

FYSIEKE METINGEN VOETBAL



Heart Rate System (HRS)

m.b.v.

Polar Team² System

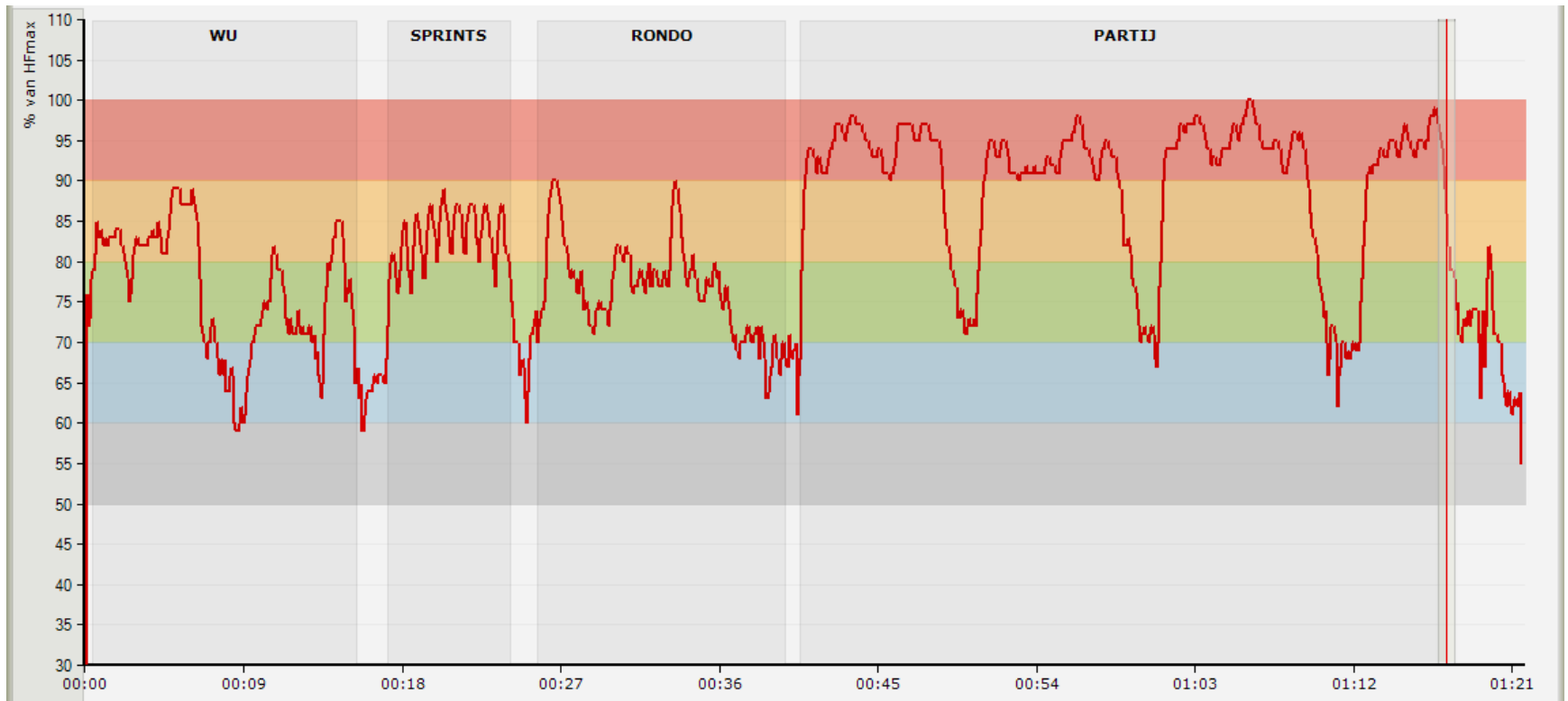
Toine van de Goolberg©

www.toinevandegoolberg.nl

DOEL FYSIEKE METINGEN (HRS)

- Controle op de trainingsarbeid, zowel individueel als binnen het team
- Intensiteitverloop
- Herstelverloop
- Trainingsbelasting
- HR-max / HR-gem / HR-min
- Tijd en % in de zones
- % en minuten boven de grenswaarde (AD)

TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1



TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1

Training Session Report

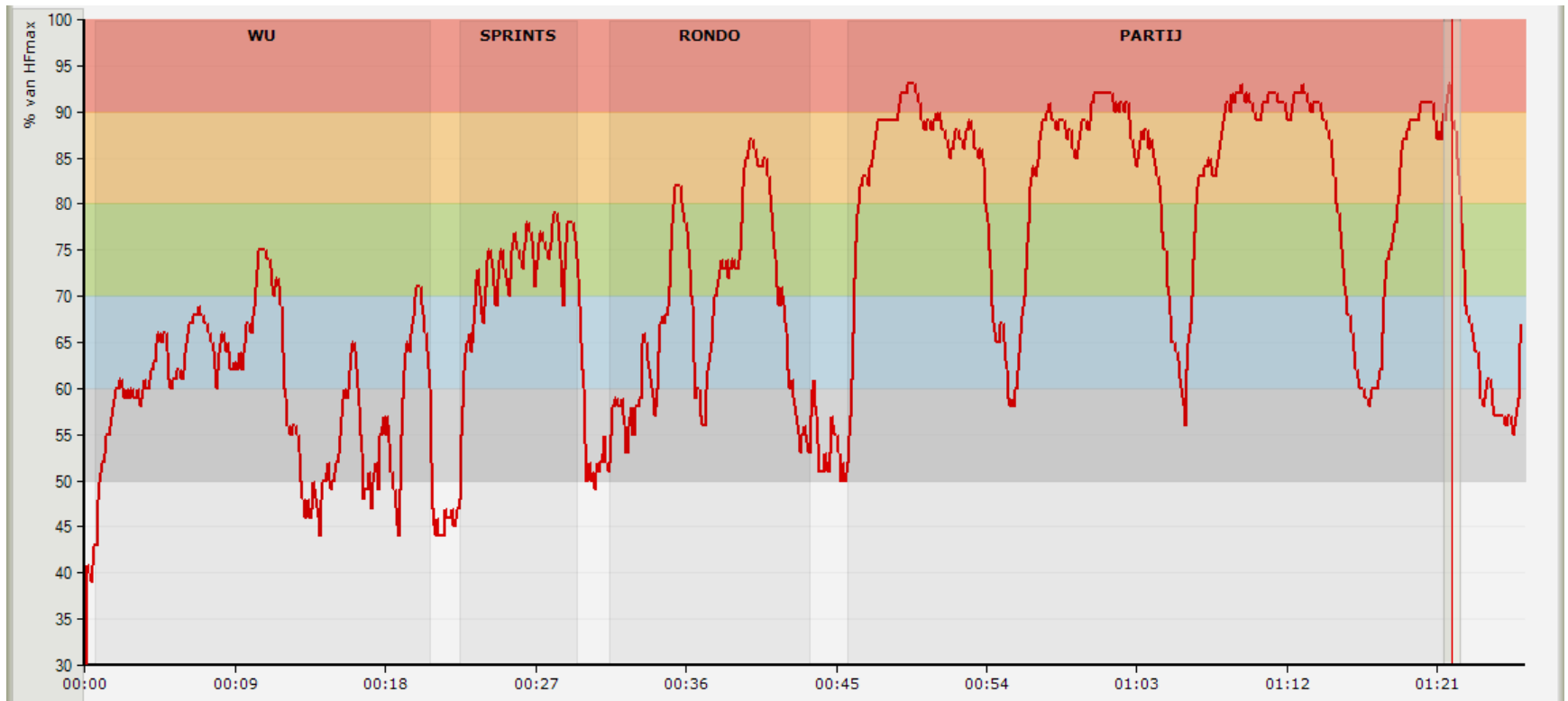
17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08

			HF			Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Minimum	Gemid...	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:21:38		97	144	174	00:00:55	00:09:19	00:24:01	00:18:21	00:29:02	00:31:04	225	1203
Max HF: 174			55 %	82 %	100 %	1,1 %	11,4 %	29,4 %	22,5 %	35,6 %	38,1 %	100,0 %	100,0 %
WU	00:14:58		103	134	156	00:00:20	00:02:30	00:05:26	00:06:26	00:00:16	00:00:50	35	192
00:07:00-00:21:59			59 %	77 %	89 %	2,2 %	16,7 %	36,3 %	43,0 %	1,8 %	5,6 %	15,6 %	16,0 %
SPRINTS	00:06:57		130	145	155	00:00:00	00:00:00	00:01:14	00:05:39	00:00:04	00:00:33	21	101
00:23:45-00:30:43			74 %	83 %	89 %	0,0 %	0,2 %	17,4 %	81,4 %	1,0 %	8,0 %	9,3 %	8,4 %
RONDO	00:14:03		110	134	158	00:00:05	00:01:19	00:09:08	00:03:03	00:00:28	00:00:53	32	180
00:32:15-00:46:19			63 %	77 %	90 %	0,3 %	9,5 %	65,1 %	21,8 %	3,3 %	6,3 %	14,2 %	15,0 %
PARTIJ	00:36:41		108	158	174	00:00:05	00:01:20	00:04:20	00:02:45	00:28:11	00:28:45	140	635
00:47:10-01:23:51			62 %	90 %	100 %	0,2 %	3,7 %	11,8 %	7,5 %	76,8 %	78,4 %	62,2 %	52,8 %

TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1

TIJD IN SPORTZONES :90-100 /MINUTEN EN HR%	
Totaal	00:29:02 35,6%
Warming-up	00:00:16 1,8%
Sprints	00:00:04 1.0%
Rondo	00:00:28 3,3%
Partij	00:28:11 76,8%

TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 2



TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 2

Training Session Report

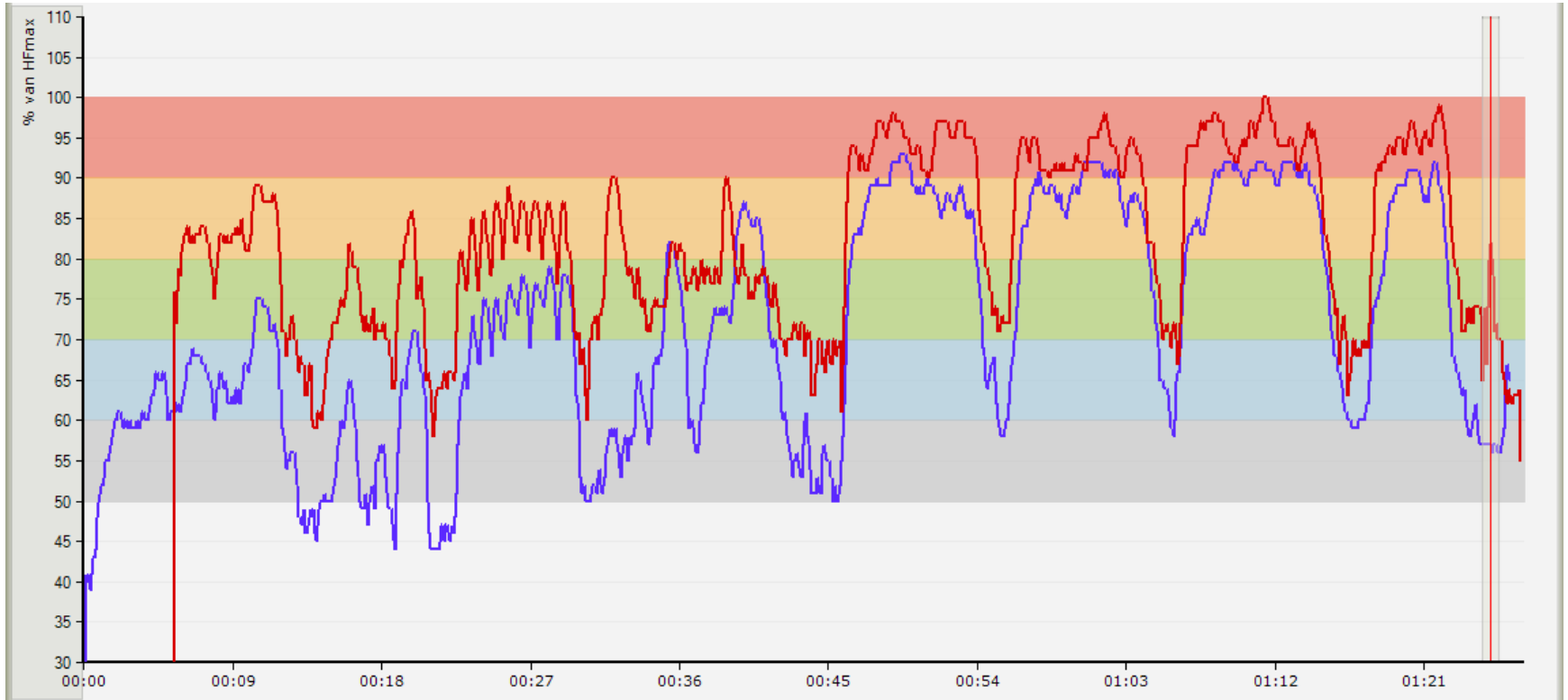
17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08

