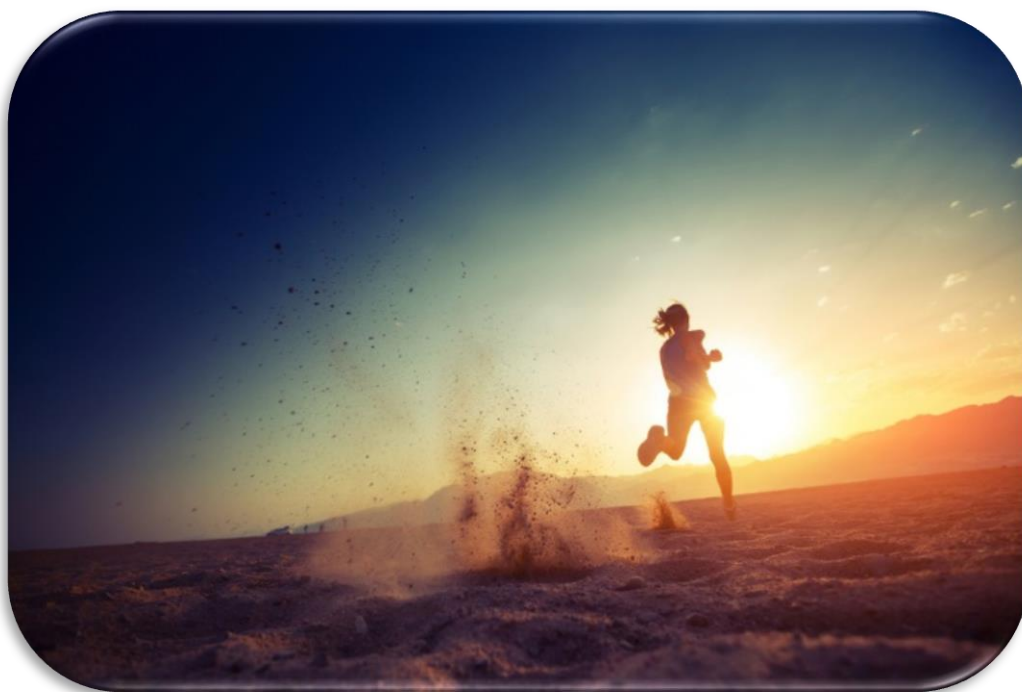




SMAC Brugge

Individuele trainingsbegeleiding

Bij het Sportmedisch adviescentrum SMAC Brugge van het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV, kan je terecht voor individuele sportwetenschappelijke trainingsbegeleiding. Iedereen die wilt bewegen, sporten of sportieve (top)prestaties wilt leveren komt hiervoor in aanmerking.

SMAC Brugge

Individuele trainingsbegeleiding

Bepaal je sportieve doelstellingen

Vooraleer de coach een persoonlijk trainingsprogramma kan opmaken en je kan vertellen hoe en wat je moet trainen moet je eerst je doelstellingen gedetailleerd definiëren. Wat wil je en waar wil je naartoe op zowel korte als lange termijn en wat is je vertrekpunt? Bepaal je hoofddoel en plan tussendoelen. Een doelstelling moet voldoen aan het zogenaamde SMART-principe: Specifiek, Meetbaar, Aanpasbaar, Realistisch en Tijdsgelinkt. Vb.: binnen 6 maanden wil ik de ½ marathon van Brussel kunnen lopen in 1u40min of binnen 12 maanden wil ik de Mont-Ventoux beklimmen onder de 2uur. De doelstelling moet realistisch en haalbaar zijn, zeker op korte termijn, maar besef ook dat we dikwijls tot veel meer in staat zijn dan we denken. Als men echt in iets gelooft kunnen we boven onszelf uitstijgen en grensverleggend zijn. Durf dromen en wees onrealistisch realistisch.

Bepaal je vertrekpunt en huidige conditionele status

Eens je doelen en tussendoelen gedefinieerd zijn moet je het vertrekpunt in kaart brengen. Wat kan je vandaag en wat doe je nu? Wat zal je moeten kunnen, doen en hebben om je doelen te bereiken? Recente wedstrijdresultaten en trainingsgegevens kunnen je een idee geven van je huidige vormpeil. Een maximale inspanningsproef afgelegd in het inspanningslabo kunnen je mogelijkheden, progressiemarge, je sterktes en je zwaktes in kaart brengen. Via dergelijke test proberen we een fysiek paspoort op te stellen: wat is je maximale hartfrequentie, wat is je longinhoud, hoe diep kan je in verzuring gaan, welke loopsnelheid kan je een uur lang volhouden, vanaf welk wattage verbrand je meer suikers dan vetten, hoe groot is je motor of wat is je maximale

Wat zijn we?

