

Medische begrippen en conditionele factoren met hun gevolgen naar de sport toe.

Cursusavond met Olivier Beuckelaers.

Dit is een beknopte samenvatting van één avond – van vijf – uit de trainerscursus van www.foot-extra.be.
De volledige informatie wordt gegeven tijdens de cursus.

De trainingsgerichte syllabi (theorie/praktijk) werden samengesteld en worden gegeven door Frank Vercauteren en Ariel Jacobs.

ALGEMEEN

Het bot is bij kinderen niet hard waardoor er weinig fracturen zijn, indien er wel één is noemt men dit een groenhoutsfractuur. Het bot van kinderen is wel flexibel waardoor men geen hoge drukbelasting verticaal mag creëren. Opletten dus met druk op de wervelzuil, dwz. niet teveel dieptesprongen en oefeningen met het dragen van de partner.

Passieve structuren (bot-kraakbeen-pezen-ligamenten) passen zich langzamer aan een verhoogde trainingsbelasting dan actieve structuren.

Bij passieve structuren moet men dus oppassen voor overbelasting (Osgood-Schlatter).

Voor spieren en pezen is het belangrijk om aan een progressieve trainingsopbouw te doen. Functionele oefeningen zijn statische oef. voor de romp en snelkracht thv. de ledematen.

Evenwicht hersenen t.o.v. het lichaam: Bij kids van 6-7 jaar heeft men 90 % hersenvolume en 50 % lichaamsgroei, dwz. dat daar waar het kind lichamelijk maar voor 50 % ontwikkeld is, hij dat reeds voor 90 % is op cerebraal niveau. Met het ouder worden neemt het lichaamsvolume toe. Reden waarom kinderen zo snel bijleren wanneer ze jong zijn. Men moet dus vooral werken op veelomvattende bewegingservaring. Het is de ideale leeftijd om verhoudingen te leren kennen binnen de motoriek en ervaring op te doen.

De hersenen stellen zich tijdens de groeispurt opnieuw open voor prikkels, reden waarom deze periode ook moet gebruikt worden om zoveel mogelijk coördinatie oefeningen te doen

Kinderen dient men op te splitsen in drie leeftijdscategorieën :

- 6-12/13 j. / - 12/13 -15/16j. / - 15/16-18/19

6-12/13 jaar : De gouden leeftijd voor het aanleren van basisvaardigheden + coördinatie. Grootmotorische oefeningen lopen gemakkelijker dan fijnmotorische.

De ontwikkeling gebeurt tot aan de puberteit lineair, dwz. : per jaar groeit een kind gemiddeld 5 cm en wordt het gemiddeld 2.5 kg zwaarder. Het probleem is dat armen-benen sneller groeien dan de romp. Verschillende groeitempo's geven verkeerde houdingen en dus ook houdingsafwijkingen. Functionele oefeningen (stabilisatie-oef.) zijn hier zeer belangrijk.

Training: veelzijdig, speels, afwisselend, algemeen. Eenzijdige oefentherapie dient men te vermijden, het is dus ook niet bevorderlijk dat trainers steeds dezelfde ploeg blijven volgen, elke trainer legt andere accenten en juist die verscheidenheid zorgt voor een globale ontwikkeling. In deze leeftijdscategorie is het belangrijk dat kinderen gevarieerd aan sport doen en zich niet focussen op één sport.

14-15 jaar : PUBERTEIT !!!! . De ontwikkeling gebeurde tot nu altijd lineair. Tijdens de puberteit is er een verandering in groeicurve, met als gevolg daling van de prestatie. Coördinatie en algemene beweeglijkheid verminderen door lichamelijke en hormonale veranderingen.

Een snelle oververzadiging wegens de groeispurt, en dit zowel op fysiek als op psychisch vlak, is een component waardoor er veel jongens ontgoocheld raken, en na verloop van tijd stoppen.

Door training bewerkt men hier de conditionele aspecten, in de functionele training leert men de basisoefeningen qua kracht aan met het progressief inbouwen van een verhoogde weerstand.

18 jaar: De adolescentie is de beste leeftijd om met gemotiveerde spelers te werken, omdat bij een goede opvolging men nu op alle vlakken kan doortrainen. Alles kan mits het inbouwen van enige voorzichtigheid. De beendergroei is pas afgelopen rond 18/20 jaar.

Uithouding: Kids moeten basisuithouding hebben en die is meestal aanwezig door het spel en de beoefende sport. Wil je het specifiek trainen:

- a) looptijd continu = leeftijd kids
 - b) gelijkmatig tempo, niet teveel tussenspurts, geen eindspurts
 - c) motiverende opgaven vanuit psychologisch oogpunt (hindernissen, ballen, opdrachten ...)
- Ik ken persoonlijk weinig voetballers die graag lopen, dus moet je het leuk maken.

