

## KRACHTTRAINING

In het Taekwon-do worden veel oefeningen uitgevoerd die geen gebruik maken van afzonderlijke apparatuur. In veel gevallen zorgt het gewicht van het eigen lichaam voor de oefening. Men kan denken aan eenvoudige oefeningen als springen, opdrukken, sit-ups, kniebuigingen, het opzwaaien van de benen, of het uitvoeren van traptechnieken op diverse wijzen (langzaam, snel, met/zonder weerstand).

Iedere sportman of vrouw wil zijn of haar prestaties verbeteren, dit kan op elke leeftijd door specifieke training (kracht). Of je nu tien of zeventig of ouder bent, krachttraining stelt je in staat om je sport prestaties verbeteren en je doel te bereiken. Op een bepaald moment besluit men op kracht te gaan trainen als alle factoren b.v. lenigheid, inzicht, uithoudingsvermogen etc. sterk aanwezig zijn. Kracht is immers een van de vele componenten die het atletisch vermogen samenstellen. In een sport kan kracht net zo worden ontwikkeld als lenigheid of uithoudingsvermogen. Eenmaal ontwikkeld kan ze in combinatie met de andere componenten die u wilt verbeteren, helpen uw aanwezige sportprestaties te verbeteren.

Alhoewel kracht niet de doorslaggevende factor hoeft te zijn in taekwon-do is het zeker van belang voor elke serieuze taekwon-doër. Uiteraard zijn bepaalde spiergroepen belangrijker dan andere in de sport taekwon-do. Met name de bil, buik, rug, arm en beenspieren zijn zeer belangrijk in het taekwon-do. De bilspieren zijn noodzakelijk voor het uitvoeren van de traptechnieken en het hoog kunnen houden van het been. De buikspieren zorgen naast kracht voor elke techniek (middelpunt van het lichaam) tevens voor het kunnen incasseren van technieken van de tegenstander. De rugspieren zijn nodig om de vele draaiingen uit te kunnen voeren, terwijl het tevens zorgt voor contrabalans voor de buikspieren. De beenspieren zijn met name van belang voor het goed uit kunnen voeren van gesprongen technieken.

Krachttraining, dat is training met een zekere vorm van gewichtswaerstand en sterkt geleidelijk aan uw skeletspieren. Deze spieren bewegen uw lichaam, zowel zichtbaar als onzichtbaar in talloze richtingen. Zo kunt u elke lichaamshouding aannemen en elke beweging maken die u nodig hebt bij uw sportbeoefening. Als uw spieren sterker zijn versterkt u zulke houdingen en maakt u zulke bewegingen gemakkelijker en efficiënter.

Er zijn vele soorten krachttraining: oefenen met gewichten die zijn vastgemaakt aan uw enkels, polsen of middel; snel traplopen; het doen van ritmische gymnastiek enz. Kracht is een van de talrijke elementen die een bijdrage leveren aan uw sportprestatie. Andere componenten zijn onder andere eigen lichamelijke factoren, zoals lengte, botlengte en hefkracht, uithoudingsvermogen, reactiesnelheid, motivatie, lenigheid en bewegingsvaardigheid.

## CONDITIETRAINING

Zelfs de snelste auto ter wereld rijdt niet zonder benzine. Het is een gezegde om te benadrukken dat iemand nog zoveel in huis kan hebben qua technieken, dit waardeloos is indien hij of zij niet over het vermogen bezit deze technieken tot uitvoering te brengen. Kortom, conditie is in taekwon-do, net als in bijna alle sporten, van essentieel belang om succesvol te zijn.

Taekwon-do is een uiterst explosieve sport, waarbij het vaak om korte krachtsinspanningen gaat. Het vereist een heel andere conditie dan bijvoorbeeld hardlopen (lange afstanden) of voetballen. Het type conditie dat nodig is om succesvol te presteren in de taekwon-do wedstrijdsport of gewoon tijdens de training kan het beste opgebouwd worden door een intervaltraining, waarbij rust en inspanning elkaar steeds in korte perioden opvolgen.

