportmedisch plan.....	16
Regulier onderzoek & sportletselpreventie	16
Trainingsschema's algemene informatie	17
Trainingsprincipes en periodisering	20
Trainingsmethoden	24
Overreaching en overtraining	27
Balans tussen belasting & belastbaarheid.....	28
Herstel	30
Trainingsdoelstellingen	33
3 soorten doelstelling.....	33
Criteria voor het stellen van doelen.....	33
Invulling trainingsdoelstellingen leden.....	35

Trainingsplan White Cliffs of Malle

Visie, normen en waarden White Cliffs of Malle

Voor alle leden

De White Cliffs of Malle tracht als vereniging mensen uit Malle en omstreken op een sportieve wijze samen te brengen, waarbij planningen en ervaringen met elkaar gedeeld kunnen worden. Hoe meer volk, hoe meer vreugd!

De club organiseert activiteiten in ploegverband of individueel met een competitief of recreatief karakter en waarbij de fysieke inspanning centraal staat. Het doel van de club is niet-bezoldigde sportbeoefening in clubverband.

Pedagogische accenten die we hierbij uitdragen naar onze leden, zijn als volgt:

- Beoefen sport voor je plezier, je gezondheid en als vrije tijdsbesteding.
- Laat het spelplezier primeren op de prestaties
- Wees fair tegenover je tegenstrevers en respecteer hun prestaties
- Gebruik nooit fysiek-, mentaal- en verbaal geweld
- Gebruik geen onbehoorlijke taal of agressieve gebaren
- Draag zorg voor je eigen materiaal en het materiaal van je medesporters
- Geef iedereen voldoende speelgelegenheid
- Maak van de sport een plaats waar iedereen welkom is en zich thuis voelt
- Apprecieer de inzet van alle helpers en geef ze een schouderklopje
- Ruim het sportterrein op en hou de sporthal en kleedkamers netjes.
- Respecteer de regels van je sport en de beslissingen van de scheidsrechter(s)
- Groet je tegenstander voor en na de match
- Probeer te winnen met respect voor je teamgenoten en je tegenstanders
- Laat je niet ontmoedigen door een nederlaag
- Moedig sportief of plezierig gedrag aan bij je medespelers
- Wees op tijd voor de match
- Geef iedereen voldoende speelgelegenheid
- Maak van de sportploeg een plaats waar iedereen welkom is en zich thuis voelt
- Respecteer de natuur, de wegen en de terreinen die je gebruikt

Aanvulling voor jeugdleden

We verklaren dat

1. We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen, succes en plezier net als mislukking en frustratie te ervaren, integrerend deel uitmaken van de competitiesport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te integreren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de fair-play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

2. We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Laatbloeiërs, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van vroegmatuure, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
- We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, de kinderen zelf...
- We raden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveaus om deze code op te volgen.
- We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches.

4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.

- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet botst met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
- We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook pro-actief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.

5. Daarom onderschrijven we formeel het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport'.

Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden

Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

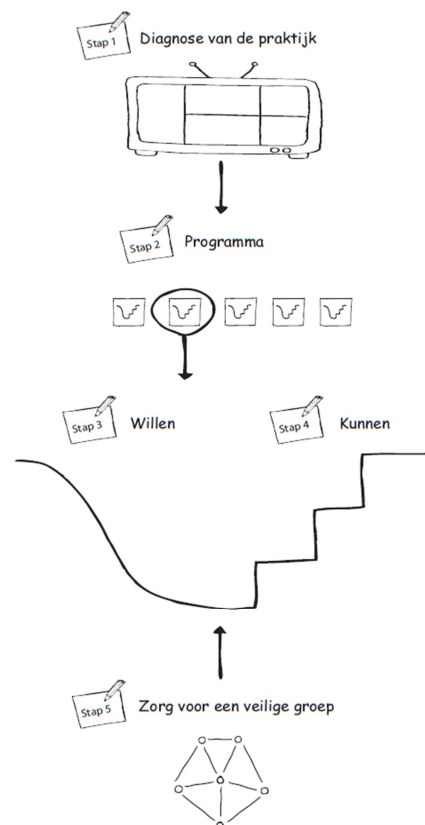
Basisprincipes didactiek

Voor de opbouw van de trainingsschema's is het uitgangspunt het didactisch model van De Galan (uit "Didactiek voor trainers" van Karin De Galan):

De vijf stappen

Een goede training bouw je op in vijf stappen: van de praktijk van de deelnemers naar de uitvoering van je training. Als je deze stappen afloopt, krijg je gemotiveerde deelnemers die daadwerkelijk leren.

- Stap 1. Kijk naar de praktijk van je deelnemers; hiermee ontdek je wat ze nodig hebben.
- Stap 2. Maak een globaal programma: bepaal wat belangrijk is en kies een psychologische volgorde.
- Stap 3. Start elk onderdeel met een glijbaan: hiermee verleid je deelnemers tot leren.
- Stap 4. Gebruik stap voor stap oefeningen; zo kunnen de deelnemers nieuwe kennis echt toepassen.
- Stap 5. Zorg voor een veilige groep; zo durven deelnemers te experimenteren en te leren.





Stap 1. Kijk naar de praktijk van je deelnemers

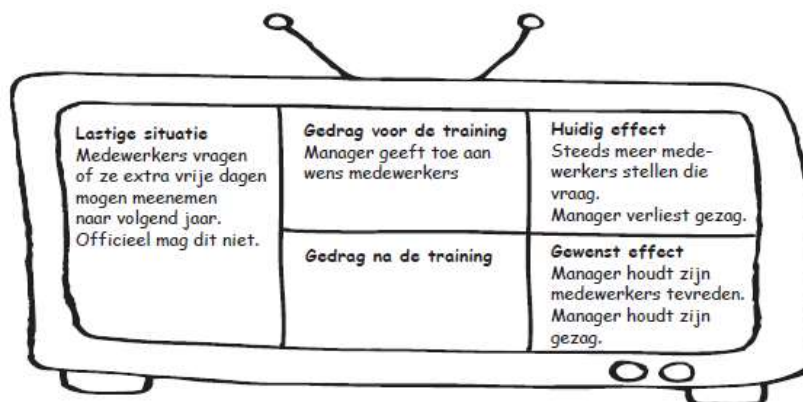
De eerste stap van een succesvolle training is dat je goed kijkt naar wat mensen te leren hebben. Daarvoor kijk je naar de praktijk van de deelnemers. Wat gaat hun nu niet goed af en wat moet jouw training opleveren? Je neemt dus niet je eigen kennis als vertrekpunt voor je training. Als je dat wel doet, maak je het jezelf verderop in het traject lastig om te selecteren wat wel en wat minder belangrijk is.

Hoe kom je er dan nu achter wat mensen te leren hebben? Vragen naar 'leerdoelen' werkt meestal niet: mensen weten vaak namelijk (nog) niet wat ze nodig hebben. Daarvoor kloppen ze juist bij jou aan. Wat wel werkt, is om samen hun praktijk te analyseren. Daarvoor moet je drie kernvragen beantwoorden.

- Welke situaties gaan je nu moeilijk af?
- Wat doe je precies in die situaties?
- Wat voor effect heeft je gedrag in die situaties?

Stel dat een manager jouw hulp heeft ingeroepen. Als je hem deze vragen stelt, kan hij bijvoorbeeld vertellen dat hij het lastig vindt dat medewerkers hem vragen of ze extra vrije dagen mogen meenemen naar het volgende jaar. Officieel mag dat niet, maar hij snapt wel dat zijn mensen het willen. Daarom geeft hij in veel gevallen toe. Het gevolg is wel dat er steeds meer medewerkers bij hem aankloppen met zo'n verzoek en zijn autoriteit achteruit holt.

Met dit gesprek zit je dicht op de praktijk van de manager. Je snapt precies wat hij lastig vindt en welke problemen hij daardoor krijgt. Van daaruit kun je verder redeneren en verkennen wat hij anders wil zien. Dat doe je door te vragen naar het effect dat hij wil bereiken. Zijn antwoord is dan bijvoorbeeld: 'Ik wil graag mijn medewerkers tevreden houden zonder dat m'n autoriteit afbrokkelt.' Deze antwoorden zet je vervolgens in een diagnoseschema. Zo krijg je een goed overzicht van de lastige situatie, het gedrag vóór de training en het huidige en gewenste effect.



In het schema zit nog een witte vlek: het hokje 'gedrag na de training' is nog leeg. Dat invullen, is de opdracht van de trainer – juist daarin schuilt je toegevoegde waarde. Als je ervaring hebt met trainingen rond leidinggeven, assertiviteit of onderhandelen heb je waarschijnlijk meteen een beeld van wat deze manager te leren heeft. Bijvoorbeeld:

- begrip tonen voor de wens van individuele medewerkers;
- nagaan hoe de wens is ontstaan en of die op een andere manier kan worden vervuld;
- vasthouden aan regels die zijn voorgeschreven voor de organisatie.

In dit voorbeeld wordt er uitgegaan van een lastige situatie die de manager zelf aandraagt. Maar daarmee dek je niet altijd alles wat hij potentieel te leren heeft. Vaak hebben deelnemers blinde vlekken. Je ontdekt of dat zo is door het diagnoseschema ook vanuit de andere twee insteken te benaderen.

- Welke problemen leven er in de organisatie? Bijvoorbeeld een te hoog ziekteverzuim, een 'te softe cultuur', dalende omzet. Je onderzoekt vervolgens welk aandeel de deelnemers daarin hebben en vult zo het hokje met 'gedrag voor de training'. Daarna analyseer je welke situatie hen verleidt tot hun onhandige gedrag: hiermee heb je de heikele situatie gedefinieerd.
- Welk nieuw gedrag wens jij managers in het algemeen toe? Hiermee redeneer je vanuit je eigen deskundigheid of vanuit een bestaand programma. In welke situaties is dat belangrijk maar lastig (heikele situatie) en wat levert dat de organisatie en de deelnemer op (effect)?

Je vult dus per training meerdere diagnoseschema's in. Je hebt dan een compleet beeld van wat de deelnemers allemaal te leren hebben.

Niet zo...



...maar zo!



Stap 2. Maak een globaal programma

Op basis van de diagnose weet je wat deelnemers te leren hebben. Soms is dat relatief eenvoudig en is de focus van je training meteen duidelijk. Maar vaak spelen er meerdere problemen tegelijk en is het lastig om te kiezen. Het gevaar is dan dat je 'alles' wilt behandelen, waardoor je niets goed genoeg doet. Hoe kies je nou wat echt belangrijk is?

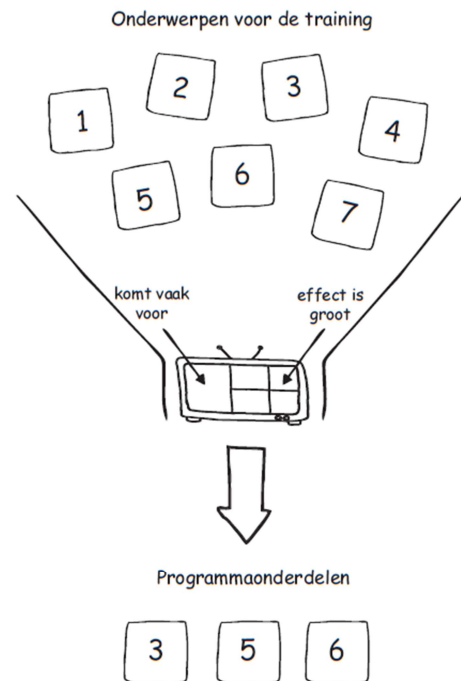
Kies onderdelen die ertoe doen

Niet alle onderwerpen zijn even belangrijk voor de deelnemers. Ontdek wat ze het meest nodig hebben door twee vragen te beantwoorden.

