

Training, planning, periodisering "Pieken" wanneer jij wilt

Een jaar lang keihard trainen, leven als een monnik en op de dag van de grote wedstrijd - als het moet gebeuren - loopt het niet zoals verwacht. Twee weken later, nadat je van pure ontgoocheling geen schot meer afgevuurd hebt, 'vlieg' je op training. Verkeerd gepiekt, maar wat moet je daar nu mee?

"Winnaars hebben altijd een plan, verliezers hebben altijd een excuus".

(Marc Lammers, FIH Masteroach, coach Nederlands hockeeteam)

Topvorm kan niet zomaar op bestelling. Geen enkele sporter slaagt er vandaag nog in om een heel seizoen op topniveau te presteren. Het prestatieniveau dat nodig is om een rol van betekenis te spelen in de finale van een wedstrijd is daarvoor te hoog niveau geworden. Niemand kan dit een heel seizoen aanhouden. Er bestaan allerlei verklaringen voor dit fenomeen. Eén van de meest waarschijnlijke is dat een gedegen trainingsplanning en periodisering vaak het verschil tussen wel of niet geen podiumplaats uitmaakt. Effectief en optimaal trainen doet men pas als men volgens een vast omlijnd totaalconcept van trainingen en wedstrijden werkt, met andere woorden een goed trainingsplan opmaakt. Een jaarplan dient afgestemd te zijn op de individuele wensen, mogelijkheden en capaciteiten van de sporter.

Vooruit plannen van je trainingen mag niet ten koste gaan van je flexibiliteit. Voor de ultieme vorm bestaat geen vast recept. Je moet op ieder moment kunnen bijsturen.

Planning en periodisering: het maken van een jaarplan

Door middel van planning en periodisering wordt geprobeerd om de trainingsbelasting en trainingsvorm zo nauwkeurig mogelijk te sturen en af te stemmen op de fysieke en psychische mogelijkheden van de schutter. Dit met als doel om de trainingsbelasting en de aanpassing van het lichaam aan die belasting, tot kort voor de wedstrijdperiode, zo hoog mogelijk op te voeren. Vervolgens wordt geprobeerd, door te manipuleren met omvang en intensiteit van de training, de schutter op het juiste moment in 'vorm' te krijgen. Vorm betekent dat een schutter in staat is, op een door hem gekozen moment, een individueel hoogst mogelijke prestatie te leveren.

De door training bereikte toename van het prestatievermogen vindt hier zijn optimale punt. Trainer en sporter bepalen samen waar en wanneer dit punt moet worden bereikt. Zonder planning berust alles wat door middel van training wordt bereikt op louter toeval. Achteraf is in een dergelijk geval immers nooit te zeggen waar het in de training goed of fout is gegaan en wat al of niet heeft bijgedragen tot succes of falen.

Het bovenstaande is voornamelijk gericht op de prestatie- of wedstrijdssport. Dit sluit niet uit dat ook in de recreatiesport planningsdoelen in relatie tot de schutters kunnen worden gemaakt.

Algemeen plan - Doelstellingen

Wanneer men eenmaal weet wat men wanneer wil bereiken, kan met de opmaak van een trainingsplan gestart worden. Hierbij moet het duidelijk zijn dat de uiteindelijke prestatie niet alleen beïnvloed wordt door een goede fysieke voorbereiding, maar ook door psychologische, technische (bijvoorbeeld het materiaal), tactische en voedingsaspecten.

Trainingsdoelstellingen moeten aan een aantal voorwaarden voldoen en worden daarom geformuleerd in SMART-termen: Specifiek-Meetbaar-Acceptabel-Realistisch-Tijdafgebakend.

Een eerste vereiste om een trainingsschema op te stellen, is het bepalen van een (realistisch) doel. Het doornemen van volgende punten kan daarbij meer duidelijkheid verschaffen.

- **Wedstrijdplanning**
Aan welke wedstrijden wil men deelnemen? Wat zijn de belangrijkste wedstrijden of periodes in het jaar?
- **Stel realistische doelen**
Wat is het doel van de planning? Volstaat het om een wedstrijd uit te kunnen schieten of wordt getraind met het oog op een podiumplaats of overwinning in een wedstrijd?
- **Fysieke voorbereiding**
Bepaal de sterke en zwakke punten. Wanneer men zijn sterke en zwakke punten kent, weet men waar in het trainingsprogramma eventueel wat meer de nadruk dient gelegd te worden. Duursporters die een krachttekort hebben, moeten dit bijwerken tijdens de basisfase.
- **Psychologische voorbereiding**
Is er voldoende zelfvertrouwen? Kan men de wedstrijdstress aan? Indien er zich problemen voordoen, moet er een gepaste aanpak voor gevonden worden. Eventueel kan er advies ingewonnen worden bij een sportpsycholoog.
- **Technische voorbereiding**
Is de techniek optimaal? Is het materiaal compleet en verkeert het in goede staat? Noteer de zwakke punten en werk een strategie uit waarmee deze aangepakt kunnen worden.
- **Meetmomenten**
Bepaal vooraf hoe en wanneer de conditionele en technische vooruitgang geëvalueerd wordt. Maximale inspanningstests met zuurstofopnamebepaling, melkzuurtesten, etc. zijn enkele mogelijkheden om de conditionele toestand te volgen. Testwedstrijden onder wedstrijdstandigheden zijn een mogelijkheid om te technische- en mentale vaardigheden te testen.