		Minimum	HF		Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe- lasting	Kcal
			Gemid...	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:26:11	74	136	177	00:20:52	00:20:37	00:14:12	00:19:07	00:11:23	00:18:07	155	1155
Max HF: 189		39 %	71 %	93 %	24,2 %	23,9 %	16,5 %	22,2 %	13,2 %	21,0 %	100,0 %	100,0 %
WU 00:01:51-00:21:54	00:20:03	80	114	143	00:08:13	00:09:41	00:02:07	00:00:02	00:00:00	00:00:00	18	190
		42 %	60 %	75 %	40,9 %	48,3 %	10,6 %	0,2 %	0,0 %	0,0 %	11,6 %	16,5 %
SPRINTS 00:23:42-00:30:42	00:07:00	98	139	150	00:00:07	00:01:27	00:05:16	00:00:09	00:00:01	00:00:02	14	98
		51 %	73 %	79 %	1,3 %	20,9 %	75,3 %	2,2 %	0,3 %	0,7 %	9,0 %	8,5 %
RONDO 00:32:40-00:44:39	00:11:58	100	130	165	00:03:33	00:02:58	00:03:08	00:02:17	00:00:02	00:00:03	19	148
		52 %	68 %	87 %	29,5 %	24,8 %	26,2 %	19,2 %	0,3 %	0,5 %	12,3 %	12,8 %
PARTIJ 00:46:55-01:23:07	00:36:11	100	158	177	00:01:14	00:04:21	00:03:12	00:16:10	00:11:14	00:17:52	108	634
		52 %	83 %	93 %	3,4 %	12,0 %	8,8 %	44,7 %	31,1 %	49,4 %	69,7 %	54,9 %

TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 2

TIJD IN SPORTZONES :90-100 /MINUTEN EN HR%	
Totaal	00:11:23 13,2%
Warming-up	00:00:00 0,0%
Sprints	00:00:01 0,3%
Rondo	00:00:02 0,3%
Partij	00:11:14 31,1%

OVERLAP TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1+2



Rood = voetballer 1
Blauw = voetballer 2

OVERLAP TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1+2

Training Session Report

17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08

			HF			Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Minimum	Gemid...	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:26:11		74	136	177	00:20:52	00:20:37	00:14:12	00:19:07	00:11:23	00:18:07	155	1155
Max HF: 189			39 %	71 %	93 %	24,2 %	23,9 %	16,5 %	22,2 %	13,2 %	21,0 %	100,0 %	100,0 %
	01:21:38		97	144	174	00:00:55	00:09:19	00:24:01	00:18:21	00:29:02	00:31:04	225	1203
Max HF: 174			55 %	82 %	100 %	1,1 %	11,4 %	29,4 %	22,5 %	35,6 %	38,1 %	100,0 %	100,0 %

Rood = voetballer 1

Blauw = voetballer 2

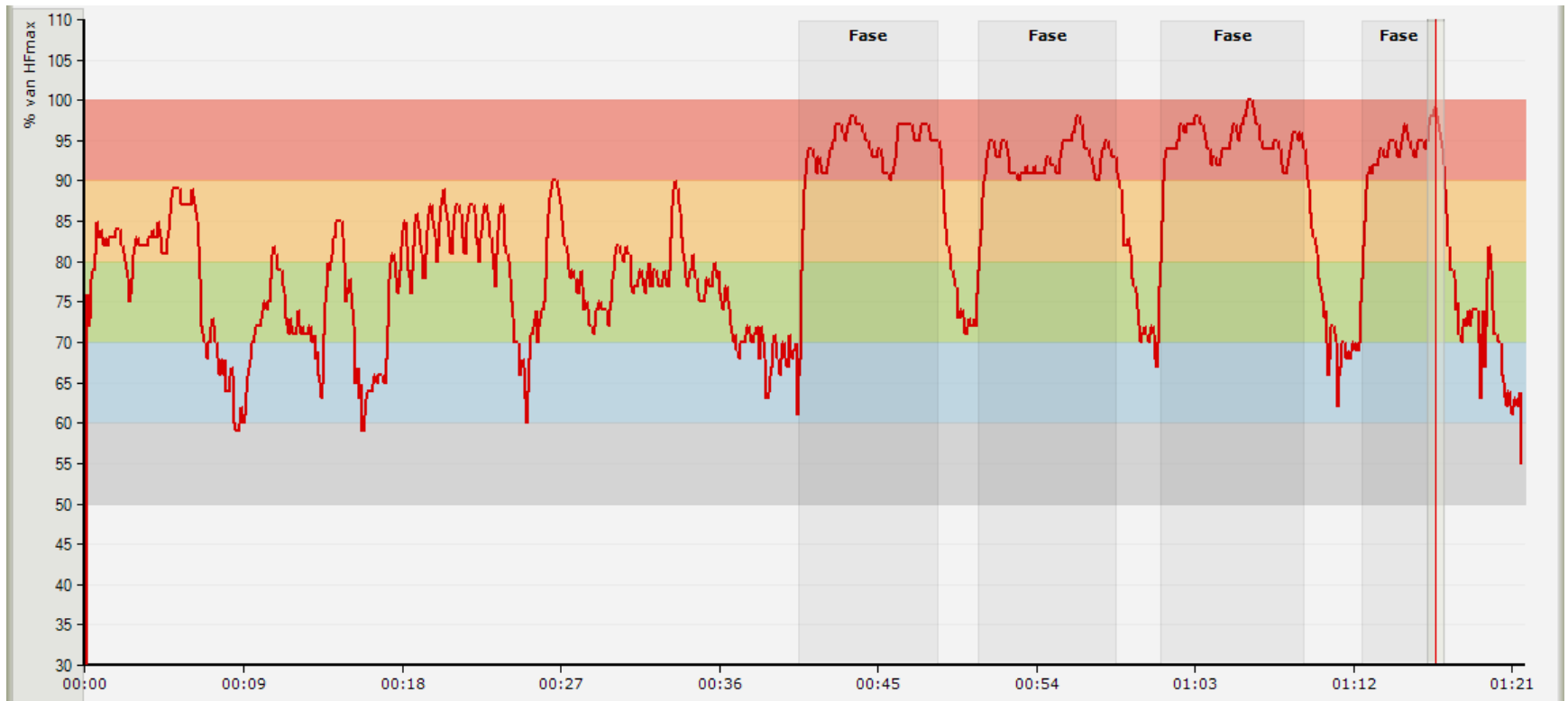
OVERLAP TRAININGSSESSIE RAPPORT VOETBALLER 1+2

