

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1987-05

Individuele training tijdens de overgangperiode

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/34>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie
Oefenmeesters Volleybal
15de jaargang nr. 5

- **Hoofredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens
- **Redactie:**
Mart Buekers
Luc De Leenheer
Dany De Vriese
Marc Spaenjers
Linda Tack
Michel Vandermeulen
Wilfried Van Mol
Julien Vleminckx
Fons Wierincks
- **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56
3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67
2510 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland:
09/32.3.4559243
- **Bankrelaties**
Volleybal Magazine:
vanuit België:
068-2050722-72
(Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)
vanuit Nederland:
Rabobank 144932784
Volleybal Magazine
Rubensstraat 67
2510 Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
verschijnt maandelijks
behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs 1987:**
Voor België: 545 BF
Voor Nederland: f 32
- **Federatie van Oefenmeesters
Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1
3690 Bree
068-2009642-23
(Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zon-
der toestemming niet toegestaan.
- **Lay-out en drukwerk:**
Pre Press Digital
Tel. 03/455 39 28
Drukkerij J. Ouderits pvba
Tel. 03/455 49 36
Kapelstraat 58 - 2540 Hove

RANDNOTITIES ONS VIJFTIGSTE NUMMER!

Wat gaat de tijd toch snel!

Al vijf jaar dat de redactieleden van Volleybal Magazine fier als een gieter "hun" eerste nummer aan de man brachten. Op een paar uitzonderingen na nog steeds dezelfde mensen die tijd en geld over hebben om elke maand weer een "deftig" nummer in mekaar te boksen. Hopelijk tot tevredenheid van de meer dan 1.500 trouwe abonnees.

De instelling en de geestdrift van de redactieleden om iets goeds te brengen zijn steeds dezelfde gebleven. Het volleybal daarentegen is in die periode wel heel erg veranderd. Kwalitatief en kwantitatief.

Het vrouwenvolleybal ging er enorm op vooruit en het clubvolleybal bij de mannen is niet meer te herkennen.

Politiek en Communautair wordt er hier vaak gesproken over een België met twee snelheden. Daarmee kan men akkoord gaan of niet. Maar wat zeker in ons volleybal onbetwistbaar is is het snelheidsverschil tussen clubs en verbond.

De supersonische snelheid van bepaalde clubs, die misschien wel wat zou mogen afgeremd worden, zou "de trein der traagheid" van het verbond de nodige impuls moeten geven om zo tot een gunstig evenwicht te komen.

Dit alles zet de redactieleden er alleen maar toe aan om met onverminderde geestdrift aan een tweede vijfjarenpakket te beginnen. Zij zullen blijven werken om hun voornaamste doelgroep, de trainers, hoger op te brengen. Zij blijven ijveren voor een beter en aantrekkelijker volleybal en twijfelen niet aan het gezegde: "goede trainers maken betere volleyballers!"

Wij hopen dat Volleybal Magazine de trainers daarin kan helpen en hun werk goed en met plezier voort te zetten.

De redactie

Inhoud

Randnotities, inhoud	3
Individuele training tijdens de overgangperiode	4
Spelersfuncties op het volleybalveld	8
Grözer - reakties	10
Recyclage	11
Twee aspecten van topcoaching	12
Werkwijze trainer	15
Eurovolley '87	16
Symposium	17
Boekbespreking	19
Trainingsschema	20
Varia	22

INDIVIDUELE TRAINING TIJDENS DE OVERGANGSPERIODE

Rik Luyten

De noodzaak

We kennen het allemaal: eens het seizoen is afgelopen, worden de sportpantoffels voor 2 à 3 maand in de kast gezet. De ploeg wenst haar spelers een goede vakantie en/of studieperiode toe en laat hen voor het overige aan hun lot over. In augustus wordt de draad dan terug opgenomen: enkele bostrainingen met weinig gedifferentieerde oefenvormen voor uithouding en vrijwel onmiddellijk anaërobe training.

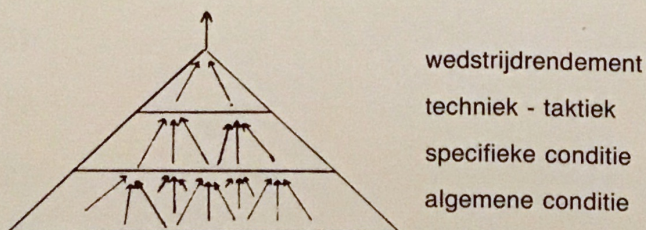
Daarna zo snel mogelijk de zaal in, misschien een circuit voor meer specifieke conditievorming en met een beetje geluk wat gymnastiek ter bevordering van lenigheid en kracht. En daarmee moet de basistraining het stellen.

Tijdens het seizoen wordt een stagneren van de resultaten en overbelastingsletsels vastgesteld. Diepzinnige psychologische gesprekken worden op touw gezet over wat hier toch de oorzaak zou kunnen van zijn.

Specifiek technisch-tactische vaardigheden, dat zal niemand ontkennen, stoelen op conditionele aspecten. Deze conditionele aspecten kunnen, mits een intelligent geperiodiseerde trainingsplanning, onderhouden en soms zelfs licht verbeterd worden.

Zoals iedereen weet kan een training slechts renderen via een behoorlijke trainingsintensiteit, een intensiteit die op haar beurt mogelijk is dank zij het trainingsrendement van een vorige training enz... Indien wij nu beroep doen, in het bijzonder tijdens onze technisch-tactische training, op conditionele aspecten die omwille van een gebrek aan training afwezig blijken of reeds fel gereduceerd werden, kunnen er 2 gevolgen optreden: 1. Wij slagen er niet in om op het verwachte niveau te trainen en de training heeft dus geen prestatieverbetering tot gevolg. 2. Wij vragen van ons lichaam wat het niet heeft en er treden overbelastingsletsels op.

Algemene conditievorming is de basis voor specifieke conditietraining en deze is de basis voor technisch-tactisch rendement, hetgeen uiteindelijk, samen met de psychische kwaliteiten, bepalend is voor het wedstrijdrendement. Hoe breder dus die conditionele basis, hoe hoger het wedstrijdrendement. Meer zelfs: de conditionele basis dient breder te zijn dan de technisch-tactische top, precies omdat bij training van deze technisch-tactische top steeds weer een beroep gedaan wordt op meer aspecten van onze conditionele reserve. Eenvoudig grafisch voorgesteld:



Conclusie: Onze basisconditie dient meer getraind te worden dan onze technisch-tactische vaardigheid.

Het voorstel

Nu is de conditie (voornamelijk de algemene conditie) gemakkelijk individueel te trainen en is het dikwijls zelfs aangewezen dit te doen (men kan specifiek naar de eigen tekorten toe werken). De overgangperiode is hiervoor het ideale moment: onderhoud van vorig seizoen en opbouw voor volgend seizoen en dit nauwelijks gestoord door andere, collectieve oefenvormen.

Bovendien komt er tijdens de groepstrainingen meer tijd vrij voor collectieve oefenvormen en dit met een fel verminderd risico tot stagneren van de prestatiecurve of overbelasting (de hierboven geschetste problematiek).

Het periodeplan

Daarom heb ik hier als voorbeeld een periodeplan geschetst voor individuele training tijdens de overgangs- & de voorbereidingsperiode. Trainers kunnen een soortgelijk plan meegeven aan hun spelers. Men moet er wel rekening mee houden dat zo'n plan individueel dient aangepast te worden:

- b.v. als er door de ploeg doorgetraind wordt, dient de trainingsfrequentie gereduceerd te worden en vervallen die trainingsvormen die reeds in de ploegtraining aan bod komen.
- b.v. als iemand voor de eerste maal aan power-training doet, is het aangewezen om hiervan het aandeel op te trekken. De prestatieverbeteringsmogelijkheden liggen immers hoger.
- b.v. bij de start van een nieuwe trainingsvorm, stijgt de belasting nooit onmiddellijk. Dit om de fysiologische aanpasingsverschijnselen op te vangen. Bij een goed getraind individu zou dit wel kunnen, bij een minder goed getrainde speler kan de belasting zelfs licht dalen.
- b.v. naargelang de zwakke schakels in de persoonlijke trainingstoestand, kan het aandeel van een bepaald trainingsonderdeel verhogen of verlagen.
- b.v. Bij jongere spelers zal de algemene vorming relatief meer trainingstijd in beslag nemen t.o.v. bij oudere spelers. Enkele technisch-tactisch vormende elementen kunnen bovendien benadrukt worden.
- enz...

Inleidende opmerkingen

- Na het stoppen van de ploegtrainingen wordt slechts maximum 2 weken volledige rust genomen. Anders worden de conditionele kwaliteiten te fel afgebouwd. (cfr. herhalingsprincipe: 3 weken-termijn).
- Bij de opeenvolgingen van de trainingen met dezelfde trainingsvormen en/of -doel, werd zoveel mogelijk gestreefd om de trainingen te situeren op de supercompensatiepiek van de vorige training, zodat een optimaal rendement mogelijk wordt. De tussenliggende training zal een ander trainingsdoel nastreven en zal vaak als actieve rust fungeren voor de voordien geoefende functies.

Het plan

MACROCYCLUS I: week 1-2-3

- trainingsdoel: uithouding, lenigheid (algemene conditie)
- trainingsvormen: Zwemmen & lange rekkingsoefeningen: U
- type microcyclus: ma. 16-18u: U
wo. 16-18u: U
vr. 16-18u: U
- opmerkingen:
 - * De toename van de intensiteit veruitwendigt zich in de gezwommen afstand.
 - * Ik heb als duuruithoudingstrainingvorm voor zwemmen gekozen om volgende redenen:
 - Daar zwemmen gebeurt in een milieu dat de zwaarte-kracht gedeeltelijk opheft, worden eventuele kwetsuren ontzien.
 - Wegens de remmende kracht van het water en de overwegend mediale banen van de motorische structuren bij zwemmen, is de kans op blessures klein.
 - Bij zwemmen zijn relatief veel spiergroepen werkzaam, zodat de zwemtraining een actieve onderhoudsvorm betekent voor de bij Volleybal betrokken spieren (vergelijk de motorische patronen: armbeweging crawl - aanval & opslag volley; beenbeweging schoolslag - sprongbeweging).
 - Wegens de globale activiteit en de druk van het water t.o.v. de borstkas, is zwemmen, mits het vrij goed beheerst wordt en aan rustig tempo beoefend wordt, een zeer efficiënte vorm van duuruithoudingstraining.

MACROCYCLUS II: week 4-5-6

- trainingsdoel: uithouding, lenigheid, coördinatie (algemene conditie)
techniek (individueel afhankelijk)
- trainingsvormen: - Duurinterval (bostraining: fit-o-meter...): DI
- Gemengde coördinatie-techniektraining: TCL
- type microcyclus: ma. 16-17u30: DI
di. 16-17u30: TCL
wo. 16-17u30: DI
do. 16-17u30: TCL
vr. 16-17u30: DI
- opmerkingen:
 - * de toename van de intensiteit veruitwendigt zich:
 - bij DI: door een kortere uitvoeringstijd (sneller, minder rust)
 - bij TCL: door langere reeksen
 - * De DI-training moet zeer zeker rustig begonnen worden en er moet steeds aëroob gewerkt worden.
 - * Een TCL-training kan volgende oefenvormen bezitten: slagsoefeningen (enkel pols) vanuit verschillende houdingen; lange techn. reeksen met nadruk op richten, controle, bewegingsverloop en periferisch zicht; balcurveschatting; techniekcoef. zonder bal (traag); ingewikkelde motorische structuren + aaneenschakelingen van technieken of motorische structuren; differentiëring van uitgangshoudingen; elastiekdansen en sprongen (ev. gebliindoekt, ev. naar merktekens op de grond (richtingwijzigingen); accent op exacte verplaatsing met richtingwijzigingen; ritme van de technieken; bewegingscreativiteit; trampolinespringen met gevarieerde motorische structuren...

MACROCYCLUS III: week 7

- trainingsdoel: Recuperatie & basistraining (cfr. supra)
- trainingsvormen: U en TCL
- type microcyclus: ma. 16-18u: U
wo. 16-18u: U
vr. 16-17u30: TCL

MACROCYCLUS IV: week 8-9-10-11

- trainingsdoel: kracht (macht), lenigheid, uithouding (+ weerstand), coördinatie (algemene conditie)
techniek
- trainingsvormen: - power-training: P
- DI, TCL & U
- type microcyclus:
 - ma. 16-17u30: P
 - di. 16-17u30: w8: DI w9: DI w10: TCL w11: U
 - wo. 16-17u30: P
 - do. 16-17u30: w8: DI w9: TCL w10: TCL w11: U
 - vr. 16-17u30: P
 - za. 16-17u30: TCL
- opmerkingen:
 - * Met de powertraining wordt in principe pas gestart na een flinke dosis uithoudingstraining. De verhoogde spierdoorbloeding, een resultaat van doorgedreven krachttraining, impliceert immers een grotere consumptie van de aërobe capaciteit. De algemene uithouding wordt zodoende licht afgebouwd. Dit moet ondervangen worden door een flinke aërobe basis enerzijds en een doorgedreven onderhoudstraining anderzijds.
 - * De power-training vindt volgens dynamische, statische en gemengd statisch-dynamische vorm plaats, telkens met zware gewichten. Is electro-stimulatie mogelijk? Hoe gevarieerder de trainingvorm, hoe meer rendement. Begin voorzichtig, let op de goede techniek, doe steeds beveiligingsoefeningen (rek- & ontspanningsoefeningen).



* Bij de DI-training wordt stilaan gewerkt naar kortere doch intensievere trainingsmomenten. De steady-state-grens mag hierbij al eens overschreden worden, zodat wij ook het weerstandsvermogen trainen. De uithoudingstraining blijft echter primeren.

* Bij de TCL-training worden vanaf week 10 enkele meer specifieke oefenvormen ingeschakeld: complexe motorische structuren en technieken onder tijdsdruk of na voorbelasting; reactieoefeningen, bij voorkeur op visuele signalen, met progressief meer complexiteit in de gevraagde respons.

MACROCYCLUS V: week 12-13-14

- trainingsdoel: kracht (snelkracht), snelheid, lenigheid, uithouding, weerstand, coördinatie (algemene & specifieke conditie) techniek

- trainingvormen: - P: gemengd: macht-snelkracht
- DI, TCL & U

- type microcyclus:
ma. 16-17u30: P
di. 16-17u30: w12: DI w13: TCLS w14: U
wo. 16-17u30: P
do. 16-17u30: w12: DI w13: DI w14: U
vr. 16-18u: TCLS

- opmerkingen:

* De power-training wordt nu verrijkt met pliometrische oefeningen (dieptesprong & slag oef.) en contrastoefeningen (van statisch naar snel dynamisch).

* TCL wordt verrijkt met S (snelheid): reactieoefeningen worden verder uitgebouwd, verplaatsingen en technieken worden verder uitgebouwd, tempowisselingen, lange sprints, beraf lopen, sprints met weerstand, lokale snelheidsoef., sprongen met lichte belasting, beweeglijk

MACROCYCLUS VI: week 15-16

- trainingsdoel: zie microcyclus V, doch specifiekere en explosievere

- trainingvormen: - P
- DI, TCLS

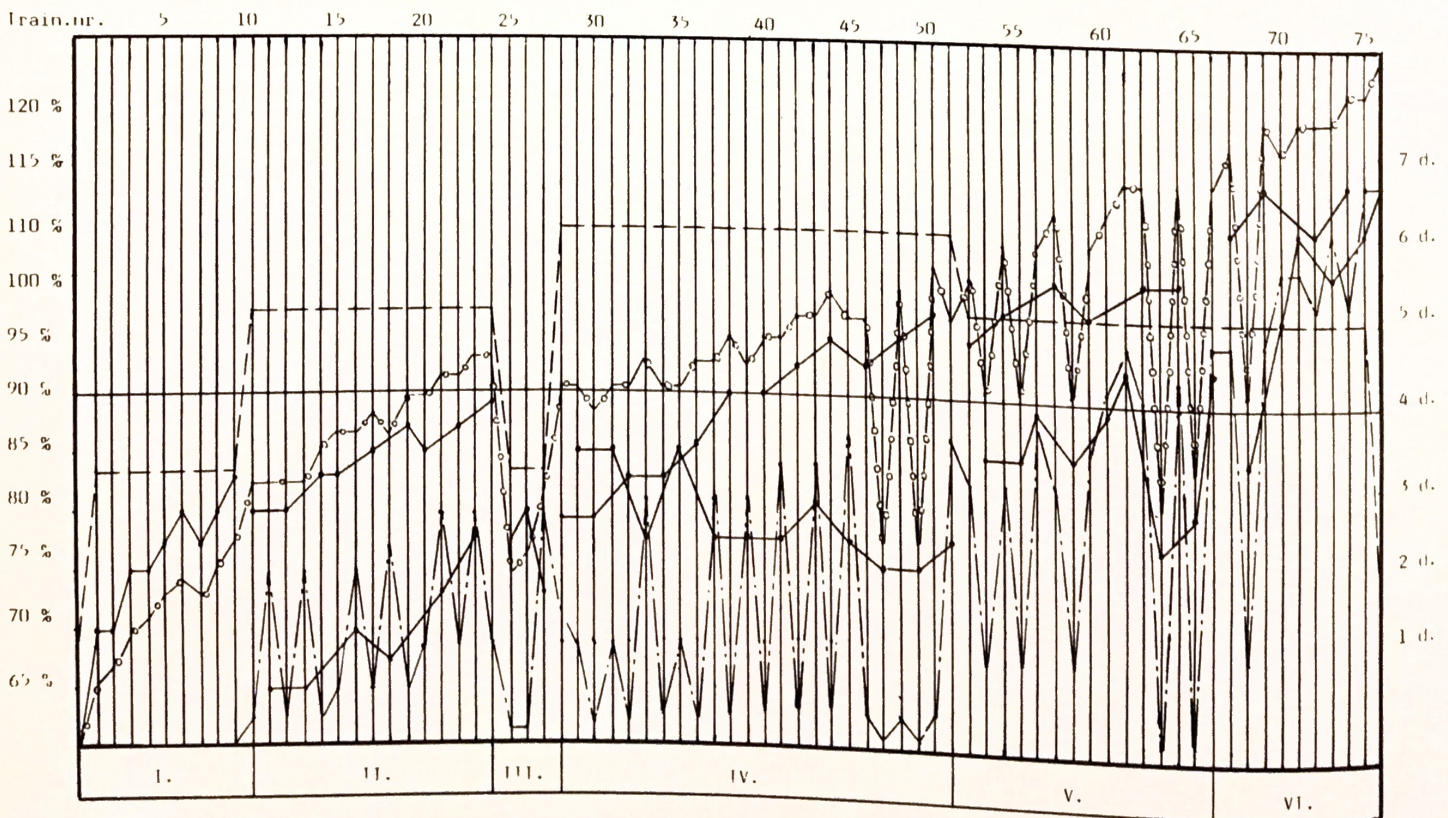
- type microcyclus: ma. 16-17u30: P
di. 16-18u: w15: DI w16: TCLS
wo. 16-17u30: P
do. 16-18u: TCLS
vr. 16-18u: TCLS

- opmerkingen:

* Tijdens de power-training is de machtstraining slechts als herhaling behouden. Voor het overige komen enkel snelle uitvoeringen aan bod.

* Ook de TCLS-training wordt nog explosievere: suicide-sprints, chronotests, explosievere richtingwijzingen worden toegevoegd.

SCHEMA TRAININGSBELASTING OVERGANGS- & VOORBEREIDINGSPERIODE



— : intensiteit
- - - : trainingfrequentie
- o - o - : belasting

Toelichtingen bij het schema: trainingsbelasting

- Onderaan vindt U de nummers van de Makrocycli (I-VI). Bovenaan vindt U de trainingsnummers (1-76). Links vindt U de percentages voor trainingsintensiteit, specificiteit en totale trainingsbelasting. Rechts vindt U het aantal trainingsdagen per week (trainingsfrequentie).
- Elke makrocyclus werd er per trainingsvorm een intensiteitslijn opgesteld. De trainingsintensiteit is een resultante van de trainingsduur, de kwaliteit en de kwantiteit van de geleverde inspanning.
- De specificiteitslijn geeft per training de graad aan in welke mate de geleverde inspanning specifiek is voor volleybal. De specificiteit is grotendeels bepalend voor het inschatten van de trainingsbelasting.
- De belastingsresultante is de som van de factoren trainingsfrequentie, -intensiteit en -specificiteit. Deze belastingsresultante moet stijgend zijn, zich baserend op de vorige trainingsresultaten zodat een steeds hoger prestatieniveau mogelijk wordt. Doch een rechte toename van de belasting heeft niet het gewenste trainingseffect tot gevolg en werkt overbelastingsletsels in de hand. Daarom werden 3 herbronningsmomenten ingeschakeld met lage belasting en een terugkeer naar de zeer algemene basistraining. Deze onderhoudstraining belet het afbouwen van de basisuithouding en werkt fysisch en psychisch ontspannend. Deze momenten situeren zich tussen trainingen 25 en 28, 47 en 49, 63 en 65.
- Ten einde een harmonische stijging van de belastingsresultante te bekomen, is het aangewezen geen stijging van de 3 bepalende factoren gelijktijdig te combineren. Als de trainingsfrequentie toeneemt is het bijvoorbeeld aangewezen de intensiteit licht te laten dalen, als de specificiteit stijgt is het goed de trainingsfrequentie te laten dalen enz...

Besluit

Mits een doordachte individuele aanpassing kan deze periodeplanning voor spelers van vrijwel elk niveau een nuttig referentiekader zijn om op een zinvolle wijze de overgangperiode te overbruggen. Spelers van de absolute top zullen de trainingsfrequentie wel te laag vinden en de belastingstoename iets te langzaam, vooral in macrocyclus IV. Bovendien kan voor hen nog specifiek terreinwerk ingeschakeld worden (zij hebben hiertoe meestal de faciliteiten). Zij zullen dan ook het meest aan dit schema moeten sleutelen. De trage toename van de belastingsgraad vindt haar oorsprong in een constante bekommernis om tijdens deze voor het algemeen fysisch welzijn zo belangrijke overgangperiode, elke kans op overtraining of blessures tot een minimum te herleiden. Sport beoogt immers een harmonische ontwikkeling van lichaam en geest.