

# Wat is training?

Aitske Ruben

Met dank aan Jeroen Rietveld

## Trainingswetten:

Individualiteit  
Overload  
Verminderde meeropbrengst  
Duurzaamheid  
Specificiteit  
Variatie

## Trainingsprincipes:

Systematische opbouw(planning)  
Tapering-off  
Veelvuldig herhalen  
Aanleren van de techniek  
Veelzijdigheid  
Aanpassen aan leeftijd  
Afwisseling van belasting  
Egalisatie

Omvang?  
Intensiteit?  
Frequentie?

Wat is je  
doel?

Training!

Hoe train ik  
de conditie  
UV, Kr, Snelh.

In welke periode van het  
jaarplan zit ik?

Wat wil ik  
trainen?

Wanneer  
mag ik  
weer!!

CLUKS

Hoe vaak  
mag ik?

Externe factoren

# Wat is training?

“Regelmatig en systematisch toedienen van prikkels om **prestatie** te verhogen”

- Doelgericht
- Regelmatig
- Systematisch
- Specifiek

## Verschil training en les!

Training:

“Regelmatig en systematisch toedienen van prikkels om **prestatie** te verhogen”.

Schaatsles:

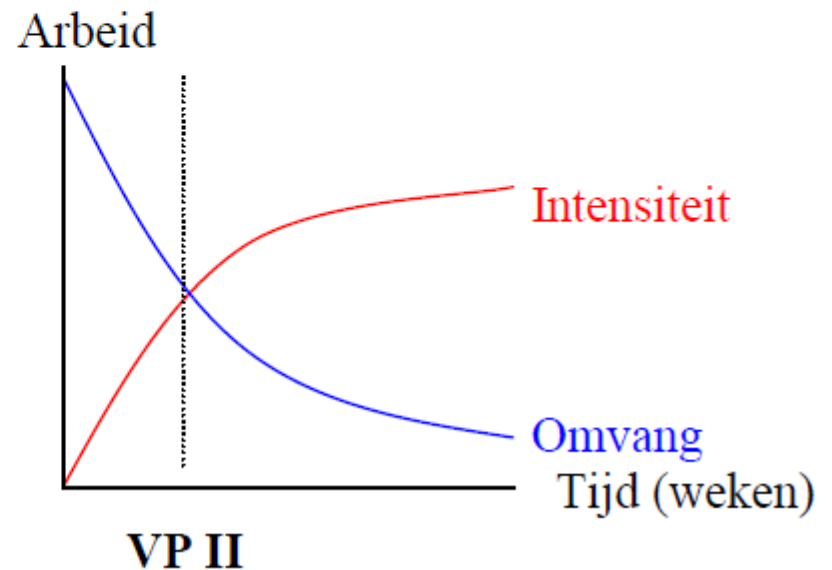
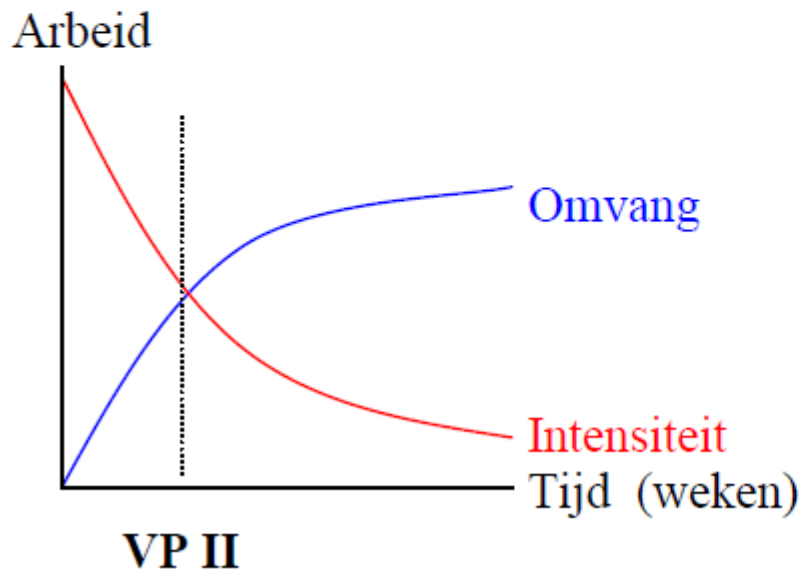
"Regelmatig en systematisch geven van aanwijzingen om de **techniek** te verbeteren".

# Wat is training?

Trainingen kan je indelen naar:

- **Omvang:** de duur van een training, het aantal series en herhalingen tijdens een training, of de afstand die in een training wordt afgelegd
- **Intensiteit:** op welk percentage van het maximale vermogen de training wordt uitgevoerd
  - Kracht in % van je 1RM
  - Snelheid in % van je PR
  - Hartfrequentie
- **Frequentie:** hoe vaak er wordt getraind

Trainingsintensiteit en trainingsomvang zijn omgekeerd evenredig aan elkaar...  
Hoe hoger de intensiteit, des te kleiner de omvang.  
Hoe lager de intensiteit, des te groter de omvang.

