

Training en Coaching

Nationaal Wielervedcongres 2011

Door: Merijn Zeeman
22 januari 2011

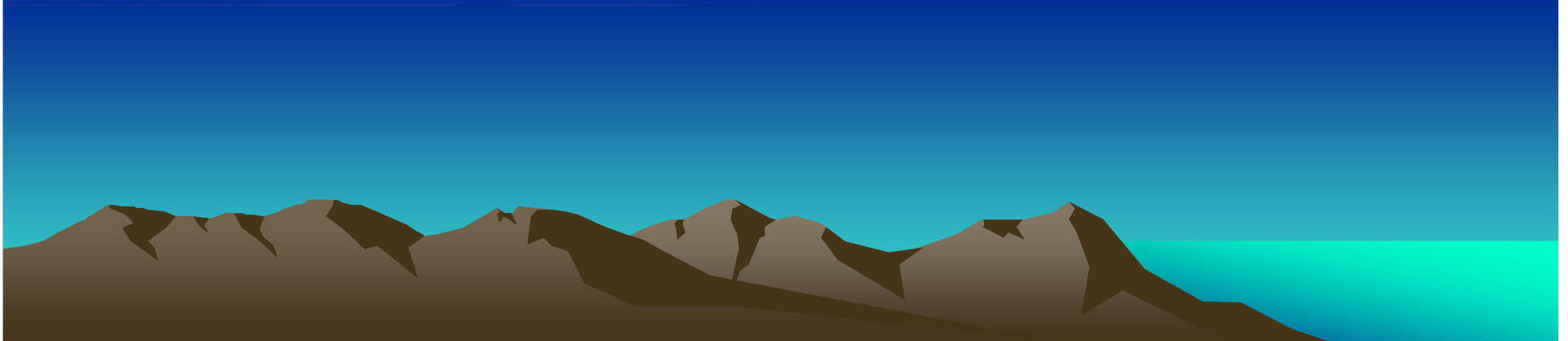


Even voorstellen...

- Merijn Zeeman
- 32 jaar
- Amsterdam
- Coach Skil-Shimano
- ALO
- Topcoach5
- 2 jaar bewegingswetenschappen



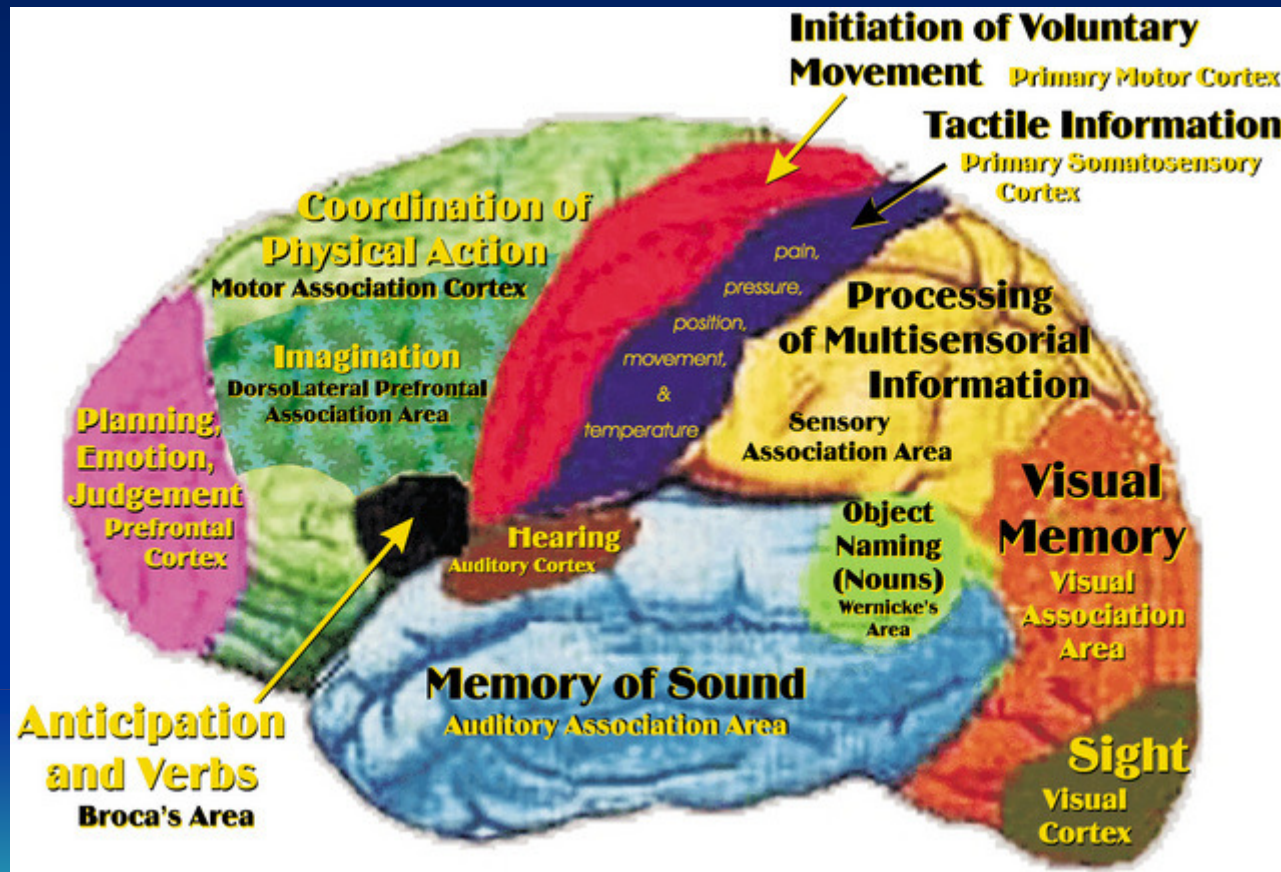
Wat trainen we eigenlijk?



Dit?



Of dit?



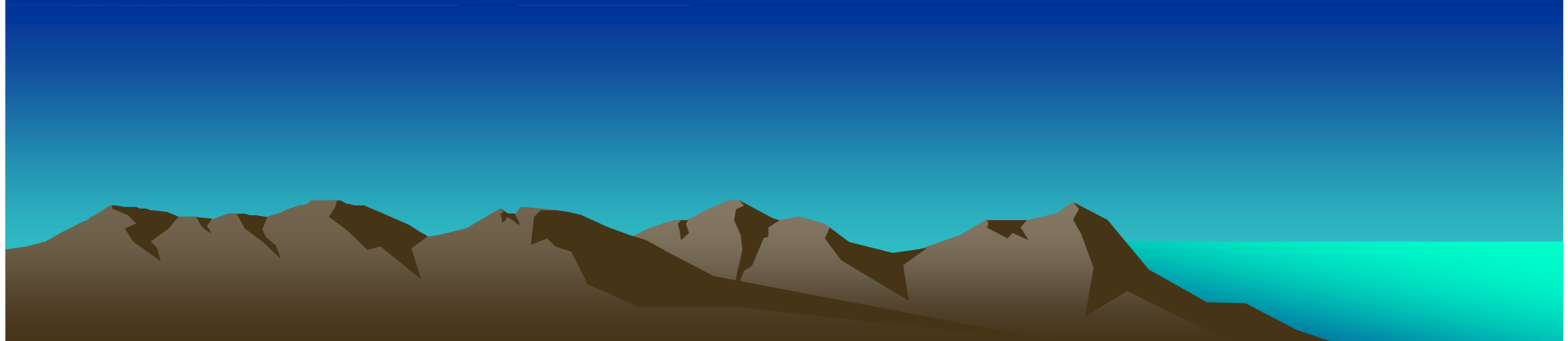
Ben jij dit?



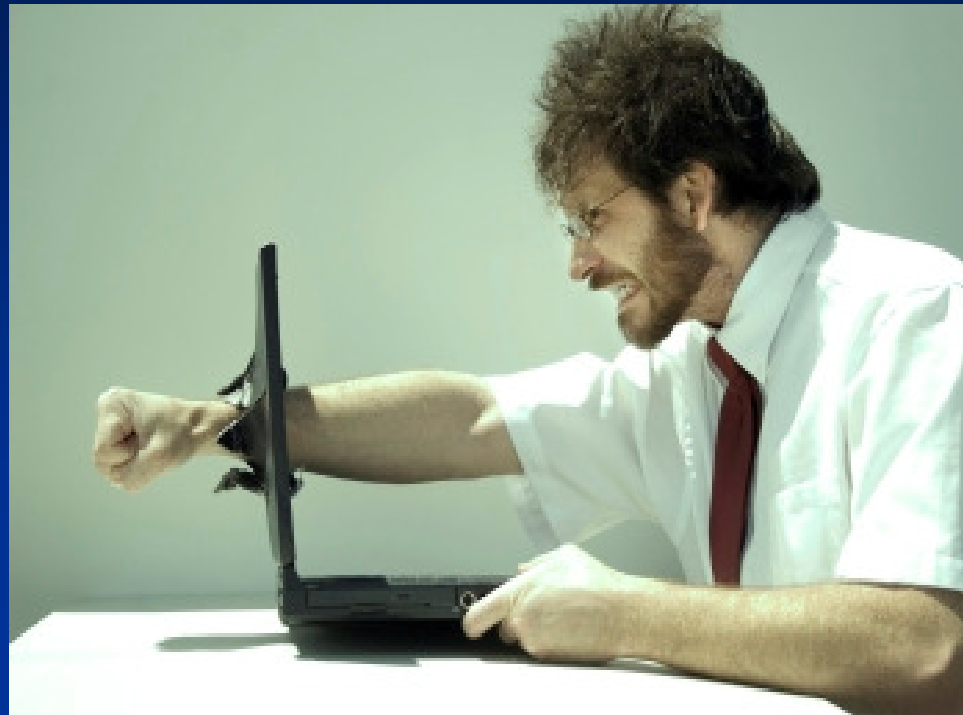
Of dit?



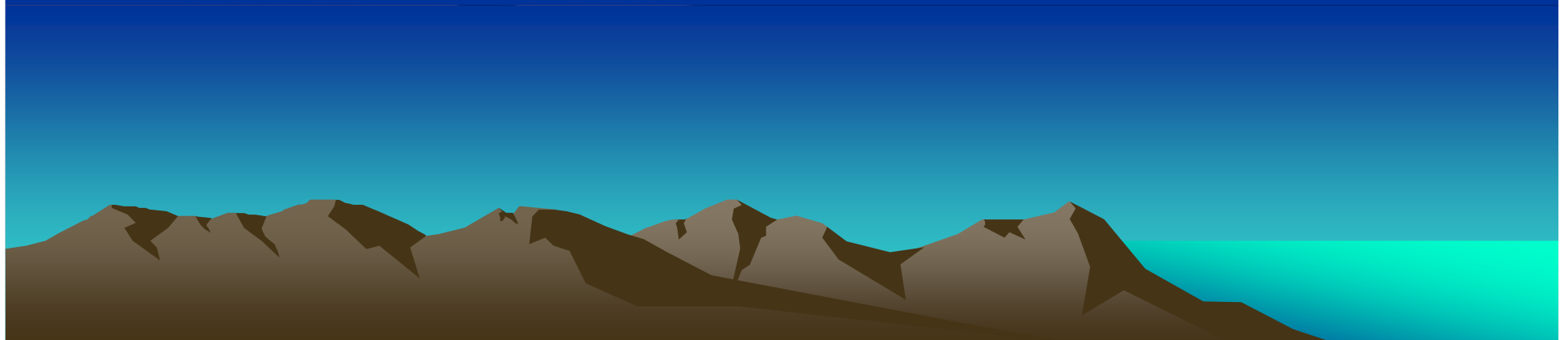
En wat voor trainer zoek je dan
eigenlijk?

