

## **TRAINING**

(door Gerard Meurs)

In de hedendaagse wedstrijdsport worden cadeautjes niet meer gegeven. Toevalligheden komen niet of nauwelijks voor. Diegene die op een van de hoogste plaatsen van een wedstrijd eindigt, heeft zeer beslist keihard getraind. En met keihard bedoel ik ook keihard ! Dat hebben de wereldkampioenschappen in Barcelona ons weer duidelijk gemaakt.

Maar let wel, het gaat hier dan ook om die zwemmers die aan de hoogste top willen deelnemen. Van een beginnende wedstrijdzwemmer(ster) of een goedwillende recreant wordt dit uiteraard niet verwacht noch verlangd.

### **TRAINING:**

Iedereen voelt dus op zijn klompen aan, dat men niet zonder kan, op welk niveau dan ook.

Wat verstaan we eigenlijk onder het begrip training ? Let nu goed op !

Training is te definiëren als een doelbewuste, systematische, geleidelijk in intensiteit toenemende oefening met de bedoeling het prestatievermogen op te voeren, dat in wedstrijdsport tot uitdrukking te brengen, terwijl de WIL aanwezig is zich voor de sport bepaalde dingen te onzeggen en zich te onderwerpen aan een hygiënische levenswijze .

Nu vraag je natuurlijk om een uitleg ?

### **REGELMATIGE, SYSTEMATISCHE OEFENING:**

In de training moet een zekere regelmaat zijn. Als lichaamsfuncties niet voortdurend worden getraind, worden ze steelselmatig afgebroken. De sporter valt terug naar een lager niveau.

Stel je traint allen wanneer jij wilt. De ene keer heb je geen tijd (?), de andere dag heb je een feestje, vrijdags doe je uit schuldgevoel plotseling een pittige zwenstraining mee, zaterdag ben je dan vreselijk moe en zondag moet je nodig uitslapen. Dat leidt dan werkelijk tot niets, althans niet tot verhoging van prestaties.

Als sporter zal je moeten wennen aan vaste, herkenbare trainingstijden, regelmaat dus. Er moet ook een duidelijk systeem zitten in training. Als je elke dag twee uur rondjes zwemt en je doet maar wat, dan kun je na verloop van tijd wel een aardige uithoudingsvermogen hebben ontwikkeld, maar van specifieke zwenstraining is geen sprake.

Er zijn verschillende trainingsvormen, zoals o.a. duur, interval, snelheids-werk, enz. Al deze trainingsvormen moeten in de opbouw in bepaalde verhouding tot elkaar staan om rendement te bewerkstelligen. Dat is de

systematiek in de training. Zonder systeem in de training werken is onbestaanbaar.

### **GELEIDELIJKE VERHOOGING VAN DE ARBEIDSINTENSITEIT:**

Voor iedere sporter geldt het devies dat hij/zij zich langzaam moet ontwikkelen. Het is een ijzeren wet dat het lichaam zich slechts aanpast aan een trainingsprikkel van een bepaald niveau. Na die aanpassing kan met een verhoogde prikkel worden gewerkt, niet eerder.

Pas als het lichaam gewend is aan een bepaalde zwaarte in de training, mag/kan de training worden opgevoerd.

### **HET BEDRIJVEN VAN WEDSTRIJDSPORT EN VAN RECREATIE-**

#### **TOT TOPSPORT:**

Training is een middel, nooit een doel. Training is ervoor om hard(er) te kunnen zwemmen. En om te kunnen meten of het zwemmen hard of harder gaat, moet een wedstrijd worden gezwommen. In een wedstrijd, waarin het erop aankomt, kan worden geconstateerd hoe de vorderingen zijn en/of aan welke fouten in de training moet worden gewerkt.

De geleverde arbeid wordt dus getoetst ten opzichte van de tegenstanders, maar ook ten opzichte van jezelf. Het verbeteren van een persoonlijke prestatie geeft steeds weer een 'kick'. Een wedstrijd is dus onlosmakelijk met sport verbonden.

Bij recreanten(trimmers) bijvoorbeeld is die twee-eenheid niet zo groot. Er zijn duizenden lopers, schaatsers, fietsers, zwemmers die nooit in een wedstrijd uitkomen. Het sportieve bezig zijn is voor hen voldoende.

Maar het ligt voor de hand, dat door middel van een uitgekende training prestaties zullen worden verbeterd. In dat geval kunnen de beoogde doelen dus worden bijgesteld.

Zo ontwikkelt het zwemmen zich van recreatie- tot prestatiesport en in sommige gevallen zelfs tot topsport.

### **EEN HYGIËNISCHE LEVENSWIJZE:**

In de wielrennerij noemt men dit soigneren, jezelf goed in acht nemen.

