

# Sport Specifieke Blessure Begeleiding

Week 7.  
Krachtraining

# Effecten krachttraining

- **Spier**

- **inter / intramusculaire coördinatie verbetering door het zenuwstelsel.**
- **hypertrofie**
- **hyperplasie**
- **invloed spiervezeltypering**

- **Zenuw**

- **rekrutering motorunits**
- **synchronisatie impulsen**
- **toename dikte vezel**
- **verbetering coördinatie**

v.wingerden

# Effecten krachttraining

- **Pees**

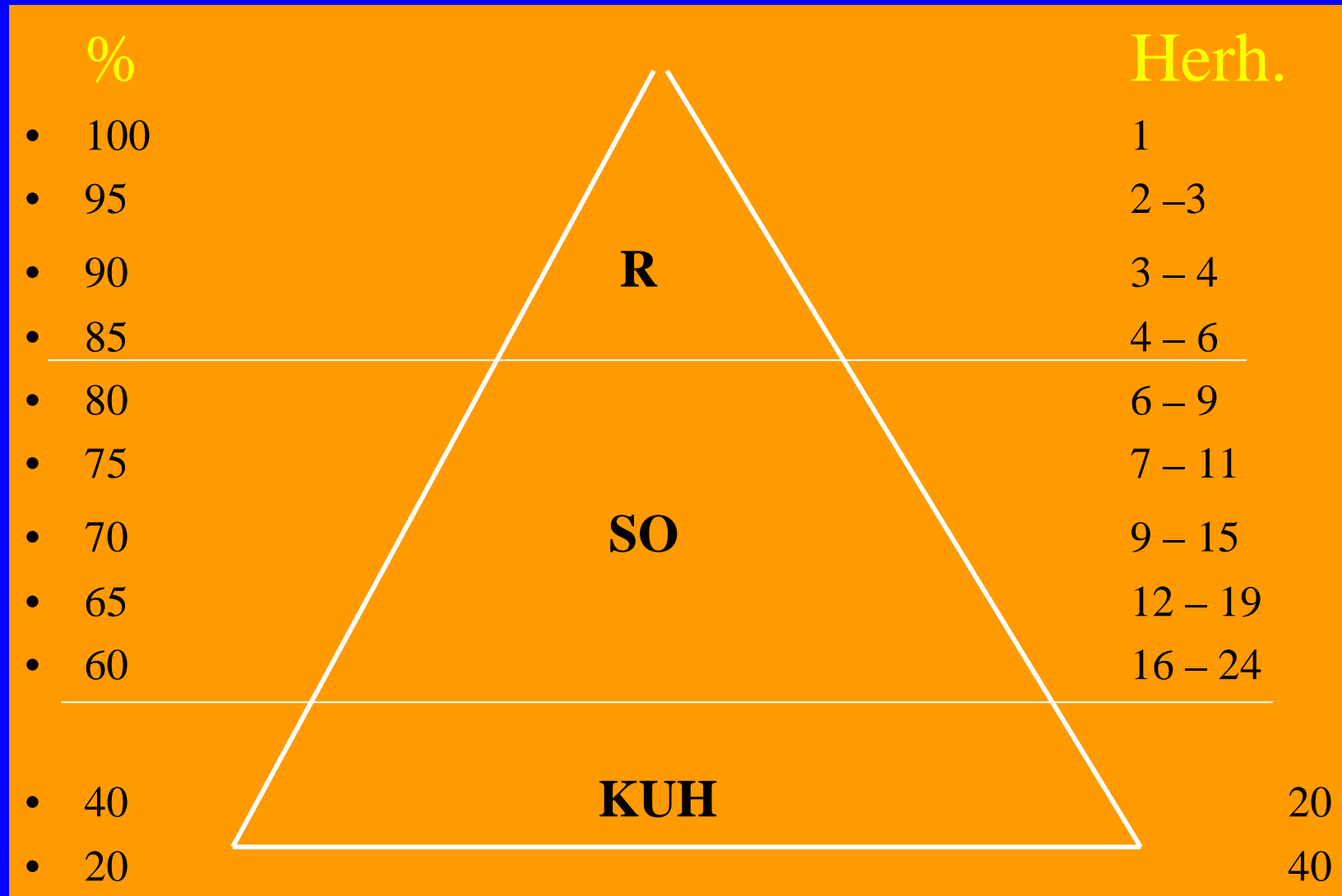
- toename doorsnede
- toename trekvastheid
- afname elasticiteit

- **Bot**

- toename botdichtheid
- toename hoeveelheid kraakbeen

v.wingerden

# Krachtraining



# Supercompensatie tijden

- **Kracht uith. Verm** 12 – 24 uur
- **Hypertrofie / SO** 48 -120 uur
- **Max. kracht** 48 – 72 uur
- **Snelkracht** 72 uur
- **Explosieve kracht** 72 uur
- **Complextraining** 48 – 72 uur

v.wingerden

# Kracht / Vermogen

- **Spierkracht** ('strength')

De maximale kracht die een spier(groep) kan ontwikkelen. (1 RM)

- **Vermogen** ('power')

Het product van kracht en snelheid dat men kan ontwikkelen, ook wel het explosieve aspect van kracht.

**Gevolg:** Hoewel absolute kracht een belangrijke prestatiebepalende factor is, blijkt het maximale vermogen in de praktijk vaak nog belangrijker te zijn.