- Welke lastige situaties komen het vaakst voor?
- Wat komt niet vaak voor, maar heeft wel een groot negatief effect?

Hiermee kun je selecteren wat je in de training behandelt. Het voordeel is dat je voldoende tijd kunt besteden aan wat echt belangrijk is én dat je je deelnemers motiveert. Zij zien dat de training ingaat op hun problemen en weinig 'ruis' bevat. Zo kies ik voor mijn eendaagse training 'groepsprocessen voor trainers' altijd drie onderdelen: 'weerstand bij de start' en 'bijsturen van lastige deelnemers' is iets waarmee trainers vaak te maken krijgen.

'Killing the leader', waarbij de hele groep ontevreden is over een trainer, komt niet vaak voor, maar is wel erg pijnlijk als het gebeurt! Dus ook daar heeft de groep belang bij.



Start met de grootste pijn

Als je eenmaal weet welke onderdelen je wilt behandelen, bepaal je de volgorde van je programma. Het is slim om te starten met het onderdeel dat aansluit bij de grootste 'pijn' van je deelnemers. Dan hebben ze meteen het gevoel dat de training over hun problemen gaat. Doe je dat niet, dan worden ze ongeduldig. Dan voelt het alsof je de huisarts bezoekt die zegt: 'ik weet wel dat je last hebt van die blinde darm, maar ik ga toch eerst je oren uitspuiten.'



Soms zullen de deelnemers en jij hetzelfde onderdeel het belangrijkste vinden. Maar soms verschilt dat. Jij vindt bijvoorbeeld bij projectmatig werken de startfase cruciaal. Maar voor de deelnemers zit de grootste pijn in het oplevermoment: daar gaat het elke keer mis. Het is dan handig om dat onderdeel als eerste te programmeren. Aan de ene kant los je daardoor iets op wat voor je deelnemers een groot probleem is. En aan de andere kant wordt vanuit dit onderdeel duidelijk hoe belangrijk een goede start van een project is en ontstaat daar nieuwe 'pijn'. Op deze manier werk je met een psychologische volgorde - en dat is niet altijd de meest logische volgorde.

Bedenk hoe je de transfer wilt stimuleren

Ga in deze fase ook na hoe en wanneer deelnemers het geleerde kunnen toepassen in de praktijk. Aan de hand daarvan bepaal je hoe lang de bijeenkomsten moeten zijn. Tijdens een bijeenkomst moet je niet meer behandelen dan deelnemers de volgende dag al zouden kunnen toepassen. Maak je trainingen dus niet te lang. En plan je trainingsdagen ook niet te kort op elkaar. Tussen verschillende trainingsdagen moet zoveel ruimte zitten dat deelnemers de kans hebben om het geleerde in praktijk te brengen en daarop feedback te krijgen.

Stap 3. Start elk onderdeel met een glijbaan

Je hebt nu een globaal programma met onderdelen die je deelnemers verder helpen in hun praktijk. De volgende stap is om elk onderdeel specifiek te gaan ontwerpen.

Het is belangrijk dat je bij elk onderdeel opnieuw bedenkt hoe je de deelnemers kunt 'verleiden' tot leren. Hoe zorg je ervoor dat ze op het puntje van hun stoel zitten tijdens je uitleg en dat ze graag aan de slag willen met oefeningen? Je kunt het zoeken in leuke anekdotes of werkvormen, maar het is veel effectiever om deelnemers intrinsiek te motiveren. Dat bereik je door te zorgen dat ze 'pijn' en 'vertrouwen' voelen. Met pijn bedoel ik dat ze voelen dat ze nu in hun praktijk niet handig bezig zijn en dat ze daar zelf last van hebben. Met 'vertrouwen' bedoel ik dat ze ervan overtuigd zijn dat het komende onderdeel hen gaat helpen om het beter te doen.

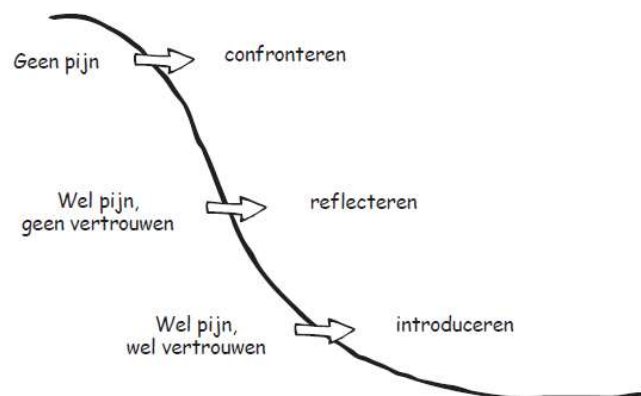
Om deelnemers pijn te laten ervaren en vertrouwen te geven, gebruik je de 'glijbaan'. Dat is een keuzemenu van drie werkvormen: confronteren, reflecteren en introduceren. Naarmate deelnemers uit zichzelf minder 'pijn' en 'vertrouwen' hebben, moet je meer moeite doen om hen te motiveren en zal je hoger op de glijbaan moeten starten.

Confronteren

Als deelnemers nergens last van hebben, moet je zorgen dat ze last krijgen. Dat doe je door hun een situatie uit hun praktijk voor te leggen en hen uit te dagen die goed aan te pakken. Bijvoorbeeld in een training rond integriteit twijfelen de deelnemers niet aan hun eigen integriteit of aan die van hun collega-deelnemers. Maar als je hun een concrete situatie voorlegt blijken ze verschillend te denken over wat wel of niet kan in deze situatie. In het gesprek blijkt dat het nog niet zo simpel is en gaan deelnemers twijfelen aan hun eigen aanpak. Dat is nodig om open te staan voor wat er te leren is – even uit je 'comfortzone', zodat je openstaat voor nieuwe inzichten.

Reflecteren

Soms hebben deelnemers wel pijn, maar geen vertrouwen. Ze hebben bijvoorbeeld last van agressieve klanten, maar geloven niet dat ze daarop invloed hebben. 'Die klant verandert toch niet.' Dan start je weer met een concrete situatie, maar dit keer is het een situatie van de deelnemer zelf: hij heeft immers lastige klanten meegemaakt. Daarmee ga je op dezelfde manier aan de slag als met de methode 'confronteren': uitspelen, analyseren en herkansen. Door de herkansing krijgen ze vertrouwen in hun eigen invloed en in de inhoud van dit onderdeel.

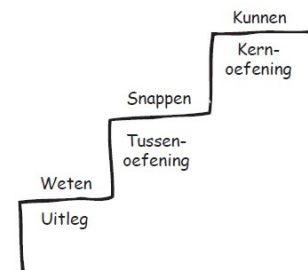


Introduceren

Als deelnemers al pijn en vertrouwen hebben, hoeft je alleen het probleem te benoemen (pijn) en aan te geven wat je hun gaat leren (vertrouwen). 'Lastig hè, die vergaderingen met de bestuurder? Je hebt je enorm goed voorbereid, maar op het moment zelf laat je je toch imponeren door zijn autoritaire gedrag. En voor je het weet, sta je buiten met lege handen. In deze training gaan we oefenen hoe je dat kunt voorkomen. Ik ga jullie leren hoe je de relatie goed kunt houden, maar wel op tijd "ho" kunt roepen.' Als deelnemers dit herkennen, krijg je knikkende hoofden en voel je dat ze zin hebben om aan de slag te gaan.

Stap 4. Gebruik stap voor stap oefeningen

Als je de glijbaan hebt gehad, kun je aan de slag om de deelnemers echt te laten leren. Maak dat zo gemakkelijk mogelijk. Wat jij vertelt, is voor jezelf vaak gesneden koek, maar het is nieuw voor de deelnemers. Werk daarom in stappen: presenteer elke keer een kort stukje theorie en doe daarna oefeningen die oplopen in moeilijkheidsgraad. De oefeningen moeten uitdagend zijn, maar ook behapbaar. Als de deelnemers elke keer ervaren dat ze succesvol iets nieuws hebben geleerd, houden ze vertrouwen. De volgende drieslag helpt om stapsgewijs te werken.



Uitleg: werken aan weten

De eerste stap is weten: de nieuwe 'regels' kennen, die kunnen reproduceren. Bijvoorbeeld de fases van een slecht-nieuwsgesprek, de veiligheidsvoorschriften in het bedrijf, hoe een boekhouding werkt. Het is belangrijk dat je de theorie kunt vertalen in een checklist met concreet gedrag. Als je helder kunt maken wat deelnemers precies anders moeten doen, is de kans groter dat ze het ook kunnen toepassen.

Tussen-oefening: werken aan snappen

De tweede stap is de nieuwe kennis snappen. Dat betekent bijvoorbeeld dat deelnemers bij een slecht-nieuwsgesprek begrijpen hoe het onderdeel 'de klap uitdelen' werkt. Wat zeg je dan, hoe reageert de ander? Als ze dat snappen, gaat de theorie leven. Je zet deze 'snap-stap' met behulp van korte oefeningen die de brug slaan tussen de theorie en de praktijk. De oefeningen zijn wat simpeler dan de echte praktijk - ofwel doordat je deelnemers de theorie laat toepassen op simpele voorbeelden of doordat ze slechts een deel van de theorie oefenen.

Kernoefening: werken aan kunnen

De laatste stap is dat deelnemers gaan oefenen met levensechte situaties. Hiermee werk je aan het echte toepassen: zelf een slecht-nieuwsgesprek voeren, hartmassage uitvoeren op een EHBO-pop, een boekhouding controleren. Deze oefening is de kern van elk onderdeel. Als je dit niet doet, blijft de kennis oppervlakkig en leren mensen uiteindelijk niks. Daarom noem ik dit de kernoefening.

Stap 5. Zorg voor een veilige groep

Leren in een groep is altijd spannend. Mensen durven alleen te experimenteren met nieuwe aanpakken als ze zich veilig voelen. Dat krijg je voor elkaar door aan de ene kant respect te tonen voor elke deelnemer en aan de andere kant te staan voor je programma, je mening, je kennis en je normen. Hiermee geef je de deelnemers het gevoel dat ze 'ok' zijn, maar ook dat er een kapitein op het schip is. Vaak gaat dit vanzelf, maar soms gaat het mis en raakt het groepsproces verstoord. Hieronder lees je welke hobbels kunnen opduiken in het groepsproces en wat je daaraan kunt doen.

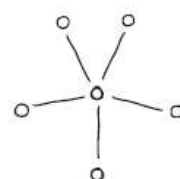
	Fase 1: start 	Fase 2: volop aan het werk 	Fase 3: afronding 
Kerntaak trainer	je verbinden aan elke deelnemer	de groep van elkaar laten leren	het heft weer in handen nemen
Mogelijke verstoring	• aanval op jouw autoriteit • deelnemers zonder leerwensen	• zwarte schapen • contact verliezen met de groep • ontstaan van informele leider	• training gaat uit als een nachtkaaars • omgaan met een negatieve evaluatie

Fase 1: start van de training

Bij de start van de training is het belangrijk dat alle deelnemers voelen dat ze bij deze training en bij jou in goede handen zijn. Dat doe je door je open te stellen voor de groep, je 'professionele liefde' aan te zetten en belangstelling te tonen voor de ervaringen en verhalen van de deelnemers. In deze fase kun je te maken krijgen met de volgende moeilijkheden.

- Een deelnemer zonder leerwensen. 'Ik zit hier alleen maar omdat dat moet van mijn baas.' Toon begrip voor zijn positie ('dat lijkt me niet makkelijk voor je') en houd in de gaten of hij toch gaat leren. Bespreek eventueel in de pauze waar zijn vragen liggen.
- Een 'aanval' op je autoriteit. Een deelnemer die vraagt of de training eerder kan stoppen in verband met de files, of mobieltjes die op tafel blijven liggen. De crux is dat een groep zich niet altijd vanzelf conformeert aan jouw normen. Ook hier geldt: blijf respectvol voor je deelnemers, maar sta ook voor je programma en je normen. Dan bouw je de autoriteit op die deelnemers nodig hebben om veilig te kunnen leren.

