

Dag van de Atletiek, bijcholingsmoment voor de trainer - Leo Goes



Als trainers van Loopgroep Houten vinden wij het belangrijk om regelmatig te kunnen variëren in het aanbod van trainingen en onze theoretische en praktische kennis van 't lopen uit te breiden c.q. te onderhouden. Vanuit de Atletiekunie wordt dit ook verzorgd en die stellen ons in staat door middel van diverse bijcholingen de vereiste permanente educatiepunten te behalen. Voorwaarde om de trainerslicentie te mogen verlengen.

Zo was er op zaterdag 19 maart de Dag van de Atletiek. Op en rond het sportcentrum Papendal was er een aanbod van diverse workshops, verdeeld over 3 rondes van elk 70 minuten. Irene en Leo zijn samen gegaan.

Irene heeft als praktische workshops gekozen voor de workshops Bootcamp en Voet oefeningen. Bij de Bootcamp workshop kwamen veel kracht(core)oefeningen aan bod die je goed in een warming-up kunt gebruiken. Met uitgebreide aandacht voor de juiste uitvoering en de verschillende variaties kan er goed worden gedifferentieerd. Een scala aan oefeningen kwam voorbij tijdens de workshop Voet oefeningen. Een gevarieerd aanbod aan oefeningen om al je voetspieren te trainen die oh zo belangrijk zijn voor je balans tijdens het lopen. Ook goed in te passen in de warming-up, zoals ankling (is tripling met actieve voet) en balansoefeningen.

Leo volgde twee praktische workshops, de ene over een uitgebreide warming-up met kracht- en loopscholing, de ander ging over spelvormen voor veldcross trainingen. Heel leuk en leerzaam om ook zelf weer de varianten en vernieuwende oefeningen te ervaren! De parelende zweetdruppels zullen zeker worden doorgegeven!

Los van elkaar hadden we ook beide gekozen voor de theoretische workshop: Looptechniek, ontwikkelkansen en blessurerisico.

Ben van Oeveren, biomechanical research engineer, nam ons mee in zijn wetenschappelijk onderzoek en bevindingen naar loopstijlen, optimale individuele pasfrequentie bij verschillende snelheden en looptechniek. Hierbij aandacht voor de daarmee samenhangende lokale belastingen op pezen, spieren en gewrichten. Die in geval van een disbalans kan leiden tot blessures. Het inzicht hebben van de looptechniek van de

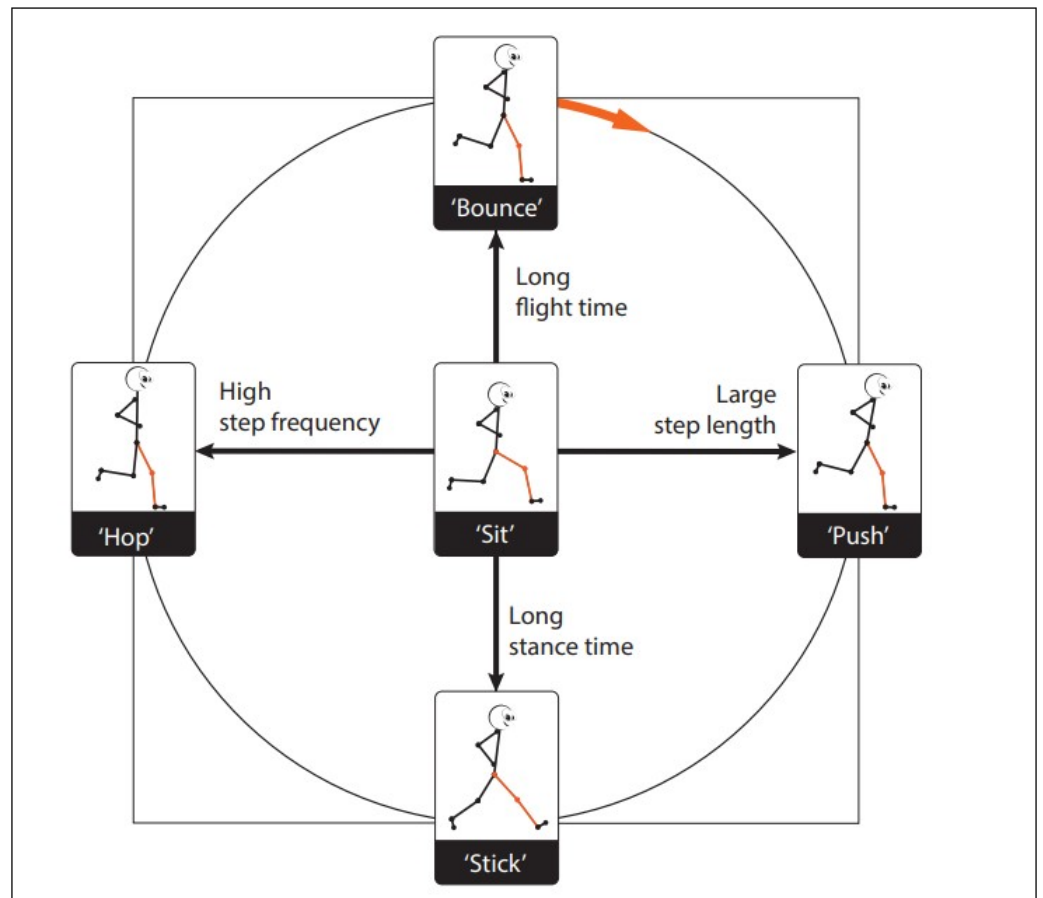
Hoe zorgt *loopstijl* voor blessures?



- Sterk remmend
- Zware belasting scheenbeenspieren
- Lang grondcontact
- Zware belasting quadriceps
- Lang grondcontact door inzakken
- Inefficiënt spiergebruik
- Minst remmend
- Kort grondcontact

Figuur 1 - Hoe zorgt loopstijl voor blessures? Bron: Ben van Oeveren

loper stelt de trainer in staat daar waar nodig, te corrigeren om de disbalans juist te voorkomen. Een pittig onderricht, zo werd door ons beiden ervaren!



Figuur 2 - Type loper. Bron: Ben van Oeveren