



APPLICATIE DAG NBB

NEDERLANDSE BOKSBOND

PROGRAMMA

- Wat zijn de gevolgen van stopzetting van trainingen tijdens de lockdown.
- Hoeveel en wat voor type trainingen deed je voor de lockdown.
- Wat en hoeveel trainingen doe je tijdens de lockdown.
- Programma aanpassen van de thuissituatie aan clubtrainingen (trainingsprogramma).



Wat zijn de gevolgen van stopzetting van trainingen tijdens de lockdown.

- Dit zijn een paar voorbeelden:

De snelle invloed van bijv. van 4 weken niet trainen:

- Een daling van 4 tot 14 procent in de **lichamelijke conditie**
- Een toename van het **levervet** met 0,2%
- Een toename van het **lichaamsvet** met 0,5%
- Verlies in **prestatievermogen**: daling 3 tot 25%
- Een slechte **doorbloeding (Minder capilarisatie)** met name veroorzaakt door daling bloedvolume (NOC*NSF)
- Een daling van **spier glycogeen**



Wat zijn de gevolgen van stopzetting van trainingen tijdens de lockdown.

Spierniveau: 20% daling **spier glycogeen** (een energievoorraad in de lever en spieren) na een week training stopzetten

Hoe beter getraind je bent, hoe meer glycogeen je spieren kunnen opslaan maar ook **koolhydraten en eiwitten** kunnen hierbij helpen

Goede langzame koolhydraten bronnen zijn:

- Zilvervliesrijst
- Volkoren pasta
- Volkoren brood
- Volkorengraanproducten
- Volkorencouscous, bulgur, haver
- Groenten en fruit

Bronnen van eiwit

- **Plantaardige** bronnen zijn: Brood, granen, zoals rijst en pasta, bonen en linzen, noten, paddenstoelen
- **Dierlijke** bronnen zijn: Vlees, vis, kip, melk(producten), kaas en eieren





Hoeveel en
wat voor type
trainingen
deed je voor
de lockdown?



Belangrijkste! Wat en hoeveel trainingen doe je tijdens de lockdown?

- Simpele en goede aanvulling op **coach** monitoring is heel belangrijk: bijv.: hoe wordt er thuis getraind? (Step ups op een kist van 33 cm heeft andere werking dan Step ups op een bank van 36 cm).
- Intervaltraining met hardlopen/schaduwboxen met smartphone heeft ook andere werking dan de stopwatch van de trainer/coach.



programma aanpassen van de thuissituatie aan clubtrainingen

- De kennis, vaardigheden, ervaring en de rol als coach zijn hierin heel belangrijk
- individueel thuis trainen naar buiten groepstrainingen met de club:
- Wat missen we? (sparring, tegenstanders, optimaliseren van technieken)
- Het doel! (waar doe je het voor, motivatie?)



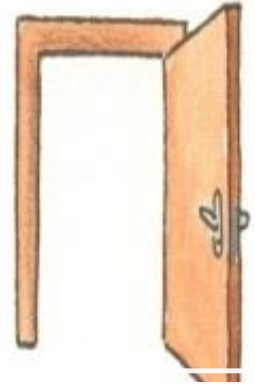
programma aanpassen van de thuissituatie aan clubtrainingen

- **1- Motivatie & Zelfvertrouwen:**
Individueel of in teamverband?
Het is eenvoudiger bij een individuele sport! (Ik mag er zijn, ik kan het aan, ik geef sporters ruimte op zelf problemen oplossen, ik laat de sporters met eigen ideeën komen).
- **2- Bepaal welke bokser(s) betrokken zijn** bij welke programma (Atleet profiel, algemene training, specifieke training, doelstellingen)
- **3- Stel een doel:** (een voorbeeld van een resultaatdoel is “de eerste plaats tijdens de volgende nationale/internationale wedstrijd”)



4- Materiaal

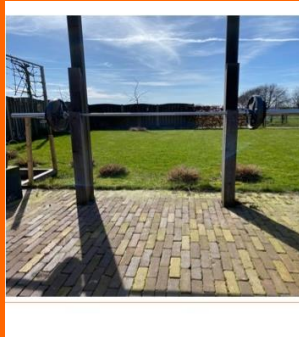
Belangrijkste benodigheden voor een krachtprogramma thuis





