



Video-analyse tijdens de looptraining

Fred van Mook



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptrainers
2 april 2023



Programma

- Inspiratie: Wie?
- Brainstorm: Waarom?
- Plan: Wat?
- Praktijk: Hoe?
- Conclusie: Klaar voor?





Verschillende typen hardlopers

- Leuk? Of gevoelig?
- Kernpunt: observeren en benoemen
- Leerpunt: van observeren naar adviseren naar uitproberen
- Discussie “goed” vs. “fout”





Organisatie van VA training (1a)

Vooraf...

- Aankondiging (“reclame”)
- Kies je locatie & tijdstip
- Apparatuur en Materiaal
- Inrichting parcours: heen-en-weer of rondje
- Combinatie Kernprogramma





Organisatie van VA training (1b)

Voorbeeld Parcours





Organisatie van VA training (2)

Tijdens...

- Voortgang van training
- Technische controle video-opname





Organisatie van VA training (3)

Erna...

- Terugkijken: hoe en wanneer? Individueel? In tweetallen? Als groep? “Live”? Volgende training?
- Observeren en benoemen: wat zie je? Waar let je op? Is wat je ziet ook wat er “aan de hand is”? Zie vlg. dia
- Wie geeft commentaar? Positieve feedback
- Transfer van observeren naar adviseren
- Link naar jouw techniektraining





Inhoudelijke analyse (4)

Erna...

- Observeren en benoemen: wat zie je?
- Criteria voor Analyse: Strecking – Helling – Armbeweging – Romprotatie – Voetplaatsing – Kniehef/Hielhef
- Werken met aandachtspunten
- Rapportage





Inhoudelijke analyse (4)

Erna...



REactive

LOOPSTIJLANALYSE

Naam:

Datum:

Opname locatie / ondergrond:

Weer:

=====

JOUW PERSOONLIJKE LOOPSTIJL-AANDACHTSPUNTEN

1 STREKKING

HELLING 4



2 ROMP-ROTATIE

ARMBEWEGING 5

3 KNIEHEF-HIELHEF

VOETLANDING 6

=====

OPMERKINGEN - ADVIEZEN - OEFENINGEN



Organisatie van VA training (5)

Nazorg...

- Verslaglegging
- Beelden delen
- Follow-up trainingen met oefeningen
- Follow-up VA training...