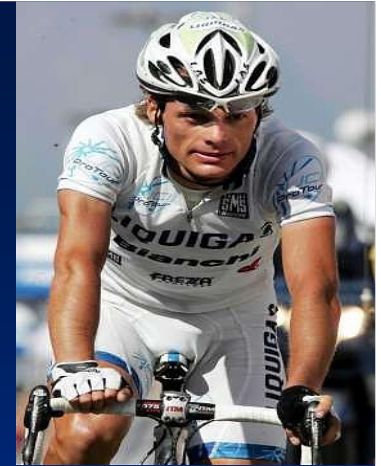
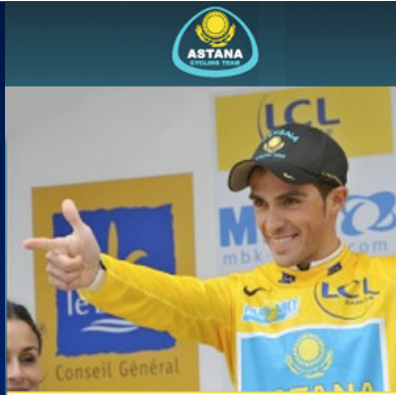


Deze?



Of misschien deze?





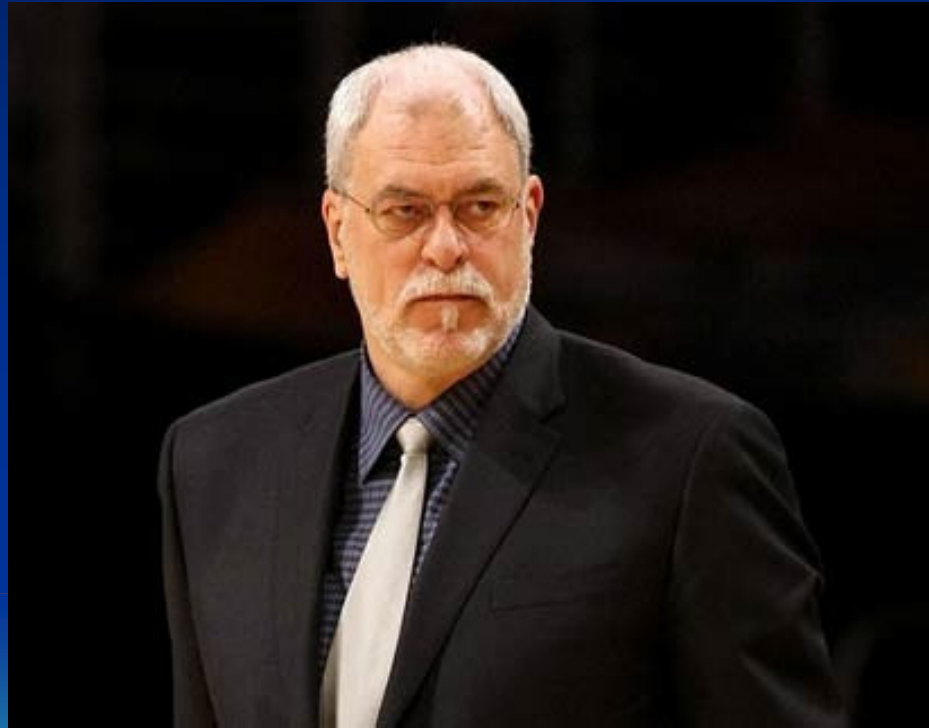
Of toch maar deze?



Ik kies deze...



Of deze



Of deze



Mijn coach filosofie

- Eerst Mens, dan sporter
- Lichaam en geest zijn niet te scheiden
- Contact! (gezamenlijk trainen)
- Lange termijn boven korte termijn
- Begeleiding is een proces, contact essentieel
- Zowel coach als sporter ondergaan persoonlijke ontwikkeling
- Inzicht!
- De emotionele bankrekening....
- Er ZIJN! (Hier en nu)



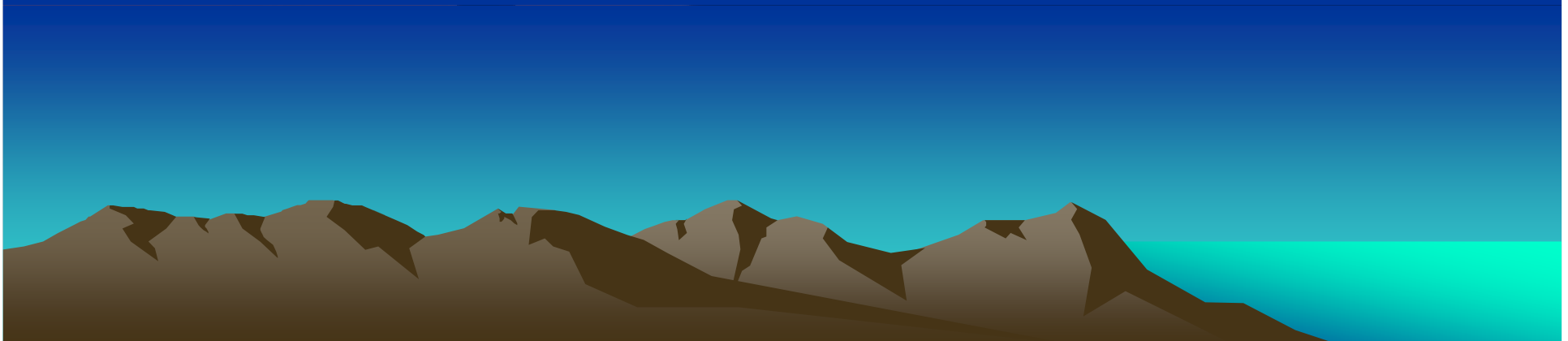
Trainer of coach?

- Vanuit basisfilosofie ontrolt dat dit niet te scheiden is
- Lichaam en geest beïnvloeden elkaar altijd
- Eerst Mens, dan sporter
- Hoe kun je sporter begeleiden als je hem niet in de ogen kunt kijken?



Citaat Peter Murphy

- “Het verschil is grosso modo: trainers geven instructies, coaches stellen vragen om tot zelfinzicht te kunnen komen.”



Voorbeeld

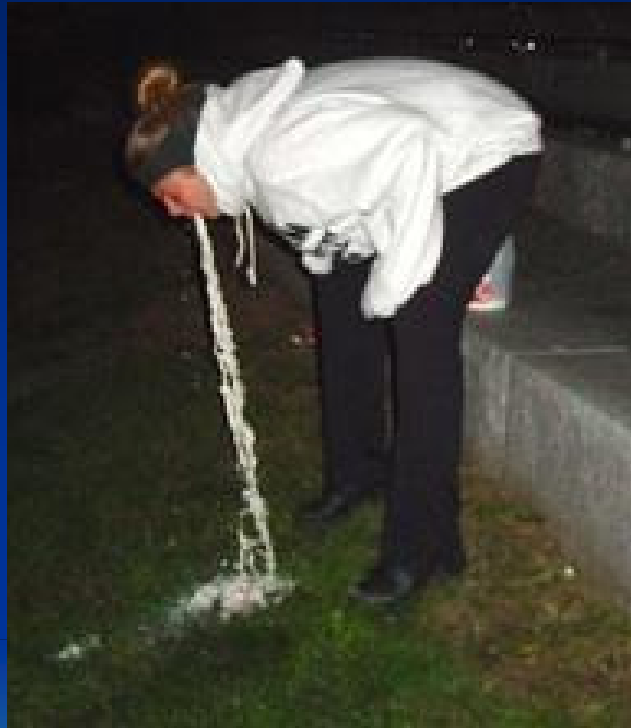
- Bij Skil Shimano hebben we de “lactaat is mijn vriend” trainingen



Als je dat doet, eindig je zo...

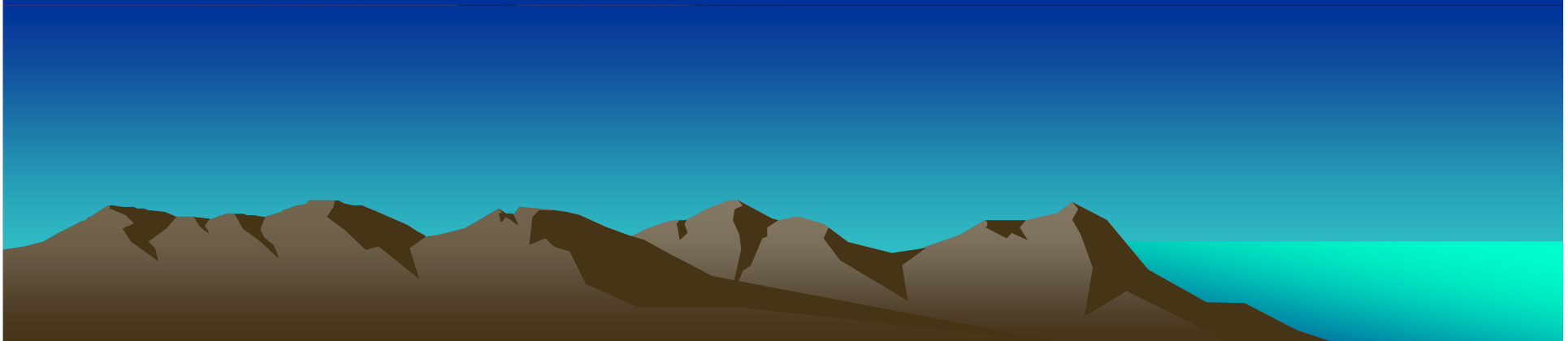


Of zo....

