



Atlon

Trainingsdagboek bijhouden en dan...?

Het bijhouden van een trainingsdagboek voor het optimaliseren van prestaties en/of voorkomen van overtraining vraagt meer dan invullen van gegevens. Het tijdschrift voor sportgeneeskunde, sport- en bewegingswetenschappen bracht een voor duursporters zeer interessant artikel. Hierbij een kort uitsnede met de belangrijkste informatie.

Omdat er weinig informatie beschikbaar was over het gebruik van trainingsdagboeken in de praktijk werd daar wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

In veel duursporten, zoals schaatsen, triatlon, atletiek, wielersport, roeien wordt door coaches, maar meestal door de individuele sporters gebruik gemaakt van trainingsdagboeken.

Het voordeel van het bijhouden van een trainingsdagboek is dat je als sporter bewuster omgaat met training en herstel.

Door op te schrijven wat je objectief, (aantal km) en subjectief (de ervaring zwaar of niet zwaar) ervaart na en tijdens de training krijg je inzicht in je belastbaarheid en herstellingsvermogen. Signalen als overtraining of opkomende blessures worden zo eerder opgepikt.

Voor zowel het optimaliseren van prestaties als het voorkomen van blessures en overtraining is het van belang gegevens over de trainingsbelasting bij te houden. Naast de trainingsduur en of afgelegde afstand houden sommige daarnaast ook de trainingsnelheid bij. Omdat de omstandigheden op de trainingslocaties nogal kunnen verschillen, (harde wind, heuvels) zeggen de gemiddelde snelheid niet zoveel.

Er zijn ook veel duursporters die met een hartslagmeter trainen en telkens de gemiddelde hartslag als maat noteren als intensiteit van de afgewerkte training. Bij de bovenstaande methoden wordt geen rekening gehouden met de psychische factoren voor, tijdens en na de training.

EMI

Belangrijker is het om de interne trainingsbelasting te omschrijven. Hiermee wordt het gevoel na afloop van de training bedoeld. Vond ik het lekker gaan, vond ik de

training zwaar of zelfs heel zwaar. Met een afkorting van de woorden ervaren mate van inspanning of **EMI** wordt dit in een cijferschaal weergegeven. Naast het aantal km staat bijv. duurtraining met een cijfer 5 voor redelijk inspannend.

3 is licht, 5 is redelijk inspannend, 7 is inspannend 9 is zwaar.

De dag na de training geef je in dezelfde schaal aan hoe je bent hersteld van de training.

3 slecht hersteld, 5 redelijk hersteld, 7 goed hersteld, 9 heel goed hersteld.

Tot zover het artikel.

Belangrijk is nu om deze gegevens te gebruiken bij het afstemmen van de volgende training. Je krijgt van de trainer wel trainingsschema's op, maar je blijft zelf als bestuurder van je eigen lichaam verantwoordelijk voor je carrosserie en je motor. Je motor zijn je hart, longen en spiercellen. Je carrosserie is de rest van je lichaam m.u.v. je hersens want daar zetelt de bestuurder. Als je een goed resultaat behaald hebt kun je in het dagboek terug zien wat het trainingsvoortraject is geweest.

Als je toch een overbelastingsblessure oploopt kan je terugzien waar het misging. Beter is het natuurlijk om de gegevens preventief te gebruiken. Bij de opbouw naar een piekmoment of een lange sportinspanning zoals marathon of triatlon gebruik je de aantekeningen om te zien of de opbouw niet te snel gaat. Na afloop van een wedstrijd kan je trainingsschema's om nog een beter resultaat te krijgen zonodig bijstellen met gebruik van je trainingsdagboek.

Succes ermee. Peter Bakker