Fase 1: je verbinden met elke deelnemer



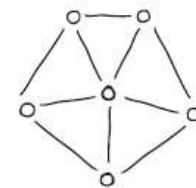
Fase 2: volop aan het werk

Deelnemers leren pas effectief door te werken in subgroepen. Dan komt iedereen aan de beurt en vallen overal de kwartjes. Om te kunnen werken in subgroepen moet de autoriteit van de trainer dalen en moeten deelnemers met en van elkaar willen leren. In deze fase kun je de volgende problemen tegenkomen.

- Zwarte schapen. In elke groep kan iemand zitten aan wie veel deelnemers zich ergeren en die buitengesloten wordt. Dat is voor het zwarte schaap zelf naar en geeft bovendien een onveilige situatie. In de groep ontstaat een sfeer van 'je moet op je tellen passen, want anders lig je eruit'. Als trainer voorkom je dat door iedereen plenair met respect te behandelen en mensen die zich onhandig gedragen onder vier ogen bij te sturen.

- Slecht contact met de groep. Soms voel je dat je het contact met de groep verliest. Veel trainers hebben dan de neiging om harder te gaan werken: beter uitleggen, harder nadenken, betere vragen stellen. Maar het blijft stil. Het medicijn: gooi de situatie open en vraag deelnemers hoe ze de training ervaren. Het is belangrijk om onderhuidse kritiek op tafel te krijgen en zo te bespreken dat iedereen weer verder kan.

Fase 2: de groep van elkaar laten leren



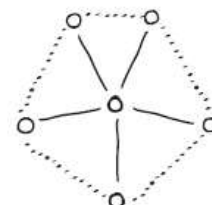
- Informele leiders. Soms is een deelnemer duidelijk 'de beste van de klas'. Hij heeft veel ervaring, voor iedereen een tip en bij hem gaat alles goed. Dat lijkt benijdenswaardig, maar dat is het niet. Hij kan zelf niet meer leren en roept na verloop van tijd vaak weerstand op in de groep. Je helpt iedereen verder door samen met de 'beste van de groep' te onderzoeken wat hij spannend vindt en dat zichtbaar te maken in de groep. Op die manier kan en mag hij ook weer leren.

Fase 3: afronding van de training

Tegen het eind van een training staan deelnemers vaak al met één been in de buitenwereld. Ze denken minder aan elkaar en meer aan dat wat komen gaat. Om het groepsproces toch in goede banen te leiden, moet de trainer het heft weer meer in handen nemen. In deze fase kun je de volgende hobbels tegenkomen.

- Een training die uitgaat als een nachtkaaars. Aan het eind van de dag zijn deelnemers met hun gedachten soms al zo ver weg dat de training letterlijk doodslaapt. Dat voorkom je door aan het eind een spannend laatste onderdeel te programmeren. Om succes te hebben, moet het net zo spannend zijn als het eerste onderdeel van de training.

Fase 3: het heft weer in handen nemen



- Een negatieve evaluatie. Aan het eind van de training zul je meestal evalueren. Dat betekent dat je moet reageren op complimenten, maar ook op kritiek. Soms is dat lastig, zeker als de evaluatie uitgesproken negatief is. Uitvragen zodat je weet wat de groep je verwijt en zo nodig excuses maken, maakt dat je toch 'schoon' kunt afsluiten.

Humor

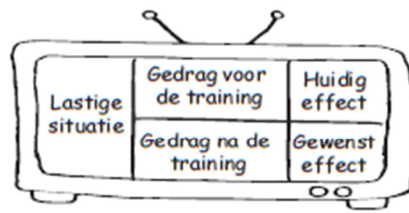
Humor is een goede manier om het groepsproces in de hand te houden. Samen lachen om een onhandig patroon in de groep helpt om het te veranderen zonder dat het 'zwaar' wordt. Als een groep op vrijdagmiddag onderuitzakt bij de uitleg van een oefening kun je bijvoorbeeld hun gedachtes verwoorden. 'Oh nee hè! Het is vrijdagmiddag: we gaan toch niet nog een hele oefening doen!' Vaak is de ban dan al gebroken.

Teams met verstoringen

Als je een team traint, heb je meer kans op verstoringen. De deelnemers hebben immers al een manier van samenwerken ontwikkeld en die hoeft niet altijd effectief te zijn. Dan sta je als trainer voor de keuze: ruim je de verstoring zo geruisloos mogelijk op zodat jullie verder kunnen met de training of maak je het groepsproces tot onderwerp zodat het team kan leren? Wat je doet, hangt af van het 'contract' dat je hebt met de opdrachtgever en het team. En het hangt af van je eigen vaardigheden. Als je het groepsproces tot onderwerp van de training maakt, schakel je van de rol van trainer naar de rol van teamcoach en dat vereist andere vaardigheden en technieken.

Didactisch model van De Galan

Diagnose van de praktijk

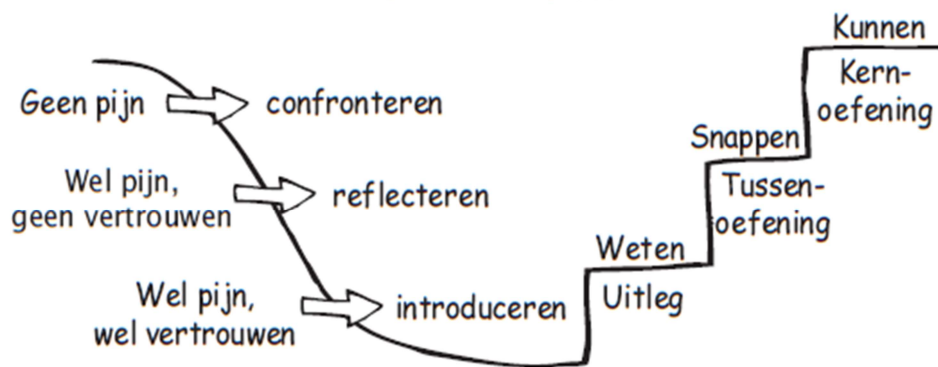


Programma

- * kiezen wat het belangrijkste is
- * grootste pijn eerst



Willen + Kunnen



Zorg voor een veilige groep



Sportmedisch plan

Regulier onderzoek & sportletselpreventie

Alle leden wordt aangeraden op regelmatige basis de noodzaak tot een sportmedisch onderzoek te checken via de website <http://www.sportkeuring.be> voor deelname aan onze activiteiten.

Daar kan de sporter nagaan of een sportmedisch onderzoek noodzakelijk is (op basis van gekozen sport, leeftijd, persoonlijke en familiale voorgeschiedenis) en wat dit sportmedisch onderzoek desgevallend inhoudt. Mogelijke onderdelen zijn anamnese, klinisch onderzoek, rustelektrocardiogram en evaluatie van het SCORE risico. Deze keuzerobot genereert, gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie, een advies om zich al dan niet te laten onderzoeken. Op deze wijze biedt de website aan (ouders van) sporters een duidelijk handvat om na te gaan of een sportmedisch onderzoek zinvol is en biedt de keuzerobot een afdoende antwoord op de zoektocht naar informatie over nut of zin van een sportmedisch onderzoek.

Als een sportmedisch onderzoek aangeraden wordt, krijgt de sporter een uitgebreide sportmedische vragenlijst voorgeschiedeld. De sporter kan de ingevulde vragenlijst rechtstreeks elektronisch doorsturen naar de arts van zijn keuze of afdrukken. In een tweede tijd wordt de lijst van beschikbare artsen uitgebreid met huisartsen die specifiek bijgeschoold zijn voor het uitvoeren van het sportmedisch onderzoek.

Na het overlopen van de vragenlijst met de sporter, kan de arts in de online-module doorklikken naar het vervolg van het sportmedisch onderzoek: algemeen en sportspecifiek lichamelijk onderzoek en in bepaalde gevallen een rustelektrocardiogram. Als de bijkomende onderzoeken zijn uitgevoerd, krijgt de sporter een advies dat kan variëren van geschikt, geschikt na verder onderzoek, met beperkingen (vb. een brace dragen) of mits maatregelen (vb. spierversterkende oefeningen), tot niet geschikt voor actieve deelname aan de activiteiten van onze sportclub.

Daarnaast adviseren we alle leden om via de website <http://www2.blits.org/vlist/> aan de test deel te nemen: alsoz bekomen ze een individueel letselrisicoprofiel en een lijst met letselspreventieve actiepunten waarin een individueel programma en advies zijn opgenomen om letsels in de toekomst zoveel mogelijk te vermijden.

Trainingsschema's algemene informatie

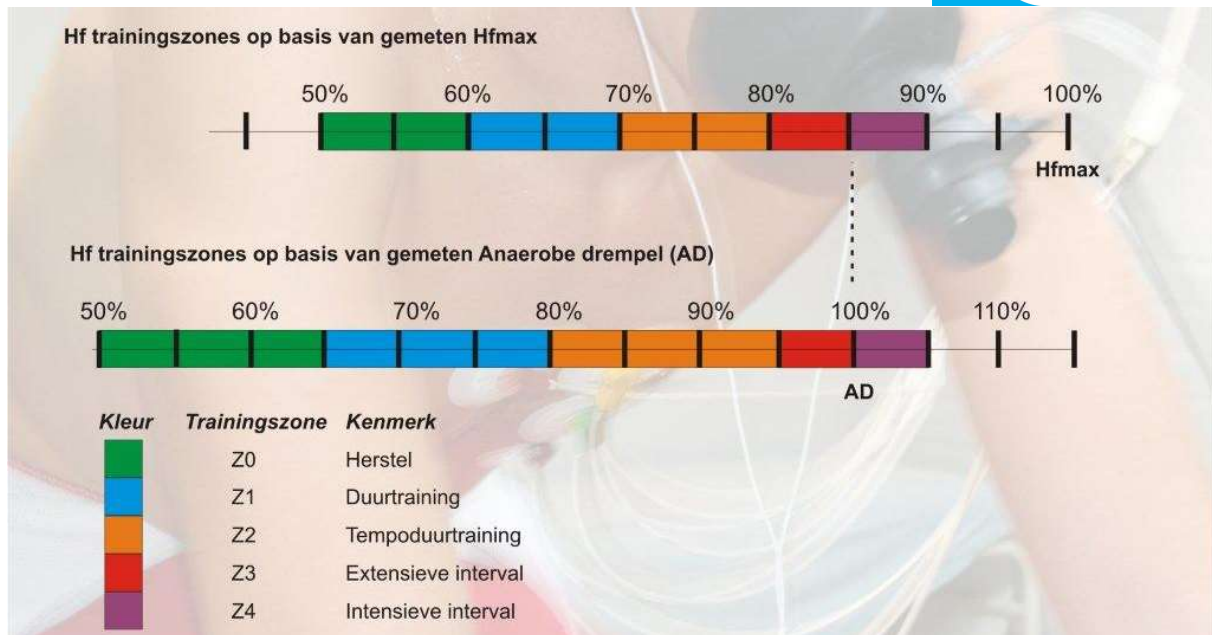
De trainingsschema's van de White Cliffs of Malle worden uitgewerkt volgens de richtlijnen van Vroemen (uit de reeks "Trainingsschema's" van Guido Vroemen):

In de schema's wordt de intensiteit aangegeven in hartslagzones. Belangrijk is dus dat je weet hoe deze zones bij jou liggen. Weet je dit niet, dan kun je dit met behulp van een zogenaamde anaerobe drempeltest laten bepalen. Er wordt uitgegaan van een bepaald startniveau, dit is ongeveer 4-6 uur per week. Heb je dit niveau nu nog niet, doe dan iets minder dan wat het schema voorschrijft. Een schema is een leidraad en niet een verplichting, ga er losjes mee om. Training is belangrijk om je doelen te bereiken, rusten is net zo belangrijk. Wanneer je de indruk hebt dat de training tijdelijk minder goed gaat, doe je er goed aan de inspanningen rustiger uit te voeren en minder lang. Of las een extra rustdag in. Slaap ook voldoende. De nachtrust is bij uitstek de periode van herstel. Te weinig slapen maakt de herstelfase na de inspanning nodeloos langer. Wanneer je slecht geslapen hebt, ben je niet optimaal uitgerust. Je doet er dan goed aan om die dag wat lichter te trainen.

