

# Verslag Looptrainersdag 9 november 2013 - Trainers LGH



De Looptrainersdag is een jaarlijkse kennis- en ontmoetings-bijeenkomst waarop de ontwikkelingen binnen de loopsport worden uitgewisseld. De Looptrainersdag is met name bestemd voor looptrainers. De dag is een ideale gelegenheid om actuele informatie over loopsportgerichte onderwerpen en activiteiten te krijgen. Zo ook dus voor onze LGH-trainers. Een leerzame dag was het in Nijmegen. Met veel nieuwe kennis en een tweetal ladders zijn Ron, Erik, Harry en Paul huiswaarts gekeerd. Hieronder vind je van iedere trainer een bijdrage over die nieuwe kennis en ervaringen. Een bonte verzameling.

## **Ron Switzar - Natuurlijk hardlopen op blote voeten of minimalistische schoenen**

Tijdens de Looptrainersdag heb ik een korte cursus gevolgd over het nieuwe fenomeen binnen het hardlopen: 'natural running'. Ondanks dat ik loop met steunzolen en al jaren tevreden ben met mijn Asics Nimbus schoenen, toch ingeschreven voor deze cursus.

Aanhangers van de *natural running* gaan ervan uit dat deze methode ervoor zorgt dat je minder tot geen blessures krijgt doordat je een natuurlijke wijze van (hard)lopen creëert. Bijkomend voordeel is dat het minder intensief is waardoor je het hardlopen langer volhoudt.

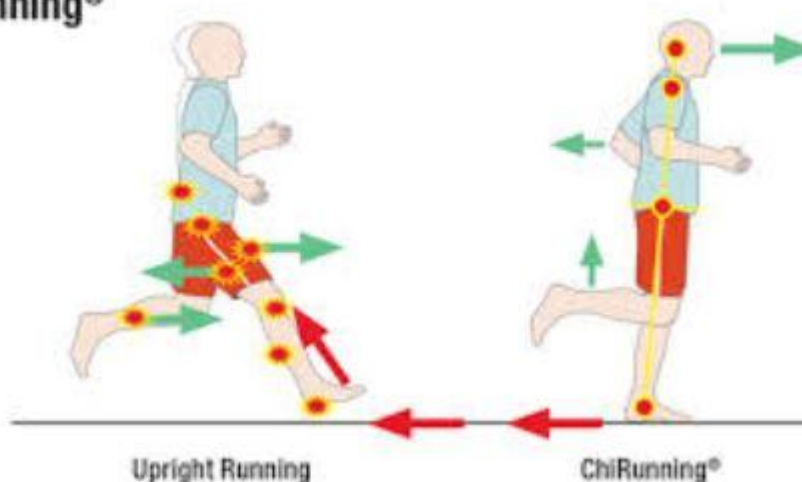
De cursus begon met het uittrekken van de schoenen en sokken; kortom, binnen 1 minuut stonden we buiten op blote voeten op het koude beton. Onwennig en vooral erg koud! Voor mij te koud en dus gekozen voor de "schoenen"...



Voorteknik-training *natural running* op blote voeten of minimalistische schoenen, is vooral de houding van groot belang. Vooral het creëren van een rechte lijn in je houding, van je kruintje tot je voetzolen is erg belangrijk. Dit wordt onze 'kolom' genoemd.

Vervolgens is het van belang om vooral ontspannen te staan en te bewegen. Het idee hierachter is om zoveel mogelijk ontspannen momenten te creëren om het hardlopen zo lang mogelijk vol te kunnen houden. Na elke inspanning volgt ontspanning. Het lopen lijkt erg op het lopen volgens de 'ChiRunning'-methode.

**ChiRunning®**



In plaats van afzetten lijkt 'ChiRunning' meer op het 'vallend, lopen. Hierbij val je als het ware elke keer in je volgende stap. Om een idee te geven, bij het traditionele hardlopen maken we circa 110 stappen per minuut, bij *natural running* 180 stappen per minuut. De landing van de voet is duidelijk op de middenvoet c.q. op de voorvoet. Voor mensen

(zoals ik) met een duidelijke haklanding is het belangrijk om de looptechniek te gaan veranderen. Na het oefenen van de houding en korte stukjes 'inlopen' mochten we een 'echt' stukje gaan lopen.

