

# Krachttraining en coördinatie.

## Een integratieve benadering

Gerard van der Poel

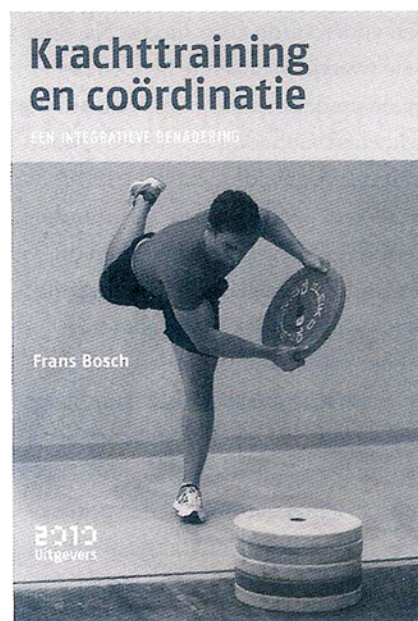
Voor het eerst in jaren is er weer eens een boek verschenen dat grote invloed kan hebben op de (kracht-)trainingspraktijk! Frans Bosch heeft een poging gedaan om zijn visie op krachttraining te onderbouwen met de huidige neurofysiologische kennis over coördinatie en theorieën over motorisch leren. En in die poging is hij zeker geslaagd. In zeven hoofdstukken wordt uitgebreid ingegaan op zeer interessante onderwerpen, zoals:

- de dynamische systeem theorie;
- fasenovergangen (zie artikel van Bosch in *Sportgericht* 5/2012);
- het belang van variatie;
- de rol van de omgeving waarin wordt bewogen en van de doelgerichtheid van oefenstof;
- pre-flexen en reflexen
- en nog veel meer.

Bij deze bespreking stelt Bosch, terecht, een groot aantal van de 'traditionele' bouwstenen van krachttraining - en de daarbij behorende aanwijzingen aan sporters - ter discussie.

Bosch onderbouwt zijn ideeën met doordachte theoretische beschouwingen. Deze zijn (nog) niet allemaal gebaseerd op solide wetenschappelijk bewijs. Bosch kijkt namelijk graag verder dan wat er nu bekend is, experimenteert in de praktijk en ontwikkelt zo zijn inzichten.

Het boek zet de lezer aan tot reflectie op zijn eigen aannames/ideeën/handelen als trainer/therapeut/lesgever etc.. Wat daarbij erg helpt is dat Bosch



zijn ideeën illustreert met een flinke hoeveelheid praktische oefeningen. De heldere foto's en beeldseries nodigen sterk uit tot het zelf gaan experimenteren met dit soort oefenstof!

Het enige minpunt dat ik kan noemen is dat het boek niet makkelijk leesbaar is. Dat ligt aan de pittige inhoud, maar ook aan het nogal eens abstracte woordgebruik dat voortvloeit uit het niveau waarop Bosch redeneert. Dit neemt echter niet weg dat het boek al met al zéér de moeite waard is voor professionals die (kracht)training geven.

*Frans Bosch*

Krachttraining en coördinatie. Een integratieve benadering

Omvang 349 blz.

ISBN 978 94 90951 10 8

Prijs €49,50

Uitgever 2010 Uitgevers (Rotterdam)