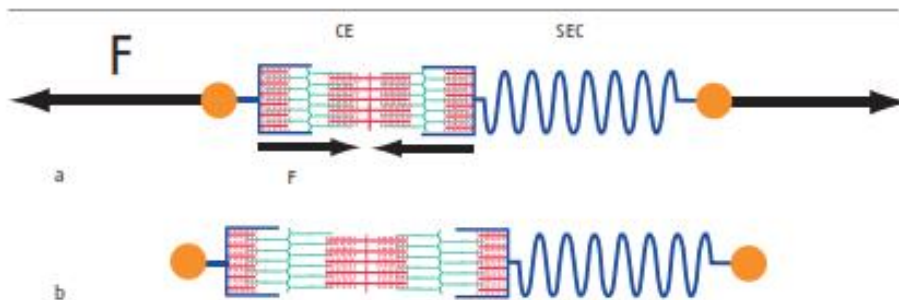


Krachttraining en coördinatie – Frans Bosch

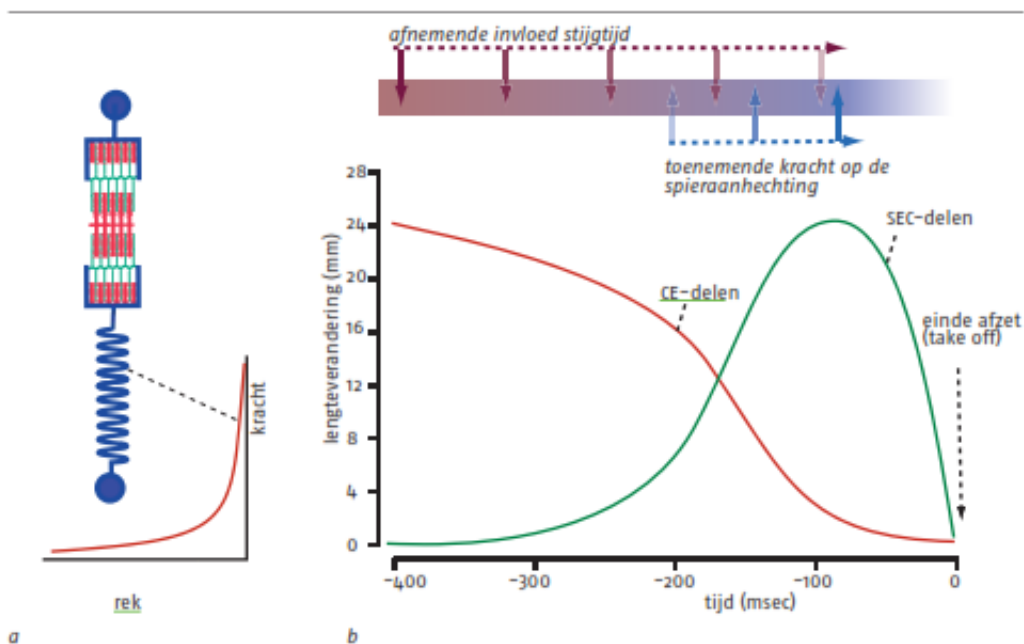
Errata bij de 2e druk (4^e oplage, 2021)

1) Pagina 79, figuur 2.19: onderschrift aangepast (zie groen onderstreepte deel)



Figuur 2.19 De tegenwerkende kracht is extreem groot. De CE-delen zijn niet sterk genoeg om voldoende tegenkracht te bieden en de totale spier wordt uitgerekt (a). Het verlengen van de CE-delen vermindert de rek van de SEC-delen (b). Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer men van grote hoogte naar beneden springt en in de landing met gebogen knieën tot stilstand komt.

