

Duurtraining

Inleiding

Voor een goede duurprestatie is de medewerking nodig van een groot aantal orgaansystemen. Het functioneren van deze orgaansystemen is door training in wisselende mate te beïnvloeden. In hoeverre u uw prestatievermogen kunt "oprekken" hangt dus in hoge mate samen met de rekbaarheid van de prestaties van de individuele lichaamsfuncties.

Bij die delen van het lichaam die weinig te trainen zijn, spelen erfelijkheid, leeftijd en gezondheid een beslissende rol. Voor wat betreft de goed te trainen orgaansystemen komt daar de factor training (en trainingsverleden) bij.

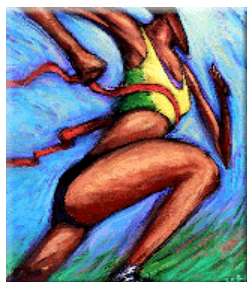
Uitgangspunten voor training

Trainingen geven die prikkels die het lichaam moeten bewegen om de lichaamsfuncties aan te passen zodat de prestaties toenemen. Om lichaamsfuncties op een effectieve manier te veranderen is het nodig om een aantal uitgangspunten in gedachten te houden.

- De trainingsprikkels moeten voldoende sterk zijn maar mogen niet zo sterk zijn dat zij het lichaam teveel beschadigen;
- Alleen als de trainingsprikkels opbouwend sterker worden dan zal het lichaam zich hieraan blijven aanpassen;
- Variatie is beter dan eentonigheid. Dit betekent bijvoorbeeld verandering in duur, intensiteit, type oefening en herstelduur.
- Na training is herstel nodig. Hoe lang dit benodigde herstel moet duren hangt af van het type training. Na een sprint zal dit veel korter zijn dan na een lange duurtraining op een betrekkelijk laag vermogen.
- Trainingsprikkels moeten herhaald worden om ook de langzaam verlopende aanpassingsprocessen in het lichaam de tijd te geven om zich aan te passen.
- Trainbaarheid van verschillende lichaamsfuncties is sterk individueel bepaald (door erfelijkheid, leeftijd en gezondheid). Topsport is niet voor iedereen weggelegd en voor de gelukkige die wel voldoende aanleg heeft alleen haalbaar in de voor deze persoon geschikte sporten.



Wie steeds beter in een bepaalde tak van sport wil presteren, zal de training steeds specifiekier op deze sport (of aspecten hiervan) moeten richten.



De energiestofwisseling

Alle brandstof en verbranding in het lichaam staat in dienst van de productie van één belangrijke stof. Deze stof wordt ATP (adenosinetriposfaat) genoemd.

De chemische reactie waarbij ATP wordt omgezet in ADP (adenosinedifosfaat) en CP (creatinefosfaat) levert de energie waarmee spieren kunnen samentrekken.

De snelheid en de manier waarop in onze spiercellen dit ATP wordt aangevuld is van cruciaal belang in de sport.

Opbouw van training

Het is de bedoeling om door training de juiste enzymsystemen te stimuleren zodat de energie die voor de prestatie nodig is vlot en efficiënt beschikbaar komt. Uiteraard is het ook belangrijk dat de andere lichaamsfuncties optimaal worden voorbereid op het leveren van een goede sportprestatie.

Uitgangspunt is wel dat er voldoende uren trainingsarbeid worden verricht. Een te weinig aan trainingsuren kan niet of nauwelijks worden gecompenseerd door verhoging van de Trainingsintensiteit.

Naast de trainingsduur is ook de inhoud van de trainingen een randvoorwaarde voor een goede prestatie. Sterk vereenvoudigd kan een trainingsopbouw voor een duursporter als volgt worden omschreven:

- Een periode met vooral rustige duurtraining: hierin wordt de basisconditie opgebouwd en wordt de vetverbranding gestimuleerd (ong. 6 weken);
- Een periode met vooral intervaltrainingen met wat langer durende intervallen die nog goed zijn vol te houden (ong. 4 weken);
- Een periode met vooral, wat kortere, meer intensieve intervallen. Het kost meer moeite om dit vol te houden (ong. 4 weken);
- Een periode van trainingen met volle belasting en wedstrijden, afgewisseld met hersteltrainingen.

Het is belangrijk om na een intensieve training of wedstrijd voldoende rust te nemen. Om zolang mogelijk op het hoge niveau te blijven is het belangrijk om niet te vaak met maximale belasting te trainen of in wedstrijden te presteren.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl