



Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020



HET ANALYSEREN EN VERBETEREN VAN DE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN VAN HARDLOPERS

Door Nout van der Velden

Nout van der Velden is als Strength & Conditioning expert verbonden aan Sportbedrijf Arnhem en Topsport Gelderland. Nout adviseert gymdocenten en trainers van verenigingen en bondsprogramma's met betrekking tot het trainen van vaardigheden en verbeteren van prestaties. Daarnaast verzorgt Nout de fysieke training voor een aantal talentprogramma's en is hij verbonden aan het Regionale Talenten Centrum Loopland Gelderland (in samenwerking met Honoré Hoedt).

Een Chinees spreekwoord luidt: "Geef een man een vis en hij heeft eten voor één dag. Leer een man vissen en hij heeft eten voor heel zijn leven." Tijdens deze workshop is er letterlijk werk aan de winkel zoals het woord workshop al impliceert. Je leert tekortkomingen van je trainingsaanbod herkennen in het palet van fundamentele beweegvaardigheden. Na een korte inleiding gaan we met de verkenning aan de slag. Nadat we dit inzichtelijk hebben, is de vervolgstap om een programma te ontwikkelen voor de onderbelichte (met name coördinatieve) vaardigheden.

Blessures ontstaan vrijwel altijd door eenzijdige overbelasting en in sommige onvoorziene situaties, zoals bijvoorbeeld: een duwtje in de drukte, een gladde ondergrond, een plotselinge hindernis. Vervolgens ligt een loper er weer een tijdje uit, waarbij er niet kan worden getraind. Een gezonde atleet is in balans, voorkomt daarbij eenzijdige (over)belasting en kan spontaan inspringen op onverwachte situaties. Redenen voor Sifan Hasan om te gaan zwemmen, voor Jasmijn Lau om regelmatig boksaktraining te doen en voor Mo Farrah om een groot aandeel in het krachthonk door te brengen. Daarnaast is de afwisseling ook erg leuk!

Als je vernieuwend durft te denken, los van de standaard oefen- en trainingsvormen, meld je dan aan voor deze workshop.