TIJD IN SPORTZONES :90-100 /MINUTEN EN HR%			TRAININGSBELASTING
Totaal	VOETBALLER 1	00:29:02 35,6%	225
Totaal	VOETBALLER 2	00:11:23 13,2%	155

Rood = voetballer 1 zeer zware training
Blauw = voetballer 2 middelzware training

GEMIDDELDE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 1



GEMIDDELDE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 1

Training Session Report

17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08

		Minimum	HF		Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Gemid...	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:21:38	97	144	174	00:00:55	00:09:19	00:24:01	00:18:21	00:29:02	00:31:04	225	1203
Max HF: 174		55 %	82 %	100 %	1,1 %	11,4 %	29,4 %	22,5 %	35,6 %	38,1 %	100,0 %	100,0 %
Fase	00:07:52	120	165	171	00:00:00	00:00:00	00:00:04	00:00:11	00:07:37	00:07:40	36	147
00:47:05-00:54:58		68 %	94 %	98 %	0,0 %	0,1 %	0,6 %	2,5 %	96,8 %	97,3 %	16,0 %	12,2 %
Fase	00:07:48	140	162	171	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:19	00:07:29	00:07:37	34	141
00:57:17-01:05:05		80 %	93 %	98 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	3,9 %	96,1 %	97,8 %	15,1 %	11,7 %
Fase	00:08:06	143	166	174	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:03	00:08:03	00:08:05	38	155
01:07:38-01:15:44		82 %	95 %	100 %	0,0 %	0,0 %	0,1 %	0,5 %	99,4 %	99,7 %	16,9 %	12,9 %
Fase	00:04:10	141	164	173	00:00:00	00:00:00	00:00:02	00:00:06	00:04:02	00:04:05	19	77
01:19:03-01:23:14		81 %	94 %	99 %	0,0 %	0,0 %	0,5 %	2,5 %	97,0 %	98,1 %	8,4 %	6,4 %

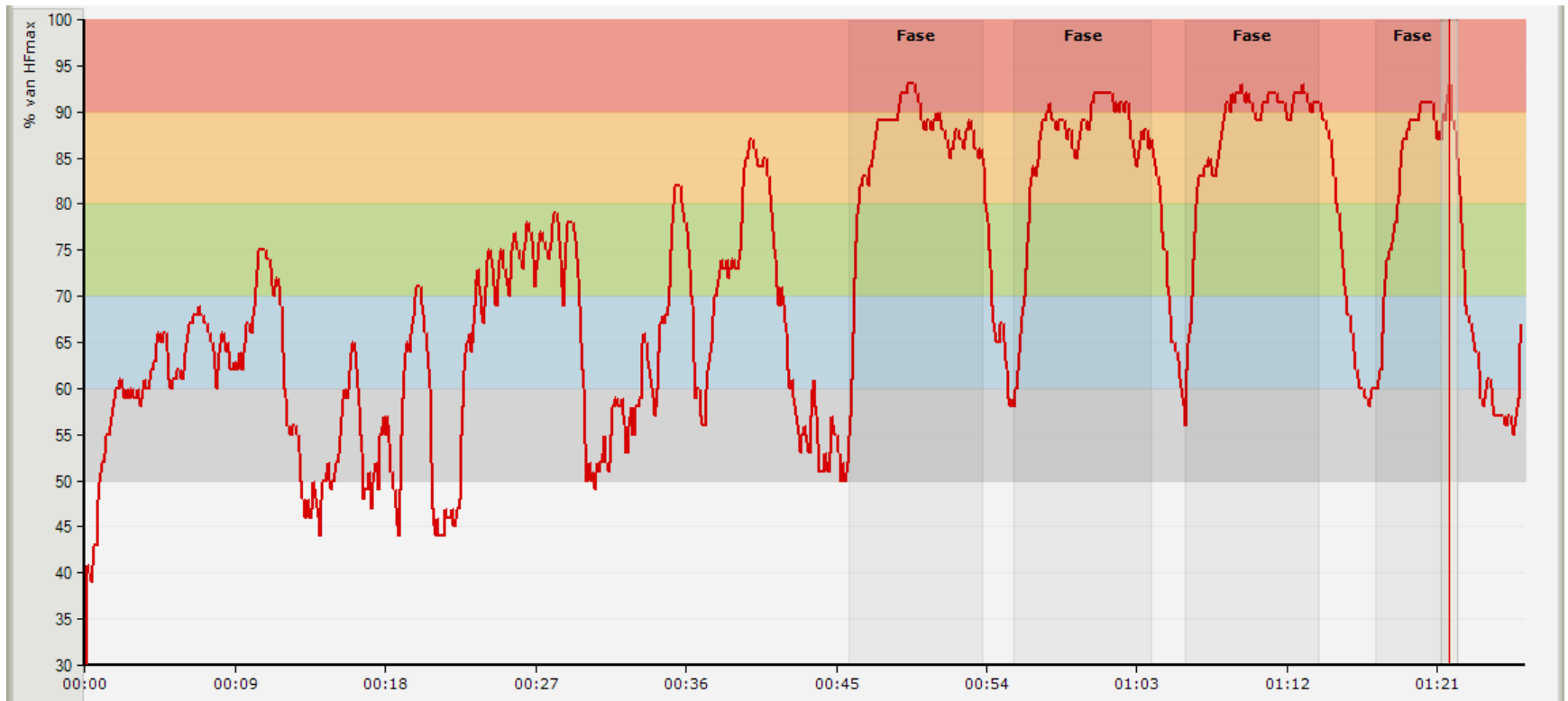
GEMIDDELDE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 1

HF GEMIDDELD - % GEMIDDELD	
Partij 1	165 94%
Partij 2	162 93%
Partij 3	166 95%
Partij 4	164 94%

