

INLEIDING

In het kader van het afstudeerproject in het vierde studiejaar van de opleiding Fysiotherapie, is er onderzoek gedaan naar twee trainingsvormen binnen de sport en fysiotherapeutische revalidatie: krachttraining en vermogenstraining.

Het lijkt dat men steeds vaker vermogenstraining verkiest boven krachttraining. Inzicht verkrijgen in deze keuze en in een eventuele meerwaarde van vermogenstraining ten opzichte van krachttraining, is de aanleiding van dit project.

Het doel van deze studie is het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Deze luidt als volgt:
Zijn er gegevens te vinden, die een meerwaarde van vermogenstraining ten opzichte van normale krachttraining in de sport en fysiotherapeutische revalidatie kunnen bevestigen?

Ten eerste is er getracht een inhoudelijke verduidelijking van de termen krachttraining en vermogenstraining te geven. Ten behoeve van het trekken van conclusies, zijn de twee trainingsvormen vervolgens naast elkaar gelegd.

De verduidelijking van de termen is gedaan aan de hand van twee soorten onderzoek: een literatuurstudie en interviews met ter zake deskundigen. Het is een bewuste keuze geweest om niet alleen de theoretische kant van het onderzoeksonderwerp te benaderen (literatuur), maar ook de praktijkgerichte kant ervan te belichten (interviews). Er is getracht een zo volledig mogelijk antwoord op de hoofdvraag te geven.

Naar aanleiding van de onderzoeken, is een onderzoeksverslag gemaakt. Hierin komen de volgende hoofdstukken aan de orde:

HOOFDSTUK 1: Beknopte omschrijving van het gehele project.

Dit hoofdstuk is gewijd aan een samenvatting van het gehele afstudeerproject. Er zal per onderdeel een korte omschrijving gegeven worden.

HOOFDSTUK 2: Methode.

In dit hoofdstuk komt de methode van het afstudeerproject aan de orde. Er wordt gesproken over de 2 soorten onderzoek: literatuurstudie en interviews. Vragen als hoe? wat? en waar? van deze onderzoeken worden beantwoord.

HOOFDSTUK 3: Resultaten.

Er worden in dit hoofdstuk de verschillende aspecten van krachttraining en vermogenstraining die gevonden zijn weergegeven. Het omvat 3 delen: kracht, vermogen en kracht versus vermogen
HOOFDSTUK 4: Discussie en conclusie.

De gevonden resultaten worden in dit hoofdstuk kritisch bekeken. Het discussiëren over de resultaten zal uiteindelijk leiden tot de conclusie.

Afsluitend volgt de literatuurlijst en enkele bijlagen.

Operante definities:

Er is gekozen om de termen krachttraining en vermogenstraining niet operant te definiëren. De reden hiervoor is dat deze begrippen in het onderzoeksverslag uitgebreid gedefinieerd worden, aangezien dit aandeel heeft in het beantwoorden van de onderzoeksvraag.

Voor operante definities van de begrippen revalidatie, training en deskundigen wordt er verwezen naar het bijgevoegde format (bijlage I).