



## **Training, voeding en vocht**

Goed trainen betekent eigenlijk luisteren en leren luisteren naar je lichaam. Door goed en regelmatig trainen krijg je een betere verbranding, dus meer energie en dus betere prestaties. Door goed te trainen kan je zuurstofopname met 20-25% verbeteren. De meeste duursporten waaronder roeien worden echter niet alleen bepaald door zuurstofopname en maximaal vermogen, zodat de vooruitgang in sportprestatie veel groter kan zijn dan 25%, mits je tenminste met verstand traint.

## **Training en herstel**

Tijdens de training worden in het lichaam en vooral in de spieren een hele reeks van zaken verstoord. Dit uit zich o.a. in vermoeidheid en stijve spieren. In de herstelfase worden deze verstoringen en beschadigingen ongedaan gemaakt. Gelukkig stopt het lichaam niet als de oude situatie is bereikt, maar gaat door met herstellen. Hierdoor wordt een soort reserve opgebouwd. Dit is een overcompensatie, waardoor de situatie eigenlijk beter geworden is. Wanneer er nu weer getraind wordt, herhaalt dit zich en bij goed opgebouwde training wordt de conditie geleidelijk aan beter. Deze aanpassing gaat niet eindeloos door. Zoals duidelijk zal zijn is de herstelfase het meest belangrijke onderdeel van de training.

De training zelf is alleen maar bedoeld om het lichaam aan het herstellen te zetten en het eigenlijke effect, waar we op uit zijn, vindt plaats in de herstelfase. Herstel gaat niet altijd even snel en duurt daarom ook niet altijd even lang. Herstel hangt af van de mate van verstoringen. Naarmate de training zwaarder was duurt het herstel langer. Het herstel valt nauwelijks te beïnvloeden. Bepaalde stoffen, voedingsmiddelen, sauna en dergelijke versnellen het herstel niet. Goede voeding, voldoende rust kunnen alleen een optimaal klimaat voor herstel creëren. Extra slaap geeft geen beter of sneller herstel. Indien steeds wordt getraind wanneer het herstel compleet is, is er sprake van een evenwicht tussen belasting en herstel. Als het herstel echter niet compleet is, blijft er nog een restje vermoeidheid zitten. Traint men een aantal opeenvolgende dagen met steeds iets te weinig tijd voor herstel, dan hoopt de vermoeidheid geleidelijk op en is er geen vooruitgang.

Het is dus zaak om goed hersteld te zijn voor elke volgende training. Veel mensen realiseren zich onvoldoende dat de herstelfase de belangrijkste fase van het trainingsproces is. Prestaties gaan uitblijven als er niet genoeg tijd voor herstel wordt genomen. Een algemene regel is dat men de vorige training niet meer mag voelen, is dit wel het geval dan is het herstel onvolledig en moet de training worden aangepast

## Voeding en vocht in de sport

In sportkringen wordt vaak gedacht, dat bepaalde voedingsstoffen een direct positieve invloed hebben op het prestatievermogen. Dit komt vooral tot uiting in de grote hoeveelheid tabletten, capsules, drankjes en preparaten, waarmee veel atleten hun dagelijks menu aanvullen. Voorts zijn allerlei min of meer exotische producten als koninginnengelei, pollen, biergist, ginseng en dergelijke veel gebruikte voedingsstoffen. Onderzoek heeft laten zien dat deze stoffen geen positief effect hebben op prestatievermogen, je wordt door supplementen niet sneller. Aan de andere kant geeft een tekort aan vitamines en mineralen een negatief effect aan je prestatievermogen. Vitamines zul je niet alleen als sporter, maar ook als mens moeten aanvullen met tabletten.

Een goede voeding is belangrijk. Koolhydraten zijn voor de sporter belangrijk als energieleverancier, maar teveel aan koolhydraten worden weer omgezet in vetten onder de huid en dat is ook niet gewenst. Het is wel heel belangrijk om na de inspanning zo snel mogelijk te eten (koolhydraten), ook al is de honger niet groot.

Omdat men na de inspanning vaak dorst heeft, is het soms makkelijker eerst koolhydraatrijke dranken te nemen. Dit is zelfs aan te bevelen tijdens de inspanning. Vocht is voor de sporter heel erg belangrijk. Vochtverlies heeft een negatieve invloed op de sportprestatie. Een geringe mate van vochtverlies tijdens de inspanning heeft al invloed op de prestatie. Te weinig drinken kan wel tot een prestatieverlies van 30% leiden. Het is ook heel logisch, het vochtverlies treedt op in het bloed. In het ergste geval dikt het bloed zelfs in, maar dan heb je het wel heel ver laten komen. In ieder geval neemt het volume van het bloed af en daarmee de capaciteit om o.a. zuurstof te vervoeren. Al bij inspanningen van een half uur moet je het vochtverlies aanvullen. Drinken is noodzaak (water, thee, verdunde vruchtensap of isotone sportdrankjes), ook voor de afvoer van warmte om oververhittingverschijnselen te voorkomen. Bij te weinig drinken zal de lichaamstemperatuur stijgen.