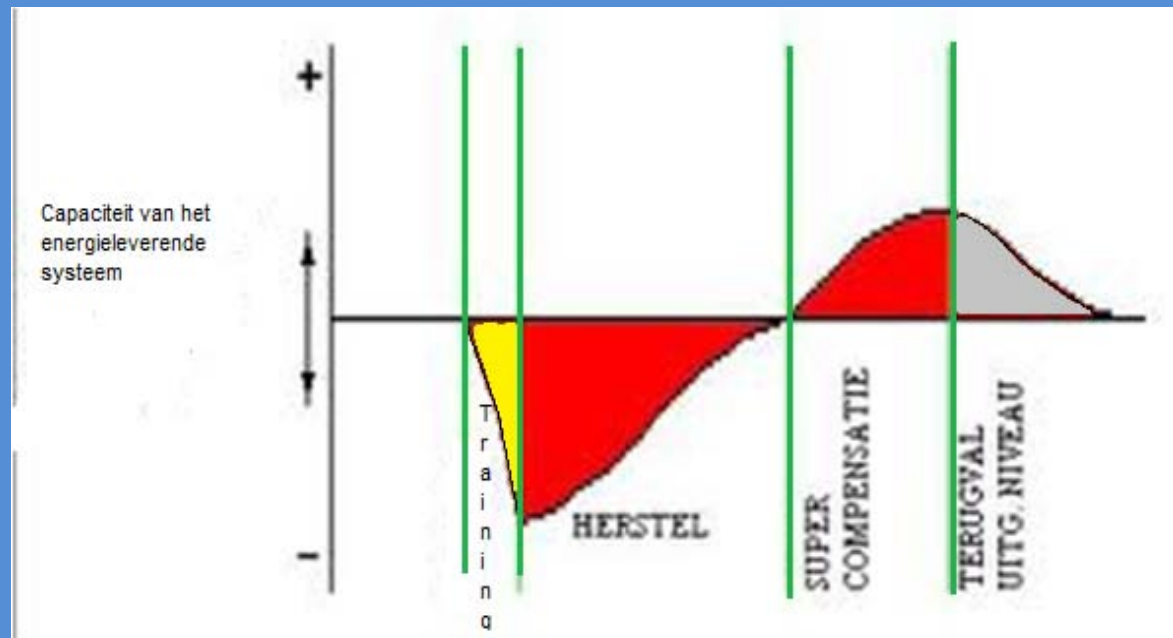


# Supercompensatie na 1 training

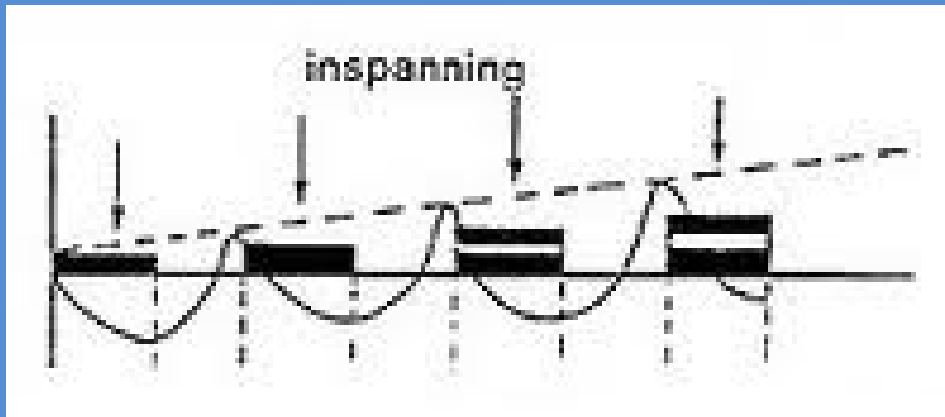
“Een **aanpassing van het lichaam** om een eventuele inspanning bij de volgende training beter aan te kunnen”.