Materiaal

Belangrijkste benodigdheden voor een conditieprogramma thuis



Materiaal



@Semmy Pattiwael met Megan de Cler



@Marichelle de Jong

Materiaal





[@Paul Holzken](#) [@boxing Gym Holzken](#)



Materiaal

5- Schaduwboksen

Een aantal hele mooie voordelen van het schaduwboksen zijn:

- Je kunt het bijna overal doen
- Je hebt geen materiaal nodig
- Je hebt geen trainingspartner nodig
- Het mooie van schaduwboksen is dat je, omdat er geen andere afleidingen zijn (trainingsmaat, tegenstander, bokszak), je echt kan concentreren op je techniek en leren om nieuw combinaties te oefenen.



Tips voor bij het schaduwboksen:

- **Zorg dat je een doel hebt.** Denk na over wat je wilt oefenen tijdens je schaduwboks-sessie. Probeer verschillende combinaties of werk aan een stoot/combinatie die niet lekker lopen
- **Vergeet niet te verdedigen.** Val niet alleen maar aan, dat lukt je ook niet met sparren. Gebruik een blok, slip, verplaatsing, gebruik je voetenwerk enzovoorts
- Omdat je alleen aan het schaduwboksen bent (niet sparren), kun je op een rustige manier je tegenstander/partner bestuderen en kijken of je gebruik kunt maken van eventuele fouten
- Probeer tijdens het schaduwboksen goed te letten op het **voetenwerk** (maak bijv. gebruik van **pionnen**)



Tips voor bij het schaduwboksen:

- je kan kleine 1 of 2 kg **arm- en been gewichtsmanchet** of een **gewichtsvest** gebruiken
- Bij schaduwboksen met partner is er geen dreiging van geraakt worden, waardoor je mogelijk onwaarschijnlijk lange combinaties gaat gebruiken of niet wordt afgestraft bij fouten in je verdediging. Beschouw schaduwboksen daarom ook als een op zichzelf staande methode om techniek te verbeteren.



Tips voor bij het schaduwboksen:



Arm- en been gewichtsmancheten



Tips voor bij het schaduwboksen:



- De tennisbal

- Er zijn veel manieren om je verdediging en je bewegingen te perfectioneren door te werken met een tennisbal.
- Je kun de tennisbal dribbelen alsof het een basketbal is terwijl je van de ene voet op de andere huppelt. Je kunt de bal ook tussen je eelboog en je borstkas houden om eraan te wennen dat je een arm dicht bij je gezicht houdt.

- tennisbal met elastiek



Tips voor bij het schaduwboksen:

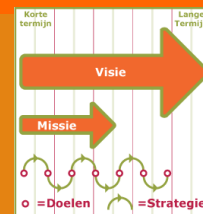
- Probeer schaduwboksen met bokshandschoenen en boksbandages
- Tot slot is het een goede tip om tijdens het schaduwboksen een fitness elastiek te gebruiken Hierdoor traint de bokser zijn snelheid, spieren en explosiviteit nóg meer. Het zorgt er ook voor dat de bokser sneller in de verdedigingspositie komt wanneer hij een stootplaatst



Tips voor bij het schaduwboksen:



Planning: Lang vs korte termijn doelen



- Inzicht geven in hoe je op een verantwoorde en slimme manier je trainingsprogramma kunt hervatten.
- (Planning: Lang vs korte termijn doelen) - (Crisis vs kansen)
- Het stellen van een duidelijk doel of een duidelijke taak helpt om door te zetten



6- Trainingsprogramma

- **Training variatie** (Volume, intensiteit, oefening selectie)
- **Training stabiliteit** (Stabiliteit is een belangrijk onderwerp in onze sport, waar het gaat om verbeteren van houding van de bokser en lichamelijke motoriek)



Trainingsprogramma

Van algemeen training naar specifiek training

- **Trainingsprincipe:**

Specifiteit betekent dat we de training, voor zover dat mogelijk is, zoveel mogelijk lijkt op de wedstrijd.

