



Beste lezers,

Maandelijks vind je hier mijn nieuwsbrief met begrippen over training die dikwijls te pas en te onpas worden gebruikt door atleten en de pers.

“Het is geen wonder dat vele sporters niet kunnen pieken of snel uit vorm zijn, ze hebben er over het algemeen geen flauw idee van wat deze fenomenen betekenen en hoe ze te hanteren.”

Het belangrijkste onderscheid moet gemaakt worden in:

- gezondheid
- fitheid of fitness
- vorm of in vorm zijn
- supervorm of topvorm

Gezondheid is de basis van de prestatiepiramide, daarbovenop komt dan eerst de fitheid, daarbovenop weer de vorm en als topje is daar de supervorm.

Gezondheid heeft in deze context te maken met de afwezigheid van ziektes, afwijkingen en met name blessures. Dit is het werkdomein van de sportarts en sportkinesitherapeut die de atleet gezond moeten houden zowel lichamelijk als wat zijn bewegingsapparaat betreft.

Fitheid mag duidelijk zijn, het is de conditie waarin de sporter verkeert, de fitheid kunnen we uitdrukken in bv. VO2max, bv. voor een wielrenner 67 ml in december, in april is hij fitter bv. 72 ml. Het is met name de fitheid die het doel van de conditietraining is: duurtraining, intervaltraining, krachttraining of herstel.

De mate van fitheid verandert niet zo snel, pas over een verloop van weken of maanden. Deze fitheid of fitness heeft weinig te maken met het gaan naar een fitnesscentrum. Men moet tenslotte fit zijn voor iets bepaalds, de fitness van een biljarter is anders dan de fitness van een marathon loper. De fitheid wordt gemeten door testen, bv. VO2max, krachttesten, de meeste conditietesten meten de fitheid.

Vorm is de mate waarin alle prestatiebepalende systemen in het lichaam uitgerust/hersteld zijn van de trainingen in de voorafgaande uren, dagen en weken. In sommige vakkringen heet dit ook wel readiness, de mate waarin iemand op dat moment klaar is om een prestatie te leveren. Daar waar de lijn van de supercompensatie weer boven het uitgangsniveau is gekomen.

Bv. voor een wedstrijd/training is de VO2max 65 ml, na de wedstrijd/training is dat hetzelfde. Toch is het prestatieniveau niet hetzelfde. Na de wedstrijd/training is het prestatievermogen verminderd door de vermoeidheid die de wedstrijd/training met zich meebrengt. De vorm (readiness) verandert dus van uur tot uur en van dag tot dag. Deze readiness is de belangrijkste factor die de vorm en de optimalisering van de training bepaalt!

Met moderne apparatuur (OmegaWave) zijn we nu eindelijk in staat om de vorm perfect te bepalen.

Supervorm is die relatief zeldzame staat waarin de sporter zichzelf overtreft (Bob Beamon in 1968), het bereiken van deze toestand is met name een mentale aangelegenheid. Dit is uiteraard de minst grijpbare staat, het minst gemakkelijk te meten, zeker niet gepland, in een laboratoriumsituatie. Bovendien wat meet je?

Vaak gaat het om een sporter die de omstandigheden als gunstig interpreteert en van dat moment gebruik weet te maken.

Topprestaties worden dus alleen geleverd als men gezond, fit en in vorm is.

Iemand die ziek of geblesseerd is, presteert niet maximaal.

Iemand die niet getraind is, niet fit is, presteert niet maximaal.

Iemand die niet uitgerust, overbelast, overtraind, niet scherp is, presteert niet maximaal.

Iemand die in supervorm is doet nog een schepje boven op een topprestatie.

Zeker iets om even stil te staan bij deze begrippen. Maak vandaag nog een afspraak om eens te kijken hoe het met uw gezondheid, fitheid en vorm is!

Jef Geys
Sportkinesitherapeut



[Meer Info](#)



[Meer Info](#)

PrimeFit
_be

Duineneind 16 bus 4

2460 Kasterlee

Tel: 014/23.63.60

Gsm: 0475/58.48.25

Fax: 0475/58.01.48

info@primefit.be

jef.geys@primefit.be