



# Vóór de eerste stap

De (sfeer van een) training begint ruim voordat de eerste stappen van het inlopen zijn gezet. Als trainer ben je tien tot vijftien minuten voor de training aanwezig. Je kunt de lopers dan zien arriveren, je schat in hoe ze in hun vel zitten, kan vragen beantwoorden en zelf 'groeï' je in die tijd richting de training. Als er een nieuwe loper is, maak je deze wegwijs in de accommodatie (waar is de kleed- en doucheruimte, waar zijn de kluisjes, et cetera). Je vertelt hem wat de samenstelling van de groep is en hoe de training er globaal uit ziet. Om hem direct te integreren, laat je hem alvast kennismaken met de reeds aanwezige lopers, waardoor hij zich op zijn gemak gaat voelen en de anderen weten dat er een nieuw lid meedoet.

Leden die lang niet zijn geweest, kun je vragen naar het waarom van hun afwezigheid. Mogelijk zijn zij geblesseerd geweest en kun je met de antwoorden die zij geven rekening houden met de oefenstof die je later tijdens de training aanbiedt.

Ook kun je interesse tonen in het evenement waar de lopers aan meededen. Hierbij gaat het niet alleen om de belangstelling voor iemand die de marathon in New York heeft gelopen, maar ook om de beginner die een drie kilometer liep bij een regionale trimloop. Behalve de blijk van belangstelling is dit ook goed om te weten voor de belasting die men aankan tijdens de training. Als iemand in het afgelopen weekend een wedstrijd heeft gelopen, is het natuurlijk raadzaam hem tijdens de training af te remmen of te adviseren niet te hard te gaan. Kortom, je verzamelt in de minuten voorafgaand aan de training al veel informatie die bruikbaar is voor de training zelf.

Door je voor aanvang van de training met de lopers bezig te houden, kom je bovendien zelf mentaal beter in de gemoedstoestand die je moet hebben om een prettige training te geven. Kom je pas op het laatste moment aangerend, dan is de overgang erg groot om je direct te verplaatsen in je lopers.

Bij aanvang van de training kun je kiezen voor een korte inleiding, met bijvoorbeeld de volgende onderwerpen:

- korte namen- of voorstelronde;
- welkom heten en voorstellen van de nieuwe loper of het weer verwelkomen van lopers die lang niet zijn geweest;
- in het zonnetje zeten van mensen die op hun niveau iets belangrijks hebben gelopen. Dit kan het volbrengen van een lokale vijf kilometerloop zijn tot en met het uitlopen van een marathon. In de aandacht van de trainer zit hier geen verschil in! Verbind geen status aan een evenement;
- korte uitleg over het programma;
- hoe in te lopen (de wijze waarop en/of het nut ervan).

Dit geheel hoeft bij een korte en krachtige toelichting niet langer dan enkele minuten te duren. Zie ook hoofdstuk 19, 'Gedrag van de trainer'.

## 2.1 NIEUWE LOPERS

Het eerste contact met een (potentiële) nieuwe loper is vaak per e-mail of telefoon. Nodig de geïnteresseerde uit voor een proefles en stuur gelijk een intakeformulier op met het verzoek dit in te vullen, per e-mail te retourneren of mee te nemen naar de training. Vraag ook of hij tien minuten voor de training aanwezig wil zijn, zodat jullie kennis kunnen maken. Dan kan ook het intakeformulier doorgenomen worden. Op het intakeformulier staan vragen over gezondheid, het blessureverleden, maar ook over het verwachtingspatroon van de nieuwe loper.

Een voorbeeld van een intakeformulier is te vinden in de bijlagen in dit boek.

Check ten slotte voordat de training begint of je een telefoon, identiteitsbewijs (wettelijk verplicht) en horloge bij je hebt.

Aan de slag!



# Oefenstof met minuten

Tijdens gezamenlijke trainingen worden meestal intervaltrainingen aangeboden. Dit is een verzamelnaam voor hardlooptrainingen waarbij er afwisselend in hoog en laag tempo wordt gelopen. Zie voor uitgebreide uitleg hoofdstuk 13, 'Training en trainingsvormen'.

Met de oefenstof die we in dit en in hoofdstuk 6, 'Oefenstof met afstanden', aanreiken, zijn de uitgangspunten:

- iedere loper kan het programma volgen, ongeacht zijn niveau;
- iedere loper wordt op zijn eigen niveau belast. Niet overbelast, maar ook niet onderbelast;
- de oefenstof kan overal worden toegepast: op een verlaten industrieterrein, op een atletiekbaan, in een bos of in een woonwijk.

Binnen de categorie intervaltrainingen zijn er meerdere verdelingen te maken, bijvoorbeeld intervals waarbij met afstanden (meters of kilometers) wordt gewerkt (zie hoofdstuk 6, 'Oefenstof met afstanden') en intervals waarbij tijd (minuten of seconden) wordt gehanteerd. Die laatste categorie behandelen we in dit hoofdstuk. Bij elke vorm van intervaltraining is er vooraf natuurlijk eerst veel aandacht aan de warming-up besteed.

Het grote voordeel van het werken met minuten is dat deze oefenvormen door alle soorten lopers kunnen worden uitgevoerd, ongeacht of de maximale snelheid van de loper bijvoorbeeld tien of twintig kilometer per uur is. Het is zeer gemakkelijk te organiseren om deze lopers van uiteenlopend niveau in dezelfde groep te laten trainen. Met afstanden kan dit ook zoals in hoofdstuk 6, 'Oefenstof met afstanden', te lezen valt. De creativiteit van de trainer moet dan wel groter zijn.

