

# Periodisering

## 20.1. Niveaus van periodisering

Onder periodiseren verstaan we het plannen van trainingen in de tijd. We onderscheiden in deze trainingsplanning 3 niveaus, oftewel 3 cycli...

### 1. Macroniveau, macrocyclus

Een trainingsplanning voor een of meerdere jaren.

### 2. Mesoniveau, mesocyclus

Een trainingsplanning voor een periode.

**VPI** = algemene voorbereidingsperiode  
**VPII** = specifieke voorbereidingsperiode  
**WP** = wedstrijdperiode  
**OP** = overgangperiode

**voorbereiden**  
**aanpassen**  
**toepassen**  
**rusten**

Bijvoorbeeld:

	<b>VPI</b>	<b>VPII</b>	<b>WP</b>	<b>OP</b>
<b>Atletiek</b>	3 mnd.	3 mnd.	4½ mnd.	1½ mnd.
<b>Voetbal</b>	2 wk.	4 wk.	9½ mnd.	1 mnd.

### 3. Microniveau, microcyclus

Een trainingsplanning voor een tot 4 weken, maar ook voor één dag of zelfs één training.

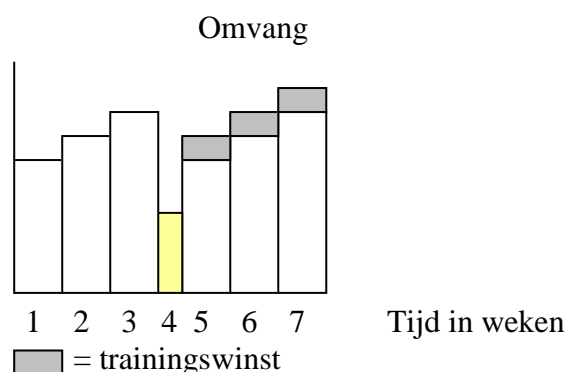
De maximale planningsperiode op microniveau bedraagt 4 weken. Een planning over een periode van 2-3 weken noemen we een standaardmicrocyclus.

## 20.2. Opbouw en afbouw microcycli

De meest voorkomende standaardmicrocycli zijn...

### 20.2.1. Opbouw microcyclus

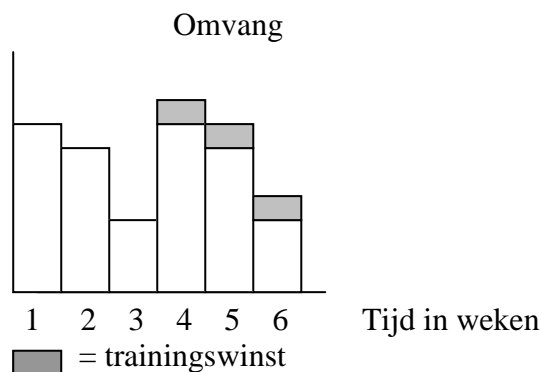
Interessant voor duursporters en binnen de revalidatie, dus voor trainingmethoden met een lage intensiteit en een intensiteit met een extensief karakter (van aëroob tot en met lactische capaciteit).



Na de eerste microcyclus van 3 weken nemen we enkele dagen ‘gas terug’ (4). We spreken hierbij van een profylactische interval. Vervolgens starten we met de tweede cyclus van 3 weken. De omvang in training is in deze tweede microcyclus hoger dan in de voorgaande. We noemen dit de geboekte trainingswinst.

### 20.2.2. Afbouw microcyclus

Interessant voor training van snelkracht, explosiefkracht, plyometrie en snelheid. Dus met name voor “gevaarlijke”, kwalitatieve trainingmethoden met een hoge intensiteit (van lactisch vermogen tot en met alactisch vermogen).



De eerste microcyclus van 3 weken...

- 1 = 100% = maximale aantal series en herhalingen
- 2 = 80%
- 3 = 40-50%

De tweede microcyclus van 3 weken...

- 4 = 100% = maximale aantal series en herhalingen
- 5 = 80%
- 6 = 40-50%

Voorbeelden...

1. Extensieve intervaltraining voor een basketballer = lactisch vermogen.  
 Duur per belastingsinterval tot maximaal 45 seconden = maximale lactische tolerantie.  
 Sleutelafstand is ca. 20 meter
 

Week 1	3 x (8 x 20 meter)	RT 35"	HP 1'	SP 20'
Week 2	2 x (8 x 22 meter)	RT 35"	HP 1'	SP 20'
Week 3	1 x (8 x 23 meter)	RT 35"	HP 1'	

 In een volgende cyclus kunnen we hetzelfde trainingsprogramma herhalen, echter met een bijstelling van de richttijd. We zijn namelijk beter geworden.  
 Binnen één microcyclus blijft de richttijd, en dus de intensiteit, altijd hetzelfde !!!

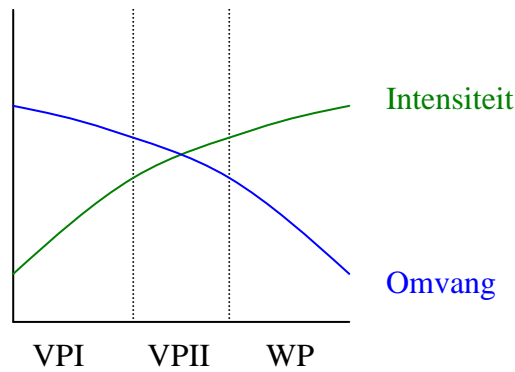
2. Drop-jump  
 Maximaal 15 kwalitatief goed uitgevoerde dieptesprongen per training.  
 Supercompensatietijd = 48-70 uur, dus maximaal 30 sprongen per week.
 