Het spreekt voor zich dat men steeds haalbare doelstellingen moet stellen. Een schutter die slechts twee keer per week traint, kan moeilijk verwachten dat hij een wedstrijd wint van een gelijkwaardige schutter die dubbel zoveel traint. Het bepalen van een doel wordt door vele factoren beïnvloed, zoals o.a. de beschikbare tijd, omgeving van de atleet, sociale omstandigheden, verplichtingen van de sponsor, het klimaat, het aantal jaren training, etc.

Men doet er ook goed aan om zowel op korte termijn (van enkele maanden tot een jaar) als op langere termijn (tot vier jaar) doelen te stellen, die echter in de loop van de tijd nog steeds bijgesteld kunnen worden. Dit is vooral belangrijk voor jonge schutters en hun begeleider(s). Pas beginnende schutters moeten leren "de kat uit de boom te kijken". Al te vaak blijken de verwachtingen van de "entourage" bij nieuwelingen en junioren (veel te) hoog te zijn, wat dan na verloop van tijd leidt tot spanningen, wrevel, onvrede of zelfs stopzetten van de sport. Maar ook oudere en meer ervaren atleten hebben baat bij een goed omschreven en specifieke doelstellingen op lange termijn.

Bijhouden van een trainingslogboek

Als je werkt met een jaarplan is het belangrijk dat je overgaat tot het bijhouden van een trainingslogboek. Hier vermeld je de belangrijkste zaken als het soort training, hoe die verliep, hoe je je voelde, met welke versnellingen of gewichten je trainde, gewicht, rustpols, blessures, etc. Daardoor krijg je een beter inzicht in hoe je op bepaalde trainingen reageert. Door het bestuderen van je logboek kun je later altijd terugvinden waar het eventueel verkeerd is gegaan, maar ook wat juist goed ging. Op die manier kun je voor jezelf komen tot een voor jou ideale trainingsjaarplan!

Hoeveel training volstaat?

De trainingsomvang wordt gemakshalve in het aantal uren training uitgedrukt. Als men een trainingslogboek bijhoudt, kan men achteraf uitrekenen hoeveel tijd men besteedt heeft aan de verschillende trainingsvormen. De hoeveelheid training die iemand nodig heeft om een bepaald niveau te bereiken, is volledig afhankelijk van het niveau en van de soort wedstrijden waarop men zich voorbereidt. Het spreekt voor zich dat een topatleet die zich op een Olympische 3x40 wedstrijd voorbereidt, heel wat meer uren training nodig heeft dan een gedreven recreant die wekelijks een wedstrijd van 10 tot 15 schoten wil doen. Bij het bepalen van de trainingsomvang moet er ondermeer rekening gehouden worden met volgende elementen:

- de hoeveelheid training van vorig jaar
- de huidige conditie
- de tijdsomstandigheden
- de hoeveelheid training nodig om mee te kunnen draaien op het beoogde niveau.

Trainingsjaarplan en periodisering

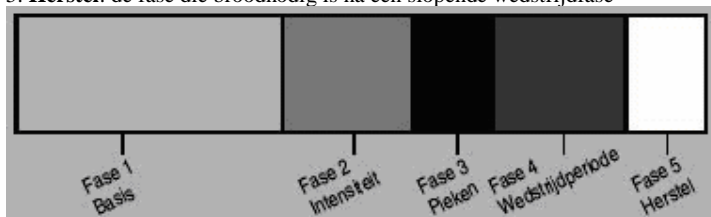
De beginfase is gekend, de doelstelling is vastgesteld, nu komt de vraag wat doet de schutter om zijn doelstelling te bereiken? Het antwoord op deze vraag is: planning en periodisering. De volgende stap is het opmaken van een trainingsjaarplan.

Een trainingsplan is normaal gesproken altijd een onderdeel van een jaarplanning. Vanuit een jaarplan kan stapsgewijs toegewerkt worden naar de planning voor een training op een bepaalde dag.

