



Inspiratiedag voor hardlooptainers

30 augustus

Het analyseren en verbeteren van bewegingsvaardigheden van hardlopers

Nout van der Velden

Als trainer biedt je oefenstof aan om jouw sporters beter te maken. Maar hoe kies je wat je wilt trainen of leren? Tijdens de workshop: Het analyseren en verbeteren van bewegingsvaardigheden van hardlopers, heeft Nout van der Velden een instrument en 3 trainingsthema's meegegeven. Door dit instrument op de thema's in te vullen, wordt inzichtelijk wat jij als trainer wilt aanbieden in belang van de loopsport en waar de hiaten liggen m.b.t. de andere beweegmogelijkheden en intensiteiten die in het menselijk lichaam schuilen (denk aan breed motorische scholing t.b.v. blessurepreventie en bewegingscreativiteit). Hierdoor breng je als trainer een intern proces op gang, waarmee je voor jezelf onderbouwing vindt op vragen als:

Wat gaan we trainen?

Hoeveel moeten we het trainen?

De drie thema's waarop je de trainingsinhoud kan baseren, zijn:

1. **Coördinatieve vermogens.** Welke informatie moet de sporter verwerken om optimaal te bewegen? Hierover heeft de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen een korte uiteenzetting: <https://www.kenniscentrumsport.nl/wp-content/uploads/2018/03/Poster-HAN-Beweegprogramma.pdf>.
2. **Fundamentele beweegvaardigheden** worden in het bewegingsonderwijs (AALO's) gebruikt om inhoudelijke thema's aan gymlessen te koppelen. Dit is een cluster aan bewegingen, waarin verschillende coördinatieve vermogens voorkomen.
3. **Grondmotorische eigenschappen** betrekken zich tot het: hoger, sneller en sterker. Voeg daar ook nog eens langer aan toe en je hebt de eigenschappen waarmee je bewegingen in de sport uitvoert. Tudor O. Bompá heeft deze eigenschappen weggezet in de 'Performance Triangle'. Voordat beweegpatronen belast worden met snelheid, weerstand en/of uithoudingsvermogen, is het verstandig om deze eerst kwalitatief correct uit te voeren. Dit leer je m.b.v. coördinatieve vermogens en fundamentele beweegvaardigheden.

Tijdens de workshop gingen we met coördinatieve vermogens aan de slag. Daarbij hadden we aandacht voor de manier HOE je een oefening aanbiedt om het gekozen aandachtspunt te trainen.

Voor inspiratievideo's kan je terecht op www.prestatiecentrum.com.