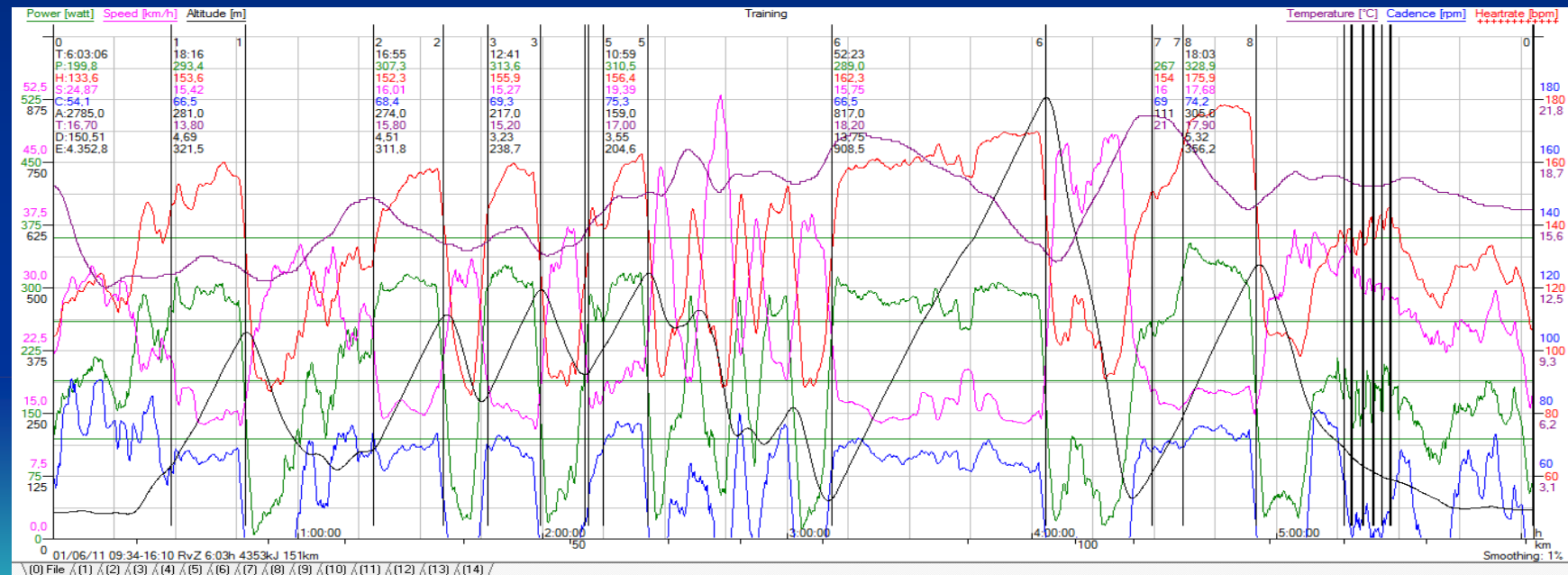


Voorbeeld

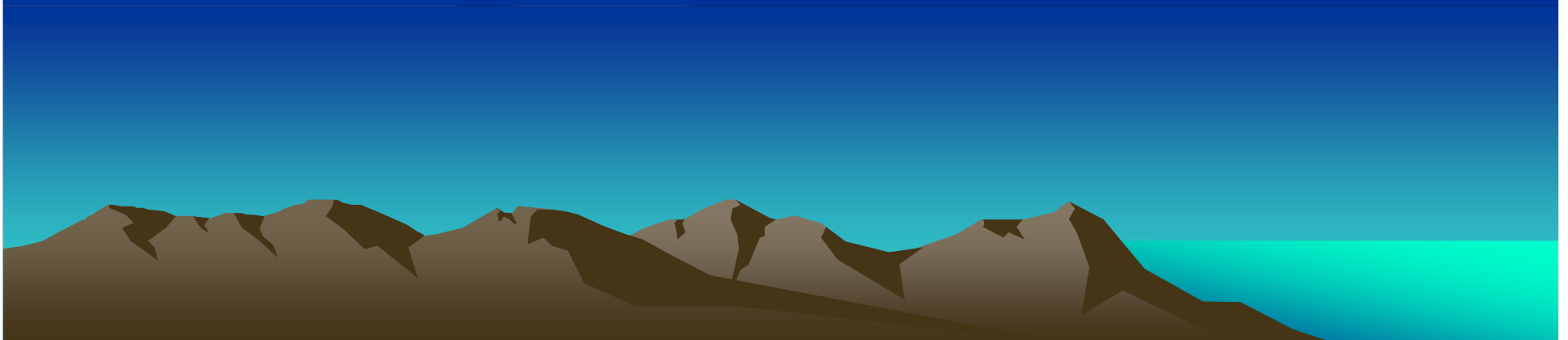
- Renner x kan zich niet geven tijdens deze training
- Doet oefeningen op 90%
- Echter bij navraag vindt dat hij zich wel voor 100% heeft gegeven
- Wat nu?



- Hoe benadert de trainer/wetenschapper deze kwestie?



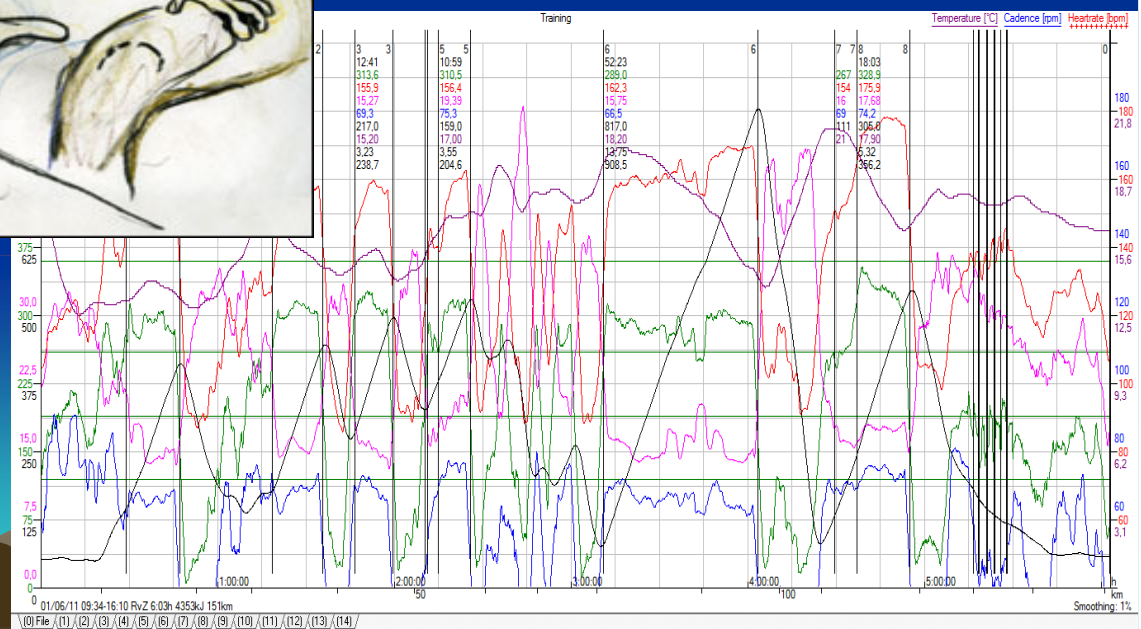
- Hoe benadert een coach dit?



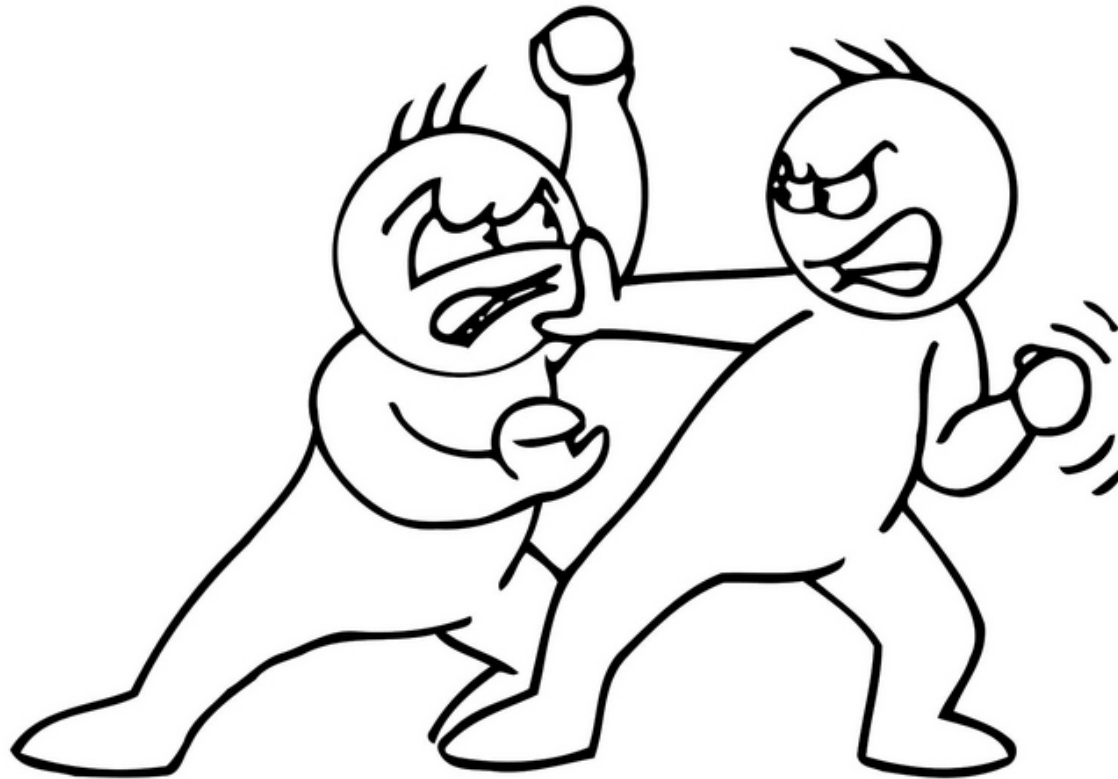
Eerst dit..



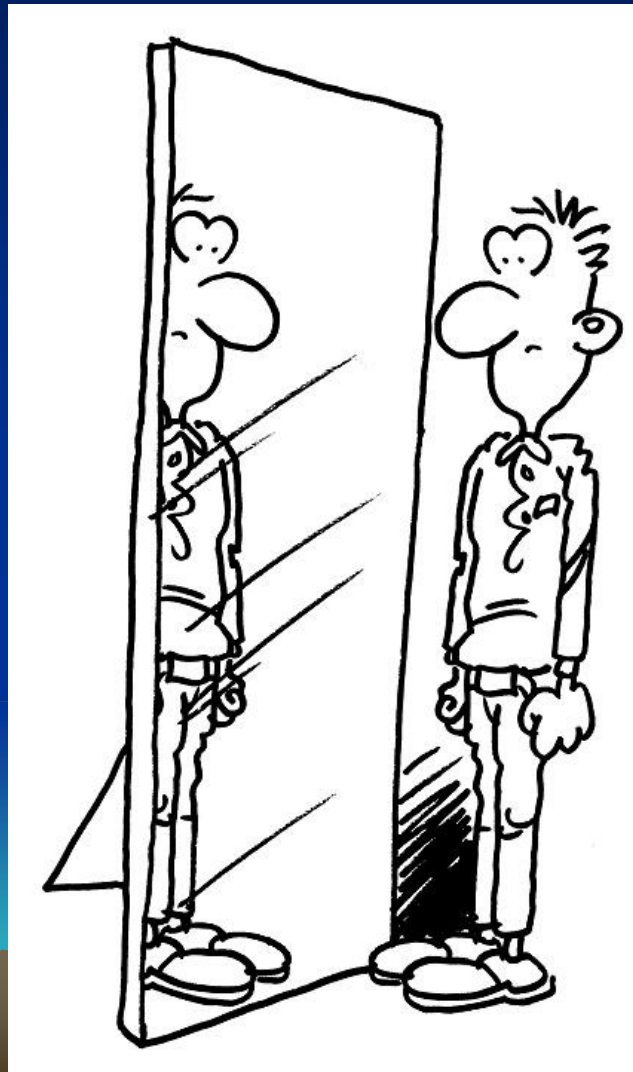
Dan zo....



Soms zo.....



Maar vooral door hem hier in te
laten kijken!



Geef hem de tijd...



En daarna....

Inzicht!

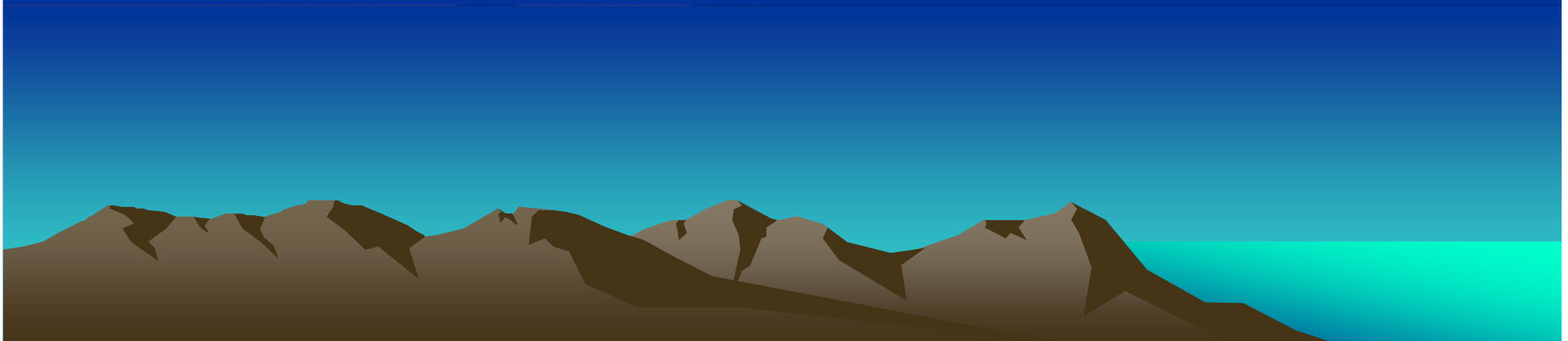


En is dit een stapje dichterbij.....