In dit boek gebruiken we de afkortingen die in de volgende tabel staan.

AFKORTING	BETEKENIS
iv('s)	interval(s)
mt	minuten tempo (het aantal minuten dat er op een hogere snelheid wordt gelopen)
mr	minuten rust (het aantal minuten dat er wordt hersteld)
st	seconden tempo (het aantal seconden dat er op een hogere snelheid wordt gelopen)
sr	seconden rust (het aantal seconden dat er wordt hersteld)
s/f	start/finish(gebied)
m	minuut/minuten

## 5.1 EENVOUDIG

We starten met een voorbeeld van een zeer eenvoudige intervalvorm, in het kort omschreven als: 10x2 mt, 1 mr.

Uitgebreider als volgt uitgelegd:

**“ We lopen twee minuten tempo, gevolgd door één minuut herstel. Dit doen we totaal tien keer. ”**

In de uitvoering kun je dit op een ronde doen die je kan overzien of met je stem c.q. fluit kunt overbruggen. Je geeft als trainer namelijk steeds aan wanneer de twee minuten starten of stoppen.

Binnen deze 10x2 mt, 1 mr zijn er verschillende varianten die bij het uitvoeren ervan een andere beleving bij de lopers geven.

De meest basale vorm is dat men na twee minuten tempo stopt en vervolgens één minuut herstelt. Het herstel gebeurt door op het trainingsrondje rustig door te

wandelen of te joggen. Deze combinatie van twee minuten tempo gevolgd door één minuut rust wordt tien keer herhaald.

Iets meer afwisseling ontstaat al als na de vijfde keer de volgende vijf blokjes in tegenovergestelde richting worden gelopen. Behalve de afwisseling wordt het lichaam ook minder eenzijdig belast, omdat de bochten dan zowel naar links als naar rechts worden gelopen.

## 5.2 HEEN EN TERUG

Om te controleren (door jou en de loper zelf) of men de krachten goed verdeelt, is de 'heen en terug-variant' een leuke vorm. Te communiceren als volgt:

*“ We lopen vandaag twee minuten tempo. Je markeert het punt waar je na de eerste minuten finisht. Vervolgens heb je één minuut rust, daarna start je op het punt waar je was gefinisht. Het tweede blokje van twee minuten tempo loop je over hetzelfde parcours weer terug naar het punt waar we begonnen zijn. Als iedereen precies even hard loopt als op de heenweg, finishen we met z'n allen tegelijk bij het startpunt. Dit herhalen we vijf keer. Dus vijf keer heen en vijf keer terug. ”*

Op deze manier wordt er ook 10x2 mt, 1 mr gelopen. Het voordeel van deze vorm is dat alle lopers, ongeacht het niveau, na elk tweede blokje van 2 mt weer terug zijn bij de start en er een contactmoment is met jou of medelopers.

## 5.3 ALTIJD TERUG BIJ START

Een andere variant is dat men in de rust altijd in staat moet zijn om op het startpunt terug te komen. Ongeacht waar de loper na zijn 2 mt finisht, hij moet in de 1 mr terug zijn op het startpunt. Dit mag via de kortste weg. Hierbij ontstaat de situatie dat er lopers zijn waarbij dit mogelijk niet lukt, omdat de afstand te groot om in 1 mr terug te komen. Zij komen hierover dan bij jou klagen. De boodschap die jij als trainer in dat geval meegeeft is:

*“ Loop dan in de twee minuten tempo langzamer, zodat je minder ver weg bent van de start en daardoor wel in staat bent in de minuut herstel terug te komen. ”*

Als de loper namelijk iets minder hard loopt, is hij minder ver van de start verwijderd en kan hij dus ook sneller terug zijn. Uiteraard moet je vooraf altijd uitzoeken welk rondje hiervoor geschikt is. Bij deze vorm is het namelijk van groot belang een ronde te kiezen waarbij de minst snelle loper 'toevallig' na 2 mt telkens dicht bij de start uitkomt en dus niet ver hoeft te lopen om terug te komen naar het startpunt. Of andersom, zorg dat de snelste loper 'toevallig' op het verste punt is als je na twee minuten fluit om het einde van de 2 mt aan te geven.

Als je deze ronde niet voorhanden hebt, pas dan het aantal tempominuten aan aan de ronde die wel beschikbaar is. Daardoor wordt het geen 10x2 mt, 1 mr, maar bijvoorbeeld 6x3 mt, 90 sr of 5x4 mt, 2 mr of 4x5 mt, 2 mr, et cetera. Durf je programma aan te passen als het parcours dat verlangt.





# Fartlektraining

De oorsprong van fartlektraining ligt in Zweden. Fartlek betekent vrij vertaald 'spelen met snelheid'. Hierbij wordt er afgewisseld met snelheid, tijd, parcours, aantal herhalingen, oefeningen of een combinatie hiervan. De meest pure vorm van fartlek is zonder enige voorbereiding de training invullen. Uiteraard gaat de gebruikelijke warming-up er altijd aan vooraf!

Het programma dat volgt laat je afhangen van hetgeen je ziet in de omgeving. Je geeft een opdracht en terwijl deze wordt uitgevoerd, zie jij als trainer op het parcours alweer een volgende oefening die uitvoerbaar is.

Dit klinkt heel simpel en dat is het ook voor een zeer ervaren trainer die jaren ervaring en oefenstof als bagage heeft. Voor de meeste hardloopbegeleiders is het echter raadzaam om vooraf toch enige structuur aan te brengen in de fartlektraining, terwijl het voor de lopers mag lijken alsof het ter plekke bedacht en geïmproviseerd is. Alhoewel de oorspronkelijke gedachte van fartlek in de bossen van Scandinavië ligt,

waarbij de diversiteit die de natuur biedt het makkelijk maakt veel varianten aan te bieden, is een fartlektraining ook wel degelijk mogelijk op een atletiekbaan of op een saai bedrijventerrein. Niet iedere trainer heeft namelijk de luxe om bij daglicht in een mooi bos een fartlektraining te verzorgen.