Trainingszones

Om inzicht te hebben in de zwaarte van een training is het handig om een terugkoppeling te hebben. Hiervoor gebruiken we in het schema de hartfrequentie. Met een hartslagmeter is deze simpel te meten. Zelfs het meeste eenvoudige en goedkope model voldoet. Hoe zwaarder de belasting hoe hoger de hartfrequentie. Wanneer de persoonlijke maximale hartfrequentie bekend is kan er op een bepaald percentage van dit persoonlijke maximum getraind worden om een bepaald trainingseffect te bereiken. De truc van een goed trainingsschema is te variëren in trainingen met de daarbij behorende hartfrequentiezones. Een heel belangrijk punt bij het volgen van een schema is het goed vastleggen van je trainingszones. Als je trainingszones niet goed gedefinieerd zijn loop je het risico te rustig te trainen (met als gevolg weinig progressie) maar nog erger is te hard te trainen (met als gevolg overtraindheid en daardoor mogelijk weken tot maanden daarvan moeten herstellen!!).

Het volledige bereik van je hartfrequentie, van rust (Hfrust) tot maximale hartfrequentie (Hfmax), wordt daarbij ingedeeld in de zones Z0 tot en met Z5. In de grafiek zie je de trainingszones Z0 tot en met Z4 met daarbij de percentages van de hartfrequentie waarbinnen je moet trainen. Z5 is eigenlijk alleen het maximale gebied dat niet echt een trainingszone is, maar die je wel in wedstrijden tegen kunt komen. Is alleen je Hfmax bekend, gebruik dan de bovenste kleurenbalk voor de zone-indeling. Is je anaerobe drempel (AD) bekend, dan gebruik je de onderste kleurenbalk. Je kunt zowel je Hfmax als je AD laten bepalen bij een Sport Medisch Adviescentrum (zie ook info op <http://www.sportartsen.be>). Om echt nauwkeurig je trainingszones te bepalen heeft training aan de hand van de Anaerobe Drempel de voorkeur. Bepaling hiervan gebeurt middels ademgasanalyse (spiroergometrie), met een protocol met lange (3 minuten) stappen.



Trainingszone aan de hand van maximale hartfrequentie (HfMax)

- Z0: Hersteltraining. 50 tot 60% van HfMax.
- Z1: Duurtraining. 60 tot 70% van HfMax.
- Z2: Tempoduurtraining. 70 tot 80% van HfMax.
- Z3: Extensieve intervaltraining. 80 tot 85% van HfMax.
- Z4: Intensieve intervaltraining. Rond 90% van HfMax.
- Z5: Maximaal gebied. 90 tot 100% van HfMax

Trainingszone aan de hand van Anaerobe Drempel (HfAD)

- Z0: Hersteltraining. 50 tot 65% van HfAD.
- Z1: Duurtraining. 65 tot 80% van HfAD.
- Z2: Tempoduurtraining. 80 tot 95% van HfAD.
- Z3: Extensieve intervaltraining. 95 tot 100% van HfAD.
- Z4: Intensieve intervaltraining. 100 tot 105% van HfAD.
- Z5: Maximaal gebied. 105% tot HfMax

Om te kunnen variëren met de uitvoering van een training zal eerst het doel van een training duidelijk moeten zijn. We zullen dan ook de verschillende trainingszones nog eens onder de loep nemen. De verdeling van de trainingen in de diverse zones geeft uiteraard al variatie in de week. Er zijn echter nog wel wat extra variaties in de trainingen aan te brengen die er in de eerste plaats voor zorgen dat het trainen op lange termijn afwisselend en leuk blijft, maar daarnaast wellicht ook het effect van de trainingen nog wat kunnen vergroten.

Z0 Hersteltraining (30 tot 90 minuten)

Een hersteltraining is eigenlijk niks anders dan een hele rustige, korte duurtraining. Na een zware trainingsdag of periode heeft het lichaam tijd nodig om te herstellen, zowel fysiek als mentaal. Je kunt dan natuurlijk niks doen, maar veel sporters voelen zich daar niet lekker bij. Een hersteltraining is een mooie gelegenheid om al kletsend met je trainingsmaatjes wat extra kilometers te maken. Een goed uitgevoerde hersteltraining (dus echt op het gemak) zorgt daarnaast voor een versnelde afvoer van afvalstoffen uit het lichaam. Lactaat (melkzuur) bijvoorbeeld, wordt door een hersteltraining versneld afgebroken (gebeurt vooral door hartspier). De hersteltraining is ook zeer geschikt voor wat extra coördinatie-of techniektraining. Probeer eens vijf maal gedurende twee minuten de trapfrequentie te verhogen (120 omwentelingen per minuut). Zorg ervoor dat je zo geleidelijk mogelijk blijft trappen en dat je niet gaat zitten wippen op je zadel. Je mag door deze training niet moe worden. Neem tussen elke twee minuten 'snel' trappen vier minuten de tijd om weer 'normaal' rustig te fietsen.

Z1 Duurtraining (twee tot zes uur)

Het doel van de duurtraining is het opbouwen en stabiliseren van het aerobe uithoudingsvermogen. Het uithoudingsvermogen is, zeker bij de lange afstand triathlons, een belangrijke prestatiebepalende factor. Door de rustige duurtraining in zone Z1 wordt het vermogen van het lichaam om vet te verbranden getraind. Bij de lang(ere) trainingen, van drie tot zes uur, komt het regelmatig voor dat het tempo zakt bij gelijkblijvende hartfrequentie. Dit komt door spiervermoeidheid maar vooral ook door vochtverlies. Je kan deze 'cardiac drift' voor een deel voorkomen door tijdens de lange duurtrainingen voldoende te eten en te drinken. Een hele makkelijke variatie in de duurtraining is uiteraard de routekeuze. Een lange duurtraining is vaak veel leuker als je die combineert met een mooie uitgezette toertocht in een andere omgeving. Fiets of loop heen en weer naar je werk (met een omweg) of laat de auto staan als je op bezoek gaat bij familie en neem de fiets. Er zijn wat dit betreft met wat fantasie en medewerking van familie, vrienden en collega's oneindig veel varianten te bedenken.

Z2 Tempoduurtraining (15 tot 40 minuten, met herhalingen)

Met de tempoduurtraining train je tempohardheid. Dit tempo komt ongeveer overeen met de gemiddelde inspanning bij een lange afstand triathlon. Je mag zeker nog niet buiten adem raken, maar je moet toch behoorlijk doortrappen of doorlopen.

Z3 Extensieve interval (5 tot 10 minuten, met herhalingen)

De extensieve intervaltraining wordt uitgevoerd op een inspanningsniveau net onder de anaerobe drempel. Je traint je lichaam om te presteren in een toestand waarbij er behoorlijk wat lactaat aan gemaakt wordt. Doordat je echter onder je anaerobe drempel blijft zal je niet volledig 'verzuren'. De rustperiodes zijn niet al te lang waardoor je niet volledig herstelt tussen de intensieve blokken. Door deze training zullen je wedstrijdsnelheid en de maximale zuurstofopname hoger worden.

Z4 Intensieve interval (1 tot 5 minuten, met herhalingen)

Door de intensieve intervaltraining leer je omgaan met hoge lactaatwaarden en worden je snelle spiervezels gestimuleerd. Je hartfrequentie is door de korte tijdsduur van de tempo's niet meer goed als leidraad bruikbaar. De intensiteit is bijna maximaal waarbij je tussen de tempo's bijna volledig moet herstellen. Je wedstrijdsnelheid zal dankzij deze training nog meer toenemen.

Z5 Maximale gebied

Dit is geen gebied dat je in je trainingen zult gebruiken, maar waar je wel in sommige wedstrijden zult komen.

Voor alle trainingen geldt: je kan je lichaam ook vreselijk 'laten schrikken' door eens op een hele andere tijd te gaan trainen dan je gewend bent. Doe de stevige tempotraining ook eens 's ochtends en niet altijd op een tijdstip waarop je je het sterkst voelt. Het is belangrijk dat je het doel van de training niet uit het oog verliest. Blijf binnen de aangegeven hartfrequentiezone en zorg voor een logische opbouw. Met die basisgegevens kan je met wat fantasie een trainingsschema maken waarbij je je niet snel zult vervelen. Het motto blijft echter altijd: liever te langzaam dan te hard!

Trainingsprincipes en periodisering

Supercompensatie

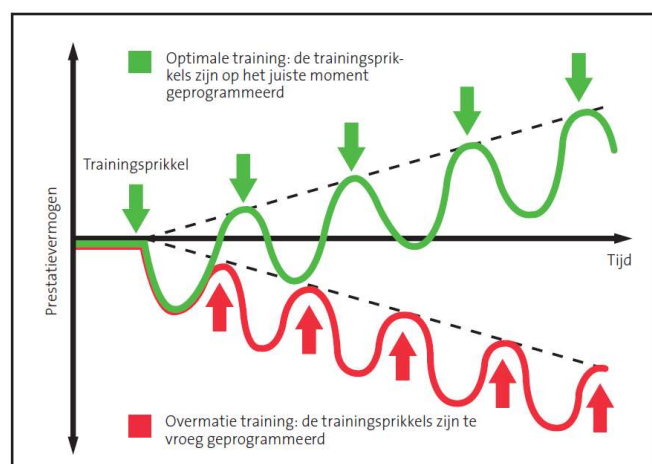
Het doel van training is het verbeteren van het prestatievermogen. Het moment dat je een maximale prestatieverbetering hebt na een training noemen we ook wel supercompensatie. In figuur 1 staat het effect van één training weergegeven. Op het moment $tijd=0$ begin je met een training. Je prestatievermogen op dat moment geven we de waarde 0. Tijdens een training neemt je prestatievermogen af tot een dieptepunt aan het einde van de training. Na afloop van de training begint het herstel. Je prestatievermogen gaat dus geleidelijk aan toenemen tot deze weer gelijk is aan het uitgangsniveau voorafgaand aan de training. Als je nu blijft rusten zal je prestatievermogen verder toenemen tot een bepaald maximum, supercompensatie dus. Als je nu nog langer blijft rusten zal je prestatievermogen weer dalen tot het uitgangsniveau van voor de training.

Je ziet dus dat het belangrijk is op tijd weer een nieuwe trainingsprikkel toe te dienen om zo de groene lijn te volgen zodat je prestatievermogen blijft toenemen. Echter, als je structureel te vroeg een nieuwe trainingsprikkel toedient, dan zal je prestatievermogen geleidelijk aan afnemen en loop je de kans op overtraining. Rust na een training is dus net zo belangrijk als de training zelf. De hoeveelheid rust die je nodig hebt na een training is lastig te bepalen, omdat deze van vele factoren afhankelijk is, zoals de duur van de training, de intensiteit van de training, het aantal trainingsjaren, de trainingen van de dagen ervoor, talent, nachtrust, werk, sociale leven, voeding et cetera.