Als voorbeeld kan men een looptraining nemen, waarbij steeds 45 seconden gesprint wordt en 45 seconden gedribbeld. In de dojang kan men een zelfde resultaat bereiken door steeds korte oefeningen te doen van circa 15 seconden met een rustperiode van bijvoorbeeld 5 seconden. Techniek trainingen op "pads" zijn hiervoor ideaal. Dit soort training is uiteraard zeer zwaar en vereist de nodige discipline en inzet. Met name in groepsverband waarbij een positieve stimulerende druk vanuit de groep bestaat, is dit soort training succesvoller.

Er zijn talloze vormen van conditietraining denkbaar: sportspecifieke conditie training, conditietraining gecombineerd met krachttraining, circuittraining etc. In principe bestaat elke training gedeeltelijk uit een conditioneel gedeelte, maar uiteraard is het soms verstandig om de training volledig in het kader van conditietraining te plaatsen.

## REACTIEVERMOGEN

Tijdig reageren is één van de belangrijkste elementen in het vrije gevecht. Tests hebben uitgewezen dat het uitvoeren van een techniek, zij het een trap of een stoot, slechts iets meer dan 0,1 seconde nodig heeft in het geval van getrainde atleten. Diezelfde wetenschappelijke experimenten toonden aan dat het vrijwel onmogelijk is om hierop te reageren, aangezien de hersenen meer tijd nodig hebben om deze informatie te verwerken en een reactie te laten ontstaan. Om deze redenen wordt er in veel vechtsporten geleerd dat de initiator altijd sneller zal zijn dan de verdediger.

De enige mogelijkheid om dus op een aanval voorbereid te zijn is om te leren anticiperen. Onbewuste zintuigen kunnen ervoor zorgen dat een getraind vechtsporter automatisch reageert op ingezette technieken van de tegenstander. Deze reactietijd kan aangescherpt worden door hier constant op te trainen.

Het is zeer zinvol om regelmatig te trainen met pads om te leren reageren op denkbeeldige doelwitten. De aangever is zeer belangrijk aangezien deze de logica van technieken in de gaten moet houden en bovendien ervoor moet zorgen dat de aanvaller constant leert te bewegen. Een goede tip is om zo te trainen dat er zo min mogelijk ritme in het aangeven ontstaat. Het gevolg van aangeven volgens een vast patroon is het 'statische' bewegen, dat juist afgeleerd dient te worden. Een bijkomend voordeel van trainen met pads is dat de aanvaller leert de juiste vechtafstand te nemen. Hij herkent automatisch de benodigde en veilige afstand, waardoor zijn technieken steeds effectiever worden. Men dient er ook erg in te houden dat de gevechtafstand in het taekwon-do anders is dan die van bijvoorbeeld boksen, karate of kickboksen.

Tijdens trainingen met pads is het ook van belang de pads op correcte plaatsen aan te geven. Veel taekwon-doï'n zijn gewend de pads ver van zich af te geven, zodat ze zelf geen last hebben van de impact van de betreffende techniek. Dit is een begrijpelijk verschijnsel, echter het verdient geen goedkeuring. Aangezien getraind wordt op de reactie van de aanvaller en het kiezen van de juiste afstand, ontstaat er hierdoor een slechte gewoonte: onbewust verkeerd ingeschatte afstanden. Beter is om de pads daar aan te geven, waar de techniek geplaatst dient te worden, aangezien de taekwon-doï'n op deze wijze precies leert wanneer een gepaste techniek geplaatst kan worden en wat daar de correcte afstand voor is.

## INCASSERINGSVERMOGEN

Er is geen vechtsport of krijgskunst te bedenken waarbij incasseringsvermogen niet van belang is. Uiteraard verschillen alle krijgskunsten op dit punt, maar een basisniveau van incasseringsvermogen is altijd noodzakelijk. Bij Taekwon-do ligt de nadruk op het ontwijken en blokkeren van technieken, maar men zal er niet aan ontkomen om het lichaam en de aanvallende en verdedigende "wapens" te harden.

Incasseringsvermogen bouwt men op door regelmatig op dit punt te trainen en het bovendien bij te houden. Wijselijk is om alle delen van het lichaam op enkele punten na te harden en voor te bereiden op de technieken die uitgevoerd kunnen worden. Men dient niet alleen in staat te zijn om klappen op te vangen, men dient ook de lichaamsdelen te trainen waarmee men zelf de aanvallende en verdedigende technieken uitvoert.

Belangrijke delen om te trainen zijn: de buikspieren, borstspieren, polsen, vuisten, boven- en onderarmen, bovenbenen, schenen, wreef, hiel, bal van de voet en delen van de hand (knokkels, meshand, tegengestelde meshand etc.).