In dit hoofdstuk gaat het er vooral om de creativiteit aan te spreken, zodat je ook op een ogenschijnlijk niet-uitdagend parcours tot een mooie fartlektraining kunt komen. We geven enkele voorbeelden van programma's die op de weg of op de atletiekbaan kunnen worden uitgevoerd. Tot slot wordt de oorsprong, de natuur, niet vergeten.

### 9.1 DE OPENBARE WEG

De inleidende tekst bij een willekeurige fartlektraining op de weg, nadat de warming-up achter de rug is, kan zijn:

*“De fartlektraining vandaag bestaat uit vier verschillende onderdelen. Houd hier rekening mee bij het verdelen van de krachten. Elk onderdeel duurt tussen de zes en tien minuten. We beginnen met te lopen tot de volgende kruising. We houden de bomen aan de rechterkant in de gaten. Van de eerste naar de tweede boom loop je rustig, van de tweede naar de derde boom maak je tempo, van de derde naar de vierde boom loop je weer rustig, dan naar de vijfde weer tempo, et cetera. Als je aan het eind bent, kom je terug en doe je hetzelfde opnieuw. Na acht minuten stoppen we.”*

Hierbij sta je als trainer op een weg met bomen in de berm en in de verte een kruising in zicht. In plaats van een kruising kan het ook iets anders zijn dat duidelijk zichtbaar is en bomen kunnen ook lantaarnpalen zijn. Laat je fantasie haar gang maar gaan! Na ongeveer acht minuten stop je de oefening. Kijk altijd waar de langzaamste loper zich bevindt als je stopt. Deze moet bij jou in de buurt zijn en niet op het verste punt. De reden waarom is eerder al beschreven in hoofdstuk 5, 'Oefenstof met minuten'. Tijdens het herstel laat je tweetallen van ongeveer hetzelfde niveau maken en leg je de volgende oefening uit:

*“Jullie zien hier een klein plantsoen liggen. Eén van ieder tweetal maakt een rondje tempo om het plantsoen, de ander heeft rust. Als nummer één terug is vertrekt nummer twee om een rondje tempo te maken en heeft loper één rust. Dit doen we weer ongeveer acht minuten.”*

Dit is een heel eenvoudige vorm waarbij je elke vorm van tweetallenloop (zie hoofdstuk 7, 'Loopvormen met twee- of drietallen') hiervoor in de plaats kan doen. Bij gebrek aan een plantsoen, zijn een rondje in een woonwijk, om een bedrijfspand, of een straat waar je heen en weer kan lopen natuurlijk ook mogelijk.

Het zien van de mogelijkheden is een belangrijke vaardigheid die een trainer kan ontwikkelen.

Na acht minuten krijgt men opnieuw herstel en leg je, terwijl jullie je verplaatsen naar een volgende straat, de volgende oefenvorm uit:

*“ We blijven met dezelfde tweetallen werken. Een van de twee loopt rustig naar links tot het witte huis en komt rustig terug. Nummer twee gaat naar rechts tot de eerste kruising en doet dit op tempo, zowel heen als terug. Jullie zorgen dat je tegelijk terug bent, dan wordt er gewisseld. Loper één loopt nu in hoog tempo naar de kruising en loper twee loopt rustig naar het witte huis en terug. Daarna wordt er opnieuw gewisseld. Dit doen we tien minuten. ”*

Het 'witte huis' en de 'kruising' kunnen vanzelfsprekend vervangen worden door ieder ander goed zichtbaar herkenningspunt als 'lantaarnpaal', 'ingang bedrijfspand', 'hectometerpaal 201', 'verkeerslicht', 'zebrapad', 'sloot' of desnoods de pionnen die je zelf hebt geplaatst.

Zorg dat het stuk linksaf aanzienlijk korter is dan het stuk rechtsaf, zodat er inderdaad sprake is van wisselende snelheden die men kan maken. Hierdoor wordt het echt een blokje intervaltraining. Merk je dat de onderlinge verschillen in afstand toch niet helemaal goed zijn, dan kun je tijdens de uitvoering het start- en finishpunt eenvoudig iets verleggen.

Na de tien minuten inspanning volgt uitleg over de vierde en laatste oefening:

*“ We lopen tot slot een kilometer op tempo. Aan het eind van de kilometer krijg je je tijd te horen, je draait om, houdt het tempo vast en loopt terug naar de laatste loper. Als je daar bent, sluit je aan en loop je in zijn tempo verder mee. ”*

Bij deze oefening loop of fiets je met de voorste loper mee en stop je na een kilometer om de tijden aan iedereen door te geven. Als je meefietst kun je voor de groep uit fietsen om even de tijd te nemen de exacte positie van de kilometer te vinden. Deze laatste oefening kan tevens een verplaatsing zijn op de terugweg, waardoor het uitlopen wordt verkort.