Trainingsintensiteit

Een vraag die vaak wordt gesteld is of je nu juist rustig moet trainen of juist intensief. Het antwoord is makkelijk: beide. Het antwoord op de volgende vraag is een stuk lastiger. Wanneer moet je dan intensief en wanneer moet je rustig trainen? Het lastige is dat het effect van de ene training het effect van de andere training soms tegenwerkt. Met een rustige duurtraining zal je in je spiercel meer mitochondriën (= energiefabriekjes) aanmaken om de capaciteit om vetten te gebruiken als brandstof te laten toenemen. Ook zal je meer enzymen (= werkmannen) krijgen in die mitochondriën waardoor de capaciteit om vetten te gebruiken nog meer toeneemt. Een derde effect is dat de doorbloeding van de spier toeneemt waardoor de aanvoer van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen beter wordt. Een intensieve duurtraining of een interval duurtraining stimuleert de aanmaak van mitochondriën die niet vet maar juist suikers als brandstof hebben. Het aantal enzymen om suikers te splitsen zal toenemen. Bij heel intensieve sprinttraining zal op den duur de spiermassa toenemen.

Het voordeel van een goede vetverbranding is dat je een inspanning lang kunt volhouden, daar we in het lichaam voldoende vetvoorraad hebben om enkele dagen te kunnen fietsen. Het nadeel van de vetverbranding is dat het relatief lang duurt voordat de vetten zijn omgezet in bruikbare energie. De snelheid waarmee je fietst is dus niet zo hoog. Maar naarmate dit systeem beter getraind is, zal ook de snelheid waarmee je kunt fietsen hoger liggen. Het voordeel van een goede verbranding van suikers daarentegen is dat je in korte tijd veel energie krijgt zodat je er hard mee kunt trainen. Het nadeel is dat de voorraad



suikers beperkt is en dat je deze voorraad tijdens het trainen ook maar beperkt kunt aanvullen. Je hebt een voorraad van ongeveer één tot twee uur. In het ideale geval zijn alle systemen dus optimaal getraind, zonder dat het ene systeem het effect van het andere ondermijnt en dat is nu net het lastige. Daarom zal je je trainingen moeten verdelen in intensieve en extensieve (= rustige) trainingen, waarbij je deze steeds afwisselt. We noemen dit periodiseren.

Periodiseren

Als je op een vooraf bepaald moment tot een optimale prestatie wilt komen dan zal je intensieve trainingen moeten afwisselen met minder intensieve trainingen en ook je trainingsopbouw moeten verdelen in periodes van intensieve en minder intensieve training. Tevens zal je momenten van (relatieve) rust moeten inbouwen om via optimaal herstel tot een maximaal trainingseffect en een maximale prestatie op de dag van de wedstrijd te kunnen komen. In het algemeen wordt aanbevolen om na iedere twee, drie of soms vier weken van opbouwend trainen een week van relatieve rust in te bouwen waarin je ongeveer de helft van het aantal uren traint van wat je normaal doet. Wel kun je in deze relatieve rustweek de intensiteit van de trainingen behouden. Het doel van een relatieve rustweek is het voorkomen van overtraining. In voorbereiding op een bepaald evenement is het raadzaam je trainingen te verdelen in zes periodes. Iedere periode heeft zijn eigen kenmerken. Om tot een optimale prestatie te komen is belangrijk alle voorbereidingsperiodes te doorlopen. Hieronder staan de kenmerken van de diverse voorbereidingsperiodes op een rij.

Voorbereidingsperiode 1 (VP1)

- Ook wel basisperiode genoemd
- 70 - 80 % van de trainingen op lage intensiteit (zone 0 - 1)
- Nadruk op de vetverbranding
- Krachttraining
- Duur: 8 - 10 weken

Voorbereidingsperiode 2 (VP2)

- 60 % van de trainingen op lage intensiteit
- Ook bloktrainingen (intervallen van 5 - 45 minuten, zone 2 en 3)
- Nu train je vetten én suikers (aeroob)
- Duur: 4 - 6 weken

Specifieke voorbereidingsperiode (SP)

- Nog altijd 50 - 60 % van de trainingen op lage intensiteit
- Duurtraining, bloktrainingen en nu ook (intensieve) interval (zone 2, 3 en 4)
- Je traint dus zowel vetten als suikers; aeroob en anaeroob
- Duur: 3 - 6 weken

Taper (= pieken)

- Verminder de trainingsomvang met ongeveer 50 % (dus halveer het aantal trainingsuren)
- Behoud de intensiteit van de trainingen
- Maar nog steeds 50 % van de trainingen met lage intensiteit
- Alle trainingsvormen worden uitgevoerd
- De nadruk ligt op het herstel om fit aan de start te komen
- Duur: 1 - 2 weken (is erg afhankelijk van het herstel van de atleet, bij de ene triatleet is een taper periode van 3 - 5 dagen voldoende en bij de ander is 10 - 14 dagen nodig).

Wedstrijdperiode (periode van de betreffende wedstrijd of wedstrijden)

- Trainingsvormen zijn afhankelijk van de kenmerken van de wedstrijden
- Nadruk in de trainingen ligt duidelijk op het herstel
- Duur: 4 - 6 weken

Rustperiode

- Bijkomen en nagenieten van de wedstrijden of het evenement
- Tijd om je logboek door te nemen en te evalueren
- Duur: afhankelijk van de behoefte 1 - 5 weken

Specificiteit

Bij het maken van een schema is het erg belangrijk om te weten wat de kenmerken van het evenement zijn waaraan je wilt deelnemen. De fysieke kenmerken die gesteld worden aan deelnemen aan een olympische afstand triathlon of een Ironman verschillen nogal van elkaar. Om tot een optimale prestatie te komen is het dus belangrijk om dan ook specifiek hierop te trainen. Hoe specifieker de trainingen hoe beter het is. Probeer daar dan ook rekening mee te houden bij het maken van je trainingsschema en probeer de trainingen zo specifiek mogelijk te maken.

Trainingszones

Om een training te kunnen definiëren is het natuurlijk erg handig als we de intensiteit ervan kunnen objectiveren. Dit kan door de intensiteit van je trainingen te verdelen in trainingszones. Er zijn veel verschillende manieren om je trainingen te verdelen in de verschillende trainingszones. Belangrijk is je hierbij steeds te realiseren welk effect je met een bepaalde intensiteit bereikt. De intensiteit waarmee je moet trainen is vrij goed te doseren met behulp van de hartfrequentie. De hartfrequenties die bij de verschillende zones passen worden goed bepaald middels een inspanningstest waarbij geleidelijk (in 3 minuten stappen) in 25 - 45 minuten de intensiteit steeds verder wordt opgevoerd tot je niet meer verder kunt. Met de maximale hartfrequentie die hierbij wordt bepaald kunnen je trainingszones worden berekend. Het omslagpunt (anaerobe drempel) wordt hierbij nauwkeurig bepaald met behulp van spiroergometrie oftewel ademgasanalyse. Hierbij wordt het omslagpunt zeer nauwkeurig gemeten en kan tevens een uitspraak worden gedaan over de trainingsstatus met een bijpassend trainingsadvies. Een nauwkeurigere methode om de trainingszones weer te geven ten opzichte van de hartfrequentie is met behulp van het vermogen (Watt). Deze waarde is betrouwbaarder en nauwkeuriger dan de hartfrequentie. Daarnaast is het vermogen ook bij belastingen korter dan 2 minuten erg betrouwbaar. Een nadeel van vermogensmeting op de fiets is dat deze erg duur is in vergelijking met een hartslagmeter. Een vermogensmeter (bv SRM, PowerTap of Quarq) wordt daarom voornamelijk gebruikt door wedstrijd atleten. Als je geen hartslagmeter of vermogensmeter hebt, dan kun je de Borg score hanteren, een subjectieve belastingschaal om de intensiteit van de trainingen weer te geven. Je geeft dus zelf aan hoe zwaar of vermoeiend je de training vond.

Borg score (Mate van Inspanning)

0	Geen (rust)	5	Zwaar
0,5	Heel erg makkelijk	6	
1	Erg makkelijk	7	Erg zwaar
2	Makkelijk	8	
3	Matig	9	Heel erg zwaar
4	Een beetje zwaar	10	Maximaal

Logboek

Het is dus belangrijk om een planning, oftewel een periodisering te maken. Daarnaast is het ook belangrijk om te weten wat je daadwerkelijk hebt gedaan en wat het effect ervan was op je lichaam en je prestatievermogen. Om dit allemaal te registreren en achteraf te kunnen evalueren is het verstandig een logboek bij te houden. Een logboek is een methode om bij te houden wat je traint en wat de trainingen met je doen zodat je de trainingen voor een volgende trainingsperiode of evenement waar nodig kunt aanpassen. Het is dus een manier om achteraf je prestaties te kunnen evalueren. Er zijn veel verschillende logboeken. Hoe ze eruit zien is niet zo belangrijk, het gaat vooral om de inhoud. Het kan erg waardevol zijn om de volgende aspecten erin te verwerken:

- Periodisering: een planning van de verschillende voorbereidingsperioden (uren per trainingsweek).
- Trainingen per dag: vervolgens kan je per dag de trainingen plannen. Dit kun je wekelijks of maandelijks doen zodat je tussentijds kunt bijsturen.
- Ochtendpols: oftewel de hartfrequentie in rust als je 's morgens enkele minuten wakker bent (bijvoorbeeld na toiletbezoek). Als deze 10 slagen hoger is dan normaal dan kan dat een aanwijzing zijn voor ziekte of onvoldoende herstel (overtraining).
- Gewicht: schommeling kunnen een aanwijzing zijn voor te weinig vochtinname, dus uitdroging (dehydratie), of slechte voedingsgewoonten. Raadpleeg eventueel een sportdiëtiste.
- Gevoel: middens de Borg score kan worden aangegeven hoe een training wordt ervaren. Ook dit kan een hulpmiddel zijn om overtraining of ondertraining te voorkomen. Bij een continue hoge Borg score voor een training is het raadzaam extra rust in te plannen. Als de Borg score structureel erg laag is dan kan dat een reden zijn om de trainingen te verzwaken. Een logboek is in het begin vaak best tijdrovend om in te vullen, maar naarmate je er meer routine in krijgt en steeds meer gegevens verzamelt, zal je de waarde ervan snel inzien.

Trainingsmethoden

Omvang en intensiteit

Bij de beschrijving van een bepaalde trainingsmethode dienen altijd de omvang en de intensiteit te worden gegeven. Deze twee begrippen staan in een omgekeerd evenredige relatie tot elkaar: indien de omvang stijgt zal de intensiteit omlaag dienen te gaan. Intensieve inspanningen kunnen slechts kort worden volgehouden, zodat hierbij de omvang laag zal zijn. De omvang is de hoeveelheid arbeid die verricht wordt. We kunnen dit uitdrukken in afstand (aantal kilometers, meters), in tijd (uren, minuten, seconden) of het aantal herhalingen (bijvoorbeeld 20 keer). Intensiteit is een maat voor het niveau van de inspanning. Dit is te beschrijven in snelheid (km/u), in hoogte van de hartfrequentie (HF), in percentage van een bepaalde grootte (VO₂-max, HFmax, omslagpunt) of heel subjectief in hoe je de inspanning hebt ervaren (matig, zwaar).

Om in een bepaalde periode tot verbetering van de conditie, dus van het prestatievermogen, te komen moet aan een aantal principes worden voldaan.

1. Principe van afwisseling in belasting.

Alle systemen in het lichaam die bijdragen aan een prestatie moeten niet continu, maar afwisselend worden belast om optimale aanpassing te krijgen (supercompensatie). Daarom moet er afwisseling zijn in de trainingsdosering. Omvangrijk of veel en lang trainen ten opzichte van intensief maar minder en korter trainen en rust verdienen ieder hun eigen plaats in trainingsplannen voor lange of korte perioden.

