

Onderwerp: *Tips ter voorbereiding op de sporttest voor niveau 2, 3, 4, 5 en Recherchekundige*  
Gewijzigd: 14-09-2011

### **Verbeter je conditie**

Om je conditie te verbeteren zijn verschillende trainingsvormen belangrijk. Hieronder staan tips om je conditie te verbeteren en om je herstelvermogen na korte inspanningen te verbeteren.

#### **Tips voor de voorbereiding**

- Alleen fitness heeft weinig zin.
- Alleen duurlopen en/of fietsen heeft een beperkt effect.
- Durlopen moeten buiten worden gedaan, niet op een loopband.

Wel kunnen deze vormen het geheel ondersteunen. Effectiever is lopen in de vorm van een vaartspel (fartlek).

#### **Duurlooptempo**

Je kunt tijdens het lopen nog enigszins praten. Doe een duurloop buiten, niet op een loopband.

#### **Intervaltempo**

Iets sneller dan het duurlooptempo, niet lang zonder rust vol te houden.

#### **Vaartspel**

Speelse loopvorm, waarbij het loopritme vaak wordt onderbroken door draaien, springen, bukken enzovoort. Als er geen natuurlijke hindernissen zijn kan dit worden nagebootst door bijvoorbeeld de grond aantikken, versnellen, stoppen en een aantal keer opspringen. Sporten als voetbal, handbal, korfbal en survivalrun hebben die combinatie al enigszins in zich. Doe je al een dergelijke sport, maar moet je je toch verbeteren, dan is extra duur- en/of krachttraining wel nuttig naast de normale (eventueel geïntensiverde) training.

#### **Inlopen, uitlopen, opwarmen**

Iedere training begint met enkele minuten inlopen (heel rustig dribbelen), losmaken en rekken en strekken. Na afloop altijd enkele minuten uitlopen (heel rustig dribbelen). Houd als richtlijn aan dat je, afhankelijk van de getraindheid, na elke training twee dagen rust neemt. Rustmomenten zijn namelijk heel belangrijk, zeker als de training sterk is opgevoerd. Een wandeling kun je ook gebruiken als hersteltraining. Het kan gebeuren dat je lichaam door omstandigheden dermate vermoeid is, dat de training niet goed lukt. Ga dan niet forceren, maar neem wat gas terug. Neem een extra rustdag of ga wandelen. Probeer bij intervaltraining de duur en het tempo zo te regelen, dat je na iedere inspanning op tijd terugkomt op een hartslag van ca. 120 slagen per minuut.

#### **Tips voor tijdens de sporttest**

- Neem een goed ontbijt of lunch. Een lege maag tijdens de sporttest is slecht voor je.
- Drink niet te veel koffie of energiedrankjes.
- Doe goed mee met de warming-up. Tijdens de warming-up leer je ook kennismaken met het parcours van de baan.
- Draag goede binnenschoenen, geen zwarte zolen. Zorg dat je schoenen zijn ingelopen.

#### **Tijd**

Het parcours van de sporttest moet binnen een bepaalde normtijd worden afgelegd. De eisen daarvoor zijn leeftijd- en geslachtgebonden, dat wil zeggen dat de eisen voor mannen en vrouwen variëren en per leeftijdscategorie verschillend zijn. In totaal zijn er 10 leeftijdscategorieën opgesteld voor zowel mannen als vrouwen. In bijgevoegde tabel staan alle categorieën en de normtijden vermeld.

De resultaten van een kandidaat worden vergeleken met de resultaten van zijn of haar leeftijdsgroep. De normtijd is vastgesteld op basis van de behaalde resultaten van een groot aantal kandidaten uit dezelfde leeftijdsgroep:

### TABEL NORMTIJD SPORTTEST

<b>Leeftijdsgroep</b>	<b>normtijd mannen</b>		<b>normtijd vrouwen</b>	
< 19 jr.	3 min.	07 sec.	3 min.	43 sec.
19 – 24 jr.	3 min.	08 sec.	3 min.	45 sec.
25 – 29 jr.	3 min.	10 sec.	3 min.	46 sec.
30 – 34 jr.	3 min.	13 sec.	3 min.	52 sec.
35 – 39 jr.	3 min.	19 sec.	4 min.	00 sec.
40 – 44 jr.	3 min.	24 sec.	4 min.	07 sec.
45 – 49 jr.	3 min.	30 sec.	4 min.	13 sec.
50 – 54 jr.	3 min.	38 sec.	4 min.	25 sec.
55 – 59 jr.	3 min.	53 sec.	4 min.	40 sec.
60 – 64 jr.	4 min.	00 sec.	4 min.	50 sec.