## 9.2 ATLETIEKBAAN

Van oudsher wordt bij een atletiekbaan gedacht aan intervaltraining van 200, 400, 500, 600, 800 of 1.000 meter of combinaties hiervan. Dat je op een 'saai rondje' van 400 meter, de lengte van een atletiekbaan, ook een gevarieerde fartlektraining kan aanbieden laten de volgende voorbeelden zien. Uitleg:

*“ Iedereen loopt een kilometer tempo op de baan. Dit zijn 2,5 ronden. Je krijgt van mij je tijd door bij de finish. Als je finisht, blijf je in hetzelfde tempo doorlopen als tijdens de kilometer tempo. Dit hou je vol totdat de laatste loper de kilometer er ook op heeft zitten. Ik fluit als het zover is. Daarna verzamelen we allemaal weer bij de finish. ”*

De laatste loper is op het moment dat jij fluit dan ook direct bij de finish, terwijl de anderen allemaal een stukje terug moeten lopen. Als iedereen bij de finish is, leg je de volgende oefening uit. Hierbij heb je met pionnen de baan in vier stukken van 100 meter verdeeld.



“De baan is verdeeld in vier gelijke delen van 100 meter. Per 100 meter voeren we de snelheid op, dit betekent vier keer een andere snelheid. Heb je de vierde 100 meter gehad, dan begin je opnieuw met de eerste. Dit herhalen we totdat de tijd om is. We doen dit ongeveer tien minuten.”

Je kan hierbij extra uitleg geven over hoe die vier verschillende snelheden uitgevoerd worden. Nu volgt een voorbeeld.

Absolute beginner:

1. wandelen;
2. flink doorwandelen;
3. heel rustige looppas;
4. iets snellere looppas.

Beginnende loper:

1. wandelen;
2. heel rustige looppas;
3. gewone looppas (praattempo);
4. versnelde looppas.

Getrainde loper:

1. heel rustige looppas;
2. rustige looppas;
3. gewone looppas;
4. snelle looppas.

De term 'getrainde loper' is zeer rekbaar. Er zijn immers lopers die zeer goed getraind zijn, maar een tien kilometer niet binnen het uur weten af te leggen, terwijl een talentvolle wedstrijdathleet dezelfde afstand binnen de veertig minuten volbrengt. Zowel beginnende als gevorderde lopers kunnen met deze oefenvorm goed uit de voeten.

Een vervolgoefening kan zijn:

“Tijdens de vorige oefening hebben we vier verschillende snelheden gelopen. Dit gaan we nu opnieuw doen. Met dit verschil dat jullie niet weten hoelang je per snelheid loopt. Dat bepaal ik namelijk. Als ik 'twee' roep, loop je snelheid 2, roep ik 'vier', dan ga je direct over naar snelheid 4, et cetera. Telkens roep ik dus een ander getal. De ene keer loop je mogelijk tien seconden een bepaalde snelheid, een volgend blokje duurt wellicht dertig seconden. Totaal doen we deze oefening vijf minuten.”

Zie voor een uitgebreidere toelichting op deze vorm hoofdstuk 5, 'Oefenstof met minuten' (minutenlopen, lopen op gevoel, et cetera).



# Training en trainingsvormen

Als hardloopbegeleider is minimale kennis over trainen en eenvoudige trainingsvormen een vereiste. In principe gelden voor de absolute beginner en topatleet dezelfde basisbeginselen. Het verschil tussen beiden zit vooral in het aantal trainingen, de zwaarte van de trainingen, de invulling van de uren dat er niet wordt getraind, het talent en de motivatie om te trainen.

Hoe dichter iemand tegen zijn maximale prestatieplafond komt, des te meer kennis is noodzakelijk om dit plafond ook werkelijk te bereiken. Zo is het voor een trainer vrij eenvoudig om een beginner die één keer in de week een stukje hardloopt, iets harder te laten lopen. Simpelweg door deze beginner twee keer in de week te laten lopen. De kans op een sprong voorwaarts is gegarandeerd. Het is een veel grotere uitdaging om de topatleet die al elf keer in de week traint nog te verbeteren. Ook een recreant een marathon laten uitlopen is stukken eenvoudiger dan iemand zich te laten verbeteren

op een vijf kilometer van bijvoorbeeld 25 minuten naar 20 minuten. Voor dit laatste is meer trainerskennis vereist.

### 13.1 WAT IS TRAINEN?

Trainen is een systematisch, geleidelijk in intensiteit, duur en/of frequentie toenemende belasting, waardoor de homeostase (evenwichtssituatie) wordt verstoord met als doel het prestatievermogen van de sporter op te voeren (verstoring van het evenwicht).

Om een hoger prestatieniveau te krijgen, moet steeds een andere/betere prikkel worden gegeven. De prikkel van vandaag is niet meer de prikkel van morgen. Er moet sprake zijn van een zekere overbelasting. Trainingseffecten treden pas op als er na de training voldoende mogelijkheden zijn om van deze verstoring te herstellen. Je wordt niet sterker van het trainen, maar van de rust er na.

De kunst van het goed trainen is om exact op het juiste moment in topvorm te verkeren. De wedstrijd waar je boven jezelf uit wenst te stijgen is dat moment. Of het nu om de olympische sporter gaat of om de recreant die de eerste vijf kilometer in zijn leven loopt. Het komt helaas vaak voor dat lopers (ongeacht niveau) niet op het goede moment pieken. Oorzaak: blessureperikelen, te hard trainen, te weinig rust of verkeerd trainen.

Om in vorm aan de start te komen, is uitgerust zijn een van de belangrijkste factoren. Ben je fysiek en mentaal niet voldoende uitgerust, dan is een goede prestatie op voorhand onmogelijk. De rust wordt niet alleen gecreëerd door de laatste weken voor het piekmoment minder te trainen, maar ook door ervoor te zorgen dat je niet door andere (negatieve) zaken wordt beïnvloed die mogelijk stress of onrust veroorzaken. Voor een trainer is het belangrijk verder te kijken dan alleen het trainingsprogramma.