Dit element missen we helaas op dit moment en moet weer ingebracht worden bijv. sparringpartner



Trainingsprogramma

(Overgang van aspecifiek naar specifiek trainingsbelasting)

- **Trainingsprincipe:**

Trainingsbelasting wordt voor elke trainingssessie berekend op basis van intensiteit en duur. De functie Trainingsbelasting maakt de inspanning voor een korte sessie met hoge intensiteit vergelijkbaar met die voor een lange met een lage intensiteit (omdat we nu korter tijd hebben door buiten trainingen)

- De invloed van trainingsbelasting wordt door de persoonlijke gegevens van de bokser zoals leeftijd, geslacht, gewicht en trainingsgeschiedenis



- Zorg voor **feedback**. Geef taak- en doelgerichte feedback: De feedback die je geeft is hierbij heel belangrijk
- Geef niet continu of te veel feedback, maar geef feedback op doelgerichte wijze
- Als een sporter coaching verwacht, maar ze krijgt een evaluatie, is de kans groot dat de feedback niet goed wordt ontvangen.
- Geef sporters ook 1-op-1 aandacht



programma aanpassen van de thuissituatie aan clubtrainingen

- Probeer ervoor te zorgen dat je naast de technisch training op locatie ook huiswerk geeft aan je bokkers.

De trainingen zullen momenteel niet in zijn geheel kunnen plaatsvinden in de sportschool dus door middel van het geven van thuis opdrachten blijven je bokkers zich wel zo goed mogelijk ontwikkelen.



I can't

I can

Crisis vs kansen:

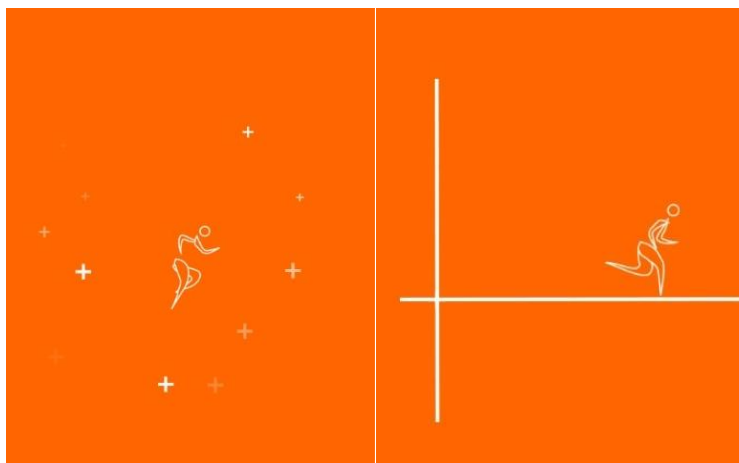
- Let erop dat deze versoepeling een kans biedt om je training nog gedetailleerder en beter vorm te geven. Via social media zag ik vaak mooie initiatieven voor bepaalde oefeningen, maar via deze weg is het lastiger om goed de details van een oefening te benadrukken (bij de hand, elleboog, hoofd etc) wat nu wel weer persoonlijk kan worden toegelicht.



Trainingsprogramma

- Geef niet alleen boks training maar ook iets anders zoals yoga of hardlooppwedstrijd van 20 t/m 100 m. Bootcamp (Push-ups, squats, sit-ups en jumping, afgewisseld met kracht en coördinatie oefeningen
- Zorg altijd voor een goede warming up en cooling down





Heel belangrijk punt:
Overweeg om zelf een
piekmoment te
creëren als je dat dit
jaar niet hebt.



Tot slot

- Algemene adviezen zijn **niet** voor iedereen van toepassing.
- Bepaal voor jouw tak van je eigen bokser **welke** fysieke parameters je absoluut niet wil laten dalen!





- Vergeet je team niet! Coaches/ Specialisten/ Administraeurs/ Vrijwilligers
- Houd je team enthousiast, je doet het samen.

Waleed Shekho
Jeugdcoach Nederlandse Boksbond
René Braad
Directeur Nederlandse Boksbond