2) Pagina 83, figuur 2.27: figuur aangepast (zie groen onderstreepte delen)

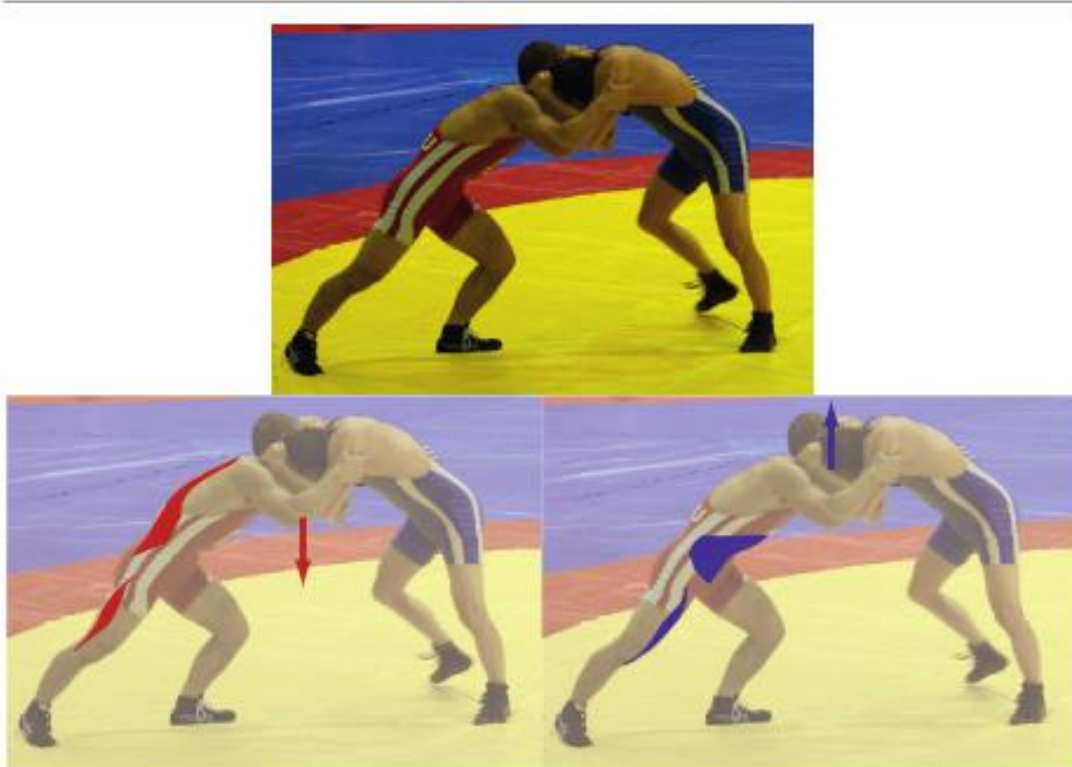


Figuur 2.27 a Wanneer SEC-elementen gerekt gaan worden, zal er voor het eerste deel van de rek weinig kracht nodig zijn. Bij verdergaande rek loopt de benodigde kracht snel op.
b Verticale squatsprong. Voordat een spier daadwerkelijk kan verkorten moeten niet alleen de verschillende delen van de spier worden opgelijnd, ook moet de serie elastische elementen op lengte gebracht worden, zodat ze voldoende stug worden en daadwerkelijk kracht kunnen doorgeven aan de aanhechtingspunten van de spier. Dit fenomeen vergroot de stijgtijd (naar Fukunaga et al., 2002).

3) Pagina 85, figuur 2.28, 4^e regel: onderschrift aangepast

piekvermogen → piekkracht

4) Pagina 110, figuur 3.3: afbeelding vervangen en bijschrift aangepast



Figuur 3.3 De worstelaar in het rode tenue probeert zijn tegenstander naar achteren te duwen en moet daarvoor zijn romp in dezelfde hoek ten opzichte van de ondergrond houden. Afhankelijk van wat de tegenstander doet, zal hij daartoe andere spieren moeten inzetten. Als de tegenstander hem naar beneden probeert te drukken, zal hij met name kracht moeten zetten in de rugspieren en de hamstrings van het rechterbeen. Probeert de tegenstander naar boven te duwen, dan zullen de buikspieren en de *m. rectus femoris* van het rechterbeen actief zijn om de beoogde beweging voor elkaar te krijgen. De aansturing van de spieren zal daarom per situatie anders moeten zijn.

5) Pagina 280, figuur 6.24, 1^e regel: onderschrift aangepast

Knie → heup