Een blessure ontstaat nooit spontaan. Deze is in 99 procent van de gevallen te herleiden naar overbelasting waarbij lichaam en geest meer belasting krijgen dan zij aankunnen. Het lichaam zit wat dat betreft prachtig in elkaar: Je belast me teveel? Je krijgt een pijntje! Je neemt dat pijntje niet serieus? Wacht maar, dan krijg je een serieuze blessure! Zo, nu moet je wel rust nemen!

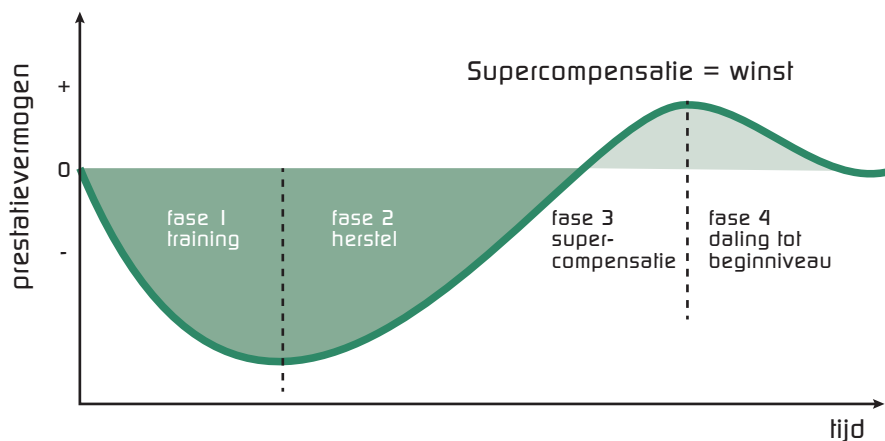
Men kan beter iets minder hard trainen en continu blijven doortrainen, dan telkens hard trainen en vervolgens als gevolg van blessures, steeds verplicht rust moeten nemen, waardoor er weer wekenlang herstel noodzakelijk is. Naarmate de leeftijd vordert, wordt dit uitgangspunt belangrijker. Een goede trainingsopbouw houdt rekening met de belastbaarheid die iemand aankan, waarbij niet alleen naar de trainingen wordt gekeken, maar ook naar de uren waarin niet wordt getraind. Dit zijn er namelijk veel meer. Een eenvoudige rekensom leert dat een week uit 168 uur bestaat. Als je vier tot vijf uur per week traint, is dit slechts twee tot vier procent van de totale weekinvulling. Hoe is die andere 96 procent ingevuld? Is dat een leven vol stress, weinig slaap, privésores en ongezond eten en drinken? Of is dat een rustig leven waarbij stress geen rol speelt, er voldoende herstel is na elke training en de dagelijkse voeding uitgeb-

lanceerd is? Kortom: al die uren naast de training zijn belangrijker dan de training zelf. De trainingen moeten zijn aangepast aan de overige uren als men niet in staat is om die overige uren aan te passen aan de training.

Een voorbeeld: iemand werkt zestig uur per week en heeft een baan met veel verantwoording en stress. Dit aan te passen aan het lopen is geen optie, dus het lopen moet hier op aansluiten. Hierbij zal het lopen vooral gericht moeten zijn op de ontspanning, waarbij er in de training geen pittige doelstellingen gehaald moeten worden die mogelijk ook de nodige stress opleveren. Dit zou op termijn namelijk een negatief resultaat opleveren. Ook de wedstrijdtarget zal niet te ambitieus moeten zijn. In de praktijk is het echter zo dat juist ambitieuze personen in het werk vaak bij het uitvoeren van hun loopsport de lat ook hoog leggen. Overtraining en burn-outverschijnselen liggen op de loer als niet naar het lichaam wordt geluisterd. Voor de trainer een mooie taak dit te signaleren in plaats van alleen maar strak naar de uitvoering van het schema te kijken.

### 13.2 SUPERCOMPENSATIE

Om goede resultaten uit een training te halen, moet het lichaam naast een goede inspanning ook voldoende rust krijgen. De juiste arbeid-rustverhouding bepaalt het effect van een training. Op het moment dat er na een goede training voldoende rust wordt ingelast, zal het lichaam zich verbeteren. Dit is het principe van overcompensatie. Training zorgt voor afbraak van het lichaam, waarna het weer herstelt tot een hoger niveau dan voor de training. Op het moment dat het lichaam een enkele prikkel door middel van training krijgt, zal de meerwaarde van de training na een aantal dagen verdwijnen. Om op hetzelfde verhoogde niveau te blijven of zelfs nog te verbeteren, moet het lichaam structureel aan overload onderhevig zijn. Dit betekent dat er met regelmaat getraind moet worden. Het principe van overcompensatie betekent dat de nieuwe training wordt uitgevoerd op het moment ná volledig herstel (dus maximale aanpassing na een training). Het prestatieniveau ligt dan hoger dan voor de training. Na een aantal trainingen zal het niveau langzaam stijgen.



**Figuur 13.1** Het principe van supercompensatie.





# Techniek en oefeningen

Als coach wil je behalve theoretische bespiegelingen ook graag concrete oefenstof aangeboden krijgen. Daar gaan we nu verder op in. Evenals bij andere onderdelen in dit boek werken we bij voorkeur vanuit één basisoefening van makkelijk naar moeilijk(er). We reiken enkele voorbeelden aan en hopen dat je hierdoor jezelf verder ontwikkelt door bij andere basisoefeningen ook zelf makkelijkere en moeilijker varianten te bedenken. Maak vooral niet de denkfout dat als iemand een bepaalde oefening heel erg goed kan uitvoeren, hij dan ook heel erg goed kan hardlopen. De oefeningen die je als trainer voorschotelt zijn vooral bedoeld om het coördinatief vermogen te ontwikkelen en bewustwording over het bewegen te creëren. Daarnaast draagt het misschien indirect bij aan het op termijn sneller hardlopen, omdat de loopefficiëntie verbetert. Realiseer je echter goed dat de oefening de oorzaak kan zijn van een blessure als die oefening niet past bij de belastbaarheid van de loper.



