

INHOUDSOPGAVE

<i>VOORWOORD</i>	<i>I</i>
<i>SAMENVATTING/ SUMMARY</i>	<i>III</i>
<i>INLEIDING</i>	<i>1</i>
<i>HOOFDSTUK 1 BEKNOPT OMSCHRIJVING VAN HET GEHELE PROJECT</i>	<i>3</i>
<i>HOOFDSTUK 2 METHODE</i>	<i>5</i>
<i>2.1 LITERATUURSTUDIE</i>	<i>5</i>
<i>2.1.1 INTERNET</i>	<i>5</i>
2.1.1.1 Zoekmachines	5
2.1.1.2 Websites	5
2.1.1.3 E-mail	6
2.1.1.4 Keywords	6
<i>2.1.2 BIBLIOTHEKEN</i>	<i>6</i>
<i>2.1.3 AANBEVOLEN LITERATUUR</i>	<i>6</i>
<i>2.1.4 RESULTAAT LITERATUURSTUDIE</i>	<i>7</i>
<i>2.1.5 VERWERKING VAN LITERATUUR</i>	<i>7</i>
<i>2.2 INTERVIEWS</i>	<i>9</i>
<i>2.2.1 GEINTERVIEWDEN</i>	<i>9</i>
<i>2.2.2 AANTAL GEINTERVIEWDEN</i>	<i>9</i>
<i>2.2.3 WAAROM DEZE GEINTERVIEWDEN?</i>	<i>9</i>
<i>2.2.4 VERWERKING VAN INTERVIEWS</i>	<i>9</i>
<i>2.3 LITERATUURSTUDIE EN INTERVIEWS</i>	<i>11</i>
<i>2.4 ONDERZOEKSVERSLAG</i>	<i>11</i>
<i>HOOFDSTUK 3 RESULTATEN</i>	<i>13</i>
<i>3.1 KRACHTTRAINING</i>	<i>13</i>
<i>3.1.1 WAT IS KRACHT?</i>	<i>13</i>
<i>3.1.2 SOORTEN KRACHT</i>	<i>13</i>
<i>3.1.3 BEPALING UITGANGSNIVEAU</i>	<i>13</i>
<i>3.1.4 HET TRAINEN OP KRACHT</i>	<i>15</i>
3.1.4.1 Trainingsvormen	15
3.1.4.2 Periodisering	16
<i>3.1.5 TOEPASSINGSGEBIEDEN</i>	<i>17</i>
3.1.5.1 Sport	17
3.1.5.2 Fysiotherapeutische revalidatie	17

3.1.6	DE EFFECTEN VAN KRACHTTRAINING	17
3.1.6.1	De fysiologische effecten	17
3.1.6.2	De capillaire effecten	19
3.1.6.3	De neurologische effecten	19
3.1.6.4	De hormonale effecten	21
3.1.7	SNELHEIDSSPECIFICITEIT	22
3.1.8	DE VOOR- EN NADELEN VAN KRACHTTRAINING	23
3.1.8.1	Voordelen	23
3.1.8.2	Nadelen	23
3.2	VERMOGENSTRAINING	25
3.2.1	WAT IS VERMOGEN?	25
3.2.2	SOORTEN VERMOGEN	25
3.2.3	HOE WORDT VERMOGEN BEPAALD?	26
3.2.4	DE TRAINING VAN VERMOGEN	27
3.2.4.1	Trainingsvormen	27
3.2.4.2	Periodisering	28
3.2.5	TOEPASSINGSGEBIEDEN	28
3.2.5.1	Sport	28
3.2.5.2	Fysiotherapeutische revalidatie	29
3.2.6	DE EFFECTEN VAN VERMOGENSTRAINING	29
3.2.6.1	De fysiologische effecten	29
3.2.6.2	De capillaire effecten	29
3.2.6.3	De neurologische effecten	30
3.2.6.4	De hormonale effecten	30
3.2.7	DE VOOR- EN NADELEN VAN VERMOGENSTRAINING	30
3.2.7.1	Voordelen	30
3.2.7.2	Nadelen	30
3.3	KRACHT VERSUS VERMOGEN	33
3.3.1	VERGELIJKING	33
3.3.1.1	Verschillen	33
3.3.1.2	Onderlinge afhankelijkheid	35
3.3.2	MEERWAARDE VAN VERMOGEN TEN OPZICHTE VAN KRACHT?	36
3.3.3	TOEKOMST: KRACHTTRAINING OF VERMOGENTRAINING?	37
HOOFDSTUK 4		39
DISCUSSIE		39
4.1	BEPERKINGEN	39
4.1.1	FORMAT	39
4.1.2	LITERATUUR	40
4.1.3	INTERVIEWS	40
4.1.4	VERSLAG	41
4.2	DISCUSSIEPUNTEN (gebaseerd op de sub-vragen)	43
4.2.1	KRACHT	43
4.2.2	VERMOGEN	43

4.2.3	KRACHT VERSUS VERMOGEN	44
4.2.3.1	Voordelen	44
4.2.3.2	Nadelen	45
4.2.3.3	Verschillen	46
4.2.3.4	Overeenkomsten	47
4.3	CONCLUSIE	49
4.4	AANBEVELINGEN	51

LITERATUURLIJST**LIJST MET GEINTERVIEWDEN**

BIJLAGE I	HET FLP-FORMAT
BIJLAGE II	DE METHODE
BIJLAGE III	HET INTERVIEW
BIJLAGE IV	SPIERVEZELS
BIJLAGE V	NEUROLOGIE
BIJLAGE VI	PLYOMETRIE
BIJLAGE VII	ENERGIEVOORZIENING
BIJLAGE VIII	SAMENVATTING AFSTUDEERPROJECT VOOR OPDRACHTGEVER

INLEIDING