

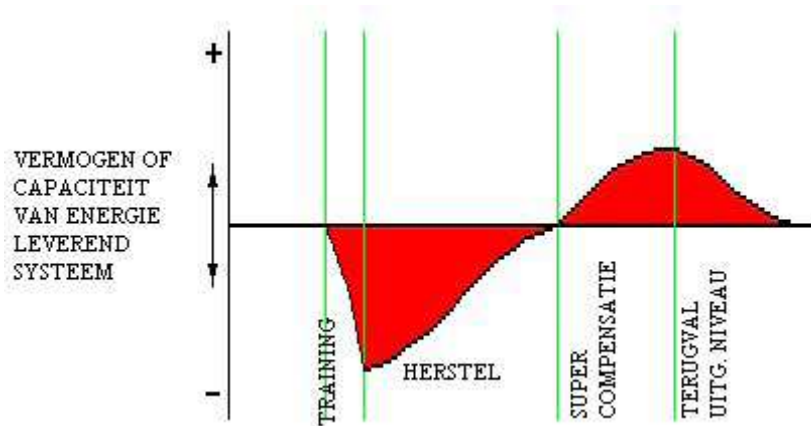
Supercompensatie

Schade en herstel

Misschien wel het belangrijkste aspect van training is het nemen van rust. **De progressie van het niveau wordt veroorzaakt door het herstel na de training, niet de training zelf.**

Een training is niets meer en niets minder dan het aanbrengen van "schade" aan het spierweefsel en andere delen van je lichaam. Bij wielrennen kan dan met name gedacht worden aan het hart/longsysteem. Dit uit zich bijvoorbeeld in spierpijn na een intensieve training of wedstrijd, maar bijvoorbeeld ook in pijn in de longen na bijvoorbeeld een tijdrit.

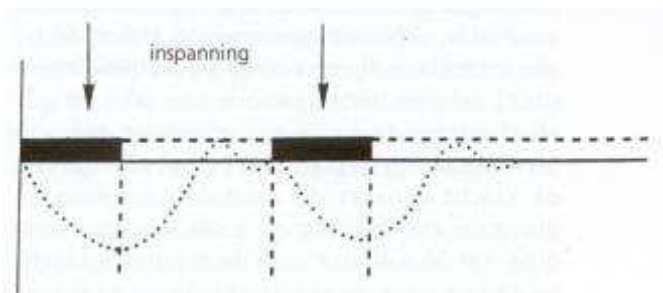
Gelukkig herstelt het lichaam dit vanzelf. En het mooie is, dat dit herstel zelfs iets doorschiet. Het lichaam bereidt zich als het ware voor op een volgende inspanning. Dit laatste wordt de supercompensatie genoemd en is te zien in Figuur 1.

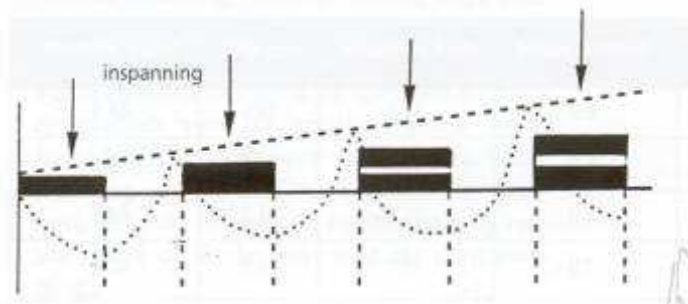
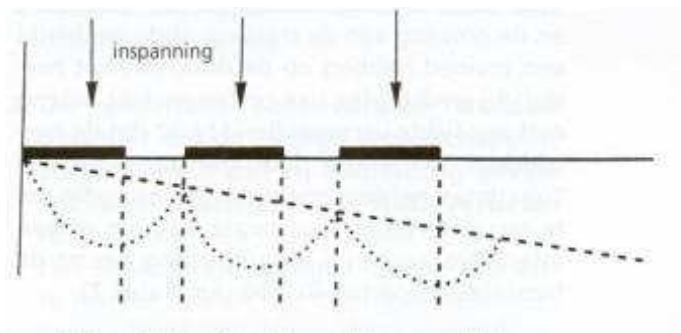


Figuur 1 Supercompensatie

Zoals te zien is, vindt er tijdens de training een afname plaats van het vermogen dat geleverd kan worden. Echter, deze afname wordt hersteld na de training en schiet zelf iets door. Hierdoor neemt het vermogen dat geleverd kan worden toe. Nadat een maximum is bereikt vindt een afname van het vermogen plaats tot het beginniveau.

Het gevolg hiervan is dat de timing van een training erg belangrijk is, net zoals de intensiviteit van een training. Figuur 2 laat dit zien.





Figuur 2 Timing van training

In bovenstaand figuur geven de zwarte blokjes de mate en periode van inspanning aan. Indien telkens getraind wordt nadat de supercompensatie bereikt is, neemt het niveau niet toe (de lijn in het bovenstaande deel van de figuur loopt horizontaal).

Figuur 2 geeft ook het principe van overtraining weer. Indien telkens opnieuw getraind wordt, voordat het herstel volledig is, neemt het vermogen niet toe, maar juist af (zie het middelste plaatje in de figuur). De vorm wordt minder, ondanks het vele trainen: overtraining.

Het onderste deel van de figuur geeft de ideale situatie weer. **Trainen op het hoogtepunt van de supercompensatie geeft een stijging van het vermogen te zien.** De vorm stijgt en de renner wordt beter. Een gevolg is wel, dat de training steeds intensiever moet worden om de vorm nog verder te laten stijgen.

Een gevolg van het principe van de supercompensatie is derhalve dat tijdens een minder periode dus niet meer, maar juist minder (intensief) getraind moet worden. Bijvoorbeeld na een periode van ziekte.

Overigens is het helemaal niet erg om een paar dagen achter elkaar (te) intensief te trainen (bijvoorbeeld tijdens een trainingskamp of fietsvakantie in de bergen). Weliswaar ben je dan in het middelste deel van de figuur aan het trainen, maar het nemen van voldoende rust na het trainingskamp zorgt ervoor dat je de supercompensatie bij elkaar opgeteld terugkrijgt en zodoende toch sterker wordt. **Het nemen van de rust is dan dus wel een noodzaak!**

=====