Training?

- Begin met het einde voor ogen!
- Waar trainen we voor?
- Wat is ons doel?
- Welke kwaliteiten zijn daar voor nodig?
- Wat is er nodig om competitief te zijn?



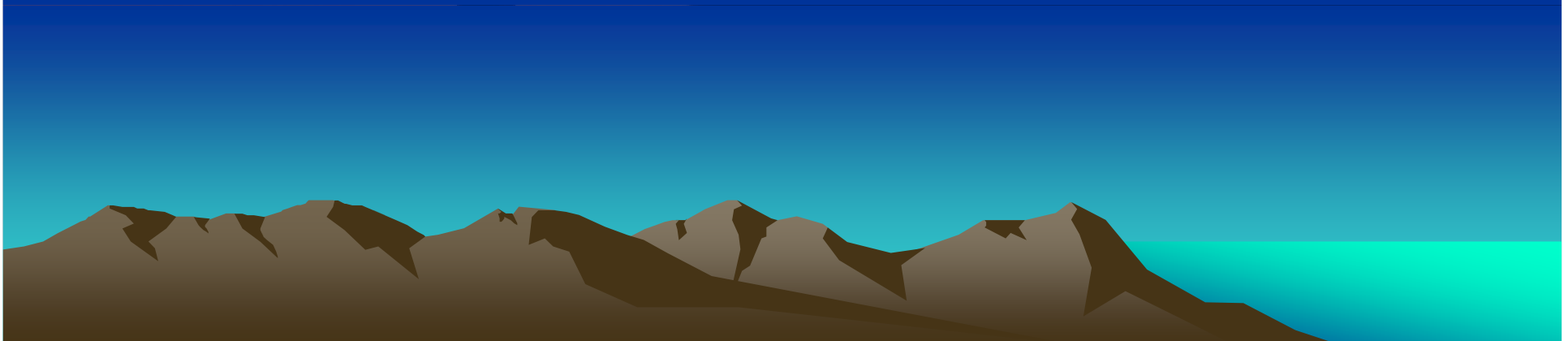
Analyse van ons doel

- <http://www.youtube.com/watch?v=ajQkrXGUHRg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=b5ISPrPNhIk>
<http://www.youtube.com/watch?v=nD9nmfMxVRo>
- <http://www.youtube.com/watch?v=fnCBP853fMI>



Wat leert ons dit?

- Houd altijd voor ogen waar je goed in wilt worden
- Wedstrijden worden op specifieke momenten beslist
- Competitief worden vereist specifieke kwaliteiten, zowel fysiek als mentaal



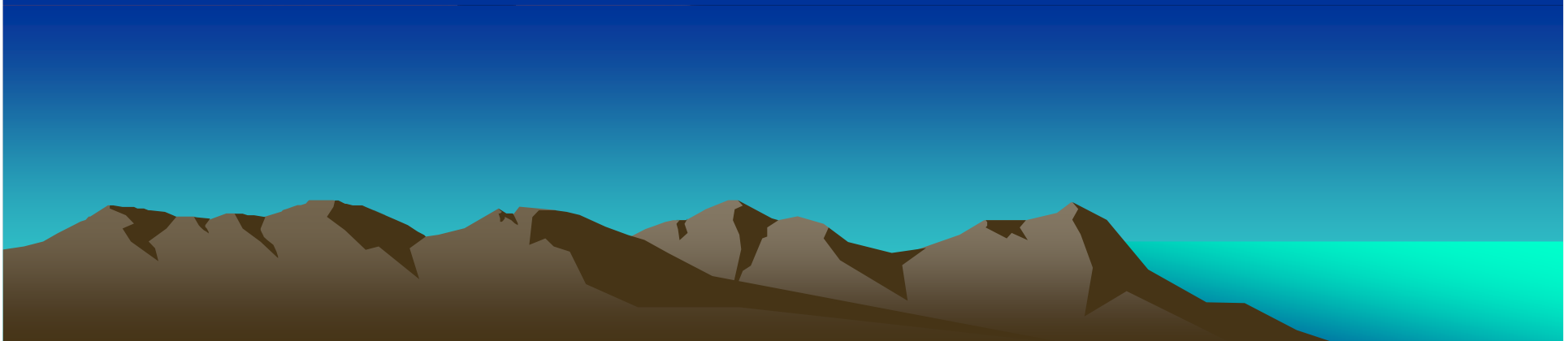
Benchmarking

- Wat is de internationale standaard?
- Hoe goed zijn de toppers?
- Wat kunnen zij fysiek?
- Welke mentale vaardigheden hebben zij?
- Waarom staan zij aan de top?
- Wat is het verschil tussen mij en hen?

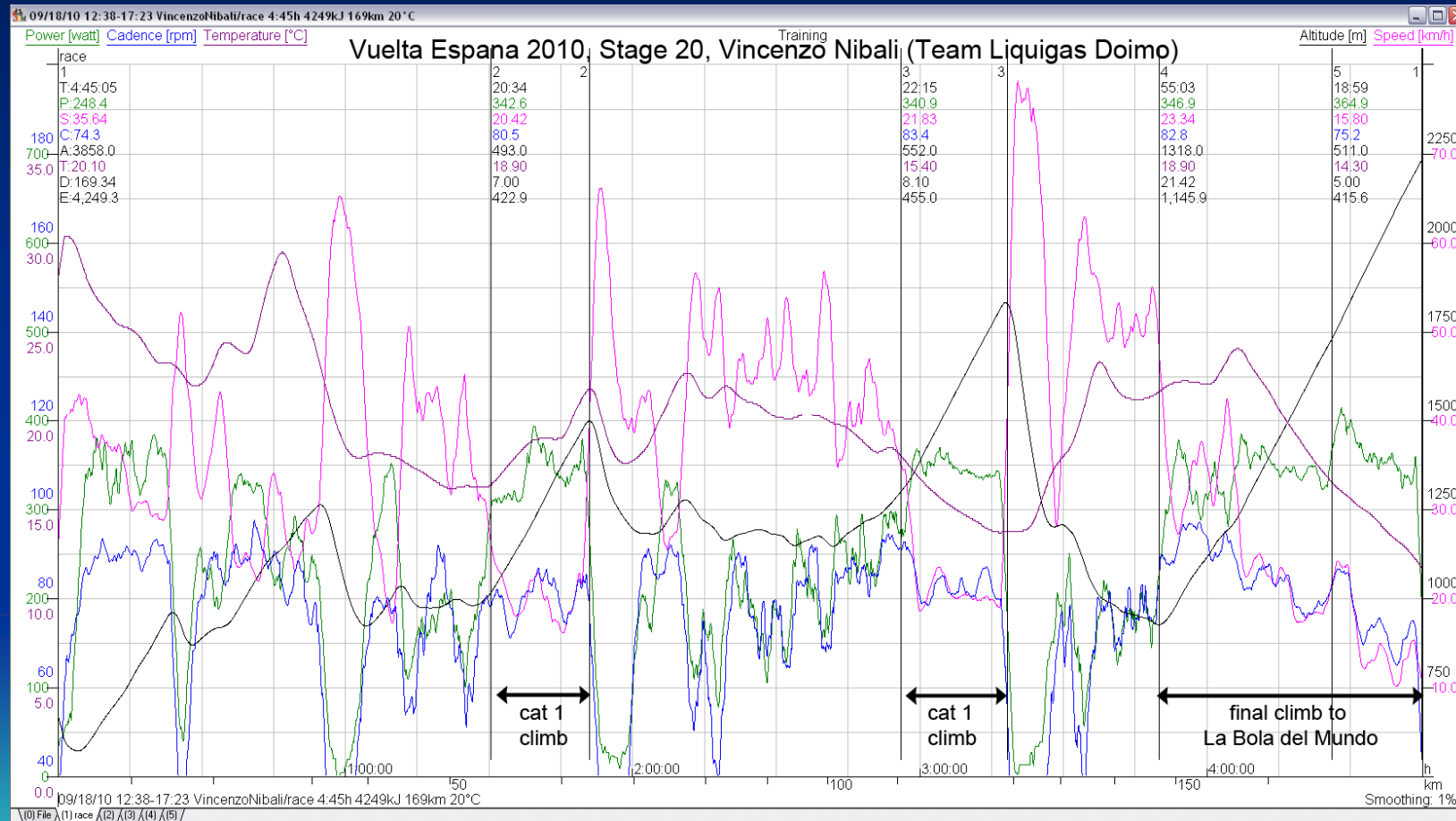


Benchmark van de specifieke fysieke kwaliteiten

- Vermogensmetingen: srm files
- $\text{Vermogen} = \text{kracht} \times \text{snelheid} = \text{wielrennen!}$



SRM File Nibali, Vuelta 2010



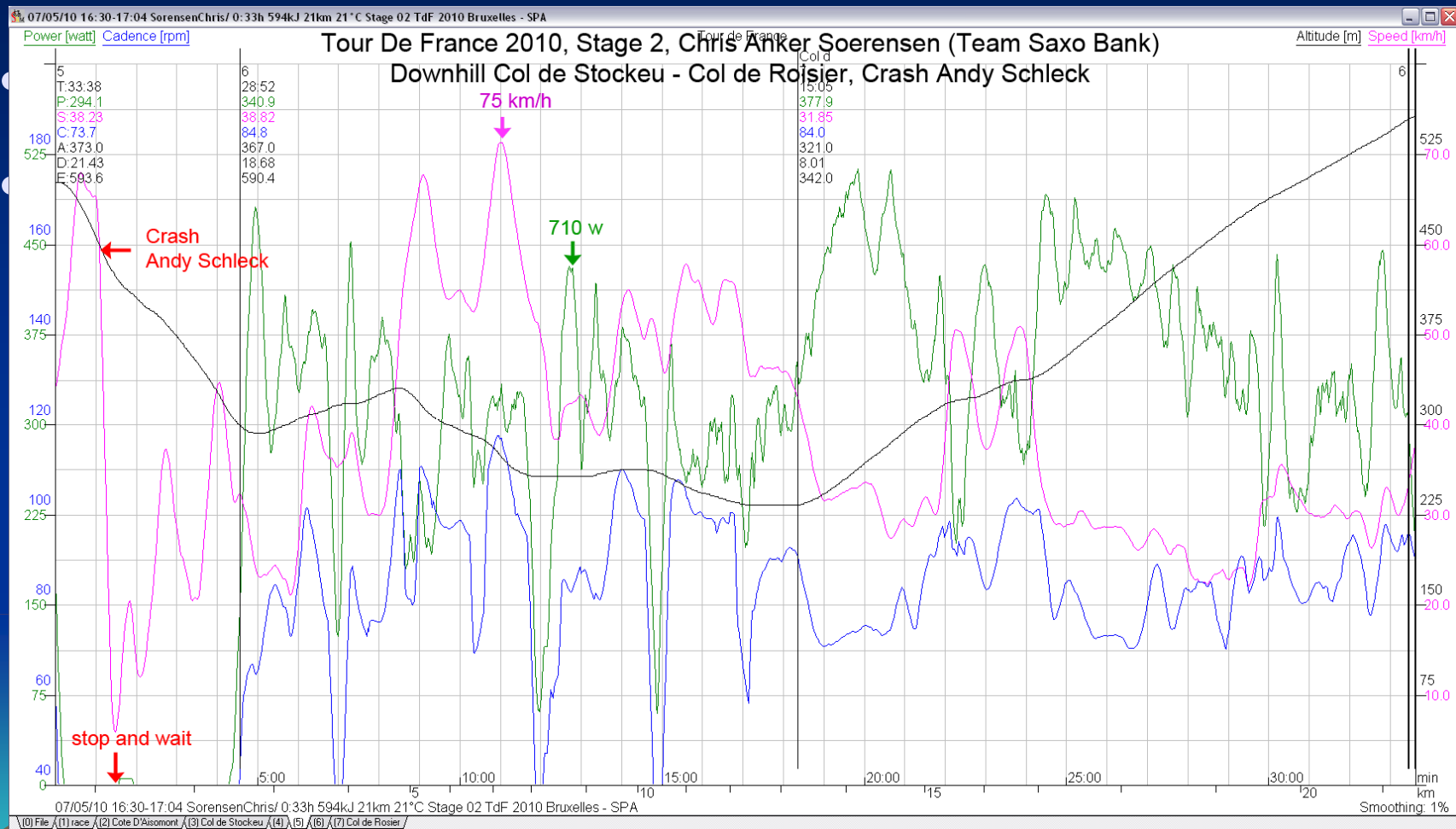
Wat leer ik?