## Fasen binnen model supercompensatie:

- Belastingfase, training
- Compensatiefase, herstel tot uitgangsniveau
- Overcompensatiefase, herstel boven uitgangsniveau
- Uitdovingsfase, terug naar uitgangsniveau



## Supercompensatie in een trainingsplan

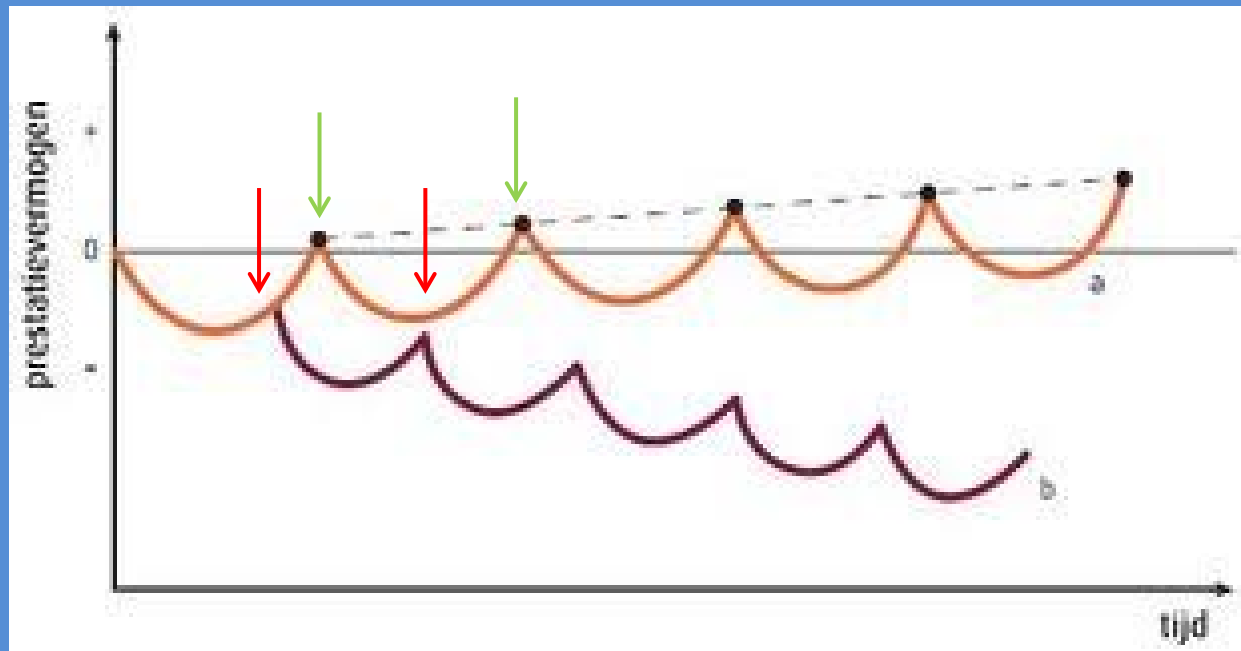


De volgende training moet dus precies op tijd beginnen!

Die hersteltijd is afhankelijk van welk systeem je traint.



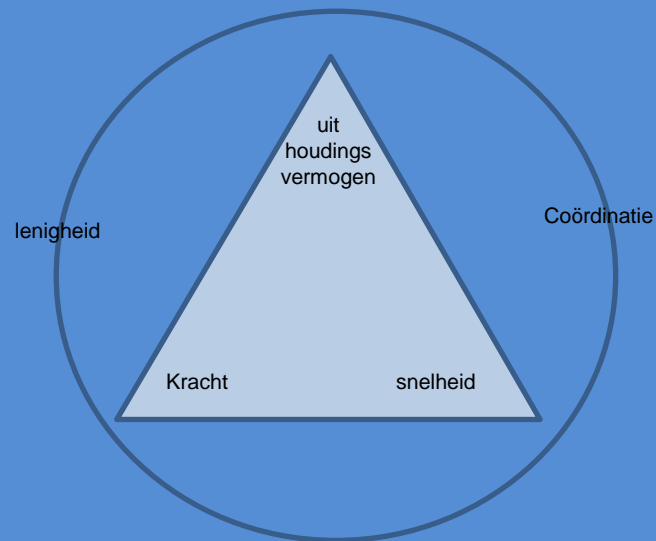
# Herstel na de training!