• • •

SMAC Brugge is een multidisciplinair sportmedisch adviescentrum van het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV. Ons doel is het verschaffen van deskundig medisch en sportwetenschappelijk advies aan iedereen die wil sporten. Als gewezen erkend keuringcentrum van de Vlaamse Overheid en collaborating centre of excellence van de FIMS en FIFA beschikken we over de juiste expertise rond sportwetenschappelijke begeleiding. Naast trainingsadvies en het afleggen van inspanningstesten kan men bij ons terecht voor sportconsultaties, sportkeuringen, cardiale screenings, voet -en ganganalyses, fietsafstellingen, voedingsadvies en sportpsychologische begeleiding.

zuurstofopname, aan welke hartfrequenties, snelheden of wattages train je het best op uithouding, snelheid of weerstand, ...

Na het bepalen van je vertrekpunt moet je zich ook afvragen of je tijdens je “reis” richting je sportieve doelen te maken kan hebben met mogelijke obstakels of barrières. Ben je blessuregevoelig? Geef je snel op? Beschik je niet over het juiste materiaal? Weet je niet wat je moet eten of drinken? Heb je soms onvoldoende tijd? Moet je enkele dagen of weken naar het buitenland? Ben je temperatuurgevoelig? Door deze mogelijke obstakels te definiëren kan je coach hiermee rekening houden en er ook op anticiperen.



Elk lichaam en individu is anders, iedereen is uniek

Heel dikwijls zien we sporters identiek dezelfde trainingsschema's volgen van hun sportvrienden, worden trainingen en technieken gekopieerd, downloaden ze schema's van het internet of halen die uit tijdschriften, magazines of boeken. Soms werkt dit maar heel vaak ook niet. Elk lichaam is nu eenmaal uniek. Het vertrekpunt is namelijk nooit dezelfde waardoor sommige kant-en-klare trainingsprogramma's of methodes helemaal niet geschikt zijn om het doel dat er voor ogen is te kunnen bereiken. Twee sporters met identiek dezelfde doelstelling kunnen die op een totaal andere manier bereiken met een totaal ander trainingsprogramma en binnen een andere termijn, op basis van hun eigen vertrekpunt en individuele kenmerken zoals de sportieve voorgeschiedenis, de fysieke belastbaarheid, talent, de beschikbare tijd, de combinaties tussen studie, werk, gezin, hobby's en allerlei verplichtingen.

Een ander voorbeeld zijn de berekeningen van de theoretische hartslagzones op basis van de theoretische maximale hartslag (vb. $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartfrequentie}$). In meer dan een derde van de gevallen ligt de werkelijke maximale hartfrequentie (en dus ook de gekoppelde trainingszones) buiten deze voorspelde limieten. Bovendien is de hartfrequentie nooit constant maar onderhevig aan externe (vb. temperatuur) en interne (vb. vermoeidheid) factoren. Niemand is gemiddeld maar iedereen is anders en uniek en dus ook het gekoppelde trainingsprogramma.

Individuele trainingsbegeleiding en coaching

Doelgericht trainen en sporten is zoals op reis gaan. Je weet je eindbestemming (sportief doel), je weet waar en wanneer je vertrekt (huidig vormpeil, startdatum) en dan volg je de route (trainingsprogramma) met de GPS (trainer/coach). Soms kiest de GPS voor een alternatieve route of voor een kortere of een snellere route. Soms sta je in de file en soms is er een omleiding. Waar je ook rijdt, zolang het je een stap dichterbij jouw doel brengt rijdt je in de goede richting. Een correct en verantwoord trainingsprogramma is het systematisch toedienen van een trainingsprikkel die je een stap dichterbij je doel brengt.



