

## **Volledige inzet**

Het is over het algemeen verstandig om het eerste kwartier van de eigenlijke training geen oefeningen in te bouwen die 100% van het **maximale vermogen** vragen. Dit soort oefeningen kun je beter later in de training opnemen.

## **Individuele training**

Een verantwoorde training bestaat uit een **op de persoon afgestemde trainingsbelasting**. Met belasting wordt bedoeld de intensiteit waarmee wordt geoefend. Als trainer moet je je er van bewust zijn dat je tijdens de training niet iedereen aan dezelfde belasting moet blootstellen. Door eenvoudigweg verschillen tussen spelers (ten aanzien van talent, getraindheid, ziekte, blessure) te onderkennen, voorkom je dat een individuele sporter overbelast wordt.

## **Cooling-down**

Ook de afbouw van een training is een vast onderdeel. Het lichaam moet de gelegenheid krijgen om geleidelijk terug te keren van een hoog inspanningsniveau naar een rustsituatie. Het acuut stoppen na explosieve arbeid kan spierklachten zoals spierpijn en spierkramp en lichte duizeligheid tot gevolg hebben. Het is daarom verstandig de laatste tien minuten van een training altijd te benutten voor een **cooling-down**. Dit is eigenlijk een omgekeerde warming-up; uitlopen, uitvoeren van losmaak-oefeningen alsmede rek-oefeningen. De afvalstoffen, die zich tijdens het sporten hebben opgehoopt in de spieren, worden door de lichte oefeningen afgevoerd via het bloed. Het lichaam herstelt daardoor sneller. De cooling-down moet eigenlijk ook altijd na een wedstrijd gedaan worden. Helaas zie je dat nog weinig. Individuele sporters doen het echter bijna altijd!

# **TESTEN**

## **Hoe fit is het team?**

De vraag waarvoor je als trainer aan het begin van het seizoen staat is: "Hoe fit is het team?" De kans is groot dat na een vakantie spelers achteruit zijn gegaan in conditie en vaardigheden. Bovendien kunnen er (grote) onderlinge verschillen zijn ontstaan.

## **Testen**

Als leidraad voor de trainingsopbouw, kun je het team testen. Met behulp van enkele sportspecifieke en algemene tests kun je de spelers beoordelen en de oefeningen daarop afstemmen. Wanneer de competitie alweer enkele weken aan de gang is, kun je deze tests herhalen om te zien wat de resultaten zijn van de gegeven trainingen. Ook bij blessureherstel van een speler kan de test gebruikt worden. Je kunt meten of de speler op het zelfde niveau zit als de overige spelers en weer ingezet kan worden bij trainingen en wedstrijden. Het kan ook blijken dat de speler daaraan nog niet toe is en hij/zij aandacht moet besteden aan een goed herstel van het geblesseerde lichaamsdeel. Maar daarover meer bij het onderwerp revalidatie.

## **Interpretatie van de testen**

Voorwaarde om de testuitslagen met elkaar te kunnen vergelijken is, dat de tests zoveel mogelijk op dezelfde manier en onder dezelfde omstandigheden zijn afgenomen. Per test en per persoon worden de uitslagen genoteerd. Nadat de test voor de tweede maal is afgenomen kunnen de uitkomsten vergeleken worden met die van de vorige keer. De spelers worden dus met zichzelf of als team vergeleken. De vergelijking met standaardnormen heeft weinig zin aangezien het vaak moeilijk is dezelfde testomstandigheden aan te houden. Testgegevens zijn slechts een hulpmiddel; niet meer en niet minder. Het is een simpele manier om bepaalde onderdelen van een sport in een