Met name de vitale delen zijn niet of nauwelijks te trainen. Men dient er dan ook voor te zorgen dat deze op ieder moment goed verdedigd zijn. Belangrijke vitale punten zijn: de lies, genitaliën, het hoofd (aangezicht, slaap, ogen etc.), borstbeen, nieren en lever.

Naast het harden van de lichaamsdelen is de juiste ademhaling op het moment van incasseren ook zeer belangrijk. Deze training van de ademhaling zorgt ervoor dat men veel beter in staat is om klappen op te vangen op dusdanige wijze dat de minste hinder ontstaat. Een correcte ademhaling zorgt voor het uitblazen op het moment van impact, waardoor de spieren aangespannen worden en de klap beter verwerkt.

Een goede oefening om de spieren te 'leren' reageren is het opvangen van (lichte) klappen met de ogen dicht. Het lichaam bouwt hierdoor een natuurlijke reactie op en zorgt ervoor dat het lichaam sterker wordt.

Incasseren kan men leren door met een partner slagen uit te wisselen en de kracht van deze slagen geleidelijk, over een periode van meerdere trainingen, op te bouwen. Men zal ervan versteld staan, dat zelfs door lichte slagen het incasseringsvermogen enorm groeit. In een korte periode van training met de juiste motivatie en concentratie zal men daarom ook enorme resultaten kunnen boeken. Echter, zo snel als men het op kan bouwen, zo snel ook kan men het incasseringsvermogen drastisch zien dalen. Veelal is dit het gevolg van gemiste trainingen of ziekte.

Zoals echter met zoveel vormen van training is een periode van rust en herstel onontbeerlijk. Indien men niet 'luistert' naar de signalen die het eigen lichaam afgeeft zal men spoedig merken dat er negatieve resultaten volgen.

Er zijn vele verschillende trainingen mogelijk om incasseringsvermogen en harding van het lichaam te oefenen. Ook veel basisoefeningen blijken hiervoor uitermate geschikt: stevigere polsen en een correctere vuist kan men bijvoorbeeld trainen door opdruk oefeningen uit te voeren met de vuist i.p.v. de open hand. De buikspieren kunnen dubbel getraind worden door bijv. schaar oefeningen uit te voeren terwijl een partner zich met de ellebogen laat vallen op de buik (de afstand uiteraard opbouwend).

Alhoewel het niet tot de wedstrijdvorm van Taekwon-do behoort, is het zondermeer verstandig om ook de bovenbenen te trainen op incasseringsvermogen. De beste oefening hiervoor is het uitwisselen van 'low kicks' met een partner.

## COMBINATIES

Het trainen van combinaties is één van de belangrijkste vormen van wedstrijdtraining. Door combinaties te trainen, wordt het uitvoeren van technieken als het ware een automatisme ofwel reflex. Men leert te anticiperen in semi-sparring vorm.

Naast het eerder genoemde voordeel leert de taekwon-doïn afstand tot doelwit in te schatten, onverdedigde doelwitten te herkennen, verbeterd hij zijn accuratesse en bouwt enige vorm van anticiperen op.

Er zijn verscheidene vormen van combinatietraining: aanvallend, verdedigend of als counteraanval. Deze vormen zijn allen op verschillende manieren te trainen en vereisen elk een andere aanpak. Belangrijk bij het trainen van combinaties is dat de taekwon-doïn leert niet slechts vooruit te werken, maar juist zijn kansen te nemen en niet te gretig te worden. De verdedigende partij of aangever is ook van belang aangezien hij de ander scherp dient te houden door zijn verdedigende zwaktes te corrigeren en het aannemen van een gereed positie na iedere actie.

Combinaties zijn op diverse wijzen te trainen: met behulp van "pads" (ronde, vierkante of langwerpige variërend per techniek), grotere trapkussens (voor krachtigere uitvoering van technieken), of met de sparring-equipment aangetrokken. Elke methode heeft zijn voordelen. In de praktijk zal men zien dat met name de pads ideaal zijn voor relatietraining, snelheid en accuratesse, de grotere trapkussens bijzonder geschikt zijn voor het ontwikkelen van krachtige trappen en dat het trainen van combinaties met sparrings materiaal aan het meest de praktijk nabootsen.