

Leden van RCL genieten 40% korting bij de SPORTOASE!

Rugby is 50% fitness en 50% ploegsport. Hier volgt dan de motivering van deze stelling. Competitiesport onderscheidt zich o.a. van recreatieve sport in de voorbereiding. Bij een degelijk trainingsprogramma is het belangrijk om de verschillende facetten die aan bod komen tijdens een wedstrijd uit te vergroten en daar dan specifieke trainingsprogramma's op toe te passen. Zo heb je twee grote pijlers in rugby, nl. : het rugby technische (tactiek) en het fysieke (fitness). Beide facetten kan je nog verder ontleden en de taak van de fitness trainers binnen Sportoase Fitness bestaat erin om het fysieke gedeelte te analyseren. De trainers van Rugby Club Leuven houden zich met het rugby tactische bezig. Via uitwisseling van gegevens kan de rugbytrainer heel vlot geïnformeerd worden door de fitness trainer over de fysieke conditie van een speler. Binnen Sportoase Fitness worden de trainingen nauwgezet opgevolgd met een informaticasysteem. De leden worden regelmatig geëvalueerd door hun fitness trainer over hun individuele vooruitgang. Alle trainingsprogramma's worden op maat gemaakt.

Nu, wat betreft de fitness en het belang ervan. Binnen het fysieke gedeelte heb je weer twee grote onderverdelingen : (cardiorespiratoire) uithouding en kracht. Het is over dat laatste dat we hier wat meer toelichting wens te geven. Wanneer we aan een rugbyspeler denken hebben we meestal een breed gespierd persoon voor ogen, zonder dat we aan een bodybuilder denken. Niet enkel de pure kracht die we bezitten is belangrijk maar vooral hoe we deze kunnen gebruiken om zo optimaal mogelijk mee te draaien in het rugbyteam. De kracht die een speler gebruikt in een actie is het uiteindelijke product van volgende zaken : stabilisatie, proprioceptie, corestability, explosiviteit, maximale kracht en krachthuithouding. In een reële situatie geeft dit het volgende. De speler vertrekt zo snel mogelijk met de bal (explosiviteit en corestability) en moet uitwijken (proprioceptie, stabilisatie en corestability), hij krijgt een eerste hit te verwerken (maximale kracht, corestability en stabiliteit) maar loopt toch door, wordt uiteindelijk tegen de grond gelegd en moet de bal nog even zien bij te houden (maximale kracht en krachthuithouding). Al deze begrippen worden in de onderstaande tekst nader verklaart.

1. Stabilisatie

Ons spiersysteem moet ons skelet ondersteunen en dynamische bewegingen mogelijk maken. Voor beide functies bestaat er een specifiek spiersysteem. Enerzijds een globaal spierstelsel dat instaat voor bewegingen, anderzijds een lokaal spierstelsel dat de stabiliteit van de gewrichten waarborgt. Als er iets mis gaat met deze lokale stabiliteit zien we ter hoogte van de gewrichten een overmatige lokale beweging. Dit noemen we instabiliteit. Het is als het ware "speling" op het gewricht wat kan zorgen voor vroegtijdige slijtage of irritatie van het omliggende weefsel, in extreme gevallen is het oplopen van een trauma het gevolg. Door het uitvoeren van de juiste oefeningen kunnen we ons lokaal spierstelsel versterken en beter besturen (proprioceptieve training en coretraining)

2. Proprioceptie

Proprioceptie ("zelfwaarneming", uit het Latijn) is een neurologische term voor het vermogen van een persoon om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen. Prikkel uit onze omgeving en uit het lichaam worden door de zintuigcellen en onze zenuwuiteinden via de sensorische zenuwen naar het centraal zenuwstelsel (CZS) geleid (exteroceptieve en proprioceptieve prikkels). Als antwoord gaat van het CZS via motorische zenuwen een bevel uit naar de spieren. Voor controle en regeling van het antwoord van de spier gaat via sensibele zenuwen een terugkoppeling naar het CZS. Proprioceptieve waarneming verschaft het individu informatie over het eigen lichaam, zoals de stand, beweging en tonus van de ledematen, gewrichten en pezen, het gevoel van "zwaarte" in sommige lichaamsdelen, en vermoeidheid of alertheid van de spieren. Proprioceptieve waarneming speelt bijgevolg een belangrijke rol in de opbouw van het lichaamsbesef, en maakt terugkoppeling mogelijk.

