

## Deel III

# Optimale (top) sportomgeving

## Afstemmen leef-, wedstrijd- en trainingspatroon

### Huiswerk & trainen, spelen van wedstrijden, rust & herstel

Het doel van Performance Training is om een optimaal trainingseffect te bereiken. Voert een speler het programma consequent uit? Dan is ze goed voorbereid op het spelen van wedstrijden op een hoog niveau. Bovendien vermindert het de kans op blessures. Om optimaal te kunnen presteren is het verder cruciaal dat de belasting is afgestemd op de belastbaarheid van de individuele speler. Met belasting doelen we op het huiswerkprogramma, trainingen, wedstrijden en overige activiteiten.

De wisselwerking tussen arbeid en rust is een heel belangrijk trainingsprincipe. Gebeurt dit op een goede en planmatige manier? Dan neemt de belastbaarheid en getraindheid van de speler toe, zodat zij zich beter kan ontwikkelen. Kortom, de balans tussen arbeid en rust is cruciaal om blijvend op topniveau te kunnen presteren!

### De belasting van trainingen en wedstrijden is afhankelijk van:

- *Omvang.* Hoe vaak in de week traint een speler? Hoe vaak in de week speelt ze wedstrijden? Hoe vaak in de week heeft ze andere fysiek belastende activiteiten?
- *Intensiteit.* Hoe intensief/zwaar zijn de trainingen, wedstrijden en overige activiteiten?
- *Duur.* Hoe lang duurt elke training, wedstrijd of overige activiteit?
- *Dichtheid.* Hoe vaak op een dag/in een korte periode wordt een bepaalde prikkel gegeven? Bijvoorbeeld de combinatie van een sportactiviteit op school en 's avonds een activiteit bij de club of de KNVB.
- *Frequentie.* Hoe vaak in de week komt een zwaar belastende activiteit voor?

### Trainingsregels voor spelers en trainers

Wil jij als trainer/coach dat spelers zich goed ontwikkelen en goed presteren, zonder geblesseerd te raken? Dan is het belangrijk om een aantal regels en wetten in acht te nemen.

- *Geleidelijke opbouw.* Een speler op topniveau moet in staat zijn om vaak en intensief te trainen. Dit is nodig om wedstrijden op een hoog niveau te kunnen spelen. Om naar dit niveau toe te werken is het verstandig om vanaf JPN MO.12 tot en met het Nederlands vrouwenelftal **geleidelijk** de belasting te verhogen.
- *Eerst trainen op kwaliteit, dan trainen op volhouden (omvang).* Dit punt is belangrijk voor het huiswerkprogramma, maar ook voor de trainingen en wedstrijden. De aandacht moet eerst gericht zijn op het goed uitvoeren van de oefening/de afspraken. Vervolgens probeert een speler dit steeds langer of steeds vaker vol te houden.
- *Aanpassing aan de leeftijd.* Het programma van wedstrijden, trainingen en huiswerk moet afgestemd zijn op de leeftijd van de spelers.
- *Afwisseling in de trainingsbelasting.* Voor iedere sporter is het belangrijk dat er voldoende afwisseling is. Dat geldt dus ook voor de inhoud van het huiswerkprogramma en de trainingen. Variatie is cruciaal om ervoor te zorgen dat spelers blijvend worden uitgedaagd. Daarnaast moet er ook een goede afwisseling zijn tussen hoog en laag intensieve activiteiten.
- *Bijsturing van het trainingsschema.* Het weekprogramma in deze handleiding is een richtlijn. En kunnen diverse argumenten zijn om van dit weekprogramma af te wijken. Bijvoorbeeld wanneer een speler ziek is geweest, terugkomt van een blessure of schoolexamens heeft.





- *Gezonde levensstijl.* Als sporter is het belangrijk om te zorgen voor een gezonde levensstijl.
- *Maatschappelijk functioneren.* In de praktijk zal een speelster de voetbalactiviteiten altijd combineren met activiteiten op school, het werk en mogelijk ook nog andere sport- of sociale activiteiten. Hier moet een goede balans in zijn.

### Overbelasting en overtraining

Belastbaarheid is de mate waarin een sporter een bepaalde belasting verdraagt. Deze belastbaarheid is afhankelijk van onder andere gezondheid, getraindheid, constitutie (lichaamsgestel) en individuele aanleg. Besef als trainer/coach dat er binnen jouw groep enorm grote verschillen kunnen bestaan in belastbaarheid. De kunst is om hier op een goede manier mee om te gaan.

Is binnen het programma van trainingen en wedstrijden de belasting niet of onvoldoende afgestemd op de belastbaarheid van de individuele speelster? Dan is de kans groot dat zij overbelast raakt of zelf overtraint. In onderstaand kader vind je een aantal subjectieve en objectieve kenmerken. Op basis hiervan kun je bepalen/inschatten of er sprake is van overbelasting of overtraining. Voetballers zijn ten opzichte van andere sporters niet vaak/snel overtraint, dus die kans is overigens niet groot. Mocht dit toch het geval zijn? Dan is dit veelal een gevolg van de gehele belasting; de voetbalactiviteiten in combinatie met veel reis-

tijd, emotionele stress, verliefdheid, drukte studie/werk, zorgen etc. Overtraining treedt binnen het voetbal zelden op als gevolg van enkel de trainingsbelasting.

