

Human Performance Training

Move Well, Be more Powerfull

Visie:

- “Atleten kunnen, ongeacht hun sport of niveau, het risico op kwetsuren verminderen en beter presteren door juister en krachtiger te bewegen.”

Missie:

- “Het opstellen van een atleetprofiel door screening en testing. Hierop volgend een optimaal power- en conditieprogramma opstellen. De verschillende trainingsonderdelen zijn gebaseerd op het atleet-type, de mogelijkheden van de faciliteit en het doel. Met als bedoeling maximale resultaten behalen.”

Systeem:

- Mentale focus: een doel vooropstellen en duidelijk vooropstellen wat hiervoor nodig is en hoe de atleet dit kan verwezenlijken.
- Voeding: eten en drinken wat het lichaam en de hersenen het meest nodig hebben om optimaal te functioneren.
- Beweging: zowel onvoorziene als gestructureerde bewegingen.
- Herstel: strategieën doorheen de dag, week, maand en jaar.

Stelsel Proces:

- Evalueren: opstellen van een atletenprofiel om de juiste training kunnen aan te bieden.
- Isoleren: individuele dysfuncties corrigeren door gerichte aanpak.
- Aanleren: aanleren van specifieke bewegingspatronen en verfijnen van bestaande bewegingsvaardigheden.
- Integreren: integreren van specifieke patronen op snelheid, kracht en richting relevant voor iedere sport/leven.



Skill

Performance

Movement

Evaluatie:

- Interview: motivatie/doel.
- Lichaamssamenstelling/voedingsgewoonte.
- Functional Movement Screen: detecteren van dysfuncties.
- Krachtdeficiet: bepalen van maximale kracht en power-specifieke capaciteiten.
- Snelheidskwaliteiten: bepalen van lineaire en multidirectionele snelheidskwaliteiten.
- Energiesysteem kwaliteiten: bepalen van aerobe en anaerobe mogelijkheden.

Isolatie:

- corrigeren van individuele dysfuncties.

Aanlering:

- Ontwikkelen van rompstabiliteit.
- Aanleren van bewegingsvaardigheden.
 - Versnelling.
 - Richtingsverandering.
 - Maximale snelheid.

Integratie:

- Integreren van specifieke patronen: altijd gerelateerd aan een bepaalde sport/leven.

Periodisering:

- Microcyclus: programma op dagelijkse of wekelijkse basis.
- Mesocycclus: programma op maandelijkse of kwartaalbasis.
- Macrocyclus: programma op halfjaarlijkse of jaarlijkse basis.

“Everyday is game day”

M. Versteegen