

Kracht en techniektraining

Hoe sterk is de eenzame fietser....?



Het bijzondere van de wielersport is in vergelijking tot vrijwel iedere ander vorm van sport het hoge vermogen dat gedurende lange tijd geleverd moet worden. Trainen moet o.a. betekenen: oefenen om een zo groot mogelijk vermogen te kunnen leveren. Het vermogen is de hoeveelheid energie die je levert en is in feite de meest objectieve maat voor de intensiteit van de inspanning.

Vermogen = Kracht x snelheid en dit uitgedrukt in Watt!

Om een voorstelling van zaken in de praktijk te geven, hieronder enkele waarden van een persoon van 75 kg. die bij windstil weer op een vlakke weg fietst.

Snelheid per uur	Nodig vermogen
25 km.	90
30 km.	145
35 km.	215
40 km.	305
45 km.	420
50 km.	565
55 km.	740
60 km.	945

Het is buiten uiteraard nooit windstil, bovendien spelen ook de rolweerstand, gewicht v/d fiets en het stijgingspercentage een rol. Enkele voorbeelden van een fietser van 75 kg. met een fiets van 10 kg.:

- 1) Vlakke weg, 36 km/uur = 240 watt
- 2) 5% bergop, 25 km/uur = 394 watt
- 3) Wind mee, 50 km/uur = 283 watt
- 4) Wind tegen, 10% bergaf = 300 watt

Het maakt voor het te leveren vermogen een aanzienlijk verschil of je alleen fietst of op kop rijdt dan wel in de buik van de groep. De luchtweerstand is een belangrijke factor.

In de wielen rijden vraagt tussen de 30 en 50% minder vermogen. In een waaier zou de 4de positie dan de meeste gunstige zijn.

Gericht Trainen

Met een vermogensmeter kun je zeer gericht trainen. Het is zeer goed uit te rekenen hoeveel watt de inspanning bedraagt en daar kan je jou training op afstellen. Nauwkeuriger kan je niet trainen. De training achter bv. een bromfiets wordt door veel wedstrijddrijders als prettig ervaren, zodat er meer gemotiveerd wordt getraind. Je kunt meer kilometers in eenzelfde tijd afleggen, dus kan het voor zij die krap in tijd hebben een oplossing zijn. Dit bevordert vooral de snelheid.

Krachtraining

Fietzers gaan tijdens de winter vaak krachtraining oefenen. Enkele keren per week naar een sportcentrum waar al vrij vlug met zware gewichten voor de beenspieren wordt gewerkt. Als er geen goede begeleiding is dit niet verstandig!

Wat wil je ermee bereiken? Het uitstoten van gewichten met je benen vergroot wel je kracht maar

betekent nog niet dat je harder kunt fietsen.

Om dat te bereiken moet je gericht trainen. B.v. met een grote versnelling tegen de wind in en tegen heuvels op fietsen zul je je kracht vergroten.

Omdat het fietsen het lichaam eenzijdig belast kan het toch zinvol zijn om aan krachttraining te doen en zodoende het hele lichaam weer in balans te brengen. Een verstoring ervan kan o.a. aanleiding geven tot een slechte fietshouding en kan daardoor leiden tot mindere prestaties of blessures.

Nogmaals: doe het slechts onder deskundige begeleiding!

Trainen op de rollenbank

Training op rollen lijkt uit de mode geraakt door de opkomst van de ATB...etc. Toch kan het rijden op rollen nog zinvol zijn want door de vele omwentelingen met geringe weerstand is deze vorm uiterst geschikt voor de bevordering van het lokale spieruithoudingsvermogen. Zeker in de winter en in het voorjaar kan het bij slecht weer een middel zijn om op souplesse te trainen. Als er echter alleen op rollen zonder weerstand wordt getraind, zullen er toch een aantal elementen voor een goede training onvoldoende aan bod komen.

Je kunt de rollen ook uitstekend gebruiken voor een cooling-down na je training. Dit bevordert het herstel.

Techniektraining

Bij het fietsen is een gelijkmatige, ronde beweging het meest efficiënt. Dit wordt door enorm veel fietsers over het hoofd gezien en wordt er ook nooit aandacht aan besteed. Het gaat erom een goede coördinatie van de spieren te krijgen waardoor de pedalen soepel rondgedraaid worden. M.a.w. je moet het ene been niet harder naar beneden duwen dan het andere. Door een snel, gelijkmatig bewegingsritme kun je spierkracht sparen. Je moet a.h.w. bij iedere pedaalslag je pedalen strelen en soepel ronddraaien en je benen slechts als aandrijfmechanisme gebruiken. Zeker bij lange ritten zal dit meer ontspanning, comfort en minder vermoeidheid opleveren. Je kunt deze techniek trainen door ontspannen te gaan fietsen met een hoge trapfrequentie. Daarbij moet je veel aandacht geven aan de gelijkmatigheid van de beweging.

Als een lichaam steeds weer dezelfde prikkels ontvangt, zal het op de duur niet meer reageren. Daarom moet je zorgen voor afwisseling (niet steeds dezelfde route en dezelfde snelheid).

Als je traint met een snelheid van ca. 25/uur worden uitsluitend de langzame spiervezels ontwikkeld. Als je meestal dit tempo traint werkt dit het traag worden in de hand. Bij een snelheid van 26 à 33 km/uur worden de langzame én de snelle spier-vezels extra getraind. Dus variatie is van belang!

Varieer ook qua versnelling. Tracht een evenwicht te vinden tussen souplesse en kracht. De variatie van de versnelling: in principe niet te groot en soepel rijden. Af en toe moet je bewust met een grote versnelling rijden. En.. realiseer je dat met een middelmatige versnelling noch de spierkracht noch de soepelheid voldoende getraind worden.

Hartslag als maat

De hartslagmeter blijft een prima hulpmiddel maar is niet alles bepalend. Je eigen lichaam is wél allesbepalend d.w.z. je lichaam geeft een of je op een bepaalde dag een inspanning wel of niet aankunt. Je trainingsschema kan wel aangeven dat je een intervaltraining moet doen op 95% van de HF max., maar als je lichaam erg vermoeid is zal dit niet of nauwelijks lukken. Dan heeft die training op dit ogenblik geen enkele zin en moet je die ook niet uitvoeren.

Dit is een voorbeeld van "luisteren naar je lichaam" voor een sportman of -vrouw het allerbelangrijkste!

Tips...

- *Neem de komende weken eens deel aan een toertocht of groepstraining om na te gaan in hoeverre je vooruit bent gegaan.*
- *Naarmate je beter getraind raakt leggen we de nadruk steeds meer op de intensiteit. Leer daarbij luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft.*
- *Als je bij elke training diep gaat raakt de balans in je lichaam verstoord.*
- *Mocht het zo nu en dan pijn doen bedenk dan: "pain is weakness leaving the body"*

(uitspraak van Wally aus England.....)

- *Training is specifiek: waar je je in traint daar word je goed in.*
- *Als je teveel traint of te diep gaat zonder voldoende herstel is het resultaat alleen maar vermoeidheid... dan zijn trainingen vrijwel voor niets geweest!*
- *Lees het artikel in het programmaboekje van 2004 over Trainen en trainingsvormen nog een na!*

Han Tieltjes