Lenigheid: = actieve beweeglijkheid = opvoeding.

Kinderen moeten minder opwarmen gezien de hoge elasticiteit van kapsels – banden en spieren – pezen. Stretching is bij hen dus niet van primordiaal belang

Oefeningen op actieve lenigheid (heupen-wervelzuil-schouders) zijn zeer belangrijk voor een goede ontplooiing van hun fysiek kunnen. Hiervoor gebruiken we bij kinderen liefst dynamische oefeningen.

Stretching (statisch) = even luisteren of je er klaar voor bent.

Bij spierpijn niet stretchen. Rustig stretchen: hoe meer rek, hoe meer kans op letsel.

Cooling – down: meer uitlopen dan lenigheid, in de kleedkamer fietsen met de benen in de lucht. Studies geven aan dat statische rek een minder goed presteren geeft voor explosieve Arbeid.

Kracht: versterking van het algemene houdings- en bewegingsapparaat.

Veel kids hebben een tekort aan kracht, o.a. door een gebrek aan beweging en slechte houdingen. Kracht is noodzakelijk, maar het moet kindgericht zijn. Er mag dus geen eenzijdige spierbelasting zijn, ze dient wel algemeen te zijn.

Veel jongeren halen nooit hun beste niveaus als volwassene omdat ze bij het opgroeien verkeerd of te eenzijdig hebben getraind.

Kids 6-12 jaar: speels, veelzijdig, aanleren van basisoef.

Puberteit: uitbreiden van basisoef. + extra's indien nodig.

Adolescenten: onder deskundige leiding is er geen probleem.

ROMPKRACHT STEEDS TRAINEN VOORALEER ARM-+ BEENKRACHT.

Praktisch :

6-10 jarigen : Duw-en trekspelletjes, roofspelletjes, afschermen bal, pompen, licht touwspringen, hoepelspringen.

11-12 jarigen : gerichte buik-en rugspieroef., variaties op pompen, sprongkracht + coördinatie, medecinballen. Basisoefeningen aanleren met een goede techniek.

15-jarigen : komen tot basisoefeningen – opletten met plyometrie.

Basiskracht : pompen-squat-buikspieren-rugspieren-stabilisatieoef.

Trapkracht = techniek.

Duelkracht : duwen en trekken, afschermen bal.

Snelheid: verschilt van coördinatie maar het ligt wel dicht bij mekaar. De ontwikkeling is het hoogst bij kinderen tussen 6 – 10 jaar (golden age). Hier dient men ze dus te trainen, opletten voor overtraining.

9-12 jarigen lopen sneller doordat ze meer kracht hebben en een betere coördinatie (ervaring).

Bij kids de snelheid trainen : in spelvorm

Korte afstanden van 10-30 m

Langere herstelperiode vb. estafette 15-20 m in 1 minuut, letten op werkelijke rustpauze.

Rusttijd geeft langere rij bij loopspelletjes 1-1.

De goeden tegen mekaar laten lopen (zelfde niveau's).

Ideale sprinttechniek: Hoofd altijd in rust, armen zwaaien voorwaarts om en om tot de kin – schouders in rust, bij elke pas een krachtige knie-inzet, enkels bij elke afzet goed uitstrekken, volledig op de voorvoet lopen

Knie-inzet en hielaanslag = skipping

Uitstrekken onderbeen na hoge skipping

Enkelstrekking trainen via triplings en foot-stepping.

COORDINATIE : Coördinatie is eigenlijk de belangrijkste schakel in de ontplooiing van een kind tot een goed voetballer. Het is de techniek die nodig is voor alle voetbalacties, en zoals U weet overwint in voetbal het technische het meestal van het fysieke. Een goede coördinatie houdt in dat je er veel mee bezig bent, dat je lichaamsbesef en –gevoel ontwikkelt. Dit kan het best geschieden door een grote variatie aan oefeningen bij kinderen, hetgeen resulteert in een veelzijdige ontwikkeling.

ALGEMENE METHODIEK :

Als je iets probeert en het lukt niet, dan moet je een stap terugzetten.

De evolutie kun je als volgt bekijken :

- Van makkelijk naar moeilijk
- Van bekend naar onbekend
- Van eenvoudig naar complex
- Van langzaam naar snel
- Van veelzijdig en algemeen naar specifiek

Accenten leggen in functie van het doel

Opleggen van externe druk :

- tijd
- tegenstander
- precisie