## 15.1 BASISOEFENING

Vanuit de traditionele atletiek zijn er tal van oefeningen die voor de modale recreatieve hardloper niet geschikt zijn. Wij adviseren om vanuit een paar basisoefeningen te werken, waarbij ontzettend veel varianten kunnen worden bedacht van zeer makkelijk tot moeilijker, passend die bij de vaardigheid van de loper. Als voorbeeld gaan we nu verder in op het knieheffen als basisoefening.

Als we aan een gezelschap (ervaren) trainers vragen eens een kniehefoefening te laten zien, zal tachtig tot negentig procent zich van punt A naar punt B verplaatsen, wisselend rechts en links de knie omhoogtrekkend. De een zal iets hoger met de knieën komen, de ander iets lager. Voor menig trainer is dit de meest eenvoudige oefening die er bestaat. Hij heeft dit al honderden keren gedaan en op allerlei bijscholingen zag hij de vorm regelmatig voorbijkomen.

Hoe kijkt iemand die dit nog nooit eerder heeft gedaan hier tegenaan? Dit kan zowel een beginner zijn, maar ook een loper die al jaren zelf traint en zich eindelijk eens bij een loopgroep aansluit. De loper zal zich in ieder geval afvragen waar dit goed voor is en met een beetje geluk zal hij dit ook vragen aan je. Bij pech wordt er slechts gedacht: *wat een rarigheid, ik wil gewoon hardlopen.*

Is dit soort oefeningen ergens goed voor? Leidt het ergens toe? Ga je er harder van lopen? Of is het enkel bezigheidstherapie om de tijd vol te maken? Kortom, bij elke oefening die je aanbiedt moet je altijd een goed verhaal hebben, voor jezelf en voor de loper die de oefening afneemt. Wat zou het verhaal bij het knieheffen kunnen zijn? Een van de antwoorden kan luiden:

*“ We doen vandaag een aantal oefeningen met knieheffen. Het heffen van de knie, de inzet van de knie, is een onderdeel van de totale loopbeweging. Als je hardloopt moet je je heen omhoogtrekken (de knie heffen) om een volgende stap te kunnen maken. We gaan deze beweging nu met verschillende oefeningen iets uitvergroten. We starten met..... ”*

Vervolgens heb je een oneindig aantal varianten aan te bieden. Wij sommen er een aantal op. Nadat je deze greep uit de collectie knieheffen hebt doorgenomen, ben je wellicht in staat zelf meer varianten te bedenken.

(1) Laat de lopers op één been staan, het andere been is met de knie omhoog, zover dat het bovenbeen horizontaal komt. Door op deze wijze enkele seconden te blijven staan, voelt de loper ook gelijk wat er met het lichaam gebeurt. Zoals onder andere de spanning op het standbeen en de moeite die het mogelijk kost om op één been te blijven staan. We pakken dus gelijk een mooie stabiliteitsoefening mee. Laat na tien seconden wisselen van been.

(2) Nog eenvoudiger is om te beginnen met staan op één been en in tweede instantie pas het andere been verder omhoogtrekken.

Andere eenvoudige vormen:

(3) Wandelen op de plaats en knieën beurtelings omhoogtrekken.

(4) Wandelen op de plaats en alleen het linkerbeen omhoogtrekken. Hierbij kun je opmerken:

*“ We blijven op de plaats staan en trekken telkens de linkerknie op. Het andere been doet niets. Als je terugkomt met de linkervoet op de grond, is het grondcontact erg kort. Dus aantikken en gelijk de knie weer omhoog. ”*

Hiermee heb je tevens een reactieve oefening zonder dat de lopers van de grond hoeven te komen. Veel reactieve oefeningen, zoals bijvoorbeeld kaatssprongen, zijn moeilijk uitvoerbaar en blessuregevoelig.

(5) Een vervolgoefening kan zijn:

*“ We doen dezelfde oefening nog eens, maar voeren het tempo iets op. Let hierbij op je houding: hou de heupen hoog, zak niet in en hou het standbeen gestrekt. ”*

We schrijven heel bewust 'een vervolgoefening kan zijn', want er zijn legio andere oefeningen die het vervolg kunnen zijn, zoals:

*[6] “ We wandelen van deze naar de volgende pion, tijdens het wandelen hef je beurtelings de knieën. Blijf hierbij rechtop lopen, ga niet naar achteren hangen. ”*

Je hebt hierbij de twee pionnen op een onderlinge afstand van ongeveer 25 meter geplaatst. Je kunt dit parcours blijven gebruiken voor een aantal vervolgoefeningen, zoals:

*[7] “ We doen hetzelfde nog eens, nu niet vanuit wandelpas, maar vanuit een licht dribbelpasje. ”*