Bij onze manier van begeleiden en coachen staat het individu centraal en zijn de trainingsprogramma's sportwetenschappelijk opgebouwd op maat van de sporter rekening houdend met zijn capaciteiten en eigen vertrekpunt. De schema's worden wekelijks opgemaakt en zijn op elk moment aanpasbaar waarbij er rekening gehouden wordt met onvoorspelbare obstakels zoals de weersomstandigheden, onverwachte verplichtingen of ziekte en fysieke kwaaltjes. Elk schema is uniek en aangepast aan de sporter zijn of haar profiel.

De trainer maakt de atleet en de atleet maakt de trainer

Gedurende het hele traject word je gecoacht en opgevolgd. We streven naar een unieke wisselwerking en samenwerking tussen de sporter en de trainer waarbij je er nooit alleen voor staat. Hierbij benadrukken we het belang van een goede feedback, zowel van de trainer als van de sporter. Enkel op die manier kunnen we streven naar een unieke samenwerking en individuele aanpak.

Online trainingsplatform TrainingPeaks®

Een trainingsprogramma moet duidelijk, overzichtelijk en overal te raadplegen zijn. Daarom maken we voor de trainingsbegeleiding en communicatie gebruik van het online trainingsplatform TrainingPeaks®.

Als sporter en atleet krijg je van ons een eigen account en login. Je weekschema is op die manier op elk moment te raadplegen, via de computer, smartphone of tablet.



Via deze webapplicatie kan je de trainingsgegevens verzameld via een hartslagmeter, een GPS-systeem of vermogensmeter ook snel en gemakkelijk opladen. Je coach analyseert vervolgens deze data en geeft duidelijke feedback. Je trainingen worden geanalyseerd en de trainingsadaptatie of het trainingseffect wordt geobjectiveerd.

Streven naar een ontspannende inspanning

Trainen is soms afzien, pijnlijk en oncomfortabel. Toch zijn we van mening dat sporten vooral een ontspannende inspanning moet zijn. De trend bij veel (recreatieve) sporters is dat ze te intensief trainen, te monotoon trainen, te weinig variëren, te veel volume trainen en vooral teveel in de comfortzone trainen: te snel voor een duurtraining en te traag voor een intensieve prikkel. Zoals eerder beschreven is een correct en verantwoord trainingsprogramma het systematisch toedienen van een trainingsprikkel die je een stap dichterbij je doel brengt. Het moet gebaseerd zijn op de fysieke noden van de doelstelling maar er moet bijkomend rekening gehouden worden met externe en interne factoren. Hoe goed ben je hersteld van de vorige training? Welke trainingsvormen doe je graag en welke trainingsvormen liggen je minder goed? Hoeveel tijd heb je ter beschikking? Voor velen is sporten nog te regelmatig een opgave wat uiteraard nooit de bedoeling kan zijn. Een verantwoord trainingsschema moet voor de sporter aantrekkelijk en correct gedoseerd zijn. Overbelasting en overreaching (het voorstadium van overtraining) proberen we te voorkomen waarbij we de atleet liever net iets te fris en uitgerust aan de start en training laten beginnen dan net iets te vermoeid.

Praktisch

Bij het SMAC kunt u terecht voor een gepersonaliseerd trainingsprogramma en individuele trainingsbegeleiding voor een bepaalde periode of termijn.

Hierbij hanteren we volgende richtprijzen (excl. inspanningstest):

1 maand:	70€
3 maanden:	190€
6 maanden:	350€
12 maanden:	650€

Dit omvat onder andere persoonlijke wekelijkse schema's op maat, sportwetenschappelijk onderbouwd en rekening houdend met je capaciteiten, trainingsmogelijkheden en eventuele obstakels. Je krijgt van ons een gratis account en login op het online trainingsplatform TrainingPeaks® waarbij we je coachen en feedback geven op je trainingen.

Contactgegevens

Neem gerust vrijblijvend contact met ons op voor extra informatie en duiding over onze aanpak of onze andere diensten:

Pieter-Jan Vereecke
Inspanningsfysiologie en kinesitherapie

SMAC Brugge AZ Sint-Jan Brugge - Oostende AV
Campus Sint-Jan
Ruddershove 10
8000 Brugge
t: 050 45 36 00 of 050/45 29 00
smac@azsintjan.be
www.azsintjan.be/smac

Het SMAC bevindt zich op de eerste verdieping van het ziekenhuis AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV, campus Brugge, te bereiken via route 171.



“you are unique, just like us”