2. Principe van geleidelijke, systematische opbouw

Training staat altijd in relatie tot vorige en volgende trainingen, met als uiteindelijk doel prestatieverbetering. Trainingen dienen daarom altijd onderdeel te zijn van een planning of periodisering over:

- een week (microplanning)
- meerdere weken (mesoplanning)
- een jaar (macroplanning)

Duur- en intervaltrainingen

Om het aërobe uithoudingsvermogen te verbeteren komen een aantal trainingsmethoden in aanmerking. We onderscheiden duur- en intervaltrainingen. Bij duurtrainingen wordt continu in een min of meer gelijk blijvende intensiteit gesport. Dit zijn vooral trainingen die zich richten op het vergroten van de energievoorraad en het effectiever maken van de energievrijmaking.

Intervaltrainingen zijn trainingen waarin we met korte of lange perioden van een hoge intensiteit werken met als doel de anaërobe drempel te verschuiven. Deze perioden van zwaardere inspanning worden afgewisseld met een aan de intensiteit gerelateerde periode van herstel/lage intensiteit.

Binnen de intervaltrainingen kunnen we nog een onderscheid maken tussen extensieve intervalduur en intensieve intervalduur trainingen. De extensieve intervalduur trainingsmethode is zeer geschikt voor het verschuiven van de anaërobe drempel, het verbeteren van de koolhydraatverbranding en het versterken van de hartspier. Deze vorm is dus gericht op het verbeteren van het aërobe uithoudingsvermogen. De intensieve intervalduur methode is gericht op het verbeteren van het anaërobe uithoudingsvermogen. Deze vorm richt zich dus op het sporten onder hoge melkzuurvorming. De verschillende trainingsmethoden komen in de zojuist behandelde volgorde aan bod. Dit is niet een toevallig gekozen volgorde. Deze volgorde hangt samen met de intensiteit die per trainingsmethode steeds hoger ligt en de plaats die deze methoden in de macroplanning innemen.

Aërobe training

De aërobe training is, zoals reeds gezegd gericht op het verbeteren van het aërobe uithoudingsvermogen. Echter de kwaliteit van het aërobe uithoudingsvermogen wordt bepaald door meerdere factoren, te weten:

Bloedsomloop:

- hartspier
- doorbloeding van de spieren
- zuurstoftransportcapaciteit

Vetverbranding:

- om op een hogere intensiteit vet als brandstof te blijven gebruiken om zo de koolhydraatvoorraad te sparen (efficiëntie)

Koolhydraatverbranding:

- uit de verbranding van de koolhydraten een zo groot mogelijk rendement halen (efficiëntie)
- vergroten van de voorraad koolhydraten in de spier

Al deze factoren samen bepalen de hoogte van de anaërobe drempel (AD). Door een verschillend accent in de aërobe training te leggen wordt het accent naar één van deze factoren verschoven. De mogelijkheden om die accenten te leggen zijn vooral gelegen in de intensiteit en de duur van de training. In tabel 1 wordt dit overzichtelijk weergegeven.

Tabel 1: Relatie tussen omvang, intensiteit en doel van de duurtraining.

Benaming	Intensiteit in % van AD	Duur in min.	Trainingseffect
Herstel (zone 0)	< 75	30-60	Afvoer afvalstoffen / doorbloeding spieren / vetverbranding
Duur extensief (zone 1)	75-85	30-360	Vet- en koolhydraatverbranding / aërobe capaciteit
Duur intensief (zone 2)	85-95	20-120	Koolhydraatverbranding / anaërobe drempel / aëroob vermogen

Tabel 2: Relatie tussen omvang, intensiteit, arbeid-rustverhouding en doel van de intervaltraining.

Benaming	Intensiteit t.o.v. % AD	Duur in min.	Arbeid-rustverhouding	Aantal herhalingen	Trainingseffect
Interval duur extensief	95-100	3-20	1:1 tot 5:1	40-4	anaërobe drempel verschuiven / aëroob vermogen / techniek op wedstrijdintensiteit
Interval duur intensief	100-105	2-5	1:3 tot 1:1	20-4	anaëroob vermogen / maximaal zuurstofopnamevermogen
Interval kort intensief	105-max	30 sec – 2 min	1:4 tot 1:2	15-2	anaërobe capaciteit
Interval sprint	maximaal	Tot 30 sec	1:10 tot 1:4	10-4	Maximale zuurstofopname / anaërobe capaciteit

Om verbetering van de conditie te krijgen moet men minimaal drie keer per week een duurtraining uitvoeren. Wanneer men het prestatieniveau wil verhogen dan dienen in het programma ook intensievere methoden geïntroduceerd te worden, zoals bijvoorbeeld interval trainingsvormen. Deze kunnen dan één of twee aërobe trainingen vervangen. Het is niet aan te raden om meer dan drie intensieve trainingen per week te doen. Na een intensieve training moet altijd een rustdag of een dag met een rustige duurtraining zitten. Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van een intensieve training. Wanneer hier geen aandacht aan wordt besteed loopt men het gevaar om overtraind te raken. Hierbij gaan de prestaties alleen maar achteruit.

Intervaltraining

Naast de duurtraining is de extensieve intervalduur trainingsmethode uitermate geschikt om de anaërobe drempel te verhogen. Deze trainingsmethode dient nauwkeurig te worden afgestemd op die individuele anaërobe drempel. Vaak wordt de fout gemaakt de intensiteit van de extensieve

intervaltraining te intensief te maken. Men verschuift zo het effect van de training richting het doel van de intensieve intervalduurtraining. Het gevolg is dat men het beoogde effect alleen maar tegenwerkt, en dus de drempel omlaag duwt. Bij de intervaltraining hebben we te maken met de arbeid-rustverhouding. Doordat er korte periodes op een hoge intensiteit wordt gewerkt, is er een herstelperiode nodig. Dit herstel is, in tegenstelling tot bij de duurtraining reeds ten dele in de training verwerkt. Die korte herstelmomenten zijn nodig omdat door een aantal redenen het wedstrijdniveau moeilijk voor langere tijd in een training is vol te houden.

Ten eerste dient dit je te behoeden voor een te grote mechanische belasting die het herstelproces langer dan gewenst zou maken, waardoor te lang geen specifieke prikkels kunnen worden toegediend. Door korte pauzes vindt er een mechanische onderprikkeling plaats door een coördinatieve opfrissing in die pauze. Het bewegingsapparaat wordt minder belast dan bij een duurbelasting van dezelfde intensiteit. Een tweede reden is motivatie. Die is tijdens wedstrijden (hopelijk) hoger dan tijdens trainingen. Men is bereid om in de wedstrijd meer 'af te zien' en 'diep te gaan'. Een derde reden heeft te maken met de periodisering. Bij teveel trainingen is men niet maximaal uitgerust, zeker niet wanneer er meer dan drie keer per week wordt getraind of wanneer er allerlei huiselijke of werkkringfactoren meespelen die in de weg staan dat je goed uitgerust en gemotiveerd aan de start van de wedstrijd verschijnt. Om toch op wedstrijdniveau te kunnen trainen deelt men de tijd die de wedstrijd duurt in kleine blokjes om in die blokjes wel op de juiste intensiteit te kunnen trainen. Die blokjes hoeven niet per se de volledige wedstrijdduur te zijn.

De rust die bij de intervaltraining gehanteerd wordt is direct afhankelijk van de duur en de intensiteit van de blokjes arbeid. Indien de training gericht is op het verschuiven van de anaërobe drempel zal de extensieve intervalduurmethode worden gehanteerd. Hierbij ligt de intensiteit rond die drempel en moet worden volstaan met korte rustperiodes. Immers in de wedstrijd kan men deze intensiteit wel langer volhouden. Een voordeel van het hanteren van korte rustperiodes is dat de intensiteit niet te hoog kan zijn. Hiermee wordt eerder voorkomen dat boven de drempelsnelheid wordt getraind en de training verandert in een intensieve intervalduurtraining. In tabel 2 is de arbeid-rustverhouding en het aantal herhalingen weergegeven.

De intensieve intervalmethoden zijn zoals reeds genoemd, geschikt om het anaëroob uithoudingsvermogen te verbeteren. Daarnaast kan ook de anaërobe capaciteit worden verbeterd. Als we spreken over het anaëroob vermogen dan bedoelen we het vermogen van de sporter om gedurende een korte tijd met een hoog melkzuurgehalte toch nog de intensiteit vast te houden. De anaërobe capaciteit duidt aan dat de sporter in staat is veel van de extra gevormde melkzuur snel te kunnen verwerken.

Met deze intensieve intervallen wordt duidelijk meer of minder boven de anaërobe drempel gewerkt. Vandaar dat bij de dosering van deze trainingen van een intensiteit van meer dan 100% ten opzichte van de drempel wordt uitgegaan. Door deze hoge intensiteit is er een langere pauze nodig voor de volgende intensieve prikkel. Het melkzuur dat is gevormd moet worden afgebroken. Dit opruimen van de afvalstoffen duurt lang. Na 15 minuten heeft het lichaam pas de helft van de geproduceerde hoeveelheid afgebroken. Een ander nadeel van deze hoge melkzuurconcentraties is dat het de structuur van de cellen aantast. De weefsels worden beschadigd, zowel door het melkzuur als ook door de grote mechanische belasting. Het kan wel 3 tot 7 dagen duren voordat het lichaam weer volledig van deze belasting is hersteld.

Overreaching en overtraining

Al is een trainingsschema nog zo goed, soms kan het zo zijn dat de balans voor kortere of langere termijn wordt verstoord en het herstel slecht verloopt. De belasting die je lichaam ondergaat is dan eigenlijk groter dan het aankan. Dit kan komen doordat je te veel getraind hebt. Veel vaker is echter een drukke periode op je werk of bij je studie de boosdoener.

Deze verstoring is niet altijd erg. Soms is het zelfs de bedoeling van een training. Denk aan een trainingskamp waarbij je gedurende een aantal dagen flink aan het werk wordt gezet. Na afloop ben je bekaf, maar mits het trainingsschema goed was opgezet, zal je er wel sterker van worden na een adequate herstelperiode. Dit sterker worden gebeurt dan trouwens met name tijdens de rust achteraf; deze is dus erg belangrijk! In de literatuur wordt deze situatie met de Engelse term 'overreaching' genoemd. Je voelt je dan vaak moe, hebt minder zin om te trainen en kan gevoel hebben dat je pap in je benen hebt. Daarnaast slaag je er niet in om je gebruikelijke prestatieniveau te behalen.

Functionele verstoring

Indien je coach een goed opgesteld trainingsschema hanteert, kan het zo zijn dat hij met deze situatie rekening gehouden heeft. Bijvoorbeeld omdat hij het principe van periodisering gebruikt hanteert. Als het goed is ben je dus op tijd weer fit voor bijvoorbeeld je volgende wedstrijd. Deze vorm van overreaching wordt dan ook 'functioneel' genoemd (Functional Overreaching - FO) en kan met supercompensatie gepaard gaan (maar het hoeft niet). Het tegenovergestelde is eveneens mogelijk, een 'niet-functionele' vorm van overreaching (Non-Functional Overreaching - NFO). Hiervan is sprake als de periode van overreaching langer duurt dan volgens het trainingsschema voorzien was. Dit kan na enkele dagen al zo zijn. Deze periode mag maximaal twee tot drie weken duren. Ben je na die periode nog steeds niet hersteld, dan is er dus zeker sprake een niet-functionele vorm van overreaching.

Praktisch gezien betekent dit het volgende: Denk je dat je overreached bent, dan halveer je je trainingsarbeid (zowel qua omvang als intensiteit) gedurende een week. Voel je je daarna beter dan is er niks aan de hand. Is dat niet het geval, dan zoek je het beste contact met je trainer of een sportarts.

