



Atlou

de basis van succes in topsport

Hoe komt het dat sommige sporters wel succes hebben en anderen niet?

Onderzoek in bewegingswetenschap en sportgeneeskunde hebben de laatste jaren veel duidelijk gemaakt over de basis van succes bij topatleten. Laat twee atleten van gelijke leeftijd, gewicht en geslacht hetzelfde trainingsprogramma volgen voor een 3 km wedstrijd en op de meet zijn al grote verschillen te zien.

We nemen het **hardlopen** als belangrijk onderdeel van de triathlon-sport nu als voorbeeld.

AANLEG

In de sportgeneeskunde heeft men vastgesteld dat hardloopsucces voor globaal 50% uit aanleg bestaat.

Lichaamsbouw, zoals lengte en gewicht van het skelet, zuurstofopname, lactaat drempel, het bezitten van het soort (rode of witte) spiervezels worden bepaald door de aanleg. Aanleg is een genetische erfenis waarmee we het moeten doen. Door specifieke training kunnen we een tekort aan bepaalde aanleg gedeeltelijk compenseren.

KARAKTER

Karakter wordt door een groot deel gevormd door aanleg. Maar met voldoende motivatie en grip op je leven is je karakter te vormen. Een belangrijke eigenschap is of je ambitie, het behalen van succes, wordt ondersteund door bereidheid om offers te brengen. Zoals een commitment aan je individuele trainingsaanpak in samenhang met je wedstrijdplan. Je moet in staat zijn om de grenzen van je vermogen te bepalen, zonder daarbij jezelf te overbelasten. Je moet daarom het vermogen hebben om de juiste keuzes te maken. Dan is er boven op de 20% voor je optimale conditie en 15% uit techniek en coördinatie nog ca. 3% extra winst te behalen.

CONDITIE

Interval en extensieve en intensieve duurtraining, vergroting van het vermogen door supercompensatie in een individuele trainingsaanpak, het bijhouden van een trainingsdagboek en een individuele coaching dragen voor ca. 20% bij aan meer succes.

Aan conditietraining zit een plafond. Afhankelijk van leeftijd en aanleg heeft het op een bepaald moment geen zin meer om meer te trainen om tot een groter vermogen te komen. Meer trainen dan nodig breekt dan juist het maximale vermogen af.

LIFESTYLE

Voldoende rust is erg belangrijk, de juiste voedingkeuze, door beweging naast de geplande training (zo min mogelijk zitten achter computer of in de auto). Het na extreme inspanning zorgen voor een goed herstel van de spieren. Daarnaast een regelmatig leven met weinig alcohol kan 5% bijdragen aan een beter resultaat. De wil om echt iets van de training te maken. Heb je voldoende grip op je leven, dan is deze winst eenvoudig te behalen.

LEEFTIJD

Leeftijd is een factor waarop we geen invloed hebben. Met een gezonde lifestyle voel je jezelf jonger dan je werkelijke leeftijd. Duursport kan tot op hoge leeftijd worden beoefend. Succesvolle duursporters zijn vaak

niet erg jong. Duursport op jonge leeftijd wordt zelfs ontraden. Tussen de 30 en 40 jaar kunnen topprestaties geleverd worden. Toch is leeftijd een beperkende factor. Het herstel vermogen en de zuurstofopname worden geleidelijk minder na het 40e levensjaar, de trainingsarbeid moet worden aangepast. Globaal 5% van succes wordt bepaald door leeftijd.

TECHNIEK EN COÖRDINATIE

Globaal 15% van succes hangt af van het volgen van baantraining, heuveltraining, core stability training, coördinatie training en ondersteunende krachttraining met daarbij een goede coaching.

HET GOEDE MATERIAAL

De juiste kleding en loopschoenen die bij jouw specifieke loopstijl en gewicht passen hebben in geringe mate invloed op succes. 2%

Duidelijk is nu dat succes voor een beperkt deel afhangt van training. Veel duursporters verwaarlozen de training op techniek en coördinatie. Met een gave looptechniek die is aangeleerd door loopscholing en een coördinatie training die regelmatig wordt bijgehouden bepaal je in samenhang met een persoonlijke conditietrainingsaanpak 35 % van je succes. Wil je topprestaties leveren, dan worden lifestyle en karakter belangrijke eigenschappen. Wil je meer recreatief presteren dan is aanleg van doorslaggevende betekenis.

Bezit je alle segmenten in de schijf hieronder in voldoende mate, dan zal je succes niet ver weg zijn.

Voor de andere onderdelen, zoals zwemmen en fietsen, zijn de verhoudingen in de schijf hieronder weer anders. Bij zwemmen is techniek erg belangrijk, bij fietsen is materiaal ook een belangrijke factor.

Peter Bakker