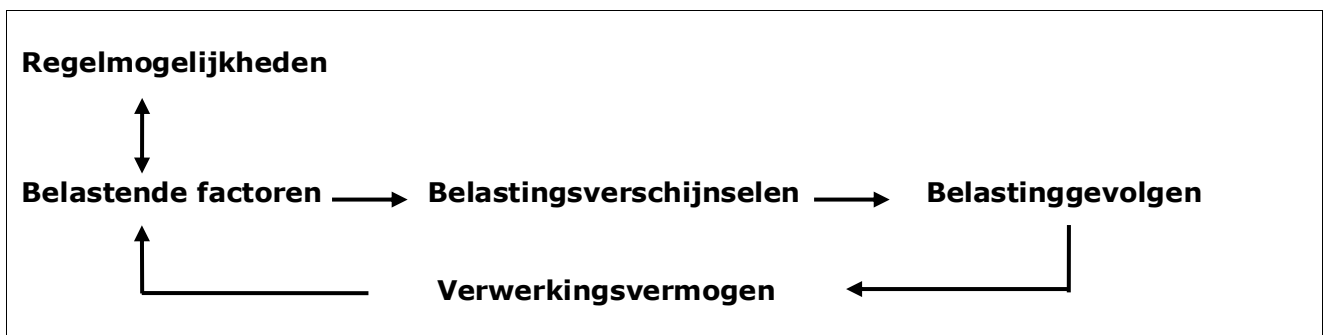


Mijn ervaring na deze korte cursus. Ik had naast enorm koude voeten direct na afloop enorm veel spierpijn en het gevoel juist erg onnatuurlijk gelopen te hebben. Vooral het lopen zonder enige vorm van demping zorgde bij mij voor een erg geforceerde houding. Ik heb ook de cursus ChiRunning gedaan. Zonder hier nu verder op in te willen gaan, is mijn conclusie dat de looptechniek en de concentratie op de houding van beide methodes mij erg aanspreken. Het op blote voeten lopen laat ik graag bij deze eerste ervaring.

## **Erik van Viegen - Minder blessures door differentiatie en variatie**

Het voorkomen van hardloophblessures wordt mede bepaald door enerzijds overbelasting (de overschrijding van belastbaarheid) en anderzijds schokbelasting (voetcontact maal 2 tot 3 keer het lichaamsgewicht, lees gemiddeld 175 kg !)

### **Schematisch**



### *Toelichting*

- Regelmogelijkheden:** Alle middelen die je beschikbaar hebt om de balans tussen belasting en belastbaarheid optimaal te houden
- Belastende factoren:** Alles wat belastend is voor het lichaam
- Belastingsverschijnselen:** Signalen die aangeven dat de belastbaarheid wordt overschreden
- Belastinggevolgen:** Gevolgen van overbelasting
- Verwerkingsvermogen:** Het lichamelijke vermogen om de belasting op te vangen, te herstellen

Elke inspanning geeft beschadiging aan het spierstelsel, maar het lichaam is in staat om te herstellen binnen een korte periode (1-2 dagen). Zijn de belastinggevolgen niet hersteld, dan is er sprake van overbelasting. De belastende factoren zullen moeten worden bijgesteld door inzet van minder belastende regelmogelijkheden.

Alleen dan kunnen blessures worden voorkomen !



