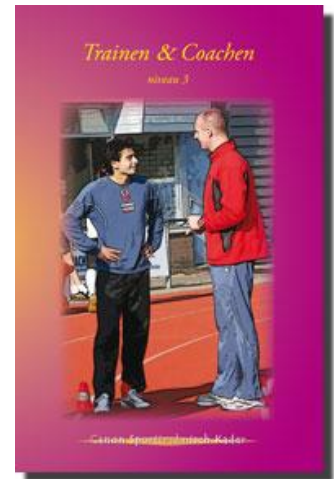


BOEKBESPREKING

Trainen & coachen niveau 3 ***Canon Sporttechnisch Kader***

Luc De Leenheer



Bespreking

Dit boek is het 3^{de} deel van een serie van 4 delen. Het omvat thema's die aan bod komen gedurende de trainersopleiding niveau 3 in Nederland. Het een vorm van achtergrondinformatie voor dit opleidingsniveau.

Het is ontstaan als een project van de sportbonden samen met het Nederlands Olympisch Comité.

Het boek behandelt 16 thema's (zie kader). Elk thema heeft dezelfde opbouw.

Men start met een theoretische benadering die regelmatig wordt samengevat in een klein kader. In de tekst vindt men dikwijls kaders terug waarin een praktisch voorbeeld of reële situatie wordt voorgesteld. Deze vallen mooi op dankzij hun inkleuring en 'verluchten' zo ook de tekst.

Als afsluiting vindt men tips voor de praktijk die men aangeeft als 'handvatten' voor de sportleider in het dagelijks werk.

Alle thema's apart bespreken zou ons te ver leiden. De inhoud is globaal ook niet zo vernieuwend als men reeds het Algemeen Gedeelte van de VTS-opleidingen heeft gevolgd.

Thema's:

1. Voeding voor sporters
2. Sportmateriaal en sportkleding
3. Fysiologie: werking van het menselijk lichaam
4. Anatomie: bouw van het bewegingsapparaat
5. Inspanningsfysiologie
6. Biomechanica
7. Blessurepreventie
8. Trainen
9. Coördinatie
10. Lenigheid
11. Uithoudingsvermogen
12. Kracht en krachttraining
13. Snelheid
14. Het trainingsplan
15. Mentale begeleiding
16. Wedstrijdbegeleiding

Maar wie wat meer wilt weten over het Magnuseffect bij volleybal en de 'raadselachtige' koersveranderingen van de bal, zal een duidelijke uiteenzetting ontdekken.

Besluit

De inhoud van dit boek komt ongeveer overeen met de inhoud van het Algemeen Gedeelte niveau Instructeur-Trainer B van de Vlaamse Trainersschool.

Het leest aangenaam en vlot. De mooie lay-out, aangevuld met foto's, tabellen en vooral de gekleurde kaders maken het voor de lezer aangenaam en uitnodigend om verder te verdiepen in de toch soms nogal theoretische materies als Fysiologie, Anatomie en Biomechanica.

Het werk voldoet volledig aan de gestelde doelen (achtergrondinformatie) om de trainer in opleiding te ondersteunen en dit op een zeer begrijpelijke manier zonder het wetenschappelijke te ondermijnen.

Een aanrader dus!

Technische Fiche

Titel: Trainen & Coachen niveau 3
Auteurs: Academie voor Sportkader
Volume: 1 boek
Uitgeverij: Angerenstein, Arnhem, 2009
ISBN: 978-90-85241-35-5
Formaat: A5 formaat, 478 blzn
Prijs: 35 Euro zonder verzendkosten
Bestellen: www.angerenstein.nl