

De Conditiegids – Karen van Hoye

Karen Van Hoye is licentiaat lichamelijke opvoeding en werkt als bewegings- en sportpsycholoog. Ze is docent in de bachelor Sportkunde aan de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven en is daarnaast ook auteur van het boek *De Conditiegids*. Binnen het onderzoeksteam van het lectoraat *Move to Be* doet Karen onderzoek naar verschillende determinanten van het zitgedrag en het stimuleren van fysieke activiteit via e-coaching en bewegingsapps. Daarnaast leidt ze studenten op tot bewegingscoaches en helpt ze mee bij verschillende bewegingsprojecten in het werkveld. Haar interesse gaat uit naar gedragsverandering en hoe mensen te stimuleren op een gezonde en duurzame manier te leven.

We beginnen deze boekrecensie met een uitgebreide voorstelling van de auteur van het boek omdat we de maker en het eindproduct eigenlijk niet los van elkaar kunnen zien. We zagen Karen Van Hoye een tijd geleden voor het eerst bezig tijdens een webinar dat ze presenteerde met de titel: *feiten en fabels over voedingssupplementen*. En toegegeven, we waren onder de indruk van deze presentatie. Het enthousiasme was heel nadrukkelijk aanwezig, net als de kennis van zaken over dit onderwerp. Wat ook duidelijk werd was de no-nonsense mentaliteit die ze overbracht op de aanwezige kijkers en die ons benieuwd maakte naar het lezen van haar boek *De Conditiegids*, een klepper van meer dan 350 pagina's vol met wetenschappelijke inzichten, praktische oefeningen en tips uit de praktijk om je conditie op een verantwoorde manier op te bouwen.

In het eerste hoofdstuk wordt er ingegaan op het hoe en het waarom van conditietraining. Welke doelen hebben mensen zichzelf gesteld en wat zijn hun verwachtingen hierover? Wat is het FITT principe en wat zijn de voor- en nadelen van een hartslagmeter en andere monitoringstechnieken? Het tweede onderdeel van het boek legt de wetmatigheden van training uit op een bevattelijke manier. Hoe kunnen we de fysieke conditie verbeteren en wanneer en hoeveel moeten we trainen? Je ontdekt hier de verschillende manieren om je sportieve prestaties te meten, evalueren en nadien te verbeteren. Het boek vertelt ook hoe je een goed beredeneerd trainingsschema kan opstellen.

Om een terugval na de eerste twee hoofdstukken te vermijden, wordt er verder in het boek ingegaan op het vermijden van veel voorkomende blessures bij het sporten. Het principe van functionele training wordt er uitgelegd, waardoor je je lichaam beter kan laten trainen door het vooral dingen te laten doen waarvoor het menselijk lichaam eigenlijk ontworpen is. Dit klinkt heel logisch, maar veel amateursporters dreigen op weg naar een vooropgesteld hoofddoel de signalen die het lichaam hen geeft wel eens uit het oog te verliezen.

Ook sportvoeding, of beter: voeding rond het sporten, komt uitgebreid aan bod in *De Conditiegids*. Zoals we tijdens het webinar over voedingssupplementen al duidelijk konden waarnemen is Karen bij sporters op een recreatief niveau vooral een voorstander van evenwichtige voeding. Een gezond voedingspatroon staat aan de basis van goede sportieve prestaties, ongeacht het uiteindelijke niveau van de sporter in kwestie.

Door gebruik te maken van vier basisprincipes voor trainerschap reikt het boek ook toekomstige trainers enkele handvaten aan om als coach sporters verder te helpen ontwikkelen. Het luik over mentale training sluit hier vervolgens naadloos op aan. Er worden gedragsmodellen besproken en geanalyseerd en het belang van de sportpsychologische ontwikkeling van een atleet wordt opnieuw onder de aandacht gebracht.

Het boek sluit af met de vraag die iedere (amateur-) sporter bezighoudt: hoe kan ik mijn trainingen zo inplannen dat ik in staat ben om te pieken op het moment van mijn meest belangrijke wedstrijd? Er wordt uitgelegd hoe een trainingsjaar moet worden opgebouwd en wat de logica achter het idee van periodisering is. Aan de hand van meerdere schema's en praktijkvoorbeelden kan je als lezer van De Conditiegids nadien zelf aan de slag om ervoor te zorgen dat je op het ultieme moment alles uit je fysieke en mentale mogelijkheden kan halen om voor een indrukwekkende sportprestatie te zorgen.

De Conditiegids is online te koop via verschillende handelaars voor 79,95 euro.

U kan het boek onder meer terugvinden via Boekenwereld.com en Bookspot.be