### **Voorbeelden van regelmogelijkheden:**

- Afstand
- Intensiteit
- Loopscholing (techniek)
- Snelheid
- Ondergrond
- Variatie in trainingen
- Andere schoenen
- Andere sporten

### **Let op jouw B U C K S**

- B**elastbaarheid
- U**ithoudingsvermogen
- C**onditie
- K**racht
- S**nelheid

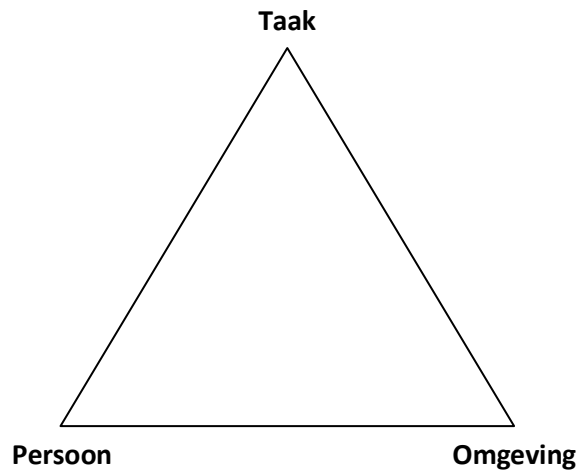
### Differentiatie én variatie in

- Belastingsmogelijkheden
- Oefeningen

Spanningsveld binnen de driehoek →

### Differentieel leren

- Parcours
- Groepen
- Ontmoetingsloop
- Cocony-test



### Paul van Dongeren - Leefstijlmanagement

Talent is een soort afwijking. Deze afwijking kunnen wij omzetten naar iets positiefs. Wat is jouw talent en hoe ga je daar mee om? Hoe gebruik je dat? Om goed te kunnen presteren hebben we nodig dat we goed in ons vel zitten. Evenals kennis en vaardigheden hebben wij nodig dat wij emotioneel, mentaal en fysiek in balans zijn.



Onze mentale kracht halen wij uit:

- Duidelijke doelen (1)
- Geloof in eigen kunnen (2)
- Erkenning (3)
- Een veilige omgeving
- Succes
- Mogelijkheid tot ontwikkeling
- Verantwoordelijkheid
- Respect
- Loyaliteit van de trainer
- Aandacht voor jezelf

Om succesvol te kunnen zijn en blijven, zijn de punten 1, 2 en 3 de belangrijkste.

### Duidelijke doelen

Punt 1 is van het grootste belang bij langdurig succesvol zijn. Als je succesvol wilt zijn met sporten heb je nodig dat je jezelf bepaalde doelen gaat stellen. Maar hoe doen we dat en hoe realistisch en haalbaar zijn deze dan. Leggen we de lat onhaalbaar hoog of stellen we een realistisch haalbaar doel en stellen we dat gaandeweg bij?

Er bestaan 3 soorten doelen:

- Resultaatdoel
- Actie-doel
- Trap-doel

Het *resultaatdoel* ook wel het *ego-doel* genoemd, is niet alleen afhankelijk van jezelf maar ook van de omstandigheden en omgeving. Het *actie-doel*, ook wel *performance* genoemd, is een doel waar we wat meer controle over hebben. Op het *actiedoel* kunnen we de *smart analyse* loslaten:



**Specifiek**  
**Meetbaar**  
**Acceptabel**  
**Realistisch**  
**Tijdsgebonden**

Het *trap- doel* is een gedragsdoel. Dit is een tussendoel.

Voor het bepalen en behalen van onze doelen is het belangrijk dat we een goed en gezond fundament hebben. We gebruiken hiervoor de doelenpiramide. Stel je een driehoek voor. Teken deze op papier met de punt omhoog. Verdeel deze in 5 delen. Het onderste deel is de basis.

In de doelenpiramide zitten de volgende doelen:

- Fysiek: hoe sta ik ervoor, hoe is mijn gezondheid ?
- Tactiek: hoe pak ik mijn doelen aan, bijvoorbeeld rust bewaren.
- Techniek: hoe sta ik er looptechnisch voor ?
- Mentaal: wat heeft mijn koppie nodig?
- Leefstijl: wat moet ik veranderen qua voeding, nachtrust, regelmaat, enz.
- Werk/privé: vul zelf maar in...

De basis is een groot geheel waarbij het een niet zonder het ander kan. Als een grote gesmeerde machine.