- Gemiddeld vermogen over etappe 248 watt
- Laatste klim levert hij 364 watt
- Nibali weegt 63 kg
- Bergop gaat het om watt/lichaamsgewicht
- =5,8 watt per kg/lichaamsgewicht

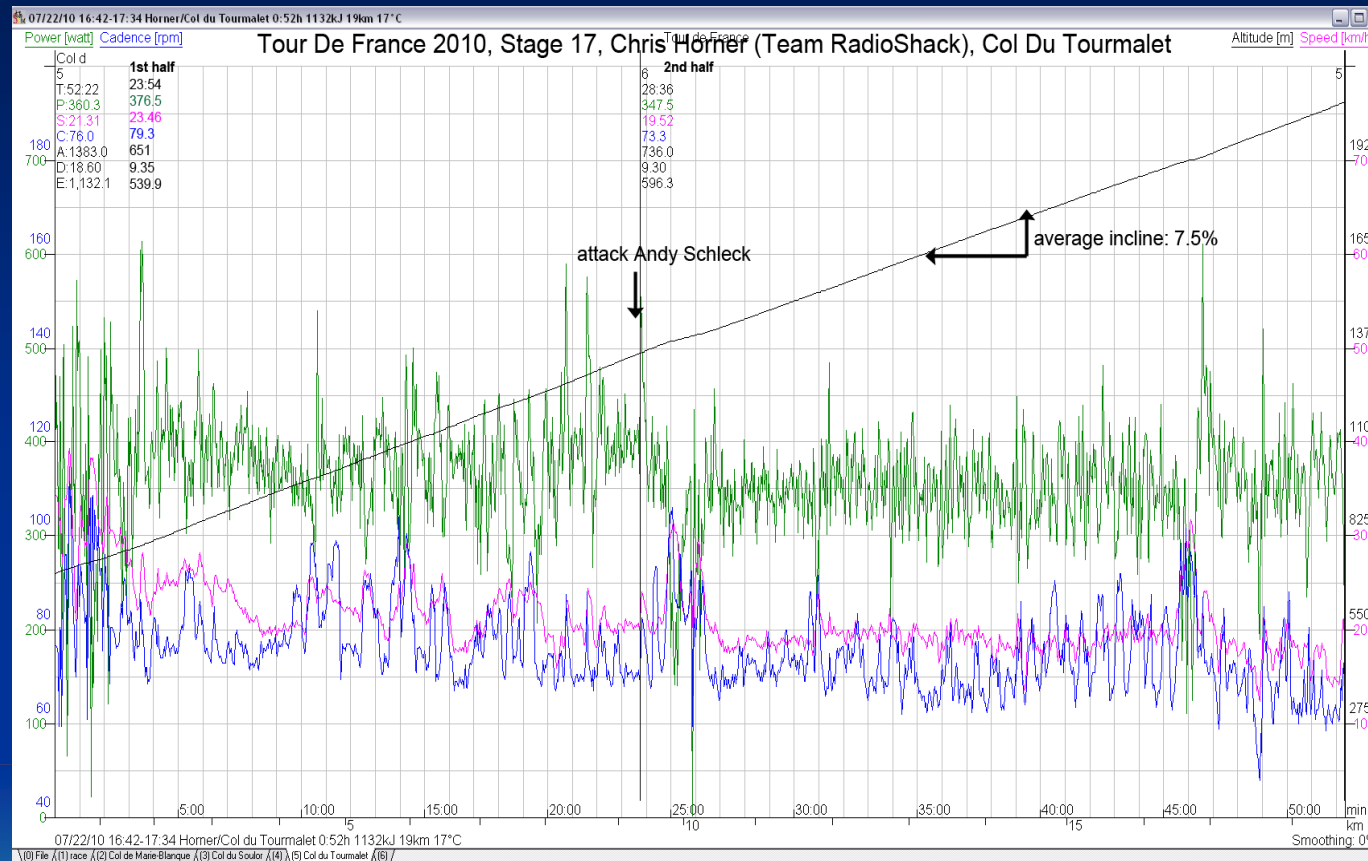


Tour de France etappe

Sörensen, knecht Schleck



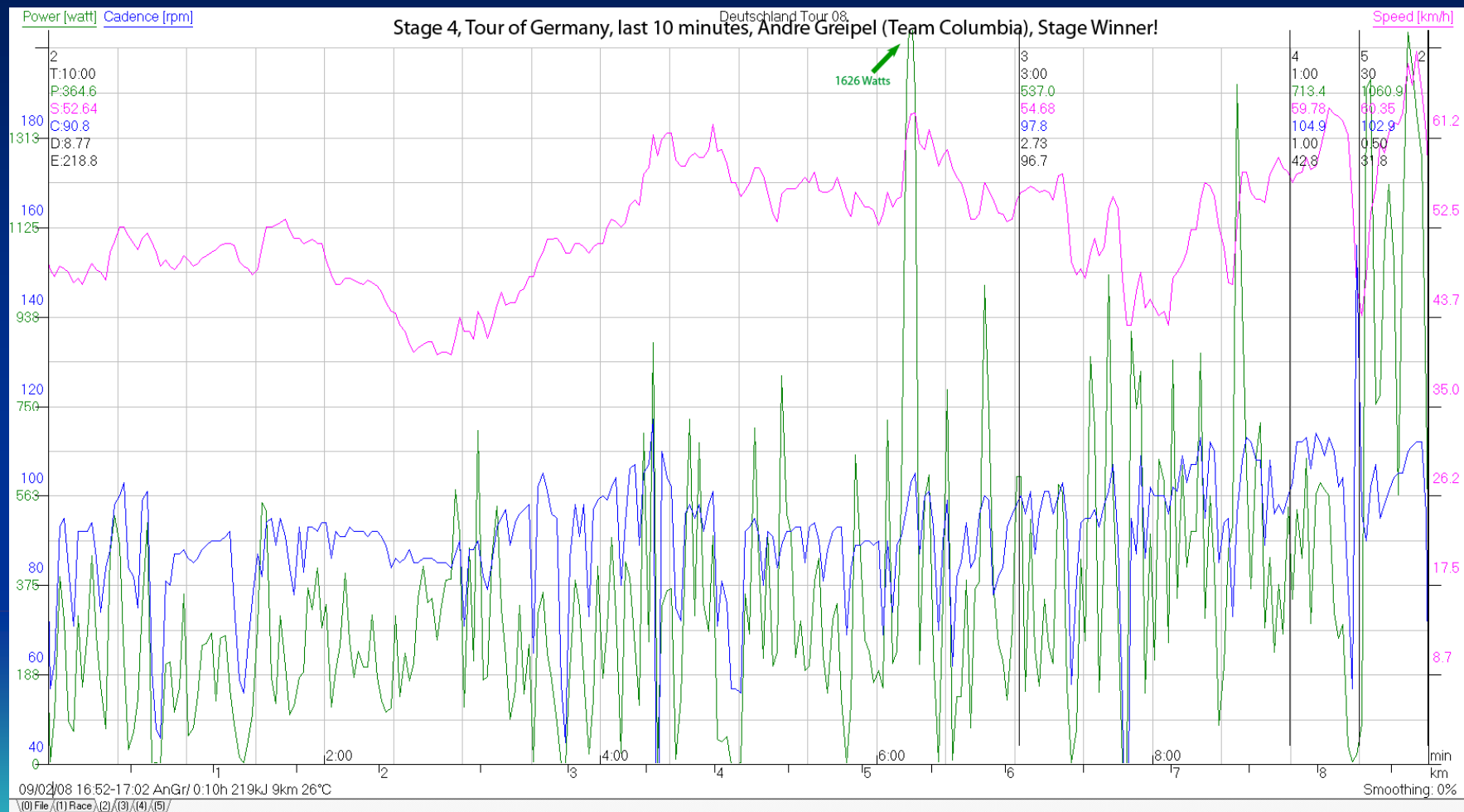
Srm file Chris Horner 10^e Tour de France a.k.



- 5,3 watt/kg lichaamsgewicht

Laatste km's van winnaar Greipel

srm file Ronde van Duitsland



Competitief, ben je als....

- Heel hard kunt sprinten
- Heel hard een kort, stijl klimmetje op kunt knallen
- Goed kunt tijdrijden
- Goed kan klimmen
- Korte stukjes heel hard kunt fietsen
- Een goed stel hersens hebt.....
- Vrij in je hoofd bent.....



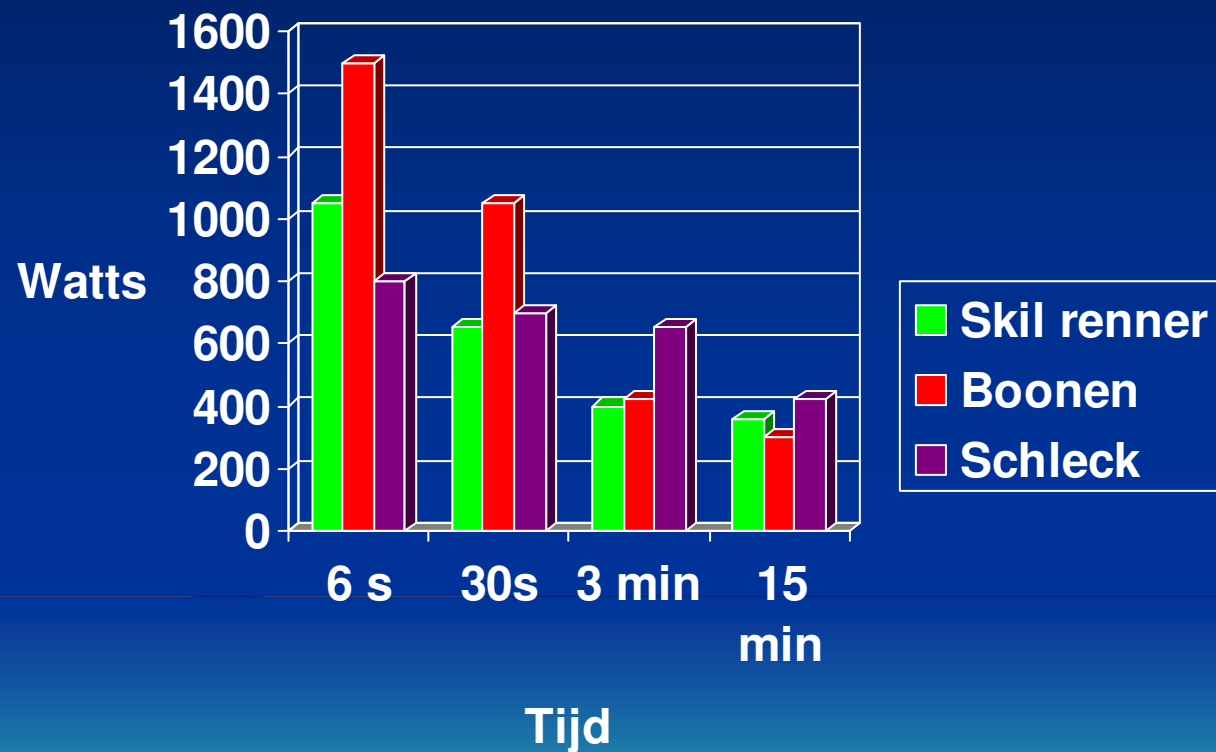
En nu?