Overtrainingssyndroom

Indien je geen actie onderneemt dan kan je status van overreaching op termijn overgaan in het overtrainingsyndroom (Overtraining Syndrome - OTS). Op welk moment deze overgang precies plaatsvindt, is lastig te zeggen en de uiteindelijke diagnose is pas achteraf te stellen, afhankelijk van hoe lang het duurt voordat je weer hersteld bent. Is deze periode langer dan enkele maanden dan was er sprake van een OTS. Herstel hiervan kan soms wel enkele jaren (!) duren en kan op die manier je sportieve carrière kosten. Het is dus zaak tijdig actie te ondernemen!

Een van de meest kenmerkende verschijnselen van het OTS is een afname van het prestatievermogen. Daarnaast is er vaak sprake van lusteloosheid (geen zin om te sporten) en vermoeidheid, een verminderd concentratievermogen en een neerslachtige stemming. Ook kunnen je eetlust en je slaappatroon verstoord zijn. Het OTS is dan ook goed te vergelijken met overspannenheid en burn-out. Belangrijk hierbij is dat er geen sprake mag zijn van een onderliggende lichamelijke ziekte. Dit is dus een van de eerste zaken die uitgesloten dient te worden. De bovenstaande definitie van het OTS is behoorlijk vaag omschreven. Omdat het niet ethisch verantwoord is om sporters zo hard te laten trainen dat ze hierdoor overtraind raken, is het echter erg moeilijk om onderzoek te doen naar waar het precieze overgangspunt tussen NFO en OTS ligt.

Balans tussen belasting & belastbaarheid

Over het algemeen wordt aangenomen dat er bij het overtrainingsyndroom sprake is van een langdurig verstoorde relatie tussen belasting en belastbaarheid. Over hoe deze verstoring ontstaat bestaan verschillende theorieën. Er zijn verschillende manieren waarop je belast kunt worden. Enerzijds is er de fysieke belasting die door het trainen wordt veroorzaakt. Anderzijds kunnen ook mentale (werk, tentamens, etc), psychische (relatieproblemen, stress, etc) of immunologische (ziekte) uitdagingen voor een verhoogde belasting zorgen. Al deze factoren hebben eveneens hun weerslag op de belastbaarheid. Doordat je ziek bent kun je jezelf bijvoorbeeld minder belasten en heb je ook meer tijd nodig om van een training te herstellen.

Zijn beiden niet in balans, dan hoef je daarvan op de korte termijn nog geen klachten te ondervinden. Blijft deze verstoorde situatie echter voortduren, dan kan het uiteindelijk misgaan. Je zou het belasten van je lichaam in dat opzicht kunnen vergelijken met het hebben van een relatie. Ben je af en toe eens druk, dan zal je partner je dat vergeven. Maar maak je nooit tijd voor elkaar, dan loopt het uiteindelijk stuk. In de wetenschap zijn er verschillende theorieën die proberen te verklaren hoe overtraining ontstaat. Een sluitende theorie is tot op heden echter nog niet gevonden. Wel is uit dierexperimenteel onderzoek gebleken dat renpaarden die iedere dag hetzelfde moesten doen, een stuk minder goed presteerden dan paarden die een meer afwisselende training volgden. Voor de mens is het dus waarschijnlijk ook niet goed om te eentonig te trainen. Een goede richtlijn is in dat geval een verdeling aan te houden van 80% extensief (duur) tegen 20% intensief (interval).

Overtraining vaststellen

Vooralsnog bestaat er nog geen diagnostische test om vast te stellen of iemand overtraint. Een directe bloedtest bestaat er dus niet. Dit betekent dat de diagnose 'overtraining' vaak op basis van indirecte informatie wordt gesteld. Zaken als een verminderd prestatievermogen, een verminderde (psychische) belastbaarheid en de afwezigheid van een lichamelijke ziekte spelen hier allen een rol in. Wel is het mogelijk om jezelf door middel van allerlei testjes in de gaten te houden en vast te stellen of alles nog goed met je gaat. Hieronder geven we een kort overzicht van de meest gebruikte.

De LSCT

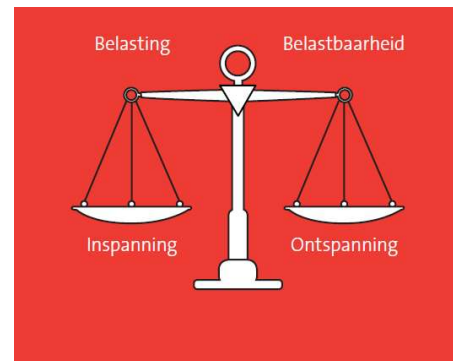
De LSCT (Lamberts and Lambert Submaximal Cycling Test) is een submaximale inspanningstest waarmee de mate van getraindheid en de mate van herstel kunnen worden bepaald. Met behulp van deze test zou het mogelijk moeten zijn om sporters die het risico lopen overtraint te raken in een vroeg stadium op te sporen. Tijdens de test rijd je gedurende een aantal minuten op drie verschillende vooraf bepaalde intensiteitsniveaus (6 min op 60%, 6 min op 80% en 3 min op 90% van je maximale hartslag) en worden daarbij je vermogen, hartslag, cadans en vermoeidheid in de gaten gehouden. Op basis hiervan kan je trainingstatus worden bepaald. Groot voordeel van deze test is dat hij, gezien zijn submaximaal karakter, opgenomen kan worden binnen het normale trainingsprogramma zonder dat dit een negatieve invloed heeft op de andere trainingen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld een maximaaltest. Idealiter vindt de test plaats onder gecontroleerde omstandigheden in een laboratorium onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. Gebleken is echter dat als je in je eigen huis een rustige, koele ruimte in kan richten, je hierin ook prima de test met eigen materiaal kunt doen. Bij de onderzoeken werd gebruik gemaakt van de Computrainer, waarmee het vermogen nauwkeurig was te bepalen. Dit alles maakt de test een aantrekkelijke hulpmiddel om regelmatig te gebruiken.

Vragenlijsten

Door middel van verschillende vragenlijsten kan je psychologische gesteldheid in de gaten worden gehouden. Een aantal veelgebruikte voorbeelden zijn de POMS (Profile of Mood States), de DALDA (Daily Analysis of Life Demands for Athletes) en de REST-Q (Recovery – Stress Questionnaire). Bij deze vragen lijsten beantwoordt de sporter een aantal vragen aangaande zijn/haar stemming. Goed getrainde sporters die lekker in hun vel zitten, zullen over het algemeen een lagere score behalen en laten een ander patroon zien dan sporters die overreached of overtraind zijn. Een onderscheid tussen NFO en OTS valt er echter niet mee te maken.

Overtraind en dan?

In de meeste gevallen zal de behandeling van het overtrainingsyndroom bestaan uit (actieve) rust. Dus: minder of anders trainen en rustig deelnemen aan een andere sport op een niet-competitief niveau. In geval van overtraining heeft iedere sporter echter behoefte aan een eigen specifieke begeleiding. Zoek dus vooral allereerst contact met je sportarts indien je denkt overtraind te zijn. Hij of zij kan je in dat geval optimaal begeleiden. Echter, voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen. Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om daarvoor te zorgen is het bijhouden van een trainingsdagboek. Hiermee creëer je een doorgaande monitor waarmee het mogelijk is om al op een vroeg moment afwijkingen in het normale trainingspatroon te vinden.



Herstel

Naast de trainingen die je als atleet doet is het net zo belangrijk voldoende tijd te nemen om te herstellen. Naarmate je steeds meer gaat trainen zal de tijd dat je moet herstellen toenemen. Afhankelijk van het soort training is er meer of minder hersteltijd nodig. Het is een onmisbaar onderdeel in elk trainingsprogramma.

Een eenvoudige methode om je herstel te monitoren is bijvoorbeeld elke ochtend je rustpols te meten. Is de rustpols bijvoorbeeld 5-10 slagen hoger dan normaal, dan is het lichaam nog niet optimaal hersteld. Een intensieve training is dan niet zinvol, een rustige hersteltraining kan wel. Ook is het gevoel een belangrijke parameter. Een ervaren triatleet voelt goed aan wanneer zijn/haar lichaam hersteld is. De dag na een wedstrijd voelen benen vaak zwaar aan, wat een teken van vermoeidheid is. Maar ook als tijdens de training de hartslag laag blijft, terwijl de benen/armen vermoeid voelen, dan is dit ook een teken van vermoeidheid.

Belangrijk om te onthouden is dat wanneer er geen 100% herstel plaatsvindt er ook niet 100% gepresteerd kan worden. Verder zorgt een goed herstel voor minder vermoeidheid en minder blessures. Hoe sneller je herstel, des te beter de prestaties worden. Slecht herstel komt meestal tot uiting in: stramme benen na de training, stijve pijnlijke kuiten, vermoeide bovenbenen, benen die plotseling vollopen, spierkrampen. Om er voor te zorgen dat je lichaam na trainingen en wedstrijden optimaal kan herstellen, waardoor je weer eerder en beter in staat bent om de volgende training af te werken, kun je een aantal herstelbevorderende maatregelen nemen.

Voeding tijdens en na het sporten

Als atleet gebruik je veel brandstof en bouwstoffen en dat alles moet weer aangevuld worden, zowel tijdens de training als na de training. Bij training worden de spieren licht beschadigd. Dat is deel van het adaptatieproces dat nodig is om prestatieverbetering te bewerkstelligen. Je wilt echter graag dat het sneller dan normaal herstelt om weer de volgende trainingsprikkel te kunnen leveren. Met aangepaste voeding (in deze situatie met sportdrank) is het mogelijk sneller te herstellen, de gewenste trainingen te doen en om alle nadelige effecten te vermijden. Ook is de toevoeging van een kleine hoeveelheid eiwit aan de sportdrank zinvol om al tijdens je training met het herstelproces te beginnen. Voor een adequaat herstel is het tevens belangrijk dat de koolhydraten en eiwitten die voor het herstel verantwoordelijk zijn binnen 1-2 uur na de inspanning worden ingenomen. Zogenaamde hydrolysaat eiwit (voorverteerd eiwit) is daar verantwoordelijk voor. Dit type eiwit wordt thans al in meerdere sportdranken (bijvoorbeeld Peptiplus) toegevoegd. Dit eiwit zorgt ervoor dat de noodzakelijke koolhydraten en aminozuren versneld worden opgenomen in de spiercellen en dat het herstel tijdig begint.

Herstelloop en herstelrit (actief herstel)

Actief herstel gaat sneller dan passief herstel. In de fase waar hoge inspanning centraal staat, is de hersteltraining een belangrijk onderdeel om je herstel te versnellen. Bij de herstelloop loop je heel rustig in Zone 0-1, ga je harder lopen, omdat het zo goed voelt dan schakel je over van herstellen naar inspannen en dan herstel je niet. Het is juist de kunst als je zo lekker loopt om het tempo gelijk te houden. Door dit actieve herstel zal minder vochtophoping in de spier blijven bestaan. Een herstelloop duurt in de regel niet langer dan 30-45 min, een herstelrit op de fiets duurt niet langer dan 60-90 min.

Cooling down

Rustig uitlopen en fietsen stimuleert ook de afvoer van afvalstoffen. Na elke intensieve training en wedstrijd is een goede cooling down belangrijk om de hoeveelheid aangemaakt lactaat snel af te voeren en af te breken. Door in de cooling down rustig uit te lopen of te fietsen zorg je ervoor dat je hartslag nog een tijdje wat hoger blijft en de hartspier zal het lactaat gebruiken als energiebron.