GEMIDDELDE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 2



GEMIDDELDE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 2

Training Session Report

17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08

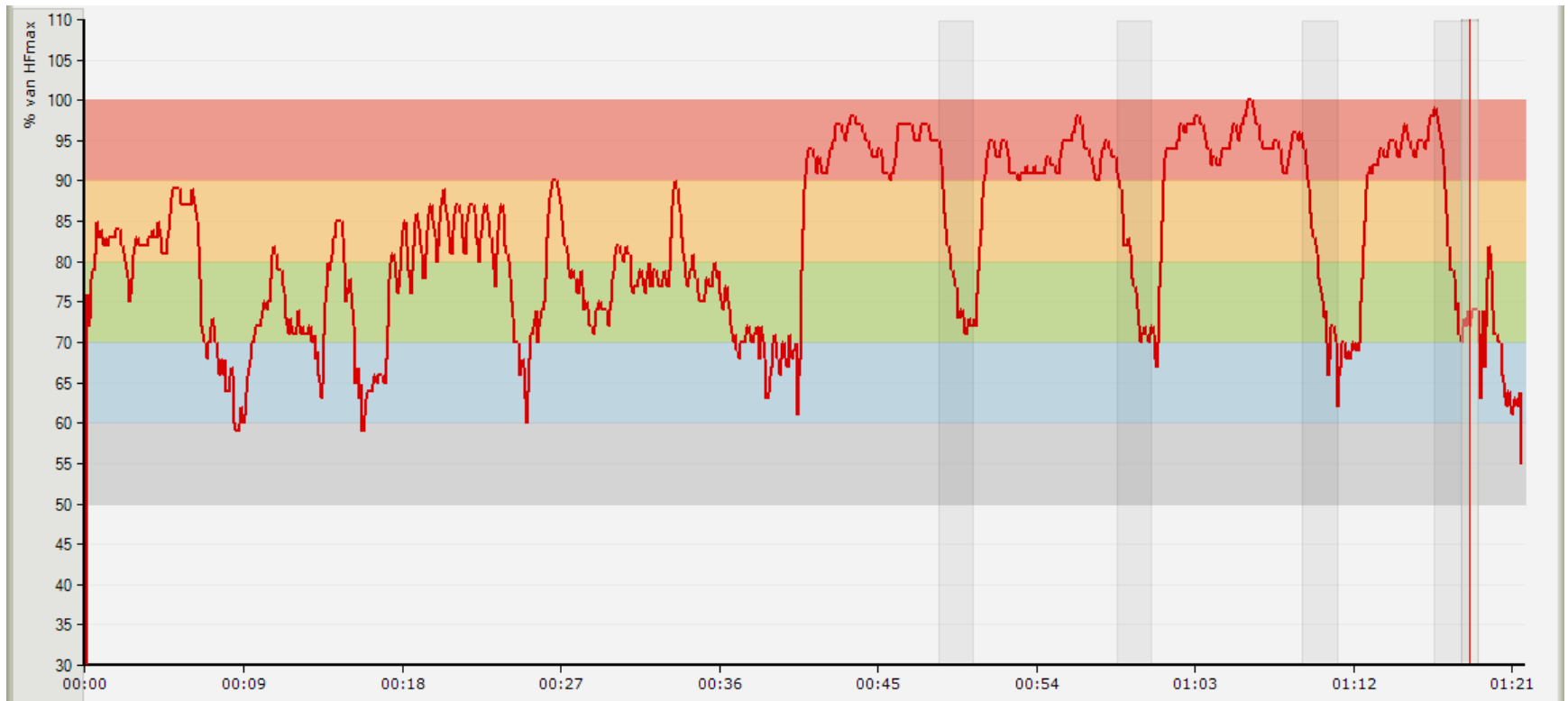
			HF			Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Minimum	Gemid...	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
Max HF: 189	01:26:11		74 39 %	136 71 %	177 93 %	00:20:52 24,2 %	00:20:37 23,9 %	00:14:12 16,5 %	00:19:07 22,2 %	00:11:23 13,2 %	00:18:07 21,0 %	155 100,0 %	1155 100,0 %
Fase 00:47:00-00:55:00	00:07:59		107 56 %	165 87 %	177 93 %	00:00:05 0,6 %	00:00:07 1,6 %	00:00:19 4,0 %	00:05:27 68,4 %	00:02:01 25,4 %	00:04:34 57,3 %	29 18,7 %	149 12,9 %
Fase 00:56:52-01:05:06	00:08:13		113 59 %	164 86 %	175 92 %	00:00:00 0,1 %	00:00:28 5,2 %	00:00:27 5,7 %	00:04:34 55,6 %	00:02:44 33,4 %	00:04:36 56,0 %	29 18,7 %	152 13,2 %
Fase 01:07:08-01:15:08	00:07:59		114 60 %	167 88 %	176 93 %	00:00:00 0,0 %	00:00:20 3,9 %	00:00:17 3,6 %	00:02:37 32,9 %	00:04:45 59,6 %	00:05:45 72,0 %	30 19,4 %	153 13,2 %
Fase 01:18:33-01:22:57	00:04:24		115 60 %	159 84 %	176 93 %	00:00:00 0,0 %	00:00:26 9,4 %	00:00:47 17,9 %	00:01:46 40,4 %	00:01:25 32,3 %	00:02:17 52,1 %	14 9,0 %	78 6,8 %

GEMIDDELTE INTENSITEIT PARTIJVORMEN

VOETBALLER 2

HF GEMIDDELD - % GEMIDDELD	
Partij 1	165 87%
Partij 2	164 86%
Partij 3	167 88%
Partij 4	159 84%

HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 1



HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 1

Training Session Report

17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08



		Minimum	HF		Maximum	Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Gemid...			50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:21:38	97	144	174		00:00:55	00:09:19	00:24:01	00:18:21	00:29:02	00:31:04	225	1203
Max HF: 174		55 %	82 %	100 %		1,1 %	11,4 %	29,4 %	22,5 %	35,6 %	38,1 %	100,0 %	100,0 %
Fase	00:01:55	123	137	166		00:00:00	00:00:04	00:01:16	00:00:27	00:00:08	00:00:11	5	26
00:55:02-00:56:58		70 %	78 %	95 %		0,0 %	3,0 %	66,2 %	23,7 %	7,1 %	9,8 %	2,2 %	2,2 %
Fase	00:01:55	121	136	159		00:00:00	00:00:10	00:01:05	00:00:39	00:00:01	00:00:11	5	25
01:05:09-01:07:05		69 %	78 %	91 %		0,0 %	7,7 %	56,8 %	33,8 %	1,7 %	10,0 %	2,2 %	2,1 %
Fase	00:02:00	108	137	167		00:00:05	00:00:16	00:00:51	00:00:33	00:00:15	00:00:19	5	27
01:15:39-01:17:40		62 %	78 %	95 %		2,6 %	13,7 %	42,9 %	27,8 %	13,0 %	16,5 %	2,2 %	2,2 %
Fase	00:02:00	123	143	173		00:00:00	00:00:05	00:01:05	00:00:18	00:00:32	00:00:34	6	29
01:23:09-01:25:09		70 %	82 %	99 %		0,0 %	4,1 %	54,1 %	14,9 %	26,9 %	28,4 %	2,7 %	2,4 %

