

LEERLIJN STRENGTH & CONDITIONING

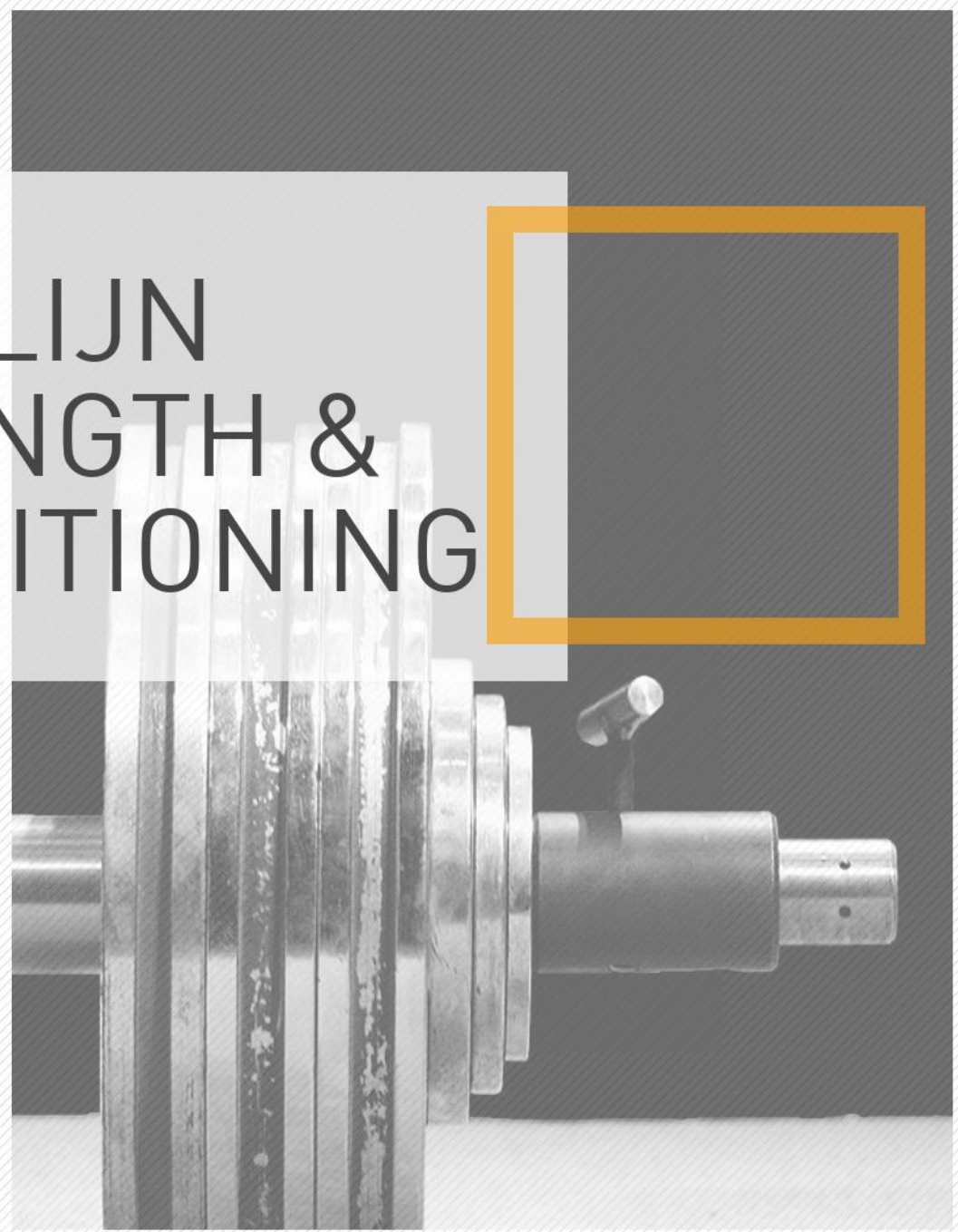
LEERLIJN STRENGTH & CONDITIONING




CTO CENTRUM VOOR
TOPSPORT EN
ONDERWIJS

NOORD

ONDERDEEL VAN TOPSPORT NOORD





Een integraal onderdeel van de lichamelijke **ontwikkeling van een (toekomstig) topsporter**

Strength & Conditioning is een veelzijdige discipline die erop gericht is (toekomstige) topsporters te voorzien van de fysieke kwaliteiten die nodig zijn om te slagen in hun sport.

Deze kwaliteiten omvatten corestabiliteit, kracht, snelheid en behendigheid, power, bewegingsbereik en uithoudingsvermogen. Iedere sport heeft andere vereisten en vraagt om andere fysieke training. De trainingen worden dan ook op maat ontwikkeld; per sport en afgestemd op het individu.

