

HOOFDSTUK 3

Conditieleer

25.26.27.28



1. Inleiding

Onder conditieleer wordt hier verstaan het onderdeel van de cursus dat betrekking heeft op de lichamelijke conditie van de basketbalspeler tijdens training en wedstrijd. In de praktijk van de sporttraining (inclusief basketbal) wordt over de conditietraining heel verschillend gedacht. Aan het begin van het wedstrijdseizoen wordt door veel trainers accent gelegd op het conditieaspect. Heel wat trainingsuurtjes worden besteed aan 'duurlooptjes', 'circuittraining', 'suicides', 'killers' enzovoort. De gedachtengang die hier achter zit is dat veel spelers tijdens de vakantie wel lui zullen zijn geweest en dat het gewicht met enkele kilo's is toegenomen. Men gaat blijkbaar van de veronderstelling uit, dat de lichamelijke conditie eerst optimaal moet zijn alvorens de sport (= basketbal)gerichte training voldoende resultaat kan opleveren. De vraag is nu of deze zienswijze juist is? Het antwoord luidt volmondig nee! De volgende redeneringen zullen dit antwoord verduidelijken. Basketbal is een teamsport waarbij de prestatie bepaald wordt door een complex van factoren. De lichamelijke conditie van de individuele spelers is er één van. Door (te) eenzijdig accent te leggen op algemene conditie-oefeningen blijft er (te) weinig tijd over voor andere onderdelen (techniek, tactiek, teambespreking, enzovoort). Het is dus maar zeer de vraag of de winst aan lichaamsconditie opweegt tegen het gemis aan balcontact, teamstrategie, wedstrijdritme, en dergelijke. Een andere redenering is puur praktisch van aard. Een sport als basketbal wordt bedreven door enthousiaste mensen, die het spelletje zo leuk vinden. Algemene conditietraining wordt door velen beschouwd als noodzakelijk (?) kwaad. Te veel nadruk daarop leidt al vlug tot demotivering. Daar komt nog bij, dat de trainingstijd vaak beperkt is (één à twee trainingen van

één à anderhalf uur per week tot op rayonniveau), zodat er nauwelijks gelegenheid overblijft voor leuke onderdelen (partijtje!).

De volgende redenering is inhoudelijk van aard. Men onderscheidt in de sport twee aspecten aan lichamelijke conditie: algemene conditie (hiermee bedoelt men meestal uithoudingsvermogen voor inspanningen als lopen, fietsen, schaatsen en dergelijke) en specifieke (of sportgerichte) conditie. In het geval van basketbal bevat sportgerichte conditie onderdelen als startsnelheid, sprintsnelheid, sprongkracht, beweeglijkheid, maar vooral het uithoudingsvermogen voor deze vaardigheden. Met enige fantasie kan men dus techniek-oefeningen bedenken waaraan tevens conditieaspecten zijn toegevoegd. Hetzelfde geldt voor vele oefeningen op het gebied van teamstrategieën. Met andere woorden, het conditionele aspect van de basketbaltraining hoeft niet 'droog' geoefend te worden, maar kan verwerkt worden in meer basketbalspecifieke oefenstof. Het voordeel van deze aanpak is, dat vooral 'wedstrijdspecifieke' conditie wordt opgedaan.

2. Conditie

Bovenstaande inleiding betekent uiteraard niet, dat het onderdeel conditieleer voor deze cursus is afgehandeld. Er is uitsluitend betoogd, dat de 'klassieke' methoden van conditietraining minder geschikt zijn. In het navolgende zal worden aangegeven hoe het conditionele aspect meer basketbalvriendelijk kan worden aangeboden.

De lichamelijke conditie wordt in de trainingsleer onderverdeeld in de volgende basiseigenschappen (ook wel motorische vaardigheden genoemd): snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatievermogen en lenigheid. Sommige van deze basiseigenschappen hangen nauw met elkaar samen, zoals kracht en snelheid. Snelheid is een belangrijke eigenschap voor bijvoorbeeld kogelstoten en tafeltennis, maar kracht alleen voor kogelstoten. Het is dus makkelijk te begrijpen, dat het onderdeel snelheidstraining bij deze sporten aanzienlijk van elkaar verschilt.

Bij het begrip uithoudingsvermogen denken veel mensen aan takken van sport waarbij de wedstrijd lang duurt, zoals wegwedstrijden in het wielrennen, marathonschaatsen en Kanaal-zwemmen. Een basketbal-wedstrijd duurt slechts twee keer 20 minuten zuivere speeltijd, maar we weten maar al te goed, dat tegen het einde van de wedstrijd vele spelers minder presteren vanwege toenemende vermoeidheid. Dat komt omdat de intensiteit van de basketbalacties hoger ligt dan die van duursporten. Dit is natuurlijk logisch, want een sprinter kan zijn hoge tempo ook niet over grotere afstanden volhouden. Uithoudingsvermogen in het basketbal is dus van een andere orde dan die bij het marathonlopen. In fysiologische zin is het verschil zelfs zo groot, dat regelmatige duurtraining een ongunstig effect sorteert op de specifieke basketbalconditie. Vooral sprintsnelheid (fastbreak) en sprongkracht gaan daarbij achteruit. Het is dus zaak om specifieke