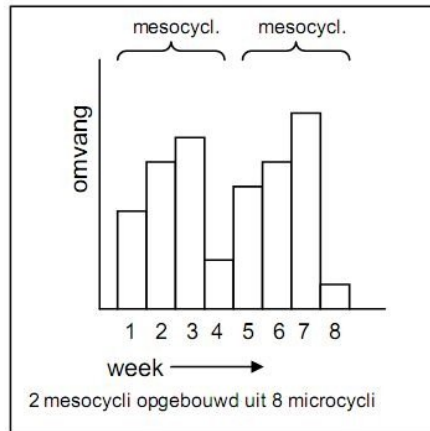
Dit jaarplan wordt vervolgens onderverdeeld in een maandplan (macro cyclus) en een weekplan (micro cyclus). Dit principe heet periodisering. Belangrijk is dat bij het opmaken van een trainingsprogramma de basisprincipes uit de trainingsleer waarbij de belasting centraal staat moeten gerespecteerd worden.

Periodisering is het indelen van een trainingsjaar in verschillende fasen, waarbij het accent per trainingsfase verschilt. Zo kan er bijvoorbeeld nadruk gelegd worden op het opbouwen van conditie, techniek, tactiek of juist mentaal. Het indelen van een seizoen gaat in meerdere stappen:

- De macrocyclus: een periode van een geheel jaar, idealiter bestaande uit de volgende fasen:
 1. **Basis:** de fase waar het fundament van de uithouding door middel van laag intensieve trainingen gelegd wordt
 2. **Opbouw:** de fase waar de nadruk op intensievere technische en mentale trainingen ligt
 3. **Piek:** de fase waar de vorm naar een top groeit
 4. **Competitie:** de fase waarin aan wedstrijden deelgenomen wordt
 5. **Herstel:** de fase die broodnodig is na een slopende wedstrijdperiode



- De mesocycclus: een periode van drie tot vijf weken waarin de nadruk ligt op één specifiek onderdeel van de totale training.
- De microcycclus: een periode van een week waarin afwisselend trainingen uitgevoerd worden.



Afhankelijk van de duur en het aantal wedstrijdperiodes in het jaar moet de duur van de vijf fasen aangepast worden.

1. Basis

Onderzoek heeft uitgewezen dat de basisfase lang moet duren om een goede basisuithouding te ontwikkelen. De duur bedraagt ± 20 weken wanneer men één wedstrijdperiode plant, acht tot tien weken wanneer twee wedstrijdperiodes worden gepland en minstens vier weken wanneer men op nog kortere termijn plant. De belangrijkste factoren die in deze fase aan bod komen, zijn het opbouwen van het uithoudingsvermogen en de kracht (al dan niet sportspecifiek).

Kenmerken:

- Fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium;
- Weinig techniektraining;
- Veel omvangstraining;
- Beginfase voor alle aanpassingsprocessen.

2. Opbouw

Deze fase neemt acht tot twaalf weken in beslag als men naar één wedstrijdperiode toewerkt, vier tot zes weken bij twee wedstrijdperiodes per jaar en vier weken bij meerdere wedstrijdperiodes. In deze fase komen geleidelijk alle facetten van training aan bod, alhoewel 60% van de training wel uithoudingsvermogenstraining blijft.

Kenmerken:

- Algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk; het accent komt te liggen op specifieke training
- Techniek/tactiektraining regelmatig op programma;
- Wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal.

3. Pieken

De fase drie duurt vier tot zes weken waarbij de klemtoon ligt op een vermindering in trainingsomvang (volume).

Kenmerken:

- Hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk
- Wedstrijdspecifieke belasting staat centraal;
- Volledige aanpassing aan de wedstrijd situatie.

4. Competitieperiode

Afhankelijk van de duur van de eerste drie fasen kan de optimale conditie voor wedstrijden gedurende maximaal zes tot acht weken volgehouden worden. Optimaal presteren van één februari tot en met vijftien oktober is onmogelijk. Hiermee moet vooraf rekening gehouden worden en het trainingsplan moet zo opgebouwd worden dat men optimaal presteert tijdens de belangrijkste wedstrijden. Zelfs tijdens deze fase blijft 50 tot 60% van de training voorbehouden aan lichte conditietraining.

5. Herstel

Na een lange wedstrijdperiode is een actieve rustperiode van vier tot acht weken aan te bevelen. In deze fase vermindert de trainingsomvang aanzienlijk en mag alleen met een lage intensiteit getraind worden. Dit is een goed moment om ook een andere (duur)sport aan bod te laten komen naast de sport die men doorgaans beoefent. Voornamelijk voor jonge duursporters is het beoefenen van meerdere sporten belangrijk. Op jonge leeftijd zich op één sport toeleggen, houdt risico's in. Het lichaam heeft immers veel prikkels van verscheidene aard nodig om zich zo volledig mogelijk te ontwikkelen. Trainen of spelen in groep is ook vaak een aangenaam intermezzo.

