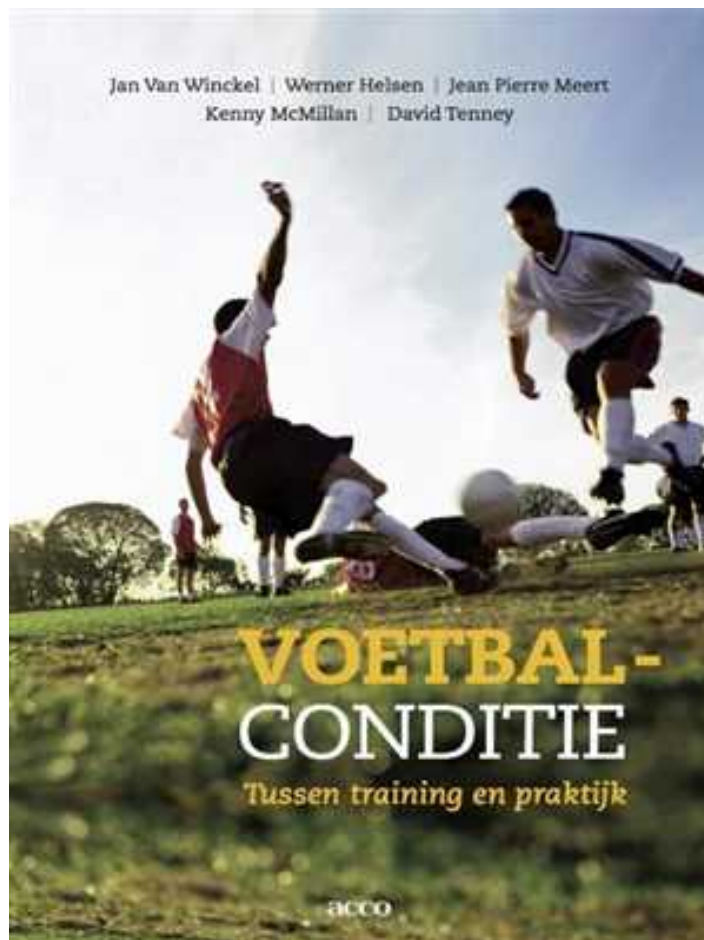


Voetbalconditie PDF

Jan van Winckel



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Jan van Winckel
ISBN-10: 9789033489891
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1130 KB

OMSCHRIJVING

Voetbalconditie kent de laatste jaren een enorme ontwikkeling. Dankzij verschillende technische middelen zoals hartslagmeters, GPS, Ipad en andere meetinstrumenten is het inzicht in voetbalwetenschap snel toegenomen. Heel wat zaken die tot voor enkele jaren behoorden tot de wekelijkse trainingroutine behoorden worden nu weerlegd. Dit boek speelt in op die ontwikkeling door op een verstaanbare manier aan elke trainer een houvast te geven om zijn trainingen succesvol te plannen. In het eerste gedeelte wordt dieper ingegaan op het lichaam van een voetballer. Hoe werkt een spier, welke energiesystemen gebruikt een speler en wat is het verschil tussen extensieve en intensieve oefeningen. Deze inleiding vormt de basis om dieper in te gaan op de verschillende aspecten van de trainingsleer. Waarom ontwikkelt de ene speler sneller dan de andere en waarom is individualisering en differentiëring noodzakelijk om spelers beter te maken. Ten slotte wordt die kennis vertaald in praktische toepassingen zoals oefenstof, blessurepreventie en een handige leidraad om het voetbalseizoen te plannen. Dankzij de verschillende expertises van auteurs en coauteurs is het boek een mooie mix tussen wetenschap en praktijk en daarom een onmisbaar handboek voor elke voetbaltrainer.

OVER DE AUTEURS
JAN VAN WINCKEL werkte als conditietrainer in 4 verschillende continenten en heeft reeds meer dan 15 jaar professionele ervaring bij verschillende topclubs. Hij is medeoprichter van TopSportsLab, een spin-off, die sportwetenschappelijke innovaties ontwikkelt en is verbonden aan het labo presteren en waarnemen van de KU Leuven
WERNER HELSEN is buitengewoon hoogleraar aan de KU Leuven. In het verleden was hij hoofdtrainer van teams in tweede en derde nationale en sinds 2000 begeleidt hij topscheidsrechters op EK's en WK's en tijdens trainingsstages.
JEAN PIERRE MEERT is geneesheer, met een specialisatie in anesthesiologie en sportgeneeskunde. Hij is clubarts van K. Lierse SK.M.m.v.
KENNY MCMILLAN en **DAVID TENNEY**

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Blog Jelmer Siemons: "Voetbalconditie -10 veel gemaakte foutend door voetbaltrainers- "

Conditietraining draagt bij aan het optimaliseren van specifieke vaardigheden. Met name het fysieke aspect speelt tegenwoordig een belangrijke rol dan vroeger.

Wanneer VCT? Let op: VCT pas vanaf de groeispuurt (C-junioren / 1e jr B). Tijdens groeispuurt hebben kinderen energie nodig om te groeien, zijn coördinatief ...

VOETBALCONDITIE

[Lees verder...](#)