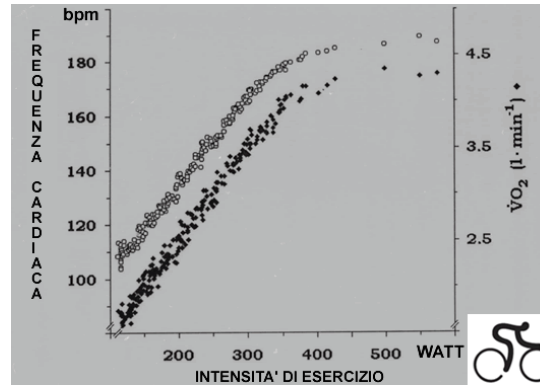


Het ontwikkelen van een trainingsvisie

Over leermeesters en leermeester worden



Variatie in training als sleutel voor plezier en adaptatie

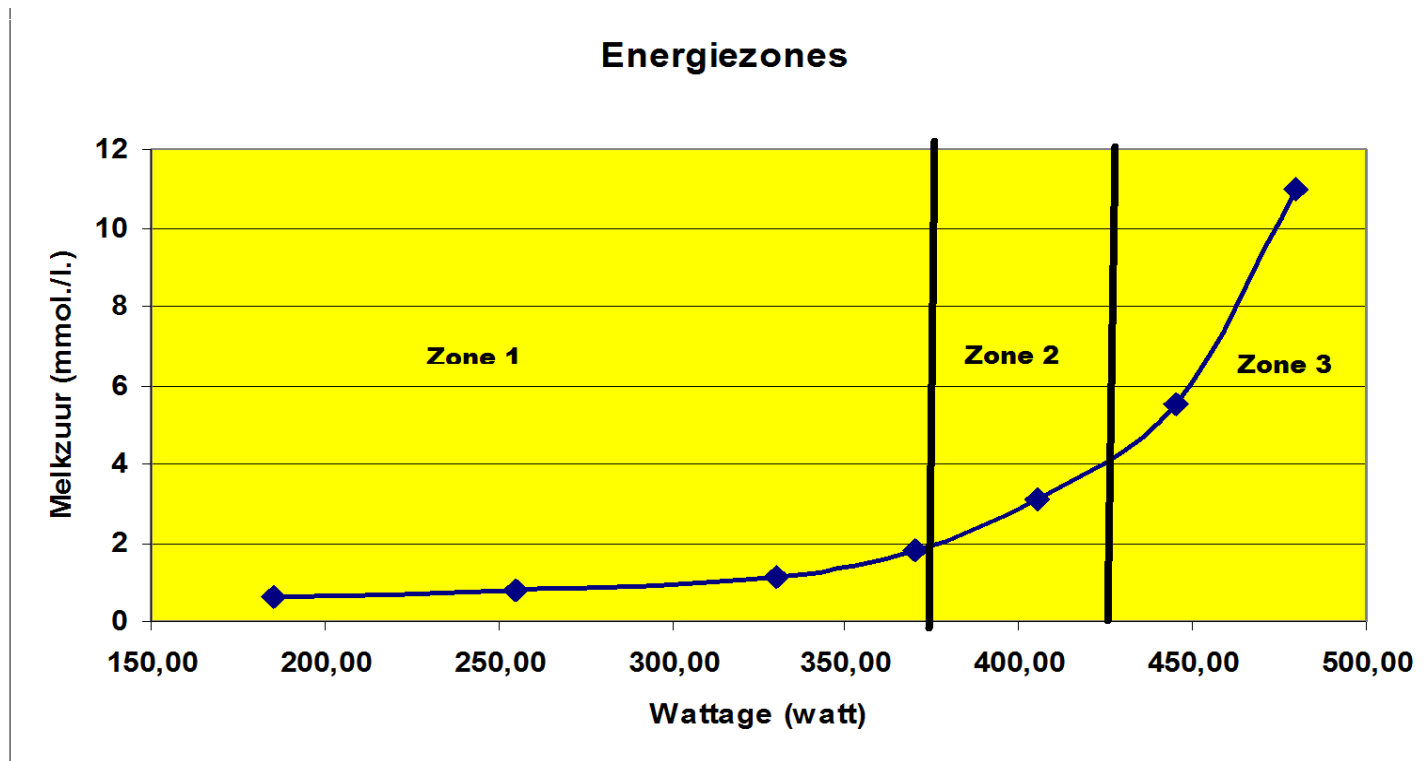
Variatie vs monotonie:

Variatie die nodig is om verminderde meeropbrengst te omzeilen

Focus die nodig is om al goed aangepaste systemen nog te prikkelen

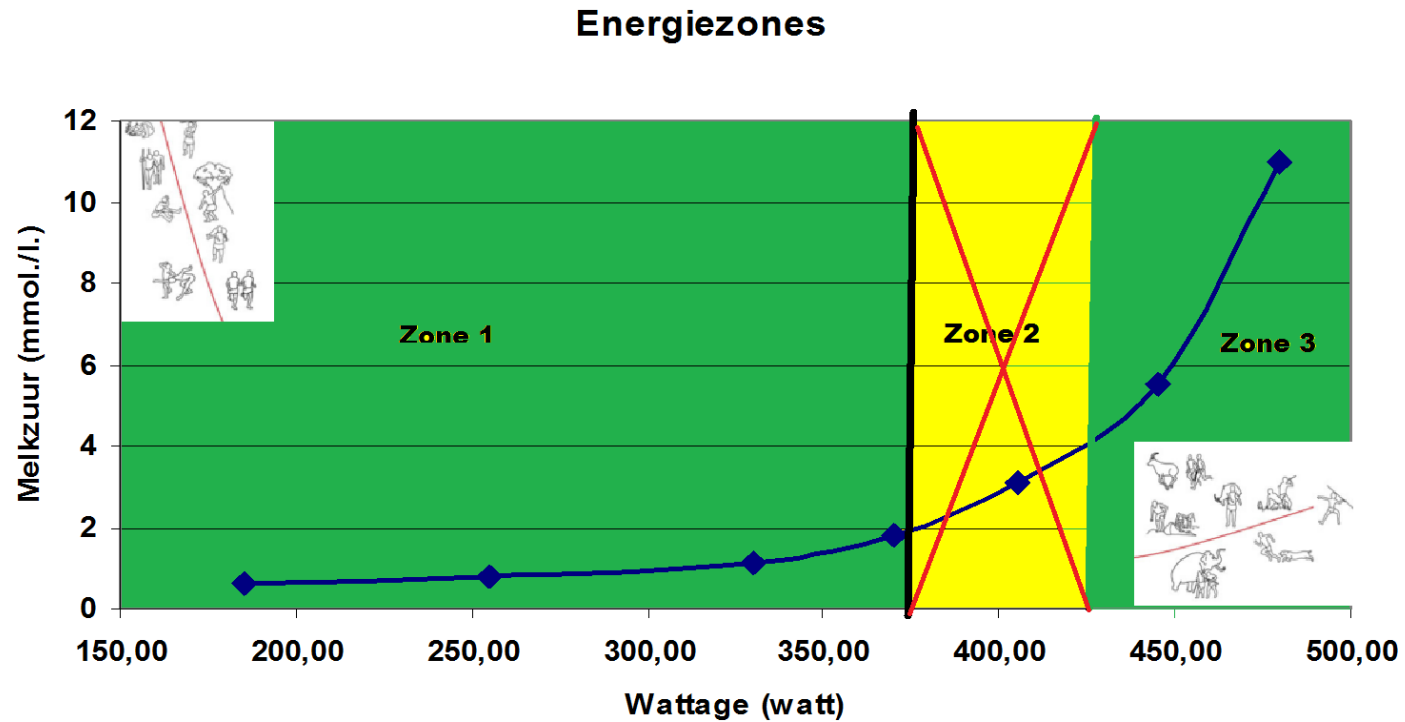


De vorm van de curve t.o.v. Anaerobe Drempel





Train Zwart-Wit, niet Grijs





Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold, high intensity, or high volume training

Thomas Stöggl^{1,2*} and Billy Sperlich³

¹ Department of Sport Science and Kinesiology, University of Salzburg, Salzburg, Austria

² Department of Health Sciences, Swedish Winter Sports Research Centre, Mid Sweden University, Östersund, Sweden

³ Institute of Sport Science, University of Würzburg, Würzburg, Germany

Table 3 | Per cent changes in velocity (V) and power (P) and at various lactate thresholds as well as peak velocity and power.

	POL	HIIT	THR	HVT	F-Value	P-Value
TTE	17.4 ± 16.1***	8.8 ± 8.6**	6.2 ± 9.0	8.0 ± 10.3	^a F _(3, 37) = 2.0	NS
V/P ₂	9.3 ± 12.4	12.1 ± 8.8**	2.0 ± 13.8	0.8 ± 13.3	^a F _(3, 37) = 1.9	NS
V/P ₄	8.1 ± 4.6**	5.6 ± 4.8*	1.4 ± 4.3 [†]	1.2 ± 6.6 [†]	^a F _(3, 37) = 4.5	<0.01
V/P _{peak}	5.1 ± 3.0**	4.4 ± 2.8**	1.8 ± 4.8	-1.5 ± 4.9 ^{††‡}	^a F _(3, 37) = 4.6	<0.01

The values presented are means ± SD. F and P values were obtained by One-Way ANOVA (4 training groups) calculated over the per cent differences between pre- to post-training. POL, polarized training group; HIIT, High intensity interval training group; THR, threshold training group; HVT, high volume training group; TTE, time to exhaustion during the ramp test; V/P₂, velocity or power at 2 mmol·L⁻¹; V/P₄, velocity or power at 4 mmol·L⁻¹; V/P_{peak}, peak velocity or power in the incremental test; *p < 0.05; **p < 0.01; ***p < 0.001 significant difference within groups from pre- to post-training.