- We willen naar de top
- We kennen de benchmark wat betreft het fysieke
- Wat zijn mijn kwaliteiten?
- Wat moet ik verbeteren?
- Hoe ga ik dat doen?
- Wie gaat mij daarbij helpen?



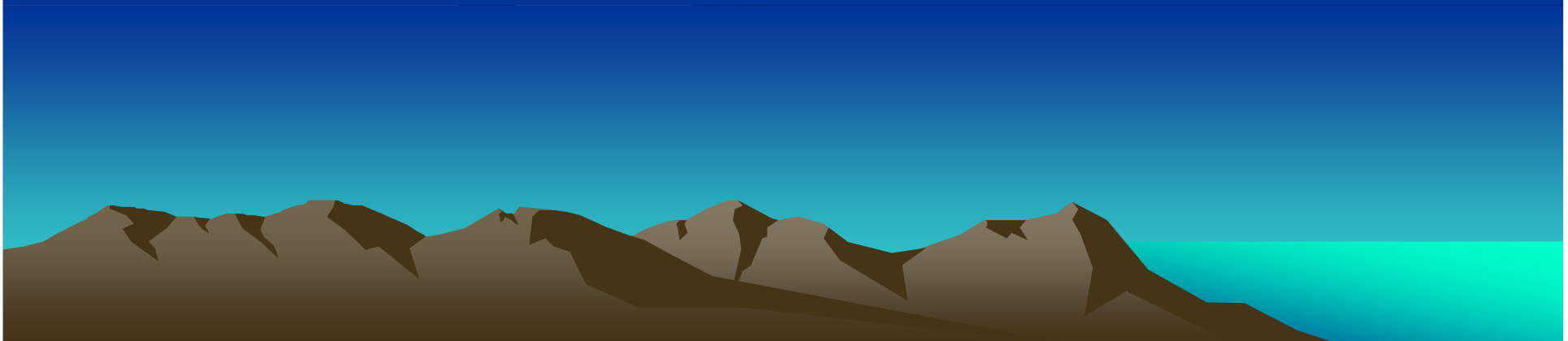
Mijn fysieke kwaliteiten

Power profile test



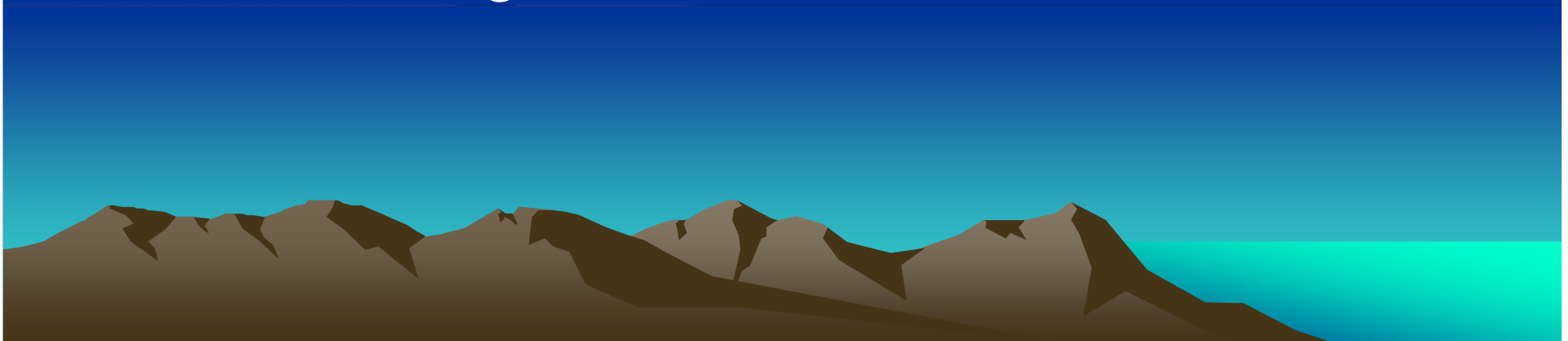
Power profile test

- Vertelt mij iets over mijn kwaliteiten (o.a. spiervezeltypering)
- Zegt iets over mijn talent/mogelijkheden
- Kan progressie monitoren
- Ik kan mijn trainingzones bepalen

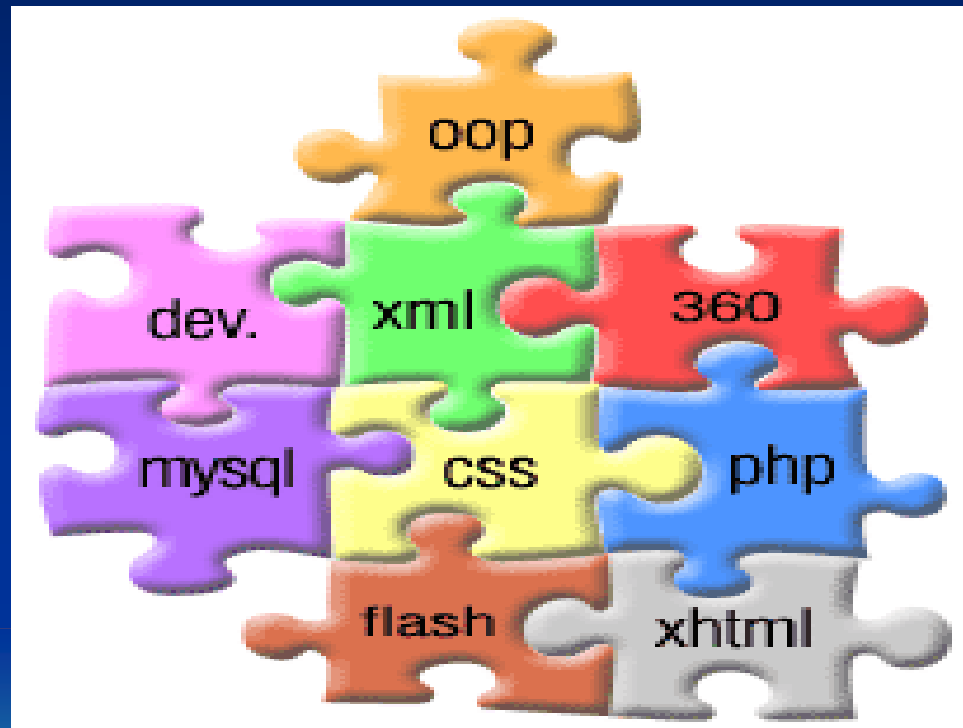


Wat nu?

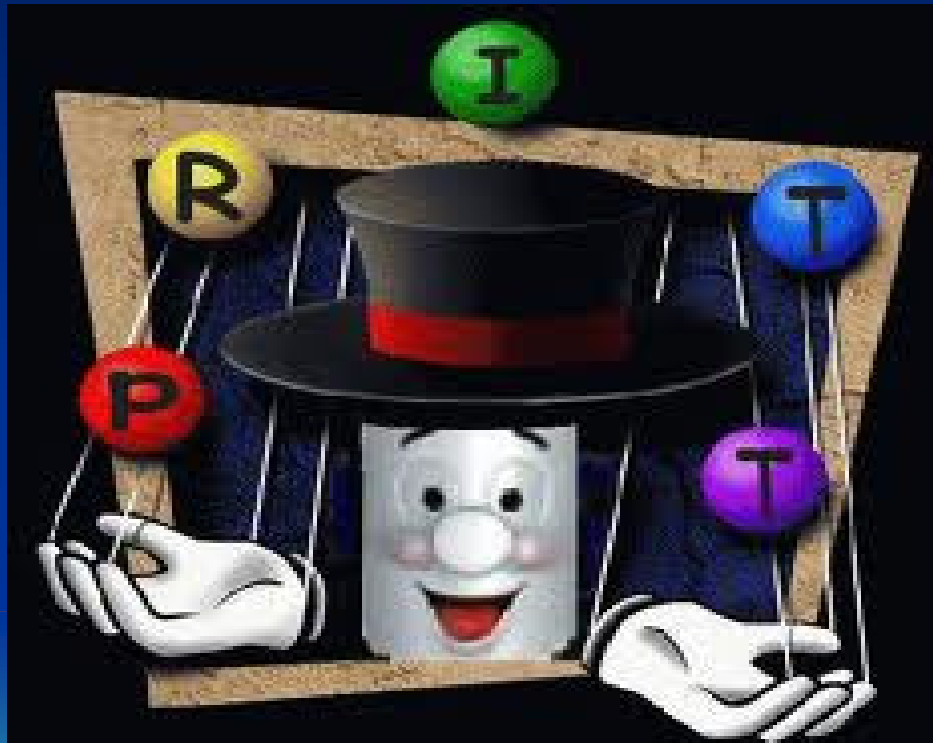
- Ik weet wat de toppers kunnen (benchmark)
- Ik weet wat ik kan (power profile test)
- Ik weet wat ik moet verbeteren (persoonlijk ontwikkelingsplan)
- Aan de slag!



Trainen is puzzelen



Goochelen...

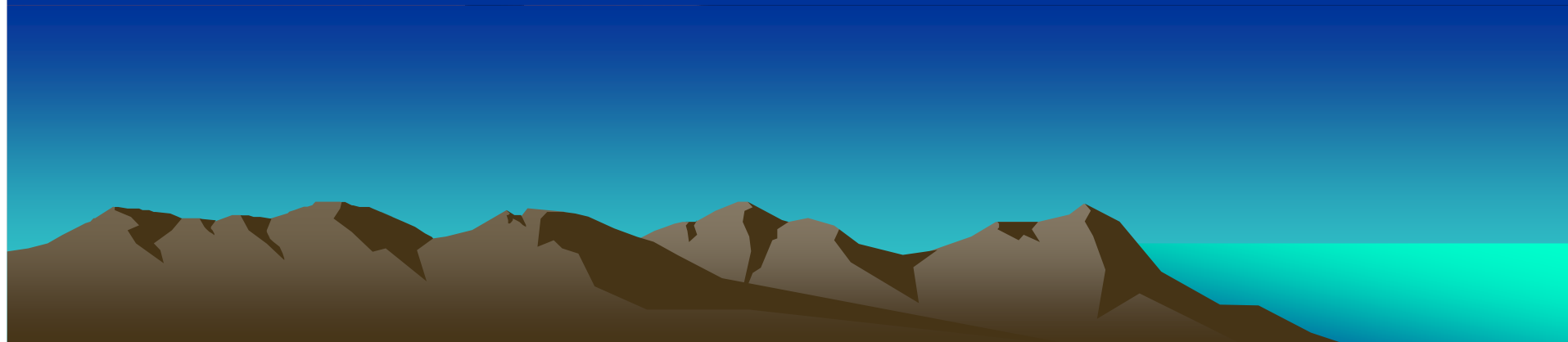


Inventief en innovatief zijn



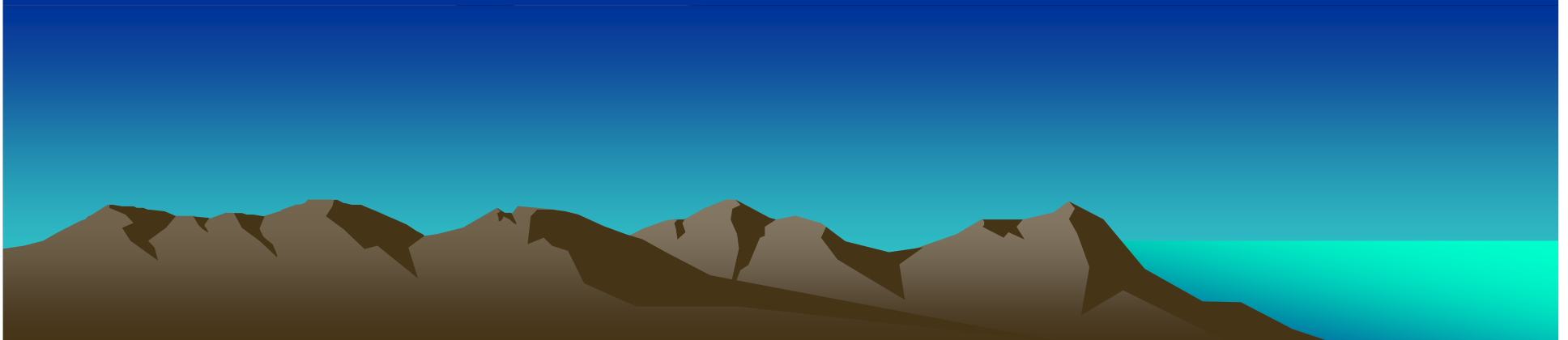
Maar.....