3. Core stability

Als we het over "core training" hebben dan zijn dat oefeningen die onze romp (rug, buik en bekken) stabiel en sterker maken. De romp is het centrum voor het bewegen en verplaatsen van ons lichaam. Sommige opvattingen gaan zelfs nog verder en zien de romp als het energiecentrum. Vast staat dat het lichaamszwaartepunt er is gezeteld en dat ons middel dus zowel stabiliteit als ook mobiliteit moet bieden. De betrokken spieren zijn: rectus abdominus, obliquus abdominus internus/externus, transversus abdominus (buik), erector spinae, quadratus lumborum, paraspinale musculatuur, multifidus, rotatoren, latisimus dorsi, trapezius (rug) en bekken/heup musculatuur. Of het nu het tillen van boodschappen of het squatten in de fitness is – allebei zijn ondenkbaar zonder een sterke romp. Gebrek aan kracht, niet correct uitgevoerde bewegingen en zodoende een hoge kans op blessures zijn het gevolg. Veel sporters trainen hun buikspieren al omdat ze dit lichaamsdeel graag plat en gespierd willen hebben. De vaak gedane sit ups zijn echter oefeningen waarbij de betrokken spieren erg geïsoleerd worden. Het effect van deze oefeningen is daarom vaak letterlijk oppervlakkig. De spieren die dieper in de romp liggen worden er niet of te weinig mee getraind. De oplossing: doelgerichte core training. Hierbij wordt functioneel getraind. Dat betekent dat buik, rug en bekken tijdens de aangepaste oefeningen zo met elkaar functioneren als zij dat ook bij belastingen in het dagelijks leven of tijdens het sporten doen (real life bewegingssituaties). Training met losse gewichten (lunges, squats, deadlifts, duw- en tiloefeningen met dumbbells) en het inzetten van een gymbal (apart of in combinatie met losse gewichten) zijn uitstekende middelen om de rompspieren in hun samenhang te laten werken. Ook rotatieoefeningen maken een essentieel deel uit van core training (b.v. staande rotatie met de lange halter).

4. Explosiviteit

De explosieve kracht is de capaciteit om een gegeven last met de grootst mogelijke snelheid te verplaatsen, waarbij de nadruk vooral op de inzet ligt. Dit train je door met 50-75% van je maximale kracht (1RM) 10 herhaling te maken met een zo hoog mogelijke snelheid, 180 seconden rust en nog 2 x herhalen.

5. Maximale kracht

De maximale kracht is de capaciteit om de grootst mogelijke spierspanning te ontwikkelen of een zo zwaar mogelijke last te mobiliseren tijdens één herhaling. Dit train je door met 90-95% van 1RM 1-5 herhalingen te doen op een rustige manier, 120 seconden rust en nog 2 x herhalen.

6. Kracht uithouding

De krachthuithouding is de capaciteit om een relatief lichte last een zo groot mogelijk aantal malen te mobiliseren. Dit train je door met 50-60% van 1 RM 25 en meer herhalingen te doen op een rustige manier, 60 seconden rust en nog 2 x herhalen.

7. Hypertrofie

Hypertrofie is een gevolg van krachttraining. Hierbij stelt men een groei, verdikking van de spiervezels vast. Afhankelijk van de trainingswijze gaat dit meer of minder plaats vinden. Dit is voor velen het ultieme doel maar voor mij slechts van nut indien met deze spiermassa verstandig kan gewerkt worden. (zie alle voorgaande puntjes).

8. Periodisering

Naast het feit van 2x in de week naar de fitness te gaan, is het ook belangrijk om de juiste trainingsmethode toe te passen op het juiste moment van het seizoen. Daarom is het nuttig om vooraf te bepalen welke krachttraining wanneer aan bod komt. · augustus – oktober : maximale kracht en stabilisatie · november – januari : explosiviteit en stabilisatie · februari – april : kracht uithouding · mei – juli : volume training Het fitness team Sportoase staat ter uwer beschikking. Leden van RCL genieten 40% korting!