[†]p < 0.05; ^{††}p < 0.01 significant different from POL training group.

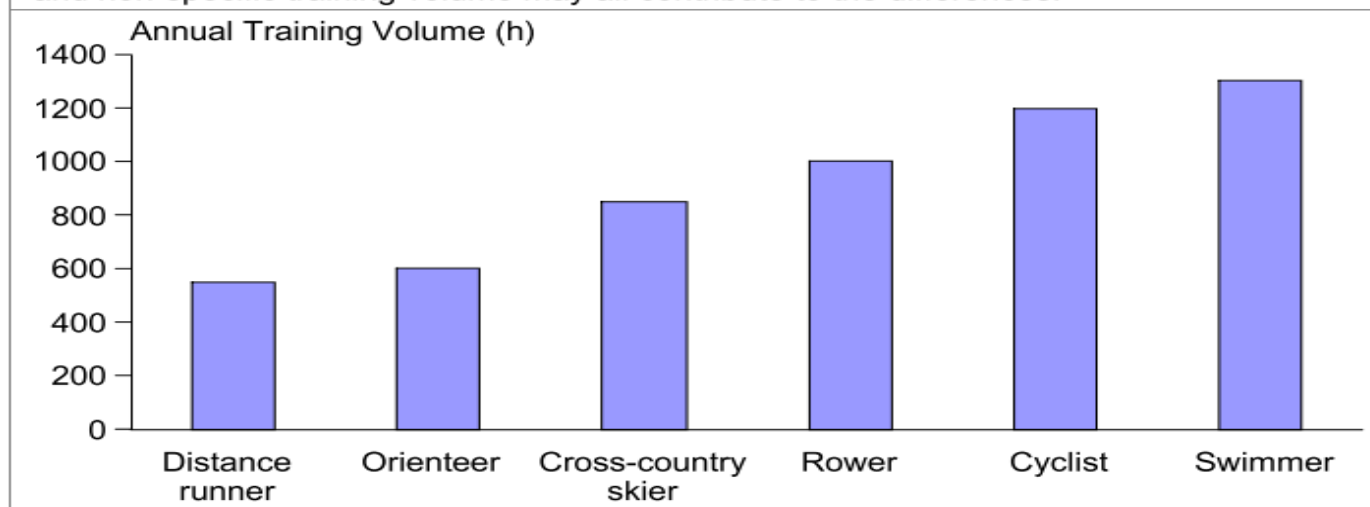
[‡]p < 0.05 significant different from HIIT training group.

De Lessen van Gene



Je traint het lijf en de ledematen

Figure 6. Representative peak annual training volumes for champion athletes from different sports. Ballistic and eccentric loading differences, demands on technical entrainment, and non-specific training volume may all contribute to the differences.



De Lessen van Hans



Train niet zoveel mogelijk maar zo weinig als nodig is

Optimum van belasting-belastbaarheid

Blussen van adaptatie

Anti-Oxydanten

Koelen

Koolhydraten

De Lessen van Hans



Zelfde training heeft niet altijd zelfde effect

Invloed van:

**Training
Sociaal
Psychologie
Voeding**





De lessen van en met de atleten

Meten is weten????

1999



2006



2011



De lessen van en met de atleten

Wat wil je dan wel m(w)eten??

Trainingsdata gekoppeld aan:

**Technische uitvoering
Gevoel (RPE)**

Controletrainingen met:

**Lactaat, Hf
Gevoel, Technische uitvoering**

Totale trainingload/stress

**Monotonie (weekload/SD)
Strain (load/monotonie)**



Elke atleet is uniek en vergt een eigen aanpak

Hoe hoger het niveau van de atleet hoe meer coach je wordt

Zorg ervoor dat je verschillende stijlen hebt

Laat je verrassen in uitkomsten van trainingsadaptaties

Expect the unexpected

Opvallende zaken bij jonge trainers:

Te snel willen gaan, sprongen te groot

4:1 ritmes in micro- en mesocyclus

Aeroob vaak onderschat, anaeroob vaak overschat

Teveel intensiteit, te weinig omvang

Training is met mensen, niet met machines

Mijn top 10

1. **Zorg dat de basis klopt**
 micro-,mesocyclus
 basistraining (UHV, KRA, SNE, LEN, COO)
 99% t.o.v. 1 %

2. **Train waarvoor je trainen wil**
 analyse afstand en eigenschappen

3. **Train zwart-wit, niet grijs**

4. **Spar met collega's**

Trainingsregels

5. **Heb geduld met je sporters**
Je kunt niet versneld goed worden
10% per jaar

6. **Lees!!!**



7. **Kijk goed naar je sporter, bouw aan een goede relatie en vertrouw niet alleen op techniek**

- 8. Variatie, variatie, variatie**
- 9. Dezelfde training onder andere omstandigheden is een compleet andere belasting**
- 10. Laat iemand over je schouder meekijken**

**Veel plezier en succes in je
trainerscarriere!**