- Vergeet nooit je einddoel!
- Al je trainingen staan in dienst van je einddoel
- Elke dag werk je aan de vereiste specifieke kwaliteiten
- Houd koers!



Voorbeeld van innovatie

Functionele krachttraining



Overdenking

- Wat wordt er gevraagd?
- Hoe kan ik daaraan werken?
- Literatuur/over de schutting
kijken/boerenverstand/buiten de kaders treden
- Proberen! = topsport
- Monitoren
- Recent bevestiging door Noorse studie over
effect functionele krachttraining



Mijn pijlers

- Doelstelling (resultaat vs proces)
- Jaarplan-periodisering-piekperiode(n)
- 3 weekse periodisering- 3^e week=herstel
- Weekplan
- Begeleiding op dagelijkse basis
- Progressie monitoring (pp test/wedstrijden)



Trainen is

- Gedoseerd forceren
- Om vervolgens slechter te worden...



(Super)compensatie

- Essentieel voor verbetering is Rust



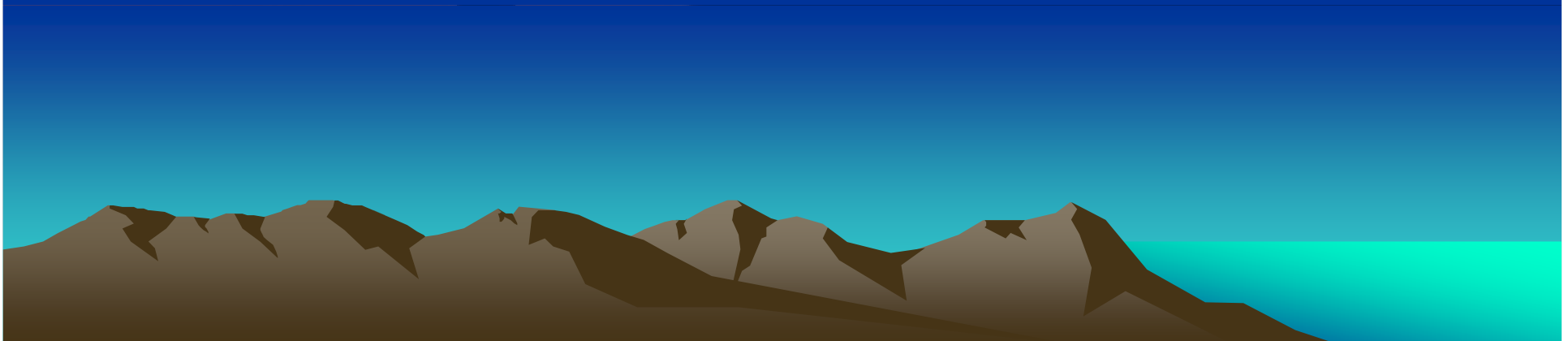
Visie op trainen

- Opbouw van het seizoen is voor mij als het bouwen van een huis
- Bouwen begint bij de fundering, niet bij de zolder!



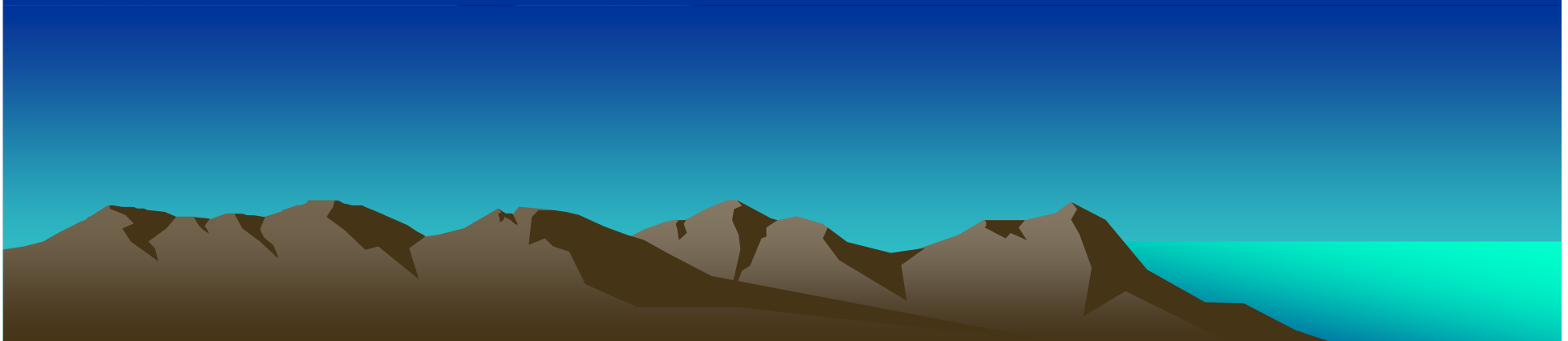
De basis: spieren

- Snelle vezels: wanneer groot vermogen is vereist
- Trage vezels: wanneer langdurig laag vermogen wordt gevraagd



Brandstof

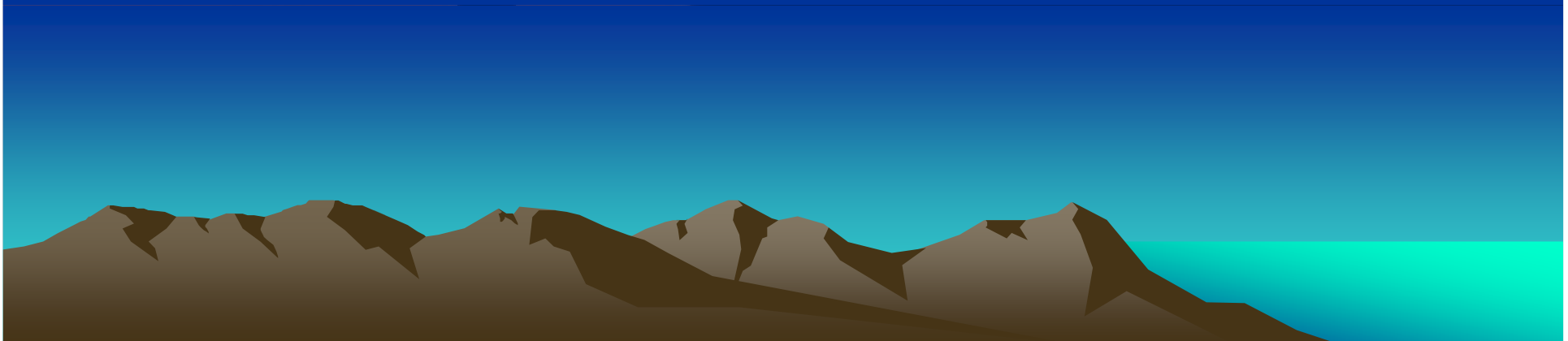
- Vetten
- Koolhydraten
- Melkzuur
- Creatine



Trainingzones

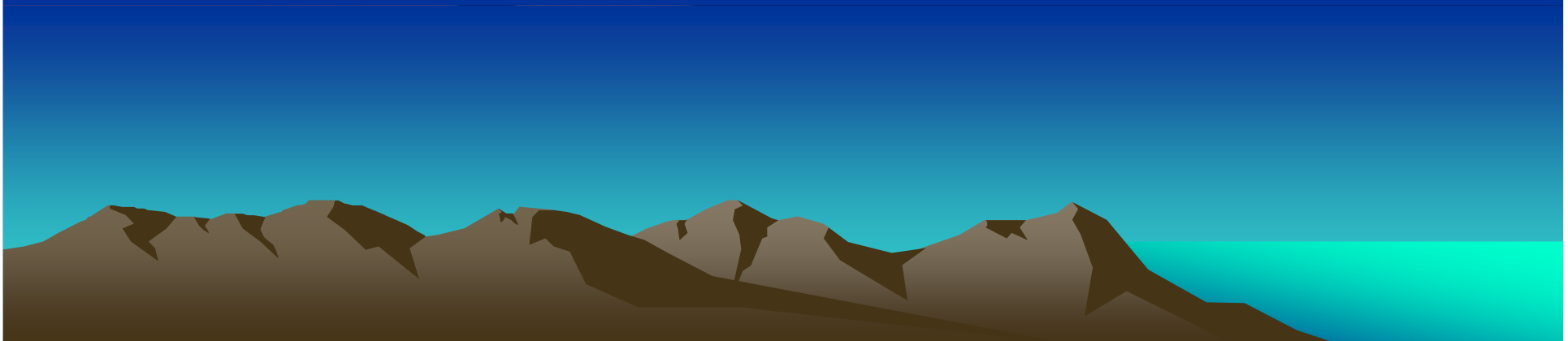
a.d.h.v. Powerprofile test

- Hersteltraining D0
- Rustige duurtraining D1
- Intensieve duurtraining D2
- Tijdrit/klim training D3
- Weerstandtraining (D4-5) 90-100%



Opbouw van een seizoen

- Voorbereidingsperiode 1
- Voorbereidingperiode 2
- Wedstrijdspecifieke voorbereiding
- ‘Pieken’
- Herstel



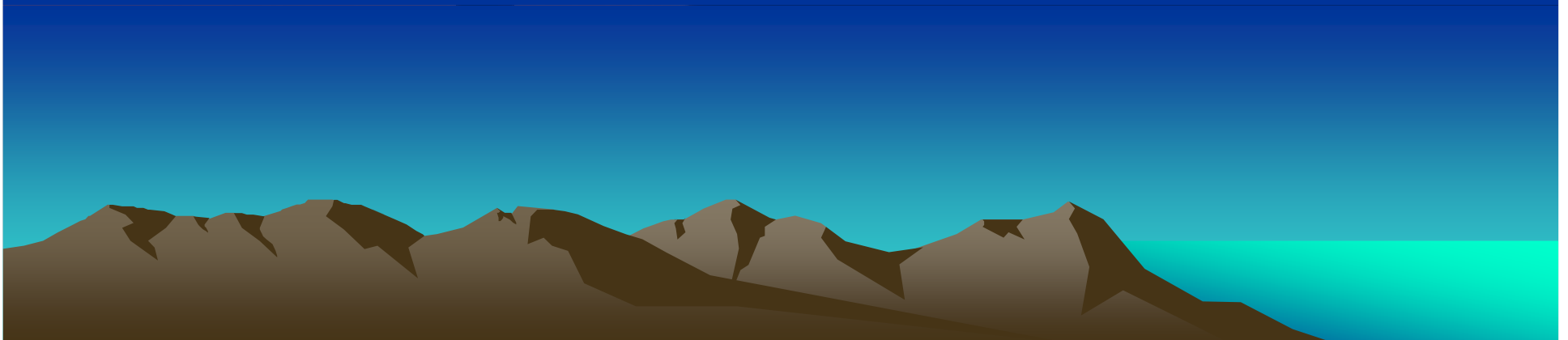
Vorbereidingsperiode 1

- Accent op trainen van de trage vezels, d.m.v. rustige duurtrainingen D0-D1 met hoge trapfrequentie
- Core stability trainingen/krachttrainingen, traint de snelle vezels en heeft neurale effect
- Sprints (coördinatief)
- Voorzichtig prikkelen in D2-D3 en af en toe weerstandstraining
- Anaerobe systeem “wakker” houden



Vraag....