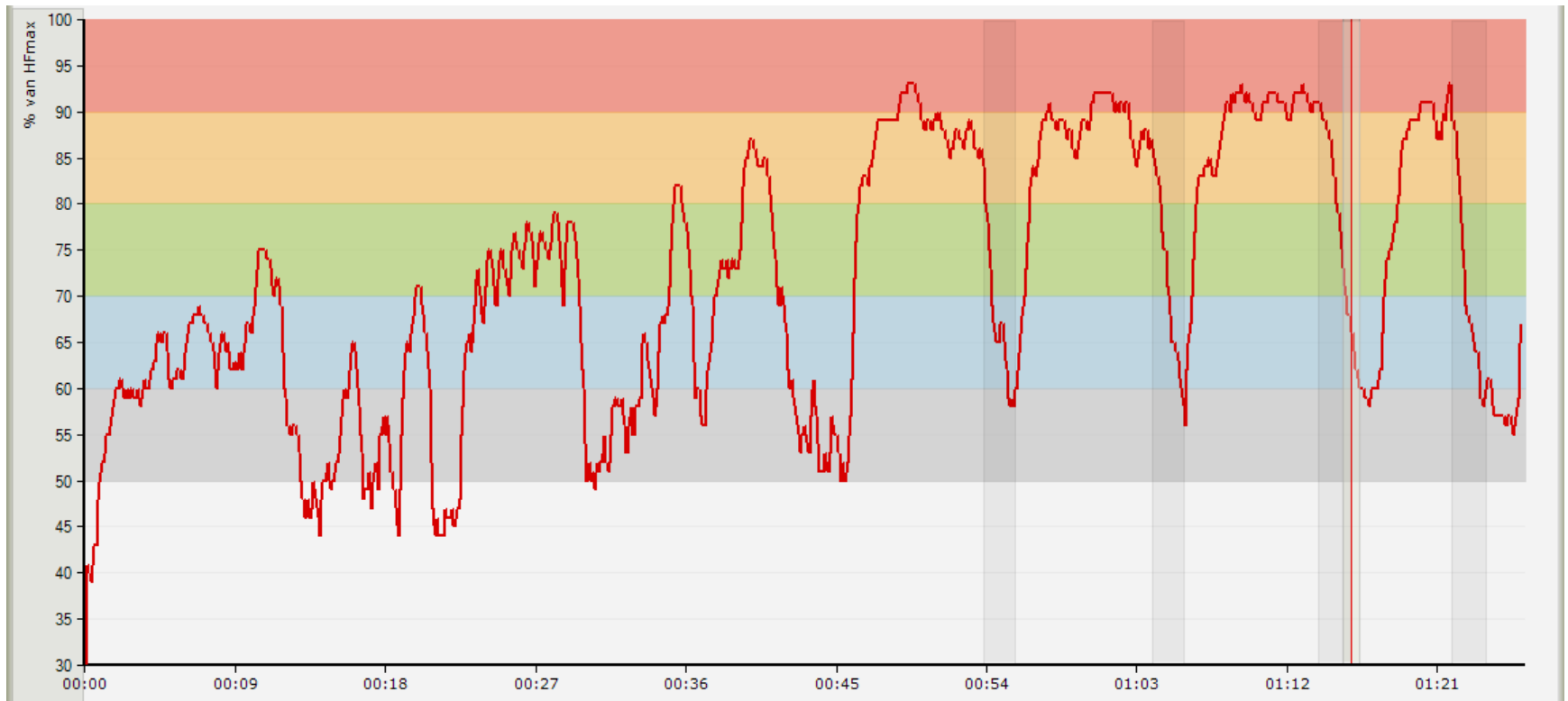
HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 1

	HF MINIMUM	HF MAXIMUM	POLSVERSCHIL PV2
Partij 1	123 70%	166 95%	43
Partij 2	121 69%	159 91%	38
Partij 3	108 62%	167 95%	59
Partij 4	123 70%	173 99%	50

Noot:

Na de laatste partij wordt de PV1 + PV2 als beoordeling genomen (geen gemiddelden)

HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 2



HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 2

Training Session Report

17-10-2012 - voetbal 10:38-12:08



		Minimum	HF		Maximum	Tijd in sportzones					Boven grenswaa...	Trainingsbe lasting	Kcal
			Gemid...			50-59	60-69	70-79	80-89	90-100			
	01:26:11	74	136	177		00:20:52	00:20:37	00:14:12	00:19:07	00:11:23	00:18:07	155	1155
Max HF: 189		39 %	71 %	93 %		24,2 %	23,9 %	16,5 %	22,2 %	13,2 %	21,0 %	100,0 %	100,0 %
Fase	00:01:55	110	127	159		00:00:25	00:01:00	00:00:24	00:00:05	00:00:01	00:00:02	3	23
00:55:02-00:56:58		58 %	67 %	84 %		20,3 %	51,8 %	21,2 %	5,1 %	1,6 %	2,0 %	1,9 %	2,0 %
Fase	00:01:55	110	135	163		00:00:17	00:00:42	00:00:26	00:00:28	00:00:02	00:00:03	4	26
01:05:09-01:07:05		58 %	71 %	86 %		13,4 %	36,8 %	23,0 %	24,9 %	1,9 %	2,8 %	2,6 %	2,3 %
Fase	00:01:57	125	153	173		00:00:00	00:00:25	00:00:28	00:00:59	00:00:05	00:00:24	6	32
01:15:08-01:17:05		66 %	80 %	91 %		0,7 %	19,7 %	24,4 %	50,8 %	4,4 %	20,9 %	3,9 %	2,8 %
Fase	00:02:00	110	133	170		00:00:20	00:00:57	00:00:17	00:00:23	00:00:03	00:00:06	4	26
01:23:09-01:25:09		58 %	70 %	89 %		15,8 %	47,8 %	14,5 %	19,1 %	2,8 %	5,7 %	2,6 %	2,3 %

HERSTEL BIJ 2 MINUTEN VOETBALLER 2

	HF MINIMUM	HF MAXIMUM	POLSVERSCHIL PV2
Partij 1	110 58%	159 84%	49
Partij 2	110 58%	163 86%	53
Partij 3	125 66%	173 91%	48
Partij 4	110 58%	170 89%	60

Noot:

Na de laatste partij wordt de PV1 + PV2 als beoordeling genomen (geen gemiddelden)

FORMULIER DOSSIER

STAND VAN ZAKEN CONDITIONEEL T.B.V. DOSSIER

Datum: 17 oktober 2012			Arbeid	Min	%	Int.	PV1	PV2	Beoord
- Kleine partijen 5:5 + 2k 3 x 8 minuten + 1x 4 minuten - Seriepauze > 2 minuten			Totaal	rood	rood	HR%	HR	HR	Herstel
		Series							
		4■	116	7	34	87	26	44	V
	Voetballer 1	4	225	28	77	94	36	50	RV
		4*	?	13	36	88	43	53	RV
		4	143	13	36	87	52	67	G
		4	183	20	52	91	24	56	RV
	Voetballer 2	4	155	11	31	86	43	60	G
		4	197	24	63	93	45	55	RV
		4	210	22	58	90	28	47	V
		4*	?	22	58	92	24	62	G
		4	205	25	65	93	29	48	V
		4*	?	27	73	93	32	38	O