In grote lijnen is de fysieke training er op gericht om de kansen van de sporter te vergroten. Door de fysieke training neemt de belastbaarheid toe en is er een basis voor de langere termijn. Fysieke training dient voor:

- Verbetering van de wedstrijdprestatie;
- Verbetering van de trainingsbelasting;
- Voorwaarde voor specifieke trainingen
- Blessureherstel en blessurepreventie

Wat is de leerlijn Strength & Conditioning?

Binnen de fysieke trainingen worden de volgende kernactiviteiten gehanteerd:

Mobiliteit

- Elke sport vraagt om een specifieke mobiliteit. Een beperking hiervan kan leiden tot compensatie(s) in uitvoering

Core- en Stabiliteitstraining

- Effectief bewegen vraagt om een stabiel platform, zoals een goede stabiliteit rondom de lage rug/bekken en de schoudergordel.

Krachttraining

Met goede krachttraining leg je een solide basis op meerdere vlakken zoals;

- Je vergroot de belastbaarheid van je passieve bewegingsapparaat (beenderen, banden),
- Je beïnvloedt verschijningsvormen als kracht, explosiviteit, snelheid,
- Goede opbouw met krachttraining: het begint met goede technische basis met voornamelijk lichaamsgewicht, gevolgd door technische haltertraining waarbij de nadruk op “bewegen in grote ketens” ligt, aangevuld met enkele sportspecifieke voorwaarden. Hoofdbewegingen binnen de algemene weerstandstrainingen zijn : duwen, trekken, buigen, strekken en (anti)rotaties.

Sprong- en sprinttraining

- Voornamelijk gericht op technische uitvoering, lichaamshouding en sportspecifieke opbouw.

Wenden & keren

- Vooral binnen spelsporten is het snel kunnen versnellen en afremmen van doorslaggevend belang.





Wat is de leerlijn Strength & Conditioning?

Binnen de leerlijn Strength & Conditioning (S&C) wordt er door MCZ Groningen verschillende begeleiding gegeven waar gebruik van kan worden gemaakt. Deze begeleiding kan zijn in de vorm van:

- Clinics
- Kortdurende trajecten (opstarten van programma's en periodieke ondersteuning)
- Langdurige trajecten (voorbereidingsperiode of geheel seizoen)

De trajecten kunnen op locatie worden uitgevoerd of bij één van de locaties van MCZ. De locaties van MCZ zijn het Topsportzorgcentrum Groningen of het Sportcomplex Europapark. Dit wordt bepaald na overleg over de wensen en mogelijkheden.



Organisatie structuur

In samenspraak met de betrokken RTC's wordt gekomen tot een plan van aanpak voor de fysieke ontwikkeling en training van de atletische vaardigheden van de RTC-sporters.

Samen met de expert Strength & Conditioning wordt de inhoud aangepast naar wensen en mogelijkheden



RTC's

- Afstemmen behoeftes expert Strength & Conditioning
- Coaches volgen praktijksessie



Topsport NOORD

- Verbinder
- Coördinerend
- Evaluatie beleid/structuur



Expert S&C

- Introductie/behoefte uitvragen RTC's
- Doelen bepalen i.s.m. RTC
- Inhoudelijke vormgeving praktijksessies



Inhoudelijke opzet

De kennis van de expert Strength & Conditioning wordt overgedragen middels praktijksessies. Hierbinnen worden waar mogelijk RTC's met elkaar geclusterd. Hierin staat kennisdeling centraal.



KERNWAARDEN

- Sport-specifiek
 - Programma centraal
 - Hulpvragen coach
 - Hoge betrokkenheid coach
 - Samenwerkend leren met RTC's en expert Strength & Conditioning
-



PRAKTIJKSESSIE

- Clustering RTC's
 - Kennisdeling
 - Kruisbestuiving
 - Coach de coach
-



INHOUDELIJK

- Vraagstukken RTC's centraal
 - Praktische toepasbaarheid per RTC en tak van sport
 - Aanreiken expertise Strength & Conditioning expert richting coaches
-



Taken en verantwoordelijkheden



Topsport NOORD

- * Vervullen coördinerende rol
- * Expert S&C in contact brengen met RTC
- * Evaluatie beleid/structuur/inhoudelijke vormgeving



RTC's

- * Communicatie expert S&C
- * Afstemmen invulling met expert S&C
- * Afstemmen praktijksessies



Expert S&C

- * Inventarisatie invulling bij RTC's
- * Zorgen voor planning en organisatie van de praktijksessies
- * Communicatie met Topsport NOORD
- * Inhoudelijke vormgeving sessies

Keep Improving!

Voor vragen en/of opmerkingen:
r.hoekstra@topsportnoord.nl

Ontwikkeld door:
Lolke Dijkstra (vormgeving & inhoud)
Team Topsport NOORD (A.Kolder &
R.Hoekstra)
Experts: Gerard Lenting (MCZ
Groningen), NOC*NSF