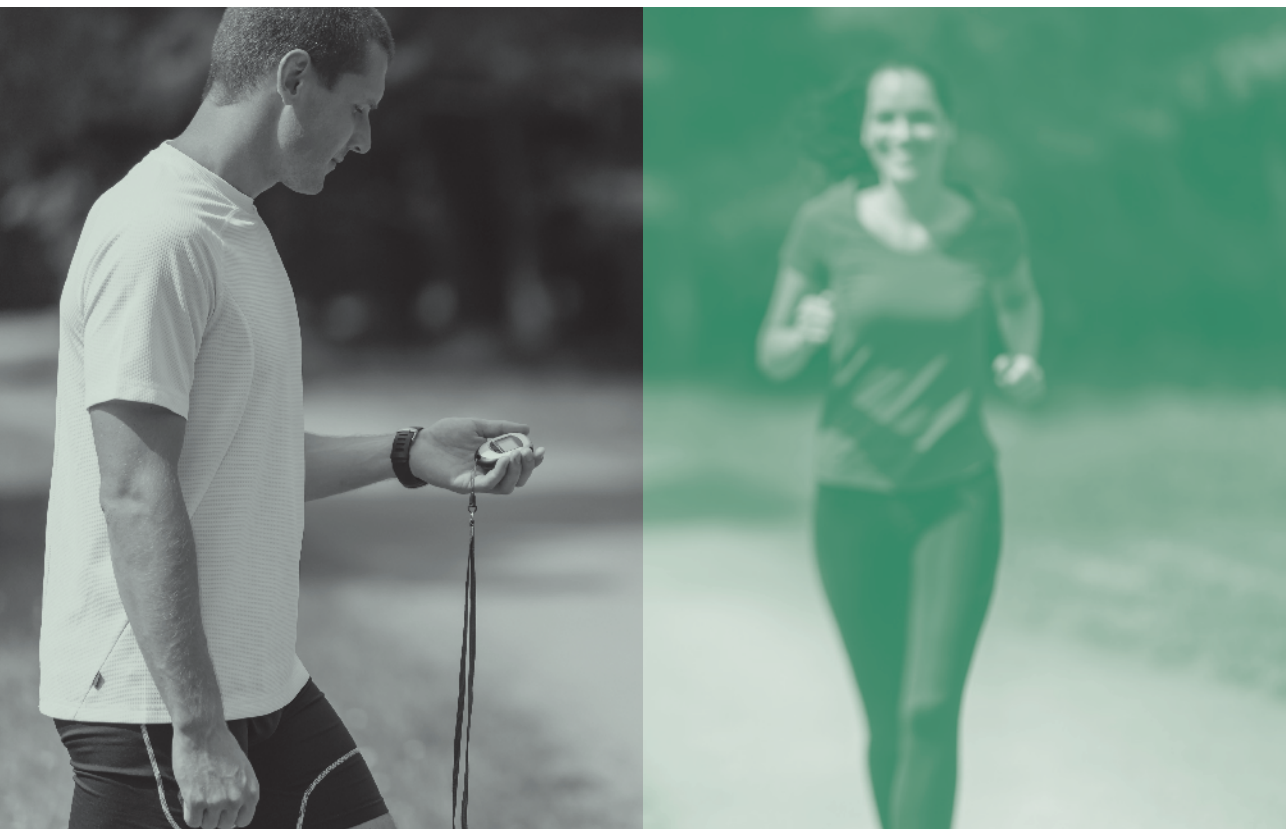
Of eerst:

(8) op de plaats dribbelen en van daaruit licht de knieën heffen.

Of:

(9) als extra vorm, nadat de loper in dribbelpas knieheffend naar voren is gegaan:

*“ We doen exact dezelfde oefening opnieuw. Ik blijf nu voor jullie en jullie gaan in de door mij aangegeven snelheid naar voren. Deze voorwaartse snelheid is laag. Het ritme van het knieheffen blijft hoog. ”*



# Gedrag trainer

Naast het aanbieden van verantwoorde oefenstof is de houding van de trainer van wezenlijk belang voor een succesvolle training. Zo kan een trainer met zeer veel technische hardlopkennis soms slechter scoren bij de lopers dan een begeleider met iets minder kennis, maar wel met veel gevoel voor de groep en een grote dosis empathie. Behalve de aan te leren didactische vaardigheden en een portie hardlopkennis, zijn de persoonlijke kenmerken van een trainer medebepalend voor een goede training.

### 19.1 TOON

Voordat er één stap is hardgelopen, wordt de toon van de training al gezet. Zo kan de trainer a) gelijk starten met inlopen of b) voordat hij start aandacht vragen en uitleggen wat er op het programma staat, nieuwe lopers voorstellen, aandacht vragen voor eventuele gelopen wedstrijden, een voorstelronde doen, het nut van het inlopen nog eens uitleggen, et cetera. Het zal duidelijk zijn dat beide vormen elk hun eigen uitwerking hebben en de sfeer beïnvloeden.

### *Inlopen*

De plek waar de trainer zich begeeft tijdens het inlopen is heel belangrijk. Loopt hij voorop, in het midden of helemaal achteraan? Dit maakt een verschil in beleving, met name bij de langzamere lopers. Bij voorkeur blijft de trainer daarom bij de achterste lopers. Zo merkt hij het altijd als er een loper stopt of het tempo niet kan volgen en geeft hij de achterste loper niet het gevoel alweer achteraan te lopen. Iets wat wel het geval is wanneer de trainer met de voorste lopers (ver) vooruit loopt. In hoofdstuk 3, 'Inlopen' wordt hier uitgebreid op ingegaan.

## **19.2 OPSTELLING TRAINER**

Wissel als trainer regelmatig van plaats tijdens het (voor laten) doen van oefeningen. In de praktijk bevinden de meest geïnteresseerde lopers zich veelal dichter bij de trainer dan degenen die minder belangstelling tonen. Heb juist oog voor deze laatste groep. Kies altijd oefeningen die iedere loper kan uitvoeren, differentieer waar nodig en werk bij grote aantallen met twee- of drietalen. Loop als trainer niet (teveel) mee tijdens het loopprogramma. De training die je geeft, is nooit tegelijk je eigen training. Als je meeloopt, is dit om iemand aandacht te geven.

