

functioneel trainen voor specifieke sportdoelen



dia 1 voorpagina voor de start van de les

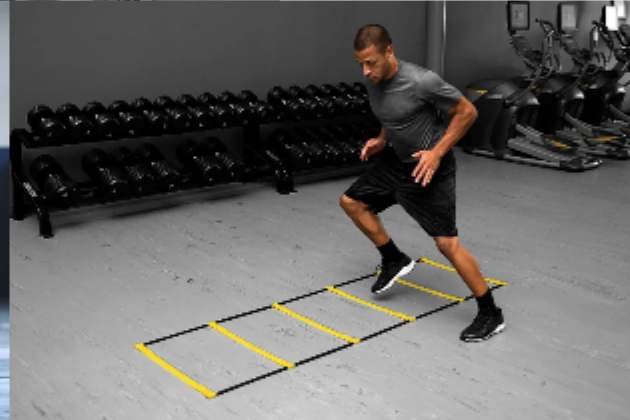
- Ik leg het concept van functioneel trainen uit, waarbij de focus ligt op het trainen van bewegingen en spiergroepen die direct overdraagbaar zijn naar een specifieke sport.
- ik bespreek de voordelen van functioneel trainen voor sportprestaties, zoals het verbeteren van specifieke sportvaardigheden, vergroten van kracht en snelheid en het verminderen van het risico van blessures
- Ik introduceer coole functionele oefeningen die topsporters, zoals boksers, vaak gebruiken.

voor welke spiergroep zijn deze sportspecifieke oefeningen?



Ik geef de leerlingen een lijst met verschillende oefeningen, push-ups, bicep curls, rugoefening
Ik verdeel de klas in groepjes van twee of drie leerlingen.
Elk groepje krijgt een vel papier met de naam van een oefening erop.
De groepjes moeten vervolgens samenwerken om de juiste spiergroep te koppelen aan elke oefening.

voor welke sporten zijn deze sportspecifieke oefeningen goed en waarom zijn deze sportspecifieke oefeningen goed?



de leerlingen moeten raden voor welke sporten de sportspecifieke oefeningen goed zijn en waarom deze goed zijn.

1. Sled pushes (Slede duwen): Deze oefening is goed voor sporten zoals American football, rugby en ijshockey omdat het de kracht en explosiviteit van de been- en bilspieren verbetert. Het duwen van een slee vereist krachtige been- en heupbewegingen, wat essentieel is voor het verplaatsen van tegenstanders, het genereren van snelheid en het behouden van stabiliteit tijdens fysieke confrontaties in deze sporten.

2. Battle rope exercises (Oefeningen met zware touwen): Oefeningen met zware touwen zijn gunstig voor sporten zoals boksen, mixed martial arts (MMA) en zwemmen omdat ze de kracht en uithoudingsvermogen van de schouders, armen en core-spieren verbeteren. Het zwaaien en bewegen van de touwen vereist een combinatie van kracht, coördinatie en stabiliteit, wat overeenkomt met de vereisten van deze sporten, zoals het werpen van stoten, het vasthouden van posities en het genereren van krachtige slagen.

3. Agility ladder drills (Behendigheidsladder oefeningen): Behendigheidsladder oefeningen zijn goed voor sporten zoals voetbal, basketbal en tennis omdat ze de wendbaarheid, coördinatie en reactiesnelheid verbeteren. Het uitvoeren van verschillende voetenwerkpatronen door de behendigheidsladder helpt bij het ontwikkelen van snelle voetbewegingen, het verbeteren van de coördinatie tussen de voeten en het vergroten van de wendbaarheid. Dit zijn allemaal belangrijke aspecten in sporten waarbij snelle richtingsveranderingen en reacties op tegenstanders vereist zijn.



Een interessante boks instructie op Youtube dat ik open via de dia.

We bespreken de uitleg die we krijgen.