Omdat de trainingsfasen zoals die beschreven zijn in de macrocyclus, meerdere weken in beslag nemen, is een verdere opdeling in meso- en microcycli noodzakelijk. Pas wanneer men van dag tot dag weet wat en hoe men moet trainen, kan men spreken van een trainingsplan.

Opdeling trainingsjaar in mesocycli

STAP 1 : Berekening van het totaal aantal uur training per jaar

Eerst moet het totaal aantal uren dat men het komende jaar wil trainen, vastgelegd worden. Houd daarbij rekening met het

trainingsvolume van vorig jaar, met de huidige fysieke conditie en bepaal op basis daarvan het aantal uur dat de training mag toenemen. Neem niet te veel hooi op de vork. Een te snelle toename van de training kan leiden tot overtraining en / of ziekte met een daling van de prestaties tot gevolg. Schenk ook aandacht aan de warming-up en cooling- down. Bij voorkeur zijn deze ook bij het totaal aantal trainingsuren inbegrepen.

STAP 2: Bepaal de exacte data van de verschillende mesocycli

Het jaar wordt in dertien blokken van vier weken onderverdeeld (= 52 weken). Eventueel kunnen tien blokken van vijf weken of zeventien blokken van drie weken gekozen worden als men voelt dat dit in vergelijking met de blokken van vier weken een beter regime is voor het lichaam of de wedstrijdindeling.

STAP 3: Fasering van de mesocycli

Bepaal hoeveel mesocycli aan elke fase in het jaar besteed worden. Zoals eerder besproken, zijn er vijf fasen in een trainingsplan: Basis, Opbouw, Piek, Competitie en Herstel. Tijdens elke fase kan men de nadruk leggen op respectievelijk conditie, techniek, tactiek, mentaal, etc.

STAP 4: Periodisatie binnen een mesocycli

Soorten training binnen de mesocycli: Vul nu per mesocycli in welke training aan bod komt en in welk percentage, of het aantal minuten of de afstand (duurtraining), afhankelijk van wat het eenvoudigst te bepalen is.

STAP 5: Wekelijks trainingspatroon (de microcycli)

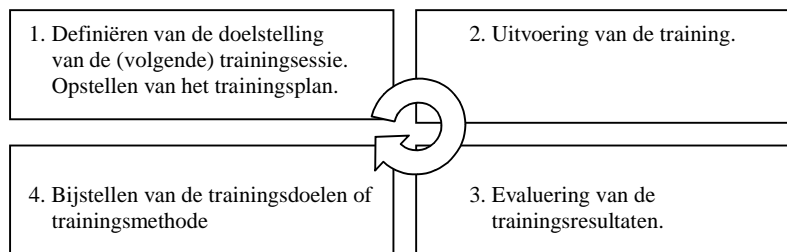
Nu moeten enkel nog de verschillende trainingen over de week verdeeld worden. Deze stap kan niet automatisch gebeuren en vergt enig puzzelwerk.

Vanzelfsprekend mag er af en toe afgeweken worden van het normale trainingspatroon. Door omstandigheden kan het dat een bepaalde training beter past op die dag in plaats van andere. Wel moet er steeds met vorige richtlijnen rekening gehouden worden.

Een trainingsschema is een hulp, geen doel op zich. Trainingsschema's kunnen (en moeten) regelmatig aangepast worden. Het is zeker niet de bedoeling om slaafs een schema te volgen. Wel geeft een trainingsschema algemene richtlijnen waaraan men zich moet houden. Trainingen waar men vijf minuten voor de aanvang niet weet wat en hoe er getraind zal worden, behoren vanaf nu tot het verleden. Men beschikt immers over een schema dat wel kan aangepast is aan de dagelijkse situatie en dat volgens een wetenschappelijk gefundeerde manier doelgericht leidt tot betere prestaties.

De Trainingscirkel

Of je nu schutter of trainer bent, iedere trainingscycli en trainingssessie dient, net als de jaarplanning, gestructureerd en vooraf gepland te verlopen en moet geëvalueerd en gecorrigeerd worden zodat de volgende periode of trainingssessie op het juiste niveau en op de juiste wijze uitgevoerd wordt. Om dit te bewerkstelligen maken we gebruik van een in zichzelf terugkerende trainingscirkel.



Succes met periodiseren!



Copyright © revisie maart 2011 Schutterssupport.nl/Thijsse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden.