

Sport Specifieke Blessure Begeleiding

Week 2.

E systemen

Analyse tak van sport

Energie systemen

E-systeem	Duur oefening	hersteltijd
ATP	0 – 3 sec.	Geen
CP	3 – 10 / 20 sec.	2 min.
Anaeroob (melkzuur)	10 / 20 sec.- 2 a3 min.	6 – 15 min.
Aeroob (zuurstof)	➤ 3 min.	3 min - geen

Energie systemen benamingen

ATP / CP	0 – 10 / 20 sec.	Anaeroob alactisch Capaciteit / vermogen
Anaeroob (melkzuur)	10 / 20 sec. – 2 a 3 min.	Anaeroob lactisch Capaciteit / vermogen
Aeroob (zuurstof)	➤ 3 min.	Aeroob Capaciteit / vermogen

Capaciteit / Vermogen

- **Capaciteit.**

Totale hoeveelheid energie die beschikbaar is voor arbeid in een bepaald E – systeem.

(Tankinhoud)

- **Vermogen.**

Max. hoeveelheid energie die ontwikkeld kan worden tijdens oefeningen binnen bepaalde tijd.

(Hoe snel is de tank leeg)

% bijdrage in de totale E behoefte

SPORT	FOSFAAT/ MELKZUUR	MELKZUUR / O2	O2
Basketbal	60	20	20
Volleybal	60	20	20
Hockey	50	20	30
Voetbal			
verdediger / aanvaller	60	30	10
Middenveld	60	20	20
Am.Footbal	90	10	-

% bijdrage in de totale E behoefte

SPORT	FOSFAAT/ MELKZUUR	MELKZUUR / O2	O2
Roeien	20	30	50
Tennis	70	20	10
Atletiek			
100 / 200 m	98	2	-
werp /spring	95	5	-
400	80	15	5
800	30	65	5

% bijdrage in de totale E behoefte

SPORT	FOSFAAT/ MELKZUUR	MELKZUUR / O2	O2
atletiek			
1500 m	25	25	50
3.000 m	15	25	60
5.000 m	10	20	70
10.000 m	5	15	80
Marathon	-	5	95

Supercompensatie tijden

- **COÖRDINATIE** 3'' – 4 uur
- **Techniektraining** 12 uur
- **Aeroob uith.** 12 – 24 uur
- **Tempoloop** 24 – 48 uur
- **ATP / CP** 36 – 48 uur
- **Sprint** 48 – 72 uur
- **Snelheid uith. Verm.** 48 uur

v.Wingerden

Welke tak van sport?

1. Lenigheid
2. Coördinatie
3. Kracht
4. Uith. Vermogen
5. Snelheid

Turnen

Analyse sport

- Zet voor je eigen tak van sport de volgende items in volgorde van belangrijkheid.
(Onderste Extr. en Bovenste Extr.)
- **K**racht
- **U**ithoudings vermogen
- **C**oördinatie
- **L**enigheid
- **S**nelheid

Analyse 5 grondmotorische eigenschappen

Voetbal	Tennis	Schaatsen	Volleybal Basketbal	Roeien
1. C	1. C - C	1. C	1. C - C	1. C
2. K	2. K - S	2. K	2. K - S	2. K
3. U	3. U - K	3. U	3. U - K	3. U
4. S	4. S - U	4. S	4. S - U	4. S
5. L	5. L - L	5. L	5. L - L	5. L