

COLUMN MICHEL VAN DER FLIER

OP WELKE PARAMETERS COACH JIJ?

Wat krijg ik vaak mooie doelen te horen. De eerste 10 kilometer, halve of hele marathon, ultra trailruns in de Alpen of zelfs meerdaagse runs ver weg in het buitenland. Met daarbij ook de vraag of ik kan bijdragen in hun traject met een doordacht schema en de nodige mentale trainingprikkelers. Tuurlijk. Maar waar gaan we op trainen? Wat heb ik nodig aan input en wat vindt de atleet fijn om mee te werken? Wat wordt de sleutel tot het succes?

Foto's: Michel van der Flier



METEN IS WETEN

Een inspanningstest is mijns inziens een mooi startpunt. Daar worden de zones bepaald, voor zowel hartfrequentie, power en pace. En daar kan je mee gaan werken, zeker tijdens de weg work-outs. Ondanks dat deze waarden nuttig en (ook wel) essentieel zijn is het ook goed om te beseffen dat er veel factoren zijn die hier invloed op hebben. Denk aan temperatuur, hoogteverschillen, type terrein, slaap en stress.

Belangrijker in de uitslag van de test vind ik 'het groene licht' van de sportarts op het gebied van belastbaarheid. Als coach en sportmotivator vind ik het heel prettig om te weten dat een specialist goed gekeken heeft of alle waarden kloppen om vol aan de bak te gaan met de atleet.

PLANNEN IS VOORUITZIEN

De doelen gaan zorgen voor een trainingsplan. Het doel is tenslotte hetgeen waar het (in 1e instantie) over gaat. Wanneer je dat afzet in een tijdlijn kan er bepaald worden wat er aan wekelijkse training stress score (TSS) behaald moet worden. Dat geeft een mooie richtlijn voor jou als coach, en de atleet, wat er gedaan moet worden voor de nodige progressie. Alleen is het aan jou hoe de atleet aan die benodigde TSS gaat komen.

HANDIGE TOOL

Jij als coach of trainer hebt input nodig van de atleet. Dat kan op basis van zijn of haar feedback op het gebied van intensiteit en de zogenaamde rate of perceived effort (RPE). Zelf vind ik dat een heel fijne en goede parameter om in te schatten of de trainingsprikkel voldoende is geweest.

Veel atleten werken met betrouwbare sporthorloges die alle belangrijke data naadloos in jouw online dashboard laten weergeven. Na synchronisatie is gelijk duidelijk zichtbaar of de daadwerkelijke training overeenkomt met hetgeen gepland stond. TSS wordt duidelijk, in welke zones is getraind wordt zichtbaar, de eventuele VAM-score wordt getoond, de stamina is zichtbaar en uiteraard wordt het jaarplan gevuld met essentiële data om de progressie te monitoren.

NOG MEER DATA

Maar de nieuwste en wat meer geavanceerde horloges bieden meer. Meetwaarden, zoals body battery, HRV, stress level en rusthartslag leggen de ziel bloot van de atleet. Nuttige en belangrijke info die je heel goed kan gebruiken om de intensiteit en de belastbaarheid van de atleet te monitoren, feedback te krijgen over trainingseffecten en het kunnen inschatten van de hersteltijd.

Steeds meer coaches en atleten trainen rondom de HRV. Er wordt veel geschreven rondom deze parameter en ook wordt er steeds meer duidelijk wat je er mee kan. Steeds meer apparaten integreren de HRV-status in het vaststellen van de trainingsstatus en kan veel inzicht verschaffen in het werk dat je lichaam moet verzetten om homeostase te bereiken.

Zelf check ik met regelmaat de HRV-status van de mensen die ik begeleid. Het geeft aanleiding tot gerichte vragen aan de atleet. En de antwoorden geven vaak inzicht in waarom een training wel of niet productief is geweest. En voor de atleet is het vaak ook superinteressant. Je leert jezelf er echt beter door kennen en te begrijpen hoe je op bepaalde dingen reageert. En het geeft een accuraat en holistisch beeld welke kant het opgaat met de energie en fitheid.

Belangrijk om te vermelden is dat je die meetwaardes moet zien als 'bevestiging' hoe de atleet zich voelt. Vergeet zeker niet bewust te laten voelen. Leer de atleet hoe hij of zij het lichaam en geest kan scannen en te begrijpen. En vraag en luister ook naar die input.

Michel van der Flier is beweeg- en mental coach en als hardloop- en trailruntrainer actief met zijn bedrijf B.Outside sportcoaching & training. Het begeleiden van sporters naar eigen gestelde doelen en het delen van kennis en passie zijn zijn grootste motivators. www.B-Outside.nl

Mijn antwoord op de vraag 'Op welke parameters coach jij?' is eigenlijk de juiste combinatie van al het bovenstaande. Ja, ik gebruik de data die voortkomt uit de testen. En ja, de TSS, HRF en al de workout-data gebruik ik ook. Maar ik denk dat ik ook heel veel gebruik maak van de parameters zoals de RPE, HRV, de rust HF en de body battery. Het is belangrijk dat de sporter in balans blijft, met voldoende trainingsprikkels. En laten we vooral de human factor niet vergeten. Welke meetwaardes vindt de atleet prettig om mee te werken? Wat wordt er gevoeld? Wat zegt de geest en hoe voelt het lijf en de energie? En samen met hetgeen jij als coach nodig hebt voor de juiste begeleiding maakt het één geheel.

En dat maakt het begeleiden en coachen van sporters zo waanzinnig dynamisch en interessant.



Michel van der Flier

TrainingPeaks, het online trainingsdashboard, gebruikt de waarde TSS. De Training Stress score, oftewel de TSS is een maateenheid om de hoeveelheid stress op het lijf gedurende een bepaalde tijd te kwantificeren. Het geeft dus aan hoe zwaar de training is geweest. Het kan een goed instrument zijn om te bepalen wanneer je heel diep bent gegaan en meer herstel nodig hebt.

De score is gebaseerd op de combinatie van de omvang en de intensiteit van de training. In theorie is het zo dat wanneer je één uur op jouw lactaatrempel sport je dan een score krijgt van 100TSS.

TSS is gebaseerd op power. Wanneer je TSS berekend wordt met hartslag krijg je hrTSS en op pace, wordt het rTSS. De hartslagen per minuut (BPM) of pace komen in plaats van het vermogen (Watt). hrTSS of rTSS zijn iets minder nauwkeurig, maar een prima tool voor als je geen vermogensdata binnenkrijgt.

Belangrijk om te beseffen is overigens dat een korte krachttraining dezelfde training stress score kan hebben als een lange langzame duurloop om de vetverbranding te trainen. De training stressscore is hetzelfde, maar het effect van de training en de manier waarop het lichaam adapteert zijn totaal verschillend. Je kan dit in de juiste context plaatsen als je bijvoorbeeld ook de Intensity factor (IF) in de gaten houdt. Let er ook op dat het voor werken met de TSS belangrijk is dat de FTP of lactaatrempel waardes juist zijn ingesteld. Dus wil je accuraat blijven zul je dat ook met regelmaat moeten testen.