Week 1	3 x 5 x 40 cm	HP 5-10 sec.	SP 4-6 min.
Week 2	2 x 5 x 40 cm	HP 5-10 sec.	SP 4-6 min.
Week 3	1 x 5 x 40 cm	HP 5-10 sec.	SP 4-6 min.

 Bij deze trainingmethode kunnen we de volgende belastingsvariabelen controleren...
  - opspronghoogte (SJ) = valhoogte  
 norm breedtesporter 40 cm; norm topsporter 55-65 cm
  - contacttijden = 0.2-0.3 sec.

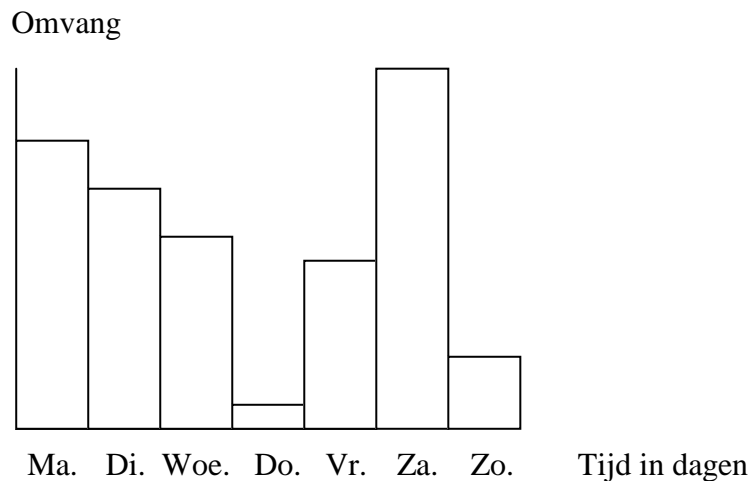
### 20.3. Relatie tussen intensiteit en omvang

Binnen de trainingsplanning zullen we altijd rekening moeten houden met de periode waarin we ons bevinden. Afhankelijk van die periode zal de training meer of minder gericht zijn op intensiteit, dan wel omvang. Deze beide trainingsvariabelen verhouden zich als volgt binnen de verschillende periodes...



## 20.4. Tapering-off

Onder tapering-off verstaan we een afname in trainingsarbeid, direct voorafgaande aan een wedstrijd of wedstrijdperiode. Op deze wijze wordt de sporter beloond voor de geleverde trainingsarbeid en kan hij uitgerust aan de wedstrijd(periode) beginnen. Zo zal een marathonloper gedurende de laatste 10-14 dagen relatief weinig kilometers lopen. Hebben we te maken met spelsporters die een maal per week een wedstrijd hebben, dan ziet de trainingsweek er bijvoorbeeld als volgt uit...



Maandag t/m woensdag	= afbouw microcyclus
Donderdag	= rustdag
Vrijdag	= tapering-off
Zaterdag	= wedstrijd dag
Zondag	= herstel

## Stappenplan periodisering

### Stap 1. Analyse van de sport...

- Grondmotorische eigenschappen
  - a. Kracht
  - b. Uithoudingsvermogen
  - c. Snelheid
  - d. Coördinatie
  - e. Lenigheid

- Energiesystemen
  - a. Aëroob systeem
    - aa. Capaciteit
    - bb. Vermogen
  - b. Anaëroob systeem
    - aa. Lactische capaciteit
    - bb. Lactisch vermogen
    - cc. Alactische capaciteit
    - dd. Alactisch vermogen

**Stap 2. Analyse van de beginsituatie...**

- Wedstrijdniveau van de sporter
- Trainingsleeftijd
- Beschikbare tijd

**Stap 3. Prestatiedoelen...**

- Op korte termijn
- Op lange termijn

**Stap 4. Macrocyclus = jaarplanning op basis van tijdbalk...**

- Eerste trainingsweek
- Laatste trainingsweek
- VPI
- VPPII
- WPI
- OP
- VPPIII
- WPPII
- OP
- Data (veld)testen
- Data wedstrijden
- Grove verdeling van omvang en intensiteit over de perioden

**Stap 5. Mesocycli = planning van: VPI VPII WPI OP VPIII WPII OP**

- Trainingsaccenten
  - \* Kracht
  
  - \* Uithoudingsvermogen
  
  - \* Snelheid
  
  - \* Coördinatie
  
  - \* Lenigheid
  
- Trainingsmethoden
  - \*
  
  - \*
  
  - \*
  
  - \*

**Stap 6. Trainingsvariabelen van de gekozen trainingsmethoden...**

\* Beginsituatie:

Eindoel:

\* Beginsituatie:

Eindoel:

\* Beginsituatie:

Eindoel:

\* Beginsituatie:

Eindoel:

\* Beginsituatie:

Eindoel:

**Stap 7. Microcyclus = weekplanning op basis supercompensatietijden...**

- Maandag
  
- Dinsdag
  
- Woensdag
  
- Donderdag
  
- Vrijdag

- Zaterdag
  - Zondag
- Stap 8. Evaluatie...**
- Wedstrijden
  - (Veld)testen

### WEEKPLANNING

DAG	'S MORGENS	'S MIDDAGS	'S AVONDS
<b>Zondag</b>			
<b>Maandag</b>			
<b>Dinsdag</b>			
<b>Woensdag</b>			
<b>Donderdag</b>			
<b>Vrijdag</b>			
<b>Zaterdag</b>			