# Prestatiebepalend

- **In bijna alle sportevenementen vallen de beslissingen tijdens de momenten van hoge intensiteit en korte duur.**
  - **Sprint atletiek**
  - **Counter voetbal**
  - **Fast break handbal / basketbal**
  - **Powerplay ijshockey**
  - **Service- volley hardcourt tennis**

# Explosieve sporten

- Snelkracht  
op 50% - 70% uitvoeren
- Explosieve kracht  
op 40% uitvoeren

Opdracht: uitvoeren in apparaat, met thera band en met vrij gewicht.

# Thera band / elastieken

- **Nadelen** tijdens de revalidatie:
  - niet te doseren
  - weerstand neemt toe
  - coördinatief anders
  - ontstaan compensatiebewegingen
  - vergrote kans op pijn
  - vergrote kans op translatie in gewricht
  - snel uitvoeren onmogelijk
  - geen beroep gedaan op decelleratie
- **Voordelen**
  - makkelijk mee te nemen
  - andere trainingsprikkel / gezonde sporter

# Transfer

- Algemeen
- Veelzijdig doelgericht
- Specifiek

Algemeen

Veelzijdig

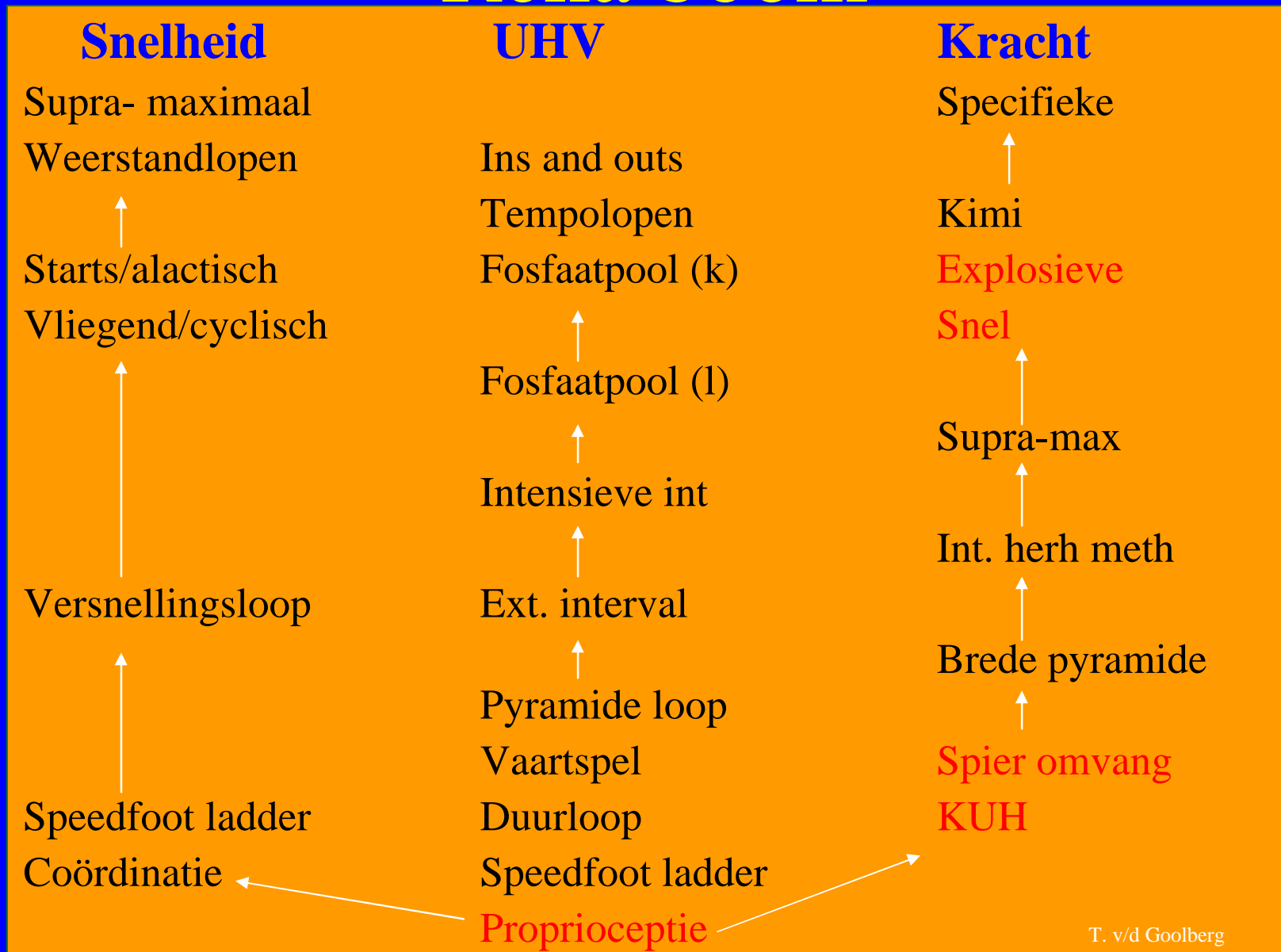
Specifiek

Bankdrukken → medicinbal → chest- pass

Pull over → gooien → smash / service

Squat → streksprong → worp met sprong

# Reha boom



T. v/d Goolberg