

Voor het onderdeel 'Trainingsleer' binnen het vak 'Theorie Sport' noteerden de leerlingen van 5 LO-Sport gedurende 1 week hun rustpols of hun hartfrequentie in rust. De meting gebeurde vlak na het wakker worden, wanneer het lichaam dus nog volledig in rust is.

Hierna ondergingen de leerlingen onder leiding van dhr. Van Cauwenberghe een nagebootste inspanningstest. Dit om de maximale hartfrequentie proberen te weten te komen. Uiteraard is dit bij benadering aangezien een complete inspanningstest in een labo of bij een sportdokter wordt afgenomen op een fiets of loopband en veel accurater is. De leerlingen werkten in duo, de ene kreeg verschillende intensieve opdrachten te verwerken en de andere moest dan de hartfrequenties bijhouden en vice versa.

Nadien werd tijdens de lessen de bekomen informatie verwerkt en maakten de leerlingen kennis met de formule van Karvonen. Dit is een wiskundige formule die je helpt om trainingszones te berekenen. Aangezien ieder individu uniek is, is het belangrijk om je eigen waarden en limieten te kennen. De leerlingen berekenden aan de hand van de formule en met hun eigen resultaten hun verschillende hartslagzones. Op deze manier weten de leerlingen tussen welke hartslagwaarden ze persoonlijk dienen te blijven om het type training (recuperatietraining, extensieve duurtraining, intensieve duurtraining, extensieve intervaltraining, intensieve intervaltraining, wedstrijdstraining) op een correcte manier uit te voeren.

De komende lessen gaan de leerlingen kennis maken met zaken zoals bv. lactaat (melkzuurvorming), hoe je dit kan opmerken op een grafiek, wat dit betekent voor je prestaties en met welk type training je dit kan verbeteren. Dit door echte inspanningstesten te analyseren en te ontleden.

Het uiteindelijke doel van deze lessen is dat de leerlingen op een verantwoorde manier een basistrainingschema op maat kunnen opstellen rekening houdende met een aantal belangrijke factoren. De mogelijkheid bestaat om zich hierin verder te verdiepen en via cursussen van de Vlaamse Trainersschool zich verder op te leiden en de boeiende wereld van zowel trainer als van personal coach in te gaan.