

TESTEN EN METEN

Voor het tweede achtereenvolgende jaar heeft de KNKB voor de topgroepen het testen en meten opgenomen in het verplichte programma. Dit betekende dat het op 16 en 22 januari 's avonds een komen en gaan was van toekomstige kaatstoppers in onze fysiotherapiepraktijk in Berlikum.

De bloeddruk moest worden opgemeten, het gewicht en de lengte werd bepaald. De vetplooien werden gemeten om te kijken hoe hoog het vetpercentage van de kaatsers is, de longinhoud werd gemeten en ook de botmassa werd met een speciale condylenmeter gemeten.

Toen deze gegevens waren verzameld werd het tijd voor het actieve gedeelte van de test. In de eerste plaats werd de spronghoogte gemeten. Met een speciaal apparaat kan worden gemeten hoe hoog iemand vanuit stand kan springen. De uitslag van deze test zegt iets over de explosieve kracht van de sporter.

Daarna was het tijd voor de fietstest. Op de hometrainer wordt aan de hand van de hartslag bepaald hoe het met de conditie is gesteld. Op deze beide avonden werd de duurconditie getest, dat wil zeggen dat er werd getest hoe lang iemand een bepaalde inspanning vol kan houden.

Na afloop werden er stiekem gegevens met elkaar vergeleken, want je wilt natuurlijk graag weten wie de beste conditie heeft, en wie het hoogste kan springen. We hebben als therapeuten snel uitgelegd dat de testuitslagen op zich nog niets zeggen over bijvoorbeeld de conditie. Via een speciaal computerprogramma worden alle gegevens over lengte, gewicht, geslacht, leeftijd enz. verwerkt met de uitslagen van de conditie- en spronghoogtetest. Pas daarna is er echt iets te zeggen over bijvoorbeeld de mate van conditie.

De eerste algemene indruk over de conditie is dat de rokers onder de kaatsers een duidelijk mindere conditie hebben dan de niet-rokers. Dit moet zeker tot nadenken stemmen.

Voor de trainers van de KNKB zijn deze gegevens nuttig aan het begin van de wintertrainingen. Van de kaatsers in de Topgroepen mag worden verwacht dat zij bij de start van de wintertrainingen hun conditie op peil hebben. Is dit niet het geval dan zullen ze in april nogmaals getest worden.

De hilariteit werd pas echt groot toen fotograaf Gert Gort plotseling verscheen om foto's te maken voor de komende WIS IN. Dat is natuurlijk best wel spannend, want je moet natuurlijk wel goed op de foto komen. Het resultaat vind je in deze WIS IN.

Iedere afzonderlijke kaatser krijgt tijdens een van de eerste trainingen zijn testgegevens uitgereikt. Ben je vorig jaar ook al getest dan worden bovendien de gegevens van vorig jaar vergeleken met dit jaar. Je kunt dan direct zien of je beter bent geworden dan vorig jaar.

Jelle Eijzenga