#### Overbelasting/overtraining door sport en sporttraining

Subjectieve kenmerken	Objectieve kenmerken
Tegenzin in training	Prestatievermindering
Depressiviteit	Gewichtsverlies
Geprikkeldheid	Stijging hartfrequentie
Grote vermoeidheid	Overbelastingblessures
Slaapproblemen	
Regelmatig spierpijn	
Pijn aan gewrichten/pezen voorafgaand aan training/wedstrijd	

#### *Rust is ook een belangrijke sporttraining!*

Eén van de grootste valkuilen voor een trainer/coach of een speelster is dat alle aandacht gaat naar het steeds vaker trainen en spelen van wedstrijden, zonder rekening te houden met voldoende rust. Om fitter te worden en te blijven is het echter cruciaal om ook voldoende te rusten en te herstellen. Zijn er signalen van overbelasting





of overtraining? Dan betekent dit dat er sprake is geweest van een te grote belasting en onvoldoende rust. Houd daarom de verhouding arbeid/rust goed in de gaten.

### Herstellen

Vooruitgang in prestatie hangt af van de balans tussen training en herstel. Trainingen worden meestal vooruit gepland, maar voor herstel gebeurt dit te weinig. Dat is niet zo slim. Laten we daarom extra ingaan op enkele belangrijke aspecten omtrent herstel.

Het totale herstelproces is complex en omvat meerdere systemen. Het betreft zowel psychologische als sociale als fysieke processen. De optimale herstelstrategie is per individu verschillend. Het hangt af van de mate van vermoeidheid, de trainingstoestand, andere stress en de manier waarop een speelster met stress omgaat. Besef ook dat bepaalde herstelprocessen snel verlopen en andere langzaam. Het is niet altijd makkelijk om de oorzaak van een slecht(er) herstel boven tafel te krijgen. Je kunt wel diverse factoren onder de loep nemen, zoals:

- Slaapt een speelster genoeg?
- Lijdt een speelster aan wedstrijdstress?
- Heeft ze het druk met studie en/of werk?
- Hoe staat het met de relaties in haar omgeving (familie, vrienden, trainer/coach)?
- Heeft een speelster haar leven een beetje op orde?

Hierbij enkele tips voor speelsters, waar je als trainer/coach een ondersteunende of adviserende rol in kan spelen.

### *Plan je training én je rust*

Voor een speelster is het belangrijk dat ze naast de trainingen en wedstrijden – ook tijd in plant om te rusten of te herstellen. Zo heeft ze zware en lichte trainingdagen in de week en zelfs dagen waarop ze (bewust) helemaal niks plant. Als je ziet dat een speelster vermoeid is of klachten heeft, bespreek dit met haar. Neem in overleg gerust eens een week of een aantal dagen vrijaf van training, bijvoorbeeld na een lange periode van intensieve trainingen en wedstrijden.

Veel sporters zijn bang om terug te vallen als ze vrijaf nemen. Maar je zult zien dat je juist weer helemaal herstelt; de week erna kun je er weer fris tegenaan. Als coach kun je kiezen voor een passief of een meer actief herstel. Denk bij dit laatste aan rustige loopvormen of dribbel- en passvormen met bal (50-60%). Ook kun je oefeningen doen om de stijfheid uit de spieren te werken. Dit kan ook plaatsvinden in de vorm van een spelletje, zoals bijvoorbeeld voetvolley.

### *Slaap voldoende*

Het is een open deur, maar slaap is belangrijk voor het herstel. Zowel de kwantiteit als de kwaliteit van de slaap telt mee. Dus niet alleen: slaapt





de speelster wel genoeg? Maar ook: slaapt ze goed? Voor een fanatieke voetbalster is dit belangrijk. Een richtlijn is gemiddeld 8 tot 9,5 uur slaap per nacht. Harder trainen betekent dat een speelster meer en betere slaap nodig heeft. Tips voor beter slapen.

- Bepaal hoeveel uur slaap je nodig hebt en houd je daar zoveel mogelijk aan.
- Houd een vast slaap- en waakritme aan, bijvoorbeeld om 22.00 uur slapen en om 7.00 uur weer fris op.
- Vermijd cafeïnedrankjes voordat je gaat slapen.
- Zorg voor een donkere, rustige en koele slaapkamer.

#### *Herstel goed na training of wedstrijd*

Zet de herstel direct na training of wedstrijd in gang. Dit doe je door middel van een cooling-down met eventueel rustige rekoefeningen. De voedings- en vocht tips die in het hoofdstuk gezonde voeding zijn uitgewerkt zijn daarin belangrijk.

#### *Zorg voor ontspanning*

Het is belangrijk om soms ook met andere dingen bezig te zijn dan alleen maar met je doelen, trainingen en prestaties. Denk aan afleidingen zoals films, DVD's, muziek, boek lezen, spelletje spelen etc.

#### **Conclusie**

Rust en herstel worden vaak onderschat. Ten onrechte, want dit zijn essentiële pijlers in de ontwikkeling van een (top)sporter. Gebrek aan rust en herstel kan deze ontwikkeling vertragen of zelfs tot stilstand brengen. Zorg dus voor een goede verhouding tussen arbeid en rust.

