

# Medische hoek: Training

Door: Rick Berends



In alle voorgaande edities van de STIP hebben we medische invalshoeken op blessures besproken. In de komende twee edities wil ik me meer richten op de training en de achtergrond daarvan. Eigenlijk gaan we in op een stuk inspanningsfysiologie (=leer van de werking van het lichaam bij inspanning). Dit wil ik in twee etappes doen. Als eerst bespreken we het begrip training en verschillende aspecten daaromheen. Volgende keer gaan we verder in op de trainingswetten.

## Het begrip training

Training is in alle gevallen een oefenproces dat gericht is op verbetering van de prestaties. Het begrip kan toegepast worden voor de meest uiteenlopende gebieden en vaardigheden. Eén van de vele definities van het begrip training is: 'Het regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verhogen'. Bij training in sport moet deze definitie echter uitgebreid worden. Naast de begrippen regelmaat en systeem komen er veel meer factoren bij die invloed hebben op het prestatievermogen (zie fig 1). Alleen een harmonische ontwikkeling van alle factoren maakt een individuele prestatieverbetering mogelijk.

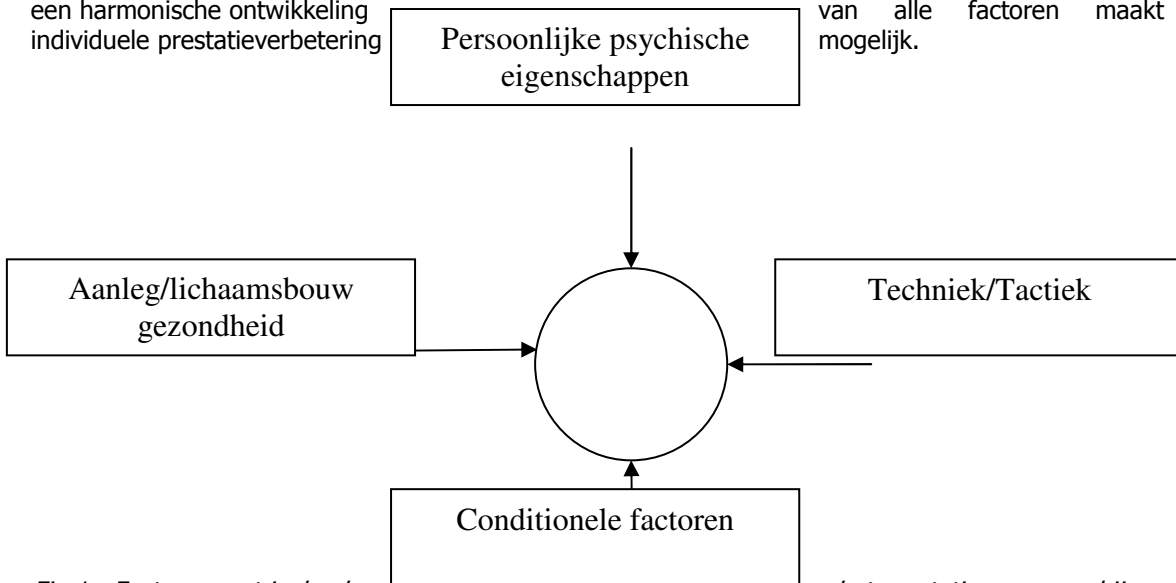


Fig 1.: Factoren met invloed op het sportprestatieniveau wordt alleen bepaald, maar altijd door een wisselwerking ertussen.

het prestatievermogen bij sporters nooit door één van deze factoren

De trainingsleer richt zich vooral op het conditionele aspect van de sportprestaties. Uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid/flexibiliteit, en coördinatie zijn de componenten van het conditionele prestatievermogen. Samen worden de begrippen ook de 'grondmotorische eigenschappen' genoemd. Uithoudingsvermogen, snelheid en kracht vormen de basis voor elke sportprestatie. Coördinatie en lenigheid staan buiten deze drie-eenheid en zijn meer voorwaardenscheppend (zie fig 2).

Door training kunnen deze eigenschappen beïnvloed worden. Afhankelijk van het soort training ontstaan aanpassingen van de verschillende conditionele vermogens. Deze aanpassing verschilt per motorische eigenschap. Snelheid kan slechts in geringe mate door training worden verbeterd, kracht al veel meer en uithoudingsvermogen zeer veel.

Korfbal is een sport waarbij de conditionele prestatie niet door één grondmotorische eigenschap wordt bepaald, in onze sport is de mengvorm cruciaal. Training van het prestatievermogen is dan ook een veelzijdig geheel met zeer uiteenlopende doelstellingen. Elke trainingssituatie/persoonlijke situatie moet vooraf zeer nauwkeurig geanalyseerd worden, om vervolgens helder omschreven doelstellingen te formuleren. Trainingsleer reikt methoden aan die specifiek de genoemde doelen beïnvloeden.

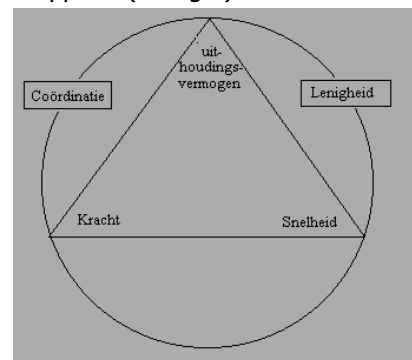


Fig. 2. conditionele factoren die het prestatie vermogen beïnvloeden.