



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023



### VIDEO-ANALYSE TIJDENS DE LOOPTRAINING

Door Fred van Mook

*Fred van Mook is hardlooptainer sinds 2002, toen hij naast zijn eigen loopcarrière begon als trainer bij Nike Start to Run. Bij AV Hellas is hij actief als hoofdtrainer Lange Afstand Wegatletiek en begeleidt hij atleten naar landelijke subtop. In januari 2016 heeft Fred Loopsportcentrum Houten opgericht, het expertisecentrum voor hardloop- en beweegprogramma's in Houten.*

Heel veel hardlopers hebben zichzelf nog nooit ZIEN hardlopen. Terwijl we toch maar al te graag kijken naar andere hardlopers, al dan niet met ons commentaar daarbij. Als trainer kun je je loopgroep kennis en inzicht bijbrengen over de verschillen in loopstijlen en -technieken door video-opnames te maken. Zonder te hoeven beschikken over geavanceerde technologie of diepgaande kennis over de anatomie van het bewegingsapparaat, maak je van een doordeweekse looptraining een waardevolle les.

Tijdens de clinic bespreken we hoe je zo'n training kunt inrichten. Uitgangspunt is dat je vooral je lopers zélf leert kijken naar elkaar en daarmee leert kijken naar zichzelf! Gewoon eerst met het blote oog, en pas in later instantie met behulp van videobeeld. De clinic biedt oefeningen in observeren en analyseren en levert uiteindelijk adviezen hoe je jouw lopers verder kunt stimuleren om met de nieuwe inzichten efficiënter en minder belastend te lopen.