

Sportieve prestaties verbeteren: plannen, organiseren en bijhouden van de training

Door René Elzinga

In dit artikel een overzicht van de mogelijkheden de steptrainingen wat meer te structureren. Er zijn sinds de laatste keer dat ik hierover berichtte (zie vorige AM jaargangen), nogal wat mogelijkheden bijgekomen. Allereerst de vraag: *hoe serieus ben ik als stepper met mijn sport bezig?* Stel jezelf daarbij bijvoorbeeld de volgende vragen:

- *Ben ik lid van een club of train ik alleen?*
- *Word ik begeleid in de inhoud van de trainingen of regel ik alles zelf?*
- *Train ik volgens een structuur of gewoon wanneer het me uitkomt?*
- *Train ik vaker dan één keer in de week?*
- *Heb ik (de behoefte aan) contact met anderen over de trainingen (inhoud/uitkomst)?*

De hoofdvraag die je jezelf moet stellen is:

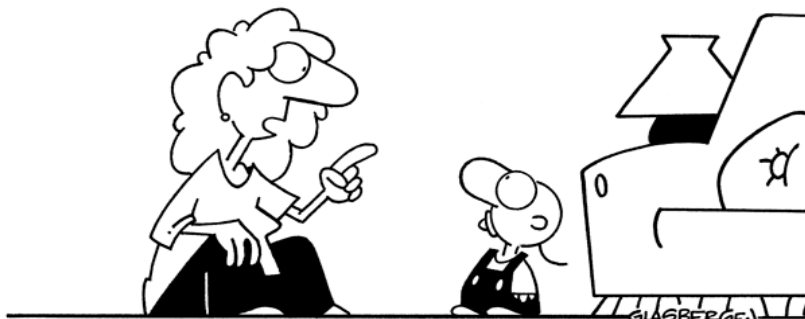
- *Wil ik mijn sportieve prestaties verbeteren of heb ik andere motieven om te stappen?*

Andere motieven zijn uiteraard ook heel legitiem, denk aan gezonder voelen/worden/blijven, gewichtsverlies/controlle, er beter uit willen zien, enz., maar zijn minder geschikt als uitgangspunt voor dit onderwerp. Het gaat in dit artikel dus om sporters die een prestatieverbetering nastreven. Een prestatieverbetering, afhankelijk van het prestatieniveau dat je hebt, is pas mogelijk met tenminste twee of meer trainingen in de week. Zodra je meer gaat trainen ontstaat vanzelf de behoefte dit meer te structureren omwille van verschillende redenen zoals bijvoorbeeld:

- Je kunt dan planmatig werken op week/maand/jaarbasis of zelfs meerdere jaren
- Bepalen of er voldoende afwisseling in de trainingen zit
- Testmomenten plannen om vooruitgang te meten
- De trainingen afstemmen op de wedstrijdkalender
- Achterhalen waarom blessures ontstaan of telkens terugkeren
- Een persoonlijke aanpak op maat maken, iedere sporter reageert anders op training
- Doelgerichter werken aan verbeterpunten van de sporter

De bedoeling van dit artikel is niet om specifiek op de inhoud van de training(sonderdelen) in te gaan maar vooral aan te geven wat de mogelijkheden zijn om een serieuze trainingsaanpak te ondersteunen. Bijvoorbeeld om het voor de trainer gemakkelijker te maken de (groep) sporter(s) te begeleiden en/of voor de sporter de trainingen bij te houden. Het haalt een stukje vrijblijvendheid uit de trainingsaanpak en ook jonge(re) wedstrijdsteppers zouden hiermee 'opgevoed' moeten worden.

Copyright 2006 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"Now that you've taken your first step, you need to walk at a pace that raises your pulse to 195 beats per minute for 60 minutes a day, 5 times a week. For best fat-burning results, this should be done after 30-45 minutes of high-intensity circuit weight training."

Laten we beginnen vanuit de begeleidende kant, de kant van de trainer/coach. Het is misschien bij stepverenigingen/groepen nog niet in alle gevallen zo maar dit zou de situatie kunnen zijn/worden:

- Een groep serieuze wedstrijdgerichte steppers traint een x keer onder begeleiding en een x keer zelfstandig
- De groep is heterogeen, dwz het prestatieniveau van de verschillende steppers loopt nogal uiteen
- Niet alle steppers kunnen evenveel trainingstijd vrijmaken