## **19.3 UITLEG**

Geef kort en bondig de inhoud van het programma aan, leg uit wat het nut ervan is en hoe de uitvoering hoort te zijn. Als er grote niveauverschillen zijn, moet de uitleg begrijpelijk zijn voor zowel de snelle als de minder snelle loper. Mocht je loopvormen met twee- of drietalen aanbieden, formeer dan altijd eerst de twee- of drietalen voordat je het programma uitlegt. Doe je het andersom, dan is men de uitleg al weer vergeten. Als het (te) lang duurt voordat iedereen door heeft hoe de uitvoering exact moet zijn, kies er dan voor om te starten. De enkeling die het nog niet begrepen heeft, krijgt tijdens de uitvoering door wat de bedoeling is, al dan niet door persoonlijke ondersteuning van jou.

## **19.4 VERDELING AANDACHT**

In elke groep zijn er de luidruchtige en de wat stillere lopers. Let er als trainer eens op hoe je je aandacht verdeelt. De kans is groot dat de luidruchtige loper net iets meer aandacht krijgt dan de introverte loper die niets zegt. Maak er een uitdaging van dit te doorbreken. Het heeft soms een verrassend effect de druktemaker te negeren en de nauwelijks opvallende loper meer aandacht te geven. Laat je ook niet leiden door de verbale overmacht van enkele zeer aanwezige lopers, bijvoorbeeld bij de keuze van het parcours of wijziging van de training als een programma moet worden aangepast of iets dergelijks. Let tijdens het geven van de training vooral op het non-verbale gedrag. Iemand's houding verradt hoe hij zich voelt en wat hij denkt.

## **19.5 AANWIJZINGEN**

Ontwikkel een gevoel voor wie een aanwijzing wil. Dit is niet per definitie de loper die de aanwijzing ook nodig heeft. Er zijn lopers die, volgens de trainer, technisch niet perfect lopen en dientengevolge een aanwijzing van hem krijgen betreffende hoe beter c.q. mooier te lopen. Elke training herhaalt zich dit tafereel, of zelfs meerdere keren

per training. Zie hiervoor het praktijkvoorbeeld verderop in dit hoofdstuk. Stel jezelf daarom altijd de vragen: Heeft die loper daar wel behoefte aan? Wil hij niet liever gewoon lopen zoals hij doet? En vooral: Is de aanwijzing überhaupt wel relevant? Andersom kan het gebeuren dat iemand juist graag een aanwijzing krijgt over techniek, houding of de te lopen snelheid, terwijl de trainer hier niet direct aanleiding toe ziet, omdat alles er prima uitziet. Ook deze persoon verwacht een passende reactie. Deze zou kunnen luiden:

*“Je loophouding ziet er goed uit. Let er op wanneer je vermoeid raakt dat je in dezelfde houding blijft lopen. Ik zal straks later in de training nog eens kijken.”*

*Belinda*

In het kader van het geven van aanwijzingen en het verdelen van aandacht, is de aanwijzing die Belinda kreeg een mooi praktijkvoorbeeld. Zij liep onopvallend mee in de plaatselijke loopgroep. Het enig dat opviel was het niet synchroon bewegen van haar linker- en rechterarm. De trainer sprak haar hier vriendelijk op aan, maar schrok enigszins van haar reactie:

*“Bij de vorige loopgroep waar ik liep begon die trainer daar ook altijd over.”*

In combinatie met haar minder vriendelijke gelaatsuitdrukking maakte zij duidelijk dat ze niet geïnteresseerd was in goedbedoelde adviezen omtrent loophouding in relatie tot haar armbeweging. Begrijpelijk, want ze had ooit een schouderletsel gehad wat de aanleiding was van de afwijkende armbeweging. Het kan dan inderdaad als vervelend worden ervaren als je hier telkens op wordt aangesproken, terwijl je lekker ontspannen wilt hardlopen. De trainer begreep het, zei nooit meer iets over haar arminzet en toonde veel belangstelling voor haar marathonambities, hetgeen wel aansloot bij de aandacht die Belinda wilde.

## 19.6 TOTAALBEELD

Hou altijd het totaalbeeld van de mens in de gaten. Vooral voor trainers die prestatiegerichte lopers begeleiden is dit een valkuil. De loper is gedreven, de trainer enthousiast. Als de resultaten of progressie uitblijven ondanks uitgekiende schema's en veel aandacht van de trainer, begrijpen zowel trainer als loper er soms niks van. De oorzaak van de teleurstellende prestaties komt echter mogelijk door allerlei externe factoren, zoals te weinig rust of teveel stress, veroorzaakt door onder andere een hoog verwachtingspatroon.

Een praktijkvoorbeeld: Rianne loopt op een behoorlijk niveau in haar leeftijdsklasse. Zij wil dit graag handhaven en zich liever nog verbeteren. Haar trainer begeleidt haar. Zowel drie keer in de week met de clubtraining als met een schema. Na een halfjaar begint Rianne zich moe en lusteloos te voelen. Ze loopt ondanks de vermoeidheid nog redelijke tijden. Via een clubgenoot wordt ze getipt eens contact op te nemen met een voedingsdeskundige, tevens leefstijlcoach. Tijdens de uitgebreide intake wordt duidelijk dat Rianne dicht tegen overtraining of een burn-out aanzit. Ze werkt als leidinggevende veertig uur per week, heeft een gezin met twee puberkinderen, enkele huisdie-