Drinken

Vocht is van belang voor het handhaven van de lichaamstemperatuur, die door inspanning stijgt. De vochtbalans moet in evenwicht blijven. Er is een direct verband tussen vochtverlies en prestatie. Verlies van 2% van het lichaamsgewicht betekent al prestatieverlies. Naarmate het vochtverlies nog meer toeneemt zal het prestatieverlies groter worden wat zelfs kan leiden tot het moeten staken van de training of wedstrijd. Door jezelf voor en na de training te wegen zie je hoeveel vocht je hebt verloren. Deze hoeveelheid moet je dan minimaal aanvullen na de inspanning door goed te drinken.

Slaap

Slaap vormt de basis van het herstel. Uitgerust uit bed komen geeft een heerlijk gevoel. Je bent door goede slaap overdag en op de training alerter. Juist door alertheid kun je taken beter uitvoeren, met andere woorden de fijnmotorische bewegingen zijn beter te trainen. Ook een middagdutje van circa 20 minuten kan tot sneller een herstel leiden na een intensieve training. Het zal gezien school of werk niet altijd haalbaar zijn. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat het echt helpt, dus heb je een mogelijkheid om 20 minuten heerlijk te doezelen (niet diep slapen), doe dat dan. Veel topsporters doen dat overigens al.

Douchen, bad nemen

Pas thuis hydrotherapie toe. Het is heel simpel: ga afwisselend 1 minuut onder een warme douche en 30 sec. onder een koude douche staan. Je zult ervaren dat dit helpt. Ook af en toe een warm bad nemen werkt heel goed voor het herstel en heeft een groot rustgevend effect.

Mentale training

Door middel van ademhalingsoefeningen kun je jezelf ontspannen, wat eveneens herstelbevorderend werkt. Datzelfde geldt voor spierrelaxatie. Doelgericht je wedstrijd doel nastreven geeft eveneens rust en ontspanning en is eveneens een element in je herstel.

Massage

Massage is ook een belangrijk onderdeel van het herstel. Door goede massage zullen/kunnen de afvalstoffen sneller worden verwijderd en het kan tegelijk blessures worden voorkomen. Bij (sub)toppers helpt het bovendien vaak stress te verlichten. Het is en mag echter nooit een vervanging vormen voor een bezoek aan de fysiotherapeut.

Sauna

Ook een bezoek aan de sauna draagt bij aan een beter herstel. Naast fysiek herstel is er veelal sprake van een deel mentaal herstel. De bloedsomloop wordt gestimuleerd wat weer zorgt voor versnelde afvoer van afvalstoffen. Het is wel belangrijk om voldoende water te drinken tijdens en na je saunabezoek.

Rekken en strekken

Het rekken van spieren heeft geen positief effect op het herstel na inspanning. Ook is er geen wetenschappelijk bewijs dat rekken en strekken blessurepreventief werkt. Toch is het wel degelijk zinvol om voorafgaand aan je volgende training kort rekoefeningen te doen. Zo zul je meteen voelen of er nog stijfheid in de spieren aanwezig is en of je voldoende hersteld bent voor de aankomende training.

Compressiekleding

Door het dragen van bijvoorbeeld compressiekousen wordt de terugstroom van het bloed versneld. Dit geeft een snellere afvoer van afvalstoffen. Daarnaast kan het ook nog zijn dat door de compressie minder spierschade optreedt. Wetenschappelijke onderbouwing hiervoor is er nog niet maar daar wordt wel aan gewerkt.

Koeling na sporten

Binnen de topsport wordt op dit moment veel geëxperimenteerd met het toepassen van aftercooling na fysieke inspanning om het lichaam zo snel mogelijk te laten herstellen en voor te bereiden op een nieuwe fysieke inspanning. Op dit moment is er echter nog geen definitief wetenschappelijk bewijs dat aftercooling, middels het gebruik van een ijsbad, een aantoonbaar positief effect op het tegengaan van spierpijn en op het herstel van het prestatievermogen na fysieke inspanning.

Electrostimulatie

Het gebruik van electrostimulatie is eveneens een bekende herstelmethode. Naast een positief effect op de bloedstroom worden pijnstillende, krampwerende en ontspannende effecten gesignaleerd.

Voorkom overtraining

Zorg voor een slim en doordacht trainingsplan. Je kan je hiervoor wenden tot een gediplomeerde trainer. Zware trainingsarbeid met onvoldoende rust zal ook andere herstelmethodes ondermijnen. Om beter te presteren is, naast goede training, heel belangrijk om op tijd rust te nemen. Hoe en wanneer het lichaam deze rust nodig heeft is afhankelijk van de intensiteit van de voorafgaande training of wedstrijd.

Rust is de belangrijkste training, zonder rust geen prestaties!

Trainingsdoelstellingen

3 soorten doelstelling

De 3 belangrijkste sportdoelstellingen zijn als volgt: resultaatsdoel (ook wel ego-doel genoemd), taakdoel (ook wel performantie-doel genoemd), en procesdoel (ook wel gedragsdoel genoemd).

- Resultaatsdoel

Voorbeeld: winnen van een wedstrijd

Bij resultaatsdoelen gaat het om een vergelijking met anderen, waarbij alleen het eindresultaat telt. Men is succesvol als men anderen verslaat.

- Taakdoel

Voorbeeld: je gemiddelde fietssnelheid naar 30 km/u brengen over een rit van 60 km

Bij taakdoelen draait alles om een vergelijking met zichzelf: men wil de eigen prestatie verbeteren, zonder zich te vergelijken met anderen.

- Procesdoel

Voorbeeld: de elleboog hoog houden bij de voorwaartse armbeweging van crawl

Procesdoelen zijn een beschrijving van de procedure die gevolgd moet worden tijdens een bepaalde actie. In een ruime definitie geven procesdoelen aan hoe bepaalde resultaats- en taakdoelen bereikt kunnen worden, ze vormen dus het actieplan.

Criteria voor het stellen van doelen

- **Concreet en gedragsmatig:**

Het doel moet een gedrag zijn dat je kan beïnvloeden, en het moet concreet beschreven zijn. Vooral bij dit laatste loopt het vaak mis, ook tussen begeleider en atleet. Hoe dikwijls wordt niet de opmerking gegeven 'moet zich meer inzetten'. Er bestaat geen discussie over het feit dat inzet belangrijk is in topsport, maar wat wordt er juist mee bedoeld? Moet er meer getraind worden, of harder, of geconcentreerder, ... Vaak blijken verschillende personen hier een verschillende mening over te hebben. Een voorbeeld voor begeleiders: 'moet meer aandacht hebben' kan beter geformuleerd worden als 'op het moment dat ik een uitleg geef, leg je de bal neer, je komt rond mij staan, je zwijgt en kijkt naar mij, en je toont dat je luistert door vragen te stellen na mijn uitleg'. Een voorbeeld voor atleten: 'ik ga beter mijn best doen' kan beter geformuleerd worden als 'om mijn conditie te verbeteren ga ik 4 keer per week 40 min lopen en werk ik elke dag mijn krachttraining af volgens het schema'. Het klinkt misschien erg uitgebreid voor zoiets eenvoudig, maar het is pas als je je doelen duidelijk stelt dat je ook kan gaan evalueren of ze bereikt werden en waar het eventueel misliep.

- **Realistisch en uitdagend:**

Een goed doel is realistisch, het moet in evenwicht zijn met je mogelijkheden, zodat je al je talenten moet aanspreken om het bereiken. Met andere woorden: maak het jezelf niet te gemakkelijk, maar ook niet te moeilijk. Als je te hoog grijpt, geloof je zelf niet in de mogelijkheid om het doel te halen, en vertrek je reeds met het idee dat je het niet zal kunnen. Dit heeft een onmiddellijk negatief effect op je inspanning, want waarom zou je er dan nog voor gaan? Houd

er ook rekening mee dat te hoog gegrepen doelen dikwijls tot stress en faalangst aanleiding geven. Als je de lat te laag legt, ben je evenmin geneigd om er voluit voor te gaan, want waarom zou je moeite doen als het toch gemakkelijk is. Dit is trouwens een van de redenen dat betere spelers soms toch verliezen tegen mindere spelers, of dat een ploeg die ruim aan de leiding staat, na de rust plotseling in de problemen kan komen. Het is beter bekend onder termen als 'overmoed' en 'nonchalance', maar heeft veel te maken met het ontbreken van doelen. Bij resultaatsdoelen op lange termijn is het soms iets moeilijker in te schatten wat realistisch en uitdagend is. Bijsturing is zeker voor dit soort doelen erg belangrijk.

- **Flexibel:**

Misschien merk je tijdens een wedstrijd of een training dat je je oorspronkelijke doel niet zal halen (je tegenstander is onverwachts veel sterker, door een verkoudheid is je conditie minder,...). In plaats van dan halsstarrig vast te houden aan onhaalbare doelen, kan je die beter aanpassen. Evenzo als je merkt dat je doelen te laag waren: leg de lat dan hoger zodat je een uitdaging blijft hebben. Dit is zeker erg belangrijk bij doelen die je hebt gesteld op lange termijn. Aan de andere kant moet je je doelen ook niet te snel loslaten. Probeer eerst te bedenken op welke manier je je doelen toch kunt nastreven, voordat je ze loslaat. Trouwens, niemand heeft gezegd dat je geen droomdoel mag hebben, integendeel.

- **Positief geformuleerd:**

Formuleer je doelen als iets dat je wilt bereiken, niet als iets wat je wil vermijden. 'Ik ga door in de aanval' is een veel beter doel dan 'Ik mag niet te voorzichtig zijn in de aanval'. Hoewel dit misschien hetzelfde lijkt, is dit zeker niet het geval: bij het tweede doel weet je wat je niet mag doen, maar heb je geen aandacht voor wat je dan in de plaats moet doen. En dat is veel belangrijker om te weten! Een voorbeeld om te verduidelijken: je hebt op vakantie aan de kust het lief van je leven ontmoet en voordat je naar huis gaat wil je toch dat gsm-nummer te pakken krijgen. Je stelt de grote vraag en je krijgt als antwoord 'Mijn nummer is NIET 0567/903233'. Daar heb je natuurlijk niets aan. Hetzelfde geldt voor doelen die je stelt: ze moeten duidelijk maken wat je wel moet of wil. Formuleer ze dus in positieve zin.

- **Korte, middellange en lange termijn:**

Stel doelen op verschillende termijnen en zorg dat deze op elkaar aansluiten. Enkel denken aan wat je allemaal zult kunnen doen als je eenmaal professioneel speelt, is weinig productief als je je ook niet richt op wat je daar NU voor moet doen. Evengoed is jezelf forceren om nu toch te sporten in plaats van te revalideren na een zware blessure, waarschijnlijk niet het beste idee om op langere termijn nog medisch verantwoord te kunnen sporten.

Invulling trainingsdoelstellingen leden

Gezien de diversiteit van ons ledenbestand, is er ook een grote variatie in het de doelstellingen die eenieder zich heeft gesteld. In algemene bewoordingen zijn volgende doelstellingen het meest voorkomend:

- Een voorgaande prestatie verbeteren
- Sterker worden
- Gespierder worden
- Sterkere spieren ontwikkelen voor een specifieke sport
- Een beter uithoudingsvermogen
- Een betere techniek
- Vet verbranding (afvallen)
- Beter in je vel zitten
- Lekker uitleven in een training
- Preventie van blessures
- Revalidatie na blessures
- Of natuurlijk een combinatie van het voorgaande.

Om ons aanbod afdoende af te stemmen op deze waaier aan individuele doelstellingen, wordt voor elk van de groepstrainingen (zwemmen, fietsen, lopen) gedifferentieerd in het aanbod. Zodoende kan elk lid voor zichzelf beslissen welke training hem/haar past en op welk niveau hij/zij de training wil beleven. Onze trainers houden hier overeenkomstig de basisprincipes didactiek rekening mee om zo de visie van de White Cliffs of Malle vorm te geven: mensen uit Malle en omgeving aanzetten om samen (meer) te sporten.