De trainer/coach van deze groep zal als doelstelling hebben een voor iedere individuele sporter een zo optimaal mogelijke begeleiding te verzorgen binnen zijn eigen mogelijkheden. Deels speelt kennis van trainingsleer een rol in deze begeleiding, deels een stuk informatie uitwisseling die de trainer nodig heeft voor een individueel afgestemde begeleiding. Tijdens de trainingsperiode, afhankelijk van het moment in het jaar, staan de omvang en intensiteit van de trainingsbelasting in een bepaalde verhouding tot elkaar. De trainer/coach geeft de omvang van de training aan in tijd (minuten) of afstand (kilometers). Mogelijke voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld:

- 60 min duurtraining
- 20 km heuvelparcours
- 4 x 10 min. stappen met na elke 15 afzetten een beenwissel afgewisseld met 3 min. stappen met elke 5 afzetten een beenwissel

Dit zegt nog niets over de intensiteit waarmee de training moet worden gedaan. Intensiteit kan worden aangegeven in snelheid (km/u) of hartslagniveau (hr). Dezelfde voorbeelden met intensiteitvermelding kan dan bijvoorbeeld zijn:

- 60 min duurtraining bij 25 km/u
- 20 km heuvelparcours tussen hr 150-180
- 4 x 10 min. stappen bij 24 km/u met na elke 15 afzetten een beenwissel afgewisseld met 3 min. stappen bij 21 km/u met na elke 5 afzetten een beenwissel

Intensiteitsbepalers dienen echter wel op de persoon en het type training te worden afgestemd. Wat voor de ene stepper een gemiddeld tempo is kan voor de ander al tegen het maximum van het prestatieniveau zijn. Ook dient afwisseling in de trainingsprikkel te zijn. Dit laatste om sneller vooruitgang te boeken en stagnatie te voorkomen.

Om te kunnen werken met de hartslag bij de training is het nodig om te weten wat de maximum hartslag (verkrijgen via maximale inspanningstest) van de stepper is en de rusthartslag (vlak voor het opstaan). De trainingsbelasting kan dan aangegeven worden in % van de reserve, dit is de maximale hartslag minus de rustwaarde. Dit is dus voor elke stepper weer anders en is ook weer gekoppeld aan een andere snelheid op de step. Een heterogene groep steppers die gezamenlijk oprijd met 25 km/u tijdens een duurtraining van 60 min. hebben niet allemaal met dezelfde intensiteit getraind! Een voorbeeld van een trainingsweek van een stepper die 5 x per week traint is in tabel 1 weergegeven.

Tabel 1 Voorbeeld van een steptrainingsschema winterperiode 5 trainingen per week

dag	training	bijzonderheden	Borg (1 t/m 10)
Maandag	rust		
Dinsdag	Interval duur 6x10min t2** , pauze 3min t3	10 min opwarmen	
Woensdag	30 min crosstraining (spinning/lopen,enz)*	70% hr-reserve**	
Donderdag	Clubtraining met de groep		
Vrijdag	rust		
Zaterdag	40 km duur t3	Accent romphouding	
Zondag	Vaartspel 40 min op de step t3 tot t2	Bos/afwiss. route	

Bij 4 trainingen per week vervalt de woensdagtraining voor rust

**t2/t3: tempo gerelateerd aan prestatievermogen van de stepper*

***hr-reserve = max. hr – hr rust (voorbeeld: 190 – 60 = 130 → 70% = 60 + 91 = 151)*

De t-waarden in de tabel zijn tempobepalers, dwz afhankelijk van het prestatieniveau van de stepper op een wedstrijdafstand kan er bijvoorbeeld in drie verschillende tempo's gewerkt worden, van t1 (snel) tot t3 (rustig) tempo. Dit dient ook weer afgestemd te worden op de trainingsafstand of –tijd omdat een hoog tempo, dicht tegen het maximale tempo van de stepper slechts een beperkte tijd kan worden volgehouden. Een voorbeeld van een tempoindeling voor gebruik bij de trainingsplanning en uitvoering is te zien in tabel 2.