Rood = aandachtspunt

FORMULIER DOSSIER

STAND VAN ZAKEN CONDITIONEEL T.B.V. DOSSIER

Datum: 17 oktober 2012 • Kleine partijen 5:5 + 2k • 3 x 8 minuten + 1x 4 minuten • Seriepauze > 2 minuten				Arbeid	Min	%	Int.	PV1	PV2	Beoord
				Totaal	rood	rood	HR%	HR	HR	Herstel
			Series							
	Voetballer 1		4	225	28	77	94	36	50	RV
	Voetballer 2		4	155	11	31	86	43	60	G

Rood = aandachtspunt

VOETBALNORMEN PV1 (1 MINUUT)

- < 25 onvoldoende
- 25-30 voldoende
- 31-35 ruim voldoende
- 36-40 goed
- > 40 zeer goed

VOETBALNORMEN PV2 (2 minuten)

- < 40 onvoldoende
- 40-49 voldoende
- 50-59 ruim voldoende
- 60-69 goed
- > 69 zeer goed

VOETBALNORMEN INTENSITEIT (% HR-MAX)

- Intensief 88-93% en > (gemiddeld 90%)
- Extensief 83-87% en > (gemiddeld 85%)
- Herstel (gemiddeld 75%)

VOETBALNORMEN % ROOD

- > 50% zeer hoog
- 41-50 hoog
- 31-40 gemiddeld
- 21-30 laag
- < 20 zeer laag

VOETBALNORMEN TOTALE ARBEID

- Kleine partijen 5:5 < extensieve interval
- Midden partijen 8:8 < extensief duur/interval
- Grote partijen 9:9 > extensief duur

VOETBALNORMEN TOTALE ARBEID

- 200-250 extreem hoog -bijv. wedstrijd
- 150-200 hoog -bijv. partijen
- 100-150 gemiddeld -bijv. techniek/tactiek
- 150-100 laag -bijv. herstelloop

FORMULIER DOSSIER

HERSTELVERLOOP ALLE METINGEN

GROEPSPROTOCOL HERSTELVERLOOP ALLE METINGEN

HERSTELWAARDE 2 MINUTEN																						
OVERZICHT SEIZOEN			EIND 11-12	EIND 11-12	EIND 11-12	EIND 11-12	3-7 2012	3-7 2012	9-7 2012	10-7 2012	17-7 2012	17-7 2012	26-7 2012	2-8 2012	8-8 2012	15-8 2012	5-9 2012	7-9 2012	11-9 2012	19-9 2012	3-10 2012	17-10 2012
			GP	MP	KP	ISRT	GP	ISRT	ISRT	MP	KP	MP	KP	CED	MP	CED	ISRT	KP	MP	KP	ISRT	KP
							60	50				64				53				65	61	
			52	46	54	66	50		68	59	53											
																				53		50
			57	58	52	50	53		60	50	61									51	63	
			52	62	50	59	57		65	57	75									72	68	
			53	58	51	51	-	-		53	56								60	56	60	
							54	58				56			55	44		61	48	61	69	
			88	68	62	66	61	67		64	77			60		49		67	70		76	53
							52	59		54	50					40		50	58		61	56
																	75	61	56	62	68	60
							-	55							54				60		56	55
			65	64	60	75	62	61						78	67						69	
									75			60	47		56							
													60	54	59						61	
			57	52	57	67	50		57	40	46					57		53	58	50	68	47
																	65			54	64	62
							47	53													57	48
			54	55		56	47	54				51	47	40	62						56	
							59	55				53									62	38
			67	60	71	89	76	74		66	60					62			74	64	79	
			46	50		53	47	44				54	51	54	52						58	
			57	61	60	72	61	68		59	60							55	61	64	60	
			46	41		43			54			55	40	59	46						58	

GP = grote partij

MP = midden partij

KP = kleine partij

ISRT = interval shuttle run test

CED = circuit extensief duur

- NORM POLSVERSCHIL (PV2 / HERSTEL 2 MINUTEN IN AANTAL SLAGEN)

- < 40 = ONVOLDOENDE (O)

40-49 V

50-59 RV

60-69 G

70 ≥ ZG

©Toine van de Goolberg

FORMULIER DOSSIER

HERSTELVERLOOP ALLE METINGEN

GROEPSPROTOCOL HERSTELVERLOOP ALLE METINGEN

OVERZICHT SEIZOEN			5-9 2012	7-9 2012	11-9 2012	19-9 2012	3-10 2012	17-10 2012
			ISRT	KP	MP	KP	ISRT	KP
	Voetballer 1					53		50
	Voetballer 2		75	61	56	62	68	60

GP = grote partij MP = midden partij

KP = kleine partij

ISRT = interval shuttle run test

CED = circuit extensief duur

- NORM POLSVERSCHIL (PV2 / HERSTEL 2 MINUTEN IN AANTAL SLAGEN)

- < 40 = ONVOLDOENDE (O)

40-49 V

50-59 RV

60-69 G

70 ≥ ZG

FORMULIER DOSSIER

HERSTELVERLOOP EXTENSIEVE INTERVAL

I.D.V.V. KLEINE PARTIJEN

GROEPSPROTOCOL HERSTELVERLOOP EXTENSIEVE INTERVAL I.D.V.V. KLEINE PARTIJEN 4:4 – 2:2

SEIZOEN OVERZICHT			HERSTELWAARDE NA 1 MINUUT																	
			Eind 2012	17-7 2012	26-7 2012	7-9 2012	19-9 2012	17-10 2012												
			PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1
							42													
			39	31																
							28	36												
			32	27			28													
			28	30			51													
			35	31			36													
						37	38	43												
			42	38		54		52												
				37		35		24												
						31	42	43												
								45												
			34																	
					24															
				31																
			30	31		28	28	28												
							41	24												
								29												
					29															
								32												
			33	32			48													
			36	30		33	37													
					18															
					25															