Een trede hoger zet je jouw doel voor over een maand. Weer een trede hoger jouw doel voor over een jaar. Daar boven jouw doel voor over 5 jaar en boven op de punt zet je jouw droom... Wat is jouw droom... ?

Schrijf jouw positieve en negatieve punten op en kijk daarbij kritisch naar jezelf. Je ziet nu voor je wat jouw doelen zijn en wat je zou willen. Wat heb je daar voor nodig en hoe wil je deze gaan bereiken ? Stel jezelf realistische én haalbare doelen, maar ga geen uitdaging uit de weg, durf hulp te vragen en te luisteren en geloof in jouw eigen kunnen.



### **Harry van der Graaf - Verslag drie workshops**

Jaarlijks organiseert de Atletiekunie een zeer goed bezochte looptrainersdag. Op de dag wordt een groot aantal workshops gegeven die theoretisch maar ook zeer praktisch van aard kunnen zijn. Het is elk jaar weer een uitdaging om uit dit aanbod drie boeiende workshops te kiezen, mede gegeven het feit dat het aantal plaatsen zeer beperkt is en er veel inschrijvingen zijn.

Dit jaar heb ik gekozen voor twee praktijklessen, '*fysieke training zonder fitnessruimte*' en '*licht lopen*'. De derde theoretische workshop was een boeiende over achillespeesblessures.

## Fysieke training zonder fitnessruimte

Deze workshop werd gehouden in een sportzaal met gebruikmaking van attributen als stok, elastische miniband en medicinbal. De keuze voor deze workshop was om wat ideeën op te doen voor nieuwe oefeningen tijdens de warming-up. Het was een pittige training met leuke oefeningen. Vooral door gebruik te maken van de miniband om de voeten om de weerstand bij stappen te vergroten en de spieren rond de heupen te versterken.

De aanschaf van een rol elastiekband om een aantal van deze elastische minibanden te maken valt zeker te overwegen.



## 'Licht lopen'

De workshop 'licht lopen' werd in het park gegeven. In deze cursus werd uiteindelijk niet veel nieuws gebracht. In onze training wordt ook al veel aandacht besteed aan de houding en voetafwikkeling. En er werd, net zoals in onze training, veel gebruik gemaakt van pionnen om paslengte en ritme te variëren.

## Achillespeesblessures

De keuze voor deze workshop was ingegeven door een aantal eigen ervaringen met deze blessure en soortelijke blessures in de vereniging. Dit is een veel voorkomende blessure, en komt onder mannen 2 à 4 keer zo veel voor als bij vrouwen !

Het is, afgezien van afscheuren van de achillespees, een typische overbelastingblessure die langzaam heviger wordt en zich van pijn bij belasting uitbreidt naar pijn in rust, ochtendstijfheid en startproblemen bij lopen. Vaak is de achillespees dan verdikt. De oorzaak kan zijn afnemende doorbloeding bij ouder worden, mannelijk geslacht, verminderde spierkracht, overgewicht en afwijkende voetvorm. Maar ook externe invloeden als verhoogde trainingsintensiteit, slechte looptechniek of schoeisel, gladde ondergrond of medicijngebruik kunnen de oorzaak zijn.



### *Nieuwe inzichten in de behandeling:*

- Een zeer geleidelijk opbouw van belasting (pezen haten verandering)
- Bij overgewicht beginnen met een *low impact* sport
- Goede schoenen en looptechniek (licht lopen)
- Bij klachten: direct stoppen met belasten en alternatief trainen, maar laat de pees dan niet rusten
- Niet stretchen
- Doorlopen met pijn is bij deze blessure funest
- Echografie kan de blessure niet zichtbaar maken
- Ultrasound Tissue Characterization (UTC) is een nieuwe techniek die het type schade aan de achilles wel zichtbaar kan maken.

Voor meer informatie over de achtergronden vind je [hier](#) de presentatie van deze workshop.

Al met al was het weer een leerzame dag in een prachtig sportcomplex...