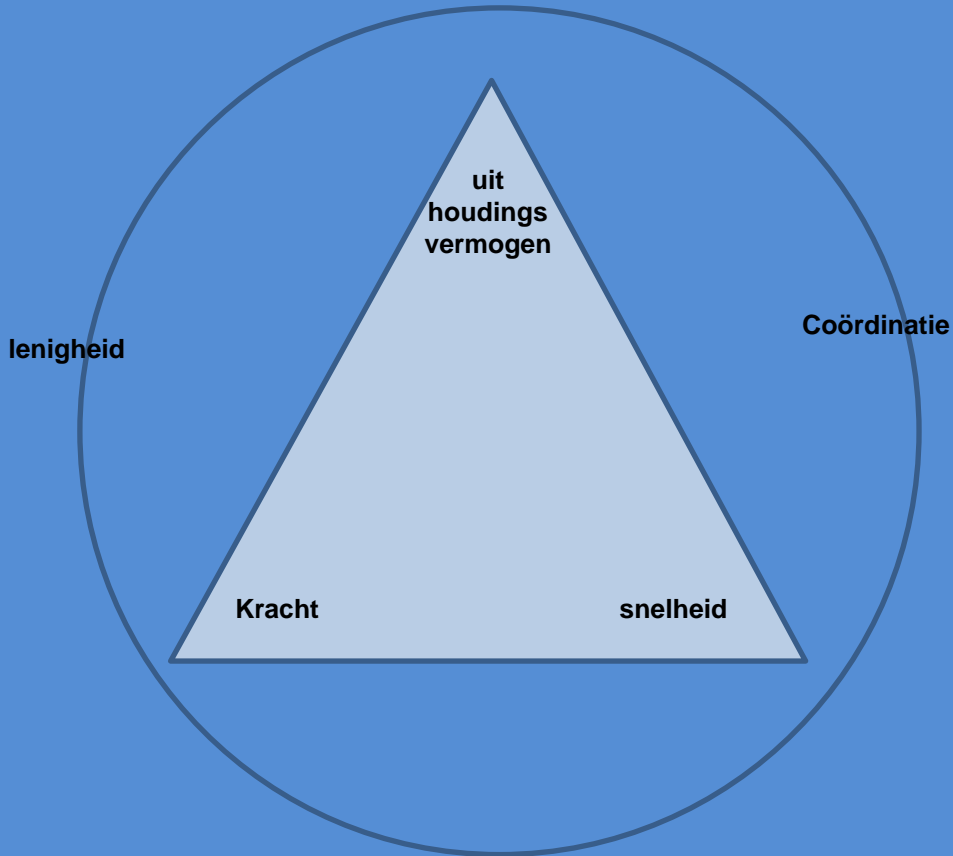
# Wat trainen we?

5 grondmotorische eigenschappen (CLUKS)

1. Coördinatie (WS 3.2.3)
2. Lenigheid (WS 3.2.4)
3. Uithoudingsvermogen (WS 3.2.1 en WS 3.2.2)
4. Kracht (WS 3.2.4)
5. Snelheid (WS 3.2.3)



# Wat trainen we bij welke sport?



1. Voetbal
2. Zwemmen
3. Rugby
4. Hoogspringen
5. Supersprint schaatsen
6. Marathon lopen
7. Jeugdschaatsen

# Trainingswetten

## Basisprincipes

1. Individualiteit
2. Overload
3. Specificiteit
4. Reversibiliteit

## Afgeleiden

5. Continuïteit, duurzaamheid
6. Verminderde meeropbengst
7. Progressiviteit
8. Variatie

## 1. Individualiteit

- Ieder mens is verschillend en zodoende werkt de ene trainingsprikkel wel voor de één, maar niet voor de ander
- Kopieer niet zomaar een training, maar houd rekening met o.a. trainingservaring en lichaamsbouw

## 2. Overload

- Overload = toenemende belasting
- In training toename van omvang en intensiteit
- Geleidelijk, trapsgewijs of sprongsgewijs

### 3. Specificiteit

- Je verbetert alleen datgene wat je traint
- Algemene oefeningen
- Veelzijdig doelgerichte oefeningen
- Specifieke oefeningen (w.o. trainingswedstrijden)
- Wedstrijden

### 4. Reversibiliteit

- Bij onvoldoende trainingsprikkel gaan trainingseffecten achteruit
- Merkbaar na een blessure of (zomer)vakantie
- Komt overeen met de “uitdovingsfase” in het model SC

## 5. Continuïteit, duurzaamheid

- Het regelmatig bijhouden of zelfs verbeteren van de belangrijkste (grondmotorische) eigenschappen

## 6. Verminderde meeropbrengst

- In het begin neemt het trainingseffect snel toe
- Naarmate het niveau hoger wordt, wordt het moeilijker vooruitgang te boeken
- Het steeds meer moeten investeren voor een relatief geringer trainingsresultaat

## 7. Progressiviteit

- Progressie = vooruitgang
- Belasting dient geleidelijk opgeschroefd te worden

## 8. Variatie

- “Verandering van spijs doet eten”
- Variatie in zowel omvang als in intensiteit
- Zware trainingen (dagen/weken) afwisselen met lichte trainingen
- Niet alleen fysiologische eigenschappen trainen, maar ook psychologisch, sociaal-emotioneel en cognitief



# Trainingsprincipes

- A. Principe van geleidelijke, systematische opbouw (periodisering)
- B. Tapering-off,
- C. Principe van veelvuldig herhalen
- D. Aanleren van de techniek
- E. Principe van veelzijdigheid
- F. Aanpassen van training aan leeftijd
- G. Principe van afwisseling in belasting
- H. Principe van egalisatie. *Sterke punten uitbouwen, zwakke punten wegwerken!*