



# Atlan

## Info: De weg naar een maximaal vermogen

In deze bijdrage zal ik een trainingsaanpak proberen uit te leggen naar een maximaal vermogen die door veel topatleten wordt gebruikt.

Naar een piekmoment, of piekperiode toewerken is een kwestie van een trainingsaanpak toepassen die is afgestemd op jouw specifieke doel. Dat kan per atleet heel verschillend zijn. Bij de een gaat het om een competitie over een langere periode (circuitwedstrijden), bij een ander om een hele of halve triathlon. Verschillende doelen vragen om een eigen trainingsaanpak. Het is aan de atleet om een keus te maken, waar, wanneer en voor hoelang hij of zij optimaal wil presteren.

Maar elke atleet moet zich eerst realiseren dat snellere eindtijden maar voor ca. 20% trainbaar zijn. Door aanvullende stabiliteit en technische training valt nog voor een aantal procenten extra winst te behalen. Met aanvullende training kan je lichaam een grotere trainingsbelasting aan op weg naar je maximale vermogen. Het bezitten van een gezond lichaam zonder beperkingen en een grote mentale weerbaarheid is een groot voordeel. Ben je van plan om eens werkelijk de grens van je kunnen op te zoeken is het raadzaam om eerst een sportmedische keuring te doen bij een S.M.A. Zo'n keuring zit tegenwoordig in de meeste ziektekosten verzekeringen. Een maximale inspanningstest geeft een beeld van je conditie op dat moment en eventuele beperkingen komen door de uitgebreide medische check naar voren. De atletiektraining biedt je een goede basis waarop je naar betere prestaties kan werken. Door het goed volgen van de oefeningen en loop-scholing zal je looptechniek verbeteren. Veel lopers onderschatten het nut van deze oefeningen en de winst die valt te behalen uit een gave looptechniek. Stabiliteitstraining kan in het krachthonk, thuis of in de sportschool.

### Training: verstoring van het evenwicht.

Een mens is als een dier een levend organisme. Een kenmerk hiervan is dat hij zich tot op zekere hoogte kan aanpassen aan veranderende eisen die aan hem gesteld worden.

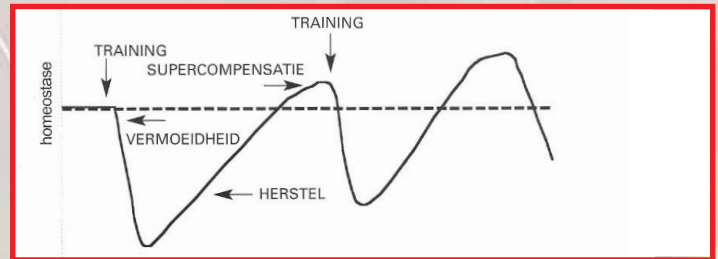
### Overload: trainingsaanpak door supercompensatie.

Meestal start een trainingsopbouw vanuit een periodisering, een tijd waarin wel getraind wordt maar niet met de bedoeling te werken aan een opbouw van het vermogen. Er is geen vergroting van de trainingsomvang (aantal te lopen kilometers) er is geen verzwarening van de trainingsintensiteit. (snelheid en intervaltraining) De conditie waarin het lichaam verkeert wordt homeostase genoemd.

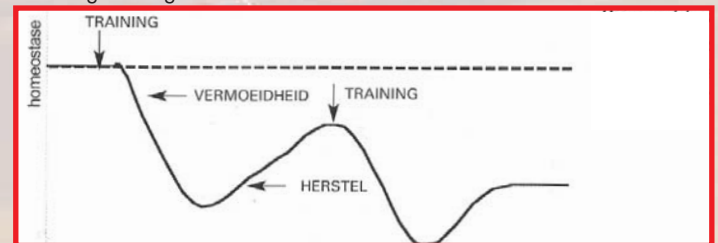
Het overload principe van een training is wanneer je het lichaam een voldoende intensieve trainingsprikkel geeft. Direct daarna is het lichaam minder belastbaar, waarna het herstel wordt ingezet.

Gedurende deze periode wordt door het lichaam de eigenlijke aanpassing aan de training ingezet. Deze aanpassing is erop gericht het lichaam beter te laten reageren op de volgende trainingsprikkel. Het voert te ver om hier te melden wat er dan allemaal in het lichaam gebeurt. De verandering van de situatie wordt supercompensatie genoemd.

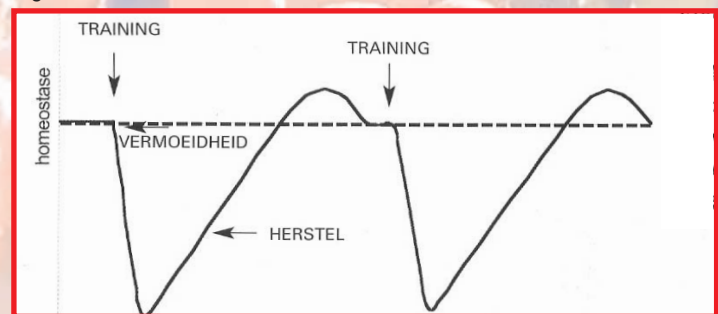
Figuur 1



Om structurele verbetering van het uithoudingsvermogen te bereiken, moet de volgende trainingsprikkel plaats vinden als het lichaam zich in de supercompensatie fase bevindt. Als de volgende training tijdens het herstel (te vroeg) plaats vindt dan ontstaat kans op prestatiedaling. Zie figuur 2



Voldoende herstel is dus van groot belang bij training. Wanneer een volgende training te lang na het moment van supercompensatie plaats vindt, dan is het lichaam weer teruggekeerd naar het uitgangsniveau en moet dus eigenlijk weer van voren af aan worden begonnen. Figuur 3



Goed trainen is dus het optimaal op elkaar afstemmen van belasting en herstel.

Hersteltijd is afhankelijk van de intensiteit van de training, de leeftijd en getraindheid van de sporter. Globaal duurt het ongeveer een etmaal voordat supercompensatie van een intensieve training plaatsvindt. Hele zware trainingen vergen wel 36 tot 48 uur voordat supercompensatie optreedt. Er zijn grenzen aan de belastbaarheid. Het opvoeren van het aantal kilometers en trainingsintensiteit kan dus niet onbeperkt doorgaan, omdat er geen ruimte meer is voor herstel, waardoor overtraining op de loer ligt. Voor elke nieuwe trainingsprikkel moet een sporter wel het gevoel hebben dat je de nieuwe zwaardere trainingsprikkel aankant. Eerder schreef ik een bijdrage over de EMI factor. De ervaren mate van inspanning. Door omstandigheden zoals veel wind, zwaar parcours, te weinig slaap, kan een trainingservaring zwaarder lijken dan je gewend bent. Je hersteltijd zal dan iets langer zijn dan je normaal gewend bent. Goed trainen is dus niet braaf je trainingsschema uitvoeren, je moet jezelf met je verstand blijven coachen.