

Traineren bij en onder ORANDA RYU

Er zijn vele definities van het begrip training. Deze hangen onder andere af van de doelstelling die je nastreeft en de sport die je beoefent.

Een definitie is: *'Het regelmatig en systematisch toedienen van in duur, omvang en intensiteit toenemende belasting met de bedoeling het prestatievermogen te laten stijgen'*.

Door middel van training probeer je de bewegingsvaardigheden en houdingsvaardigheden op een hoger prestatie- of belastbaarheidniveau te brengen of dit niveau te handhaven. Het doel kan zijn een hoger krachtniveau, een grotere trekvastheid van pezen en banden, maar ook een groter uithoudingsvermogen. Bij niveau handhaven zorg je dat je op hetzelfde niveau blijft. Dit kan zijn als je tevreden bent met je niveau of wanneer je op een bepaald tijdstip moet 'pieken' (op het hoogst haalbare niveau of optimaal presteren, zoals deelnemen aan een jaarlijks kampioenschap wanneer je DIE dag moet uitblinken, niet een dag ervoor of een dag erna).

Training kan ook een ander doel hebben, bijvoorbeeld een sneller herstel na belasting, een lagere bloeddruk, een verandering in lichaamssamenstelling (afvallen) of het handhaven van fitheid.

Men kan uiteraard ook trainen om een gezonde levenswijze na te streven of om 'beter in het vel te zitten'.

Het is belangrijk om voor een training altijd een doel voor ogen te hebben. Een doelgerichte training vraagt om een systematische aanpak. Alle methoden die leiden tot het verbeteren van vaardigheden zijn vormen van training.

Er zijn een aantal principes waaraan trainingen moeten voldoen om het gewenste resultaat te krijgen. Hieronder staan een aantal regels die op elke training van toepassing zijn. Wordt er in de trainingen rekening gehouden met deze regels, dan is de kans op een prestatietoename erg groot.

Specificiteit:

Zorg altijd voor oefeningen die passen bij de prestatie die gevraagd gaat worden of die past bij de wedstrijdvorm. Je wordt alleen beter in datgene wat je traint. Train je Kempo of Okinawa Kobudo, dan wordt je geen betere voetballer of basketballer. Als je beter in een bepaalde sport wilt worden is het een absolute voorwaarde dat je deze sport analyseert. Door te analyseren kun je bepaalde vormen of onderdelen die je aanspreken in deze sport laten terugkomen in je eigen training.

Progressiviteit:

Er moet een stijgende lijn zijn; er dient toename van de trainingsbelasting te zijn, zodat je lichaam een trainingsprikkel blijft krijgen. Wanneer er geen toename in de trainingsbelasting is zal de trainingsprikkel voor je lichaam veel lager zijn, doordat gewinning qua belasting optreedt. Daarnaast is stilstaan in principe achteruitgaan (zeker ten opzichte van anderen die wel vooruitgaan). Een training geeft pas een prikkel aan je lichaam wanneer het een mate van intensiteit heeft waar je lichaam niet aan gewend is. Omdat je lichaam (en geest) zich na verloop van tijd aan de trainingen zal aanpassen moet de training (per training, week, maand of periodiek) zwaarder worden, op een andere manier worden ingedeeld (meer variatie) of voorzien zijn van nieuwe oefenstof. Gebeurt dit niet dan zullen lichaam en geest zich gaan vervelen en de lust tot trainen zal afnemen.

Geleidelijkheid:

De toename van de trainingsbelasting moet geleidelijk zijn. Door de trainingsbelasting op een geleidelijke manier op te voeren zal de belastbaarheid van je lichaam toenemen en zal je lichaam hier aan wennen / dit accepteren. Wanneer de trainingsbelasting in te grote stappen wordt verhoogd is de kans op blessures aanzienlijk groter.

Variatie:

Zorg altijd voor voldoende variatie in trainingen. Door bijvoorbeeld de oefeningen van de training eens in een andere volgorde te doen of een variatie aan oefeningen te doen, maakt jezelf breder belastbaar. Deze algemene belastbaarheid is een goede basis voor betere specifieke prestaties. Zelf variaties bedenken maakt inventief.

Continuïteit:

Houd altijd een bepaalde regelmaat in de frequentie van de trainingen. Door je lichaam met regelmaat een trainingsprikkel te geven, zal je een groter resultaat bereiken dan wanneer dit incidenteel, zonder regelmaat, gebeurt. Je lichaam werkt als een klok en geeft aan wanneer het slaap, voedsel of drinken nodig heeft, maar ook wanneer het weer zin in training- of rust nodig heeft.

Vermoeidheid:

Als je getraind hebt is het de bedoeling dat je niet nogmaals dezelfde training kunt herhalen. Mocht dit toch het geval zijn dan heb je niet optimaal getraind en moet de training naar een zwaarder niveau. Na de juiste training ben je vermoeid en heeft je lichaam recht op herstel. Voor een training dien je uitgerust te zijn. Moe van het werk, niet helemaal lekker in je vel zitten is geen groot probleem. Gaan trainen als je bijvoorbeeld nog flink vermoeid bent van een lange reis, vorige training, andere activiteit of grieperig bent is niet goed. Je bent dan niet alert en ook je lichaam functioneert niet optimaal; je zult trager denken en trager reageren, hetgeen blessures kan opleveren.

Wet van de verminderde meeropbrengst:

Des te ongetrainder je bent des te meer resultaat kun je van een training verwachten. Namelijk van 'niets' naar 'iets' is een grote stap. Dit is te vergelijken met een piramide. Naarmate je meer getraind bent zal de prestatieverbetering door een verhoging van de trainingsbelasting geringer zijn.

Reversibiliteit:

Al je trainingsresultaten verdwijnen weer wanneer je niet meer traint. Als je minder gaat trainen zal je prestatie achteruit gaan, maar ook je spierkracht en conditie.

Shihan Codi Duyster
Oranda Ryu