Als men hard traint, moet er ook goed gerust worden. De stelling dat rust ook bij training hoort, is juist.

Een vermoedid lichaam kan niet naar behoren functioneren in een trainingssituatie.

Vermoeidheid leidt tot verlies van coördinatievermogen, pijnlijke spieren en in veel gevallen ook tot een afnemende mentale conditie. Allemaal zaken die een sporter absoluut niet kan gebruiken.

Bij een hygiënische levenswijze horen o.a. ook een goede voeding, niet roken en geen alcohol. De sporter dient zichzelf dus goed in de hand te hebben, anders gezegd: hij of zij moet een grote zelfdiscipline aan de dag kunnen leggen. Geef je hobby, je sport de plaats in je leven, die ze verdient.

#### **WETMATIGHEDEN:**

In de training kennen we een paar handvatten, wetmatigheden, die altijd hetzelfde zijn. Die wetmatigheden hebben een grote invloed op de training. De belangrijkste vier zijn:

##### **A. Overload**

Na inspanning is er in het lichaam sprake van een verstoord evenwicht. Er is energie aan het lichaam onttrokken en door de spieren te belasten is er weerfel stuk gemaakt. Dat klinkt onheilspellend, maar is volkomen normaal. Het lichaam gaat, als de systemen verstoord zijn, over tot herstelwerkzaamheden.

Het is dus logisch dat als er regelmatig en veelvuldig wordt getraind, er ook sprake zal zijn van een steeds sneller herstel. De lichamelijke hardheid wordt vergroot. Men is niet meer zo gauw moe na een lichamelijke inspanning.

De conditie wordt ontwikkeld.

Het lichaam herstelt echter precies datgene wat is stuk gemaakt. Traint men dus gedurende bepaalde tijd onder dezelfde belasting, dan zal het herstel steeds in dezelfde mate en in dezelfde tijd geschieden, met andere woorden het lichaam zoekt steeds weer opnieuw naar de balans.

Als we de trainingsprikkel verhogen moet het lichaam harder werken om bij het herstel gelijke tred daarmee te houden. Het moet bij zwaardere training meer afgebroken systemen herstellen, maar ook daaraan raakt het lichaam weer gewend. Zodoende treedt een opwaartse spiraalwerking op in de lichamelijke organismen.

Onder het 'overload'-principe verstaan we dus, dat het lichaam gedwongen wordt steeds vanuit een verstoord evenwicht te zoeken naar de balans.

##### **B. Reversibiliteit of omkeerbaarheid**

Met de wetmatigheid omkeerbaarheid wordt bedoeld dat het effect van de training verloren gaat, als de training wordt stopgezet.

De hoeveelheid training die daarvoor is verricht is echter bepalend voor de snelheid waarmee dat gebeurt. Met andere woorden, als je met vakantie gaat en je traint in die periode niet, dan zul je merken dat bij hervatting van de training sprake is van verminderde mogelijkheden. Je moet de kar weer op het spoor trekken.

We hebben met deze biologische wetmatigheden ook te maken bij ziekte of tijdelijk zeer drukke werkzaamheden.

##### **C. Specifiek**

Datgene wat wordt getraind, verbetert zich. Gewoon een optelsom  $1 + 1 = 2$ . Dat geldt voor zowel de technische als de conditionele aspecten.

Een trainingsprikkel is echter altijd specifiek, nooit algemeen. Als je gedurende 1 training aan je keerpunttechniek werkt, past je starttechniek zich niet automatisch aan. Daar heb je een specifieke starttraining voor nodig.

Ander voorbeeld: iemand die een maand lang puur op snelheid traint, heeft daarmee niet specifiek aan zijn uithoudingsvermogen gewerkt. Alle trainingsvormen zijn derhalve specifiek, hebben een op zichzelf staand doel.

In samenhang hiermee staat het principe 'transfer of training'. Dat betekent dat men wel met verschillende trainingsmiddelen hetzelfde doel kan bereiken.

Bij het zwemmen kan dan ook voor verschillende trainingsvormen gedacht worden, zoals de zwembank, looptraining of specifieke krachttraining.

##### **D. De wet van de verminderde meeropbrengst**

Deze wetmatigheid laat zich simpel verklaren. Verminderde meeropbrengst betekent, dat hoe groter de prestatie of hoe hoger het niveau wordt, des te trager verdere prestatieverbetering wordt bereikt.

Je hebt vast wel eens gehoord dat de marges in de (top)sport klein kunnen zijn. Het niveau op technisch en conditioneel terrein is zo hoog, dat men heel doelbewust en uitgekiend moet trainen om de sportieve prestatie op een nog hoger peil te brengen.

Bij beginnende sporters gaat prestatieverbetering veel sneller.