

KRACHTTRAINING; 22 GRAM.

Wanneer de meesten van ons denken aan krachttraining hebben ze een beeld voor zich van fitnesscentra waar stevig gespierde dames en heren bezig zijn om zoveel mogelijk kilo's te verzetten. Dit beeld is ondertussen allang achterhaald. Loop voor de aardigheid maar eens een fitnesscentrum binnen, en je zult zien dat er veel meer mogelijkheden zijn. In het westen van het land is fitness al een hype. In veel verzorgingstehuizen worden al fitness apparaten geplaatst om ook de ouder wordende mens aan (cardio)-fitness te laten doen.

Sportspecifiek : techniek.

Krachttraining is veel meer dan bovenbeschreven maximale of sub-maximale krachttraining. Weet je dat er maar twee sporten zijn waarbij absolute (= maximale) kracht wordt gevraagd, nl. powerliften en touwtrekken. Hier wordt gedurende een korte of langere periode een maximale krachtsinspanning verlangd. Zelfs een 'krachtsport' gewichtheffen is voor een groot gedeelte gebaseerd op techniek (coördinatie) en snelheid. Doel is om het gewicht met een krachtsinspanning loodrecht omhoog te brengen, zodat je zo snel mogelijk je lichaam onder het gewicht brengt. Vanuit je knieën strek je jezelf dan weer uit. Als je dus niet de juiste techniek en snelheid hebt, kun je minder gewicht omhoog brengen. Het is zelfs zo dat teveel kracht (=gewicht) ten koste gaat van de snelheid en bijv. het uithoudingsvermogen. (Hoe meer kracht, des te minder lang je het volhoudt).

Het woord sportspecifiek is in deze rubriek al veel vaker gevallen. Heeft een kaatser krachttraining nodig om een betere prestatie te leveren? Je moet een balletje van 22 gram wegslaan. Als je dus praat over krachttraining in de zin van (sub)-maximale krachttraining dan zal dit voor een kaatser juist averechts werken. Maar naast (sub)-maximale krachttraining is er ook nog duurkracht en snelkracht, krachttraining in dienst van het uithoudingsvermogen en de snelheid. M.n. het trainen op snelkracht is een waardevolle aanvulling in het trainingsprogramma van een kaatser.

Snelkrachttraining

Wanneer je aan 'krachttraining' gaat doen dan zal een instructeur/fysiotherapeut in eerste instantie je RM willen bepalen. Dit is het maximale gewicht wat je in staat bent eenmalig te verzetten. De meeste hedendaagse apparatuur is computergestuurd en rekent meestal feilloos ieder zijn individuele RM uit. Aan de hand van deze RM wordt voor iedereen een individueel programma gemaakt, afhankelijk van wat je wilt trainen. Vorige maand hebben we het uithoudingsvermogen behandeld. In het winterseizoen zou je dus kunnen beginnen met duurkrachttraining. Maar ik zou aanraden om deze training in februari over te laten gaan in snelkrachttraining, omdat snelheid voor een kaatser heel belangrijk is. (zie volgende maand). De gewichten die je gebruikt moet je dan ook meer zien als lichte weerstanden i.p.v. krachttraining. De basisprogramma's van snelkrachttraining gaan uit van 25-30 % van je RM. Met deze weerstanden ga je op snelheid trainen, d.w.z. in een zo kort mogelijke tijd een vaststaande hoeveelheid oefeningen/herhalingen doen. Maar ook kun je in een vaststaande tijd proberen zoveel mogelijk herhalingen te doen. Vorige maand hebben we gezien dat je in een korte tijd (hooguit 10 sec.) een maximale prestatie moet leveren. Dus als je probeert in 10 seconden zoveel mogelijk herhalingen te doen en vervolgens een pauze inlast van 30-40 seconden boots je een slagenwisseling qua snelheid en uithoudingsvermogen zoveel mogelijk na.

Denk er echter wel om dat de bewegingen die je maakt op de apparatuur vaak niet overeen komen met de bewegingen die je bij het kaatsen maakt. Met andere woorden; je traint wel de juiste spieren maar het bewegingsverloop is iets anders. Daarom is snelkrachttraining ook een goede aanvulling in je trainingsprogramma, maar 1 –2 x per week is voldoende. Volgende maand zullen we bij de bespreking van de snelheid specifieke oefeningen bespreken die ook zoveel mogelijk de kaatsbewegingen nabootsen.