- Past veldrijden of baanwielrennen in de voorbereiding van een wegrenner?



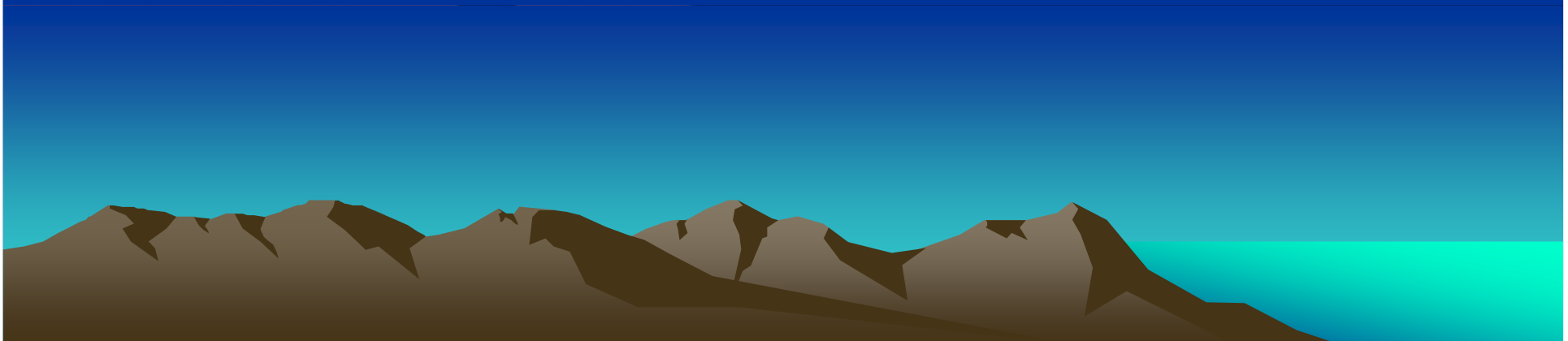
Vorbereidingsperiode 2

- Accent op trainen van trage vezels, d.m.v. duurtrainingen met name in D1
- Geregeld prikkelen in D2 en opstarten van tijddrit/klim trainingen in D3
- Voortzetten van core stability trainingen en krachttrainingen
- Groter aandeel van weerstandstrainingen
- Sprints (coördinatief)



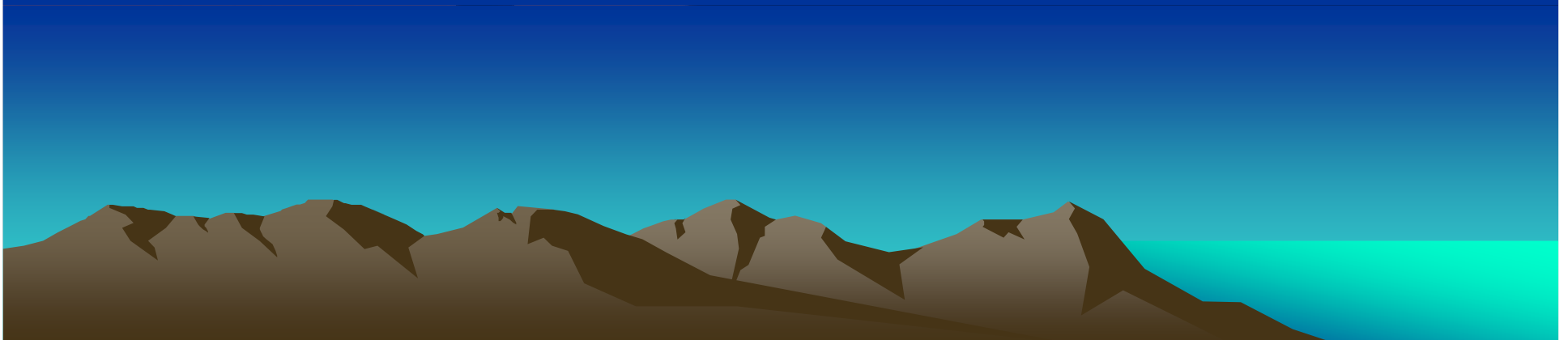
Wedstrijdspecifieke voorbereiding

- Begin met (trainings)wedstrijden
- Intensieve trainingen met tijdrtrittrainingen en weerstandtrainingen
- Voortzetten van duurtrainingen, maar minder frequent



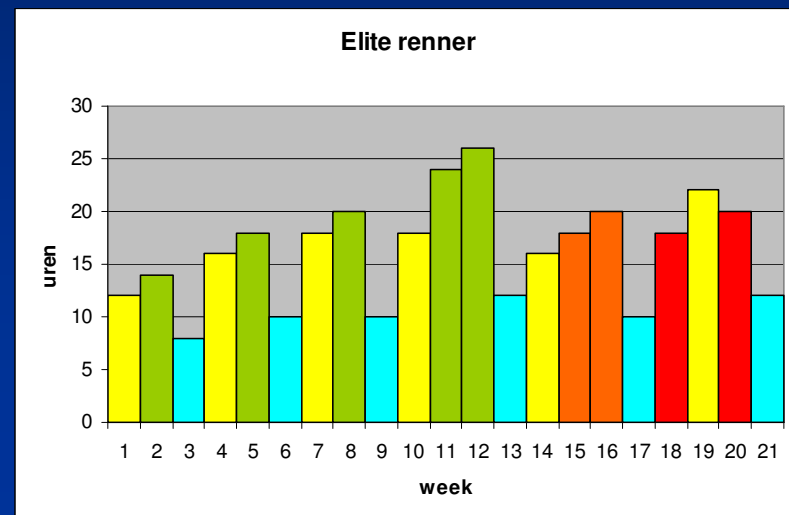
Piekperiode

- Rusten!
- Taperen
- Minder uren, hoge (wedstrijd) intensiteit



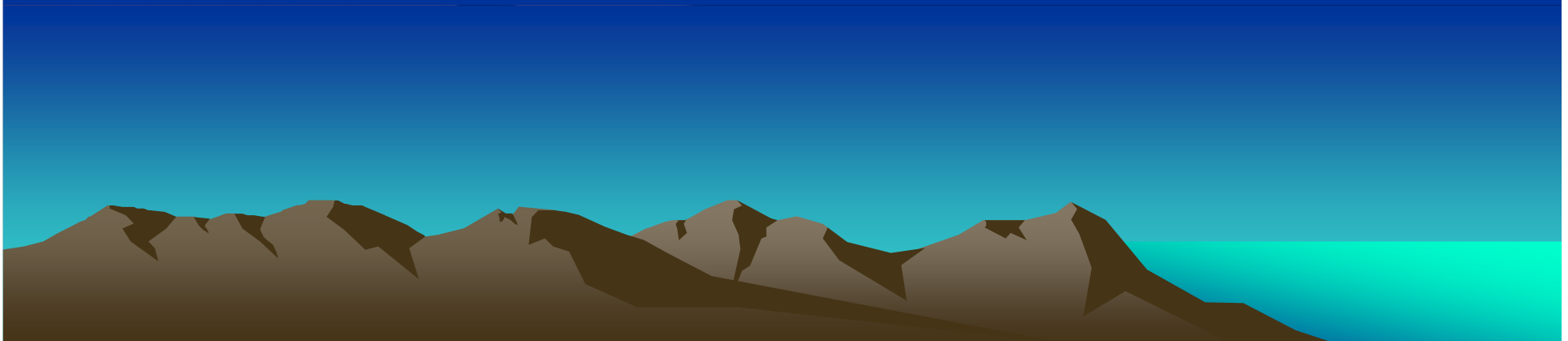
Maar....

- Varieer van week tot week met type training!
- 3-4 weken cyclus: laatste week is herstelweek.



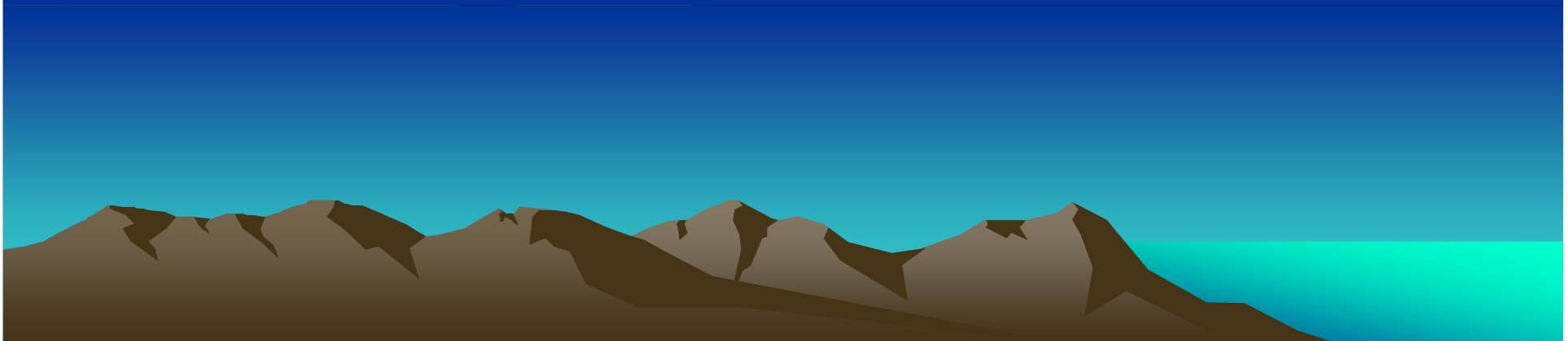
Weetje

- Recent onderzoek heeft aangetoond dat meest effectieve trainingsprogramma's een 80-20 (rustige duur : intensiteit) verhouding hebben.

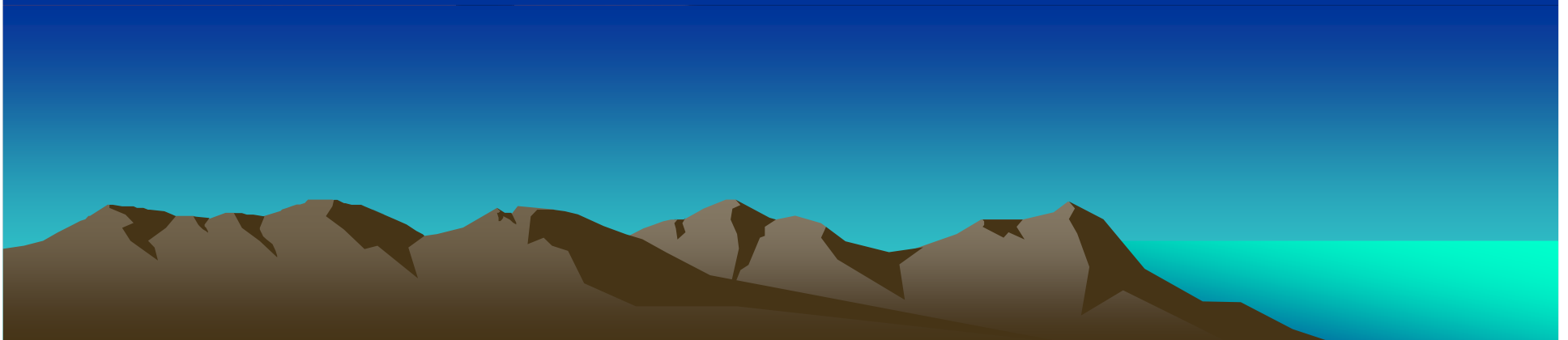


Monitoring

- Trainingschema is een plan, maar lichaam bepaalt welke training je doet!
- Logboek! (rustpols, gevoel, gemoedtoestand, gewicht)
- Helicopter-view
- Coach!



- Zijn er vragen.....?



Bedankt voor je aandacht!

