|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Benoem de twee soorten trainingseffecten en geef telken 4 aanpassingen die ermee gepaard gaan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| 1.trainingseffect: | Onmiddellijke maar tijdelijke aanpassing |
| 4 aanpassingen | Onmiddellijk effect, doorbloeding, ademhaling, verzuring, hartslag |
|  |  |
| 2. trainingseffect: | Stabiele en blijvende termijnaanpassing |
| 4 aanpassingen | Hoge VO2 max, meer spierkracht, grotere hartdebiet, lagere rustpols |
|  |  |

De soorten spiervezels : wat past **niet** :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | Type I = trage vezels |
|  | b | Type I = rode vezels |
|  | c | Type I = aërobe energielevering |
|  | d | Type II = korte, maximale inspanningen |
|  | e | Type IIA : aërobe en anaërobe energielevering |
|  | f | Type IIB : enkel anaërobe energielevering |
|  | **g** | Type IIC : overgangsvezel tussen IIA en IIB |

Wat is de procentuele verhouding trage en vlugge vezels bij halve fondlopers

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | Type I 30% / Type II 70% |
|  | b | Type I 40% / Type II 60% |
|  | c | Type I 50% / Type II 50% |
|  | d | Type I 60% / Type II 40% |
|  | **e** | Type I 70% / Type II 30% |
|  | f | Type I 80% / Type II 20% |
|  | g | Type I 90% / Type II 10% |

Geef 3 formules die de anaërobe energielevering verklaren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| 1 | ATP <=> ADP………………+……fosfaatgroep……………..+……energie…………….. |
| 2 | CP + ADD <=> Creatine + ATP |
| 3 | Glycogeen 2 ATP + lactaat |

Welke energielevering vindt plaats in een 400m spurt (meest volledige antwoord geven)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | Alactisch anaëroob |
|  | b | Lactisch anaëroob |
|  | c | Aëroob |
|  | d | **Alactisch anaëroob en lactisch anaëroob** |
|  | e | Lactisch anaëroob en aëroob |
|  | f | Alactisch anaëroob en aëroob |
|  | g | Lactisch aëroob |

Geef de 5 lichamelijke basiseigenschappen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | kracht |
|  | b | lenigheid |
|  | c | uithouding |
|  | d | coördinatie |
|  | e | snelheid |

In welke mate is het trainingseffect bepaald door erfelijkheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | 10% |
|  | b | 20% |
|  | c | 30% |
|  | d | 40% |
|  | **e** | **50%** |
|  | f | 60% |
|  | g | 70% |

Geef de 4 situaties waarin algemene oefenvormen nuttig kunnen zijn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | Revalidatietraining |
|  | b | Recuperatietraining |
|  | c | Bij sporten met eenzijdige oefeningen als afwisseling |
|  | d | Trainen van de basisconditie in voorbereidingsfase |

Geef de 6 componenten van belasting en hun waarden voor volgende looptraining :

10’ @ 12 km/h

5’ wandelen (6 km/h)

12’ @ 14 km/h

5’ wandelen (6 km/h)

10’ @ 12 km/h

10’ wandelen (6 km/h)

stretching

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  | Componenten waarden en grootheden |
|  | a | intensiteit : 12 km/u, 14 km/u en 12 km/u |
|  | b | duur : 32 min |
|  | c | omvang : 6.8 km |
|  | d | frequentie : 3\* per week |
|  | e | recuperatie : 20 min |
|  | f | Dichtheid van de belasting : 32/20 |

Geef de algemene oefenmodaliteiten (voorwaarden) voor training van het algemeen uithoudingsvermogen :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
| a | intensiteit | 60 - 80% van de max HF |
| b | duur | 25 à 60 min (afhankelijk van de intensiteit |
| c | trainingsfrequentie | 2 à 3x per week |
| d | soort activiteiten | voldoende spiergroepen actief, inspanning steeds aeroob (zwemmen, jogging, fietsen,...) |

Wat is de formule voor het bepalen van de maximale hartfrequentie voor actieve vrouwen en mannen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  | formule max HF : 205 - 1/2 leeftijd |

Welke trainingszone wordt getraind bij een 60-73% VO2max, 70-80% HF

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  | 60 - 73% = aeroob |

Geef de 6 fysiologische trainingszones naar intensiteit met hun lactaatgrenzen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  | Naam zone lactaatgrenzen |
| Zone | 1 | snelheidstraining [La] 6,0 mmol/l |
| Zone | 2 | intensieve intervalstraining [La] --> 7,0 - 12,0 mmol/l |
| Zone | 3+4 | extensieve intervalstraining [La] 4,0 - 7,0 mmol/l |
|  |  | En gefractioneerde duurtraining [La] 3,0 - 5,0 mmol/l |
| Zone | 5 | extensieve duurtraining [La] 1,2 - 2,5 mmol/l |
| Zone | 6 | hersteltraining [La] 2,0 mmol/l |

Geef voor extensieve duurtraining de volgende gegevens in :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |
| Afstand: | 2 tot 5x zolang als de wedstrijdafstand |
| Intensiteit: | 85 tot 90% v/d 4mmol/l |
| HF: | 140-160 slagen per minuur |
| Duur: | 45 tot 100 min |
| Aantal herhalingen: | 1 |
| Pauze: | geen |

Wat zijn de 6 aanpassingen in rust op het niveau van de spieren ten gevolge van aërobe uithoudingstraining

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | Aantal bloedvaten stijgt (4 naar 7 blvn/spv) |
|  | b | Meer en grotere mitochondriën |
|  | c | Meer myoglobine in spieren |
|  | d | Meer oxidatieve enzymen |
|  | e | Groter glycogeengehalte |
|  | f | Meer vetgebruik, minder glycogeen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoe lang kan een zuiver anaërobe inspanning maximaal duren | | |
|  |  |  |
|  | a | 3 sec |
|  | b | 5 sec |
|  | c | 10 sec |
|  | d | 30 sec |
|  | e | 60 sec |
|  | **f** | 90 sec |
|  | g | 120 sec |

Wat is de uithoudingsgrens, en aan de hand van welk eenheid kan die worden uitgerukt

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |
| Wat: | Grens tussen aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen |
| Eenheid: | % van de VO2 max en in % van de HF max |

Beschrijf snelkracht en explosieve kracht op fysiologische basis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
| Snelkracht | Krachtcomponente: | Relatief klein |
|  | Snelheid: | hoog |
|  | = | Kracht die de spier ontwikkelt om zo snel mogelijk een kleine last te verplaatsen |
|  |  |  |
| Explosieve kracht | Krachtcomponente: | maximaal |
|  | Snelheid: | maximaal |
|  | = | Kracht die de spier ontwikkelt om zo snel mogelijk een grote last te verplaatsen |
|  |  |  |

Hoe groot is de intensiteit bij excentrische maximale krachttraining:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | a | 70 - 80% |
|  | b | 80% |
|  | c | 80 - 90% |
|  | d | 90% |
|  | e | 90 - 100% |
|  | f | 100 % |
|  | **g** | 100 - 140% |