Tabel 2 Voorbeeldtabel trainingstempo's

Wedstrijdniveau marathon (40-50 km)	tempo	Korte training (<60min)	Middellange training (60-90min)	Lange training (>90min)
27.5 km/u	T1	26.1 km/u	25.9 km/u	25.7 km/u
27.5 km/u	T2	24.8 km/u	24.6 km/u	24.4 km/u
27.5 km/u	T3	23.4 km/u	23.2 km/u	23.0 km/u
27 km/u	T1	25.6 km/u	25.4 km/u	25.2 km/u
27 km/u	T2	24.3 km/u	24.1 km/u	23.9 km/u
27 km/u	T3	22.9 km/u	22.7 km/u	22.5 km/u
26.5 km/u	T1	25.1 km/u	24.9 km/u	24.7 km/u

Tabellen met richtsnelheden afgeleid van maximaal prestatievermogen zijn nuttig:

- Om trainingen te structureren/in te delen
- Afwisseling
- Duidelijkheid voor stepper en trainer/coach (schema en feedback)

Voor het uitvoeren van de trainingen op intensiteit is dus tenminste een hartslagmeter nodig. De mogelijkheden hiervoor zijn tegenwoordig enorm. Van een eenvoudige hartslagmeterfunctie in een polshorloge tot geavanceerde trainingscomputers die alle gegevens van de training naar de pc kunnen overzetten voor verdere verwerking in bijvoorbeeld een logboek. Fietscomputers zijn ook gecombineerd met hartslagfunctie te koop. Relatief nieuw is dat ook smartphones trainingsapplicaties hebben die gecombineerd kunnen worden met een hartslag door middel van een borstband.

Het uitwisselen van gegevens tussen de trainer/coach en de (groep) stepper(s) kan op verschillende manieren plaatsvinden. Ook in dit vlak breiden de mogelijkheden zich constant uit. Een platform zoals onlangs vermeld in de digibrief 1 van 2011, Sportlead (te vinden op <http://www.sportlead.nl/site/portal2/index.php>) heeft voor- en nadelen. Voordelen zijn de overzichtelijke structuur en uitgebreide mogelijkheden zoals weergave van trainings- en wedstrijdresultaten, uitwisseling van gegevens tussen coach en sporter en delen van oefenstof tussen coaches onderling, nadelen zijn de kosten voor gebruik van de software en het hebben van gebruiksmogelijkheden waarvoor de stepsport feitelijk nog te klein is zoals een talentscout en volgsysteem. Bijkomend nadeel is ook dat de gebruikerstoos voornamelijk gebaseerd zijn op 'mainstream' sporten en de kennisbasis voor de specifieke eisen die het steppen als sport stelt op een dergelijke site ontbreekt.

Met de huidige gebruiksmogelijkheden van de al eerder genoemde applicaties op smartphones, in combinatie met een hartslagband, is er al veel op communicatiegebied tussen sporters onderling en trainer mogelijk. Door het gebruik van hoogwaardige GPS kunnen gegevens als snelheid (gem./max./enz.), afgelegde afstand, de route, enz. opgeslagen worden in een log en snel via sociale media als Twitter en Hyves met anderen gedeeld worden. ik verwacht dat deze toepassingen binnen afzienbare tijd alle gebruiksmogelijkheden krijgen die nodig zijn voor een goede communicatie tussen trainer/coach en sporter. Belangrijk is de mogelijkheid naast objectieve meetgegevens zoals snelheid en hartslag een subjectieve indicatie van de ervaren trainingsbelasting bij de training te kunnen opslaan, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de schaal van Borg (zie tabel 3).

Tabel 3 Schaal van Borg

Ervaren mate van inspanning (EMI)	Omschrijving
0	Rust
1	Zeer rustig
2	Rustig
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	
7	Zeer zwaar
8	
9	Bijna maximaal
10	Maximaal

De schaal van Borg bijhouden kan voor de trainer/coach een belangrijk hulpmiddel zijn om een vorm van overtraining te voorkomen.



Hoewel er steeds applicaties bijkomen voor smartphones, zowel voor de iPhone als Android-toestellen, zijn er al enkele zeer bruikbare voor het bijhouden van trainingsgegevens op de markt. Voorbeelden van Apps voor de iPhone zijn Runkeeper, iRun, runtastic PRO, Outfront en iMapMyRUN. Enkele daarvan, zoals Runkeeper, zijn er voor beide type smartphones en Runkeeper (<http://runkeeper.com>) is zelfs gratis. Laat je niet misleiden door de term 'run', in het voorgeprogrammeerde menu kan de activiteit veranderd worden in een andere sportactiviteit. Zelf ben ik wel gecharmeerd van de laatste, Runkeeper, eenvoudige interface en veel gebruiksmogelijkheden zoals uitgebreide logfuncties, hartslagmogelijkheid en gemakkelijk delen van gegevens via sociale media.

Vanaf maart zal ik via Twitter (@steppendoejezo) geregeld korte (step)trainingstips en meer verzorgen en op eventuele (korte) vragen over training ingaan. Ik nodig stepenthousiastelingen van harte uit volger te worden!

René Elzinga

www.steppendoejezo.nl