- NORM POLSVERSCHIL (PV1 / HERSTEL 1 MINUUT IN AANTAL SLAGEN)
 - < 25 = ONVOLDOENDE (O) 25-30 V 31-35 RV 36-40 G 41 ≥ ZG

FORMULIER DOSSIER

HERSTELVERLOOP EXTENSIEVE INTERVAL

I.D.V.V. KLEINE PARTIJEN

GROEPSPROTOCOL HERSTELVERLOOP EXTENSIEVE INTERVAL I.D.V.V. KLEINE PARTIJEN 4:4 – 2:2

HERSTELWAARDE NA 1 MINUUT							
SEIZOEN OVERZICHT		Eind 2012	17-7 2012	26-7 2012	7-9 2012	19-9 2012	17-10 2012
		PV1	PV1	PV1	PV1	PV1	PV1
	Voetballer 1					28	36
	Voetballer 2				31	42	43

- NORM POLSVERSCHIL (PV1 / HERSTEL 1 MINUUT IN AANTAL SLAGEN)

- < 25 = ONVOLDOENDE (O) 25-30 V 31-35 RV 36-40 G 41 ≥ ZG

INDIVIDUELE ANALYSE FYSIEKE GEGEVENS

Individuele analyse fysieke gegevens van de voetbaltraining 17 oktober 2012

Noot: wat goed en opvallend is wordt niet besproken

Inhoud training:

- 3 x 8 minuten + 1 x 4 minuten; 5:5 + 2k; Seriepauze > 2 minuten

Voetballer 1:

- **Zeer zware training**
- **Redelijk herstel op het einde**
- **Capaciteit / omvang probleem**

Voetballer 2:

- **Geen bijzonderheden. Goed resultaat**

Voetballer 3:

- Individuele revalidatie 4 x 4 minuten, seriepauze 2minuten, underload gekozen
- Ervoer het als een zware training (kapot)
- Herstel matig, duidt op capaciteit probleem
 - Eind try out hamstring volgt

Voetballer 4:

- Prima intensiteit, kan dus wel in het rood

Voetballer 5:

- Zware training
- Ruim voldoende herstel
- (te)veel rood, duidt op matige capaciteit / omvang

Voetballer 6:

- Zeer hoge arbeidswaarde
- Matig herstel

Voetballer 7:

- Zeer hoge arbeidswaarde
- (te)veel rood
- Matig herstel
- Capaciteit / omvang probleem (niet gewend)

Voetballer 8:

- Onvoldoende herstel
- Veel te veel in het rood (zeer hard gewerkt)
- Capaciteit probleem (omvang)

Advies:

- Inhaalslag capaciteit training voetbal (omvang)
- Bewaken bewegingsapparaat (medische staf)

INDIVIDUELE ANALYSE FYSIEKE GEGEVENS

Individuele analyse fysieke gegevens van de voetbaltraining 17 oktober 2012

Noot: wat goed en opvallend is wordt niet
besproken

Inhoud training:

- 3 x 8 minuten + 1 x 4 minuten; 5:5 + 2k;
Seriepauze > 2 minuten

Voetballer 1:

- Zeer zware training
- Redelijk herstel op het einde
- Capaciteit / omvang probleem

Voetballer 2:

- Geen bijzonderheden. Goed resultaat

LITERATUUR

Artikel:

- Toine van de Goolberg
- 'Hartslagregistratie tijdens partijvormen in het voetbal',
- Sportgericht (66), nr. 2, 30-33, 2012

Voor meer informatie over fysieke metingen op locatie zie:
www.toinevandegoolberg.nl / fysieke metingen

- Polar team2 System
- FitroDyne
- Sprongmat
- Snelheid
- Interval Shuttle Run (ISRT)

www.toinevandegoolberg.nl

Schrijf gratis in bij Toines Tips voor meer informatie over trainingstechnische zaken

Welkom - Mozilla Firefox

Bestand Bewerken Beeld Geschiedenis Bladwijzers Extra Help

7 http://www.toinevandegoolberg.nl/

Laatste nieuws



Toine van de Goolberg - conditie/hersteltrainer - docent actieve revalidatie

Contact Cursusagenda Cursuservaringen Instituten Toines foto's Reha supply Inschrijven Toine's Tips

Cursussen

- Welkom
- Specialisatie Rehaboom®/NVFS
- RRS® Rug Revalidatie Systeem
- KRS® Kracht Revalidatie Systeem
- ARS® Aëroob Revalidatie Systeem
- Specialisatie voetbal
- Allround conditie/hersteltrainer
- Fysieke Trainer Voetbal

De Rehaboom

- Het boek
- Voorwoord
- Inhoudsopgave
- Bestellen

Welkom

Graag stel ik me nader aan u voor.

Ik ben via mijn eigen instituut **IIT (International Institute for Training)** werkzaam als conditie/hersteltrainer bij de Nederlandse Ski Vereniging: Alpineskiën Heren en Dames en als docent actieve revalidatie voor het post HBO onderwijs bij een groot aantal instituten.

Eind november 2005 ben ik gestart via het NOC*NSF met de functie conditie (kracht) trainer bij de paralympische selectie zitvolleybal dames en in april 2006 is daar de paralympische Atletiekselectie Sprint/Springen bijgekomen. In oktober 2006 is daar de paralympische selectie Rolstoelbasketbal Heren bijgekomen.

Mijn boek **'De Rehaboom®'** een methodische aanpak in de sportrevalidatie geeft heel goed weer hoe mijn manier van denken en handelen is binnen dit vakgebied.

Er wordt een aantal door mij ontwikkelde cursussen aangeboden die allen voor meer dan 50% uit praktijk bestaan. Centraal staan de begrippen herstel en conditieopbouw. Het geleerde is toepasbaar in de praktijk door de (sport)fysiotherapeut, trainer en verzorger.

U kunt zich (zonder kosten) in- of uitschrijven voor **Toines Tips**, een met een zekere regelmaat verschijnend **e-mail-nieuwsbericht** met commentaar op actuele sportgebeurtenissen, nieuws over cursussen, artikelen en andere informatie op het terrein van training. **Exclusief** voor degenen die zich inschrijven voor Toines Tips is een speciale pagina gemaakt **Toine Exclusief** met materiaal dat te downloaden is en videoclips. **U kunt zich hier gratis inschrijven voor Toine's tips**



Toine's Tips inloggen

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Onthoud mij ☐

Log-in

[Wachtwoord vergeten?](#)

Algemeen

- Visie Conditie/Hersteltrainer
- Gewenste kwalificaties
- Curriculum vitae
- Atletiekcarrière
- Werkzaamheden als trainer
- Feyenoord
- Referenties
- IIT

Artikel 11 Auteursrechten

Indien op ons aan de cursist ter beschikking gesteld cursusmateriaal auteursrechten rusten, blijven deze rechten rusten bij de desbetreffende auteur. Het is de cursist niet toegestaan om het studiemateriaal op enigerlei wijze te vermenigvuldigen of aan derden ter beschikking te stellen.