



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Voorstellen

- Johan van Lieshout. Start carrière als handballer. Getriggerd door schoolatletiek!
- Liefhebber van het onderdeel speerwerpen
 - Atletiek is speerwerpen met wat bijnummers!
- Mijn rol is promoten van het speerwerpen en ontwikkelen van leerlijnen die bijdragen aan de kennisvergroting van clubtrainers.



Hoe bouw je een speerwerper?



„WER HOHE TÜRME
BAUEN WILL, MUSS
LANGE BEIM
FUNDAMENT
VERWEILEN.“

ANTON BRUCKNER



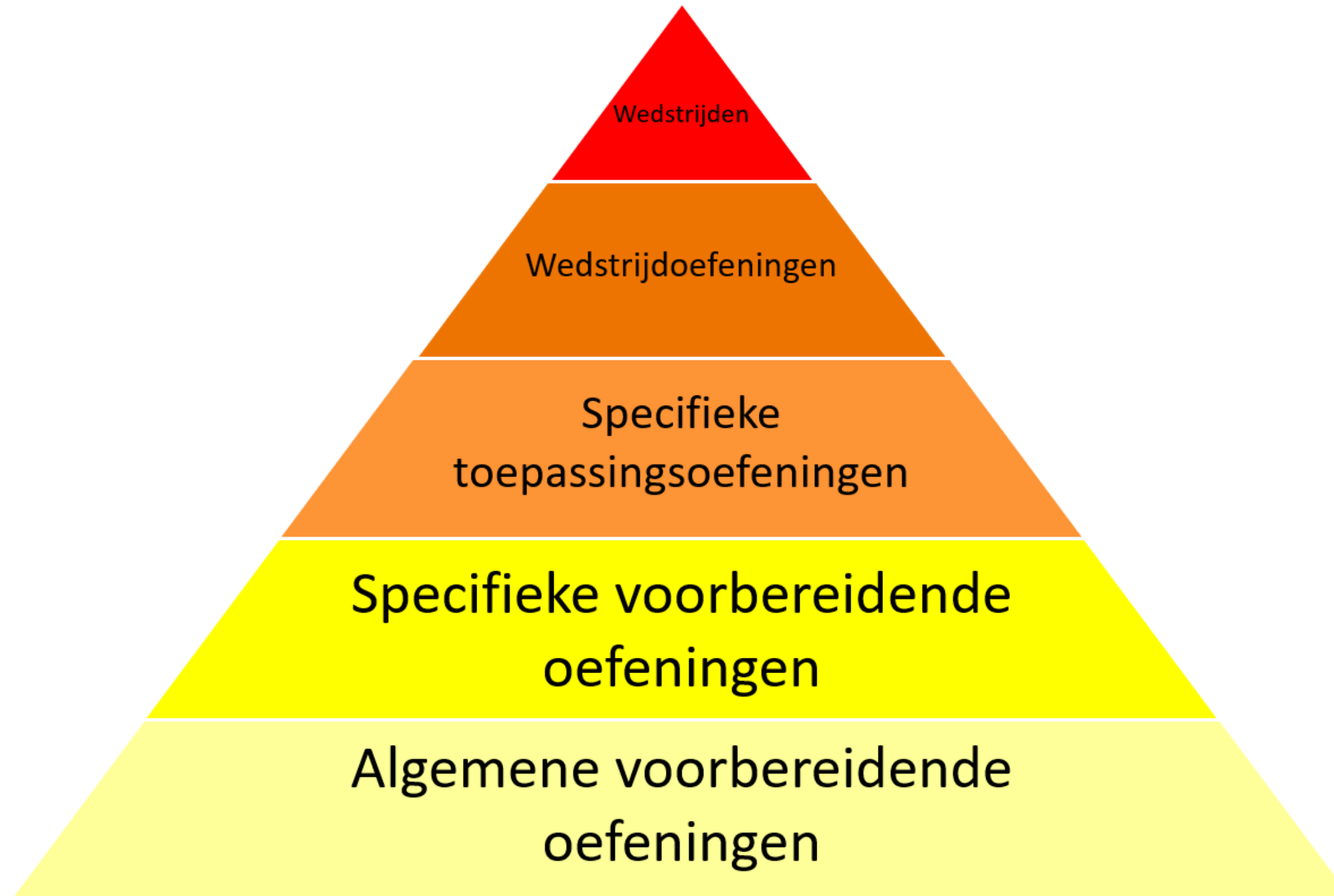
Hoe bouw je een speerwerper?

Wat hebben we nodig?

- Volgens Jan Zelezny:
- **“De kracht van een werper, de snelheid van een sprinter, de afzetkracht van een springer en de coördinatie van een turner.”**
- Kortom, een speerwerper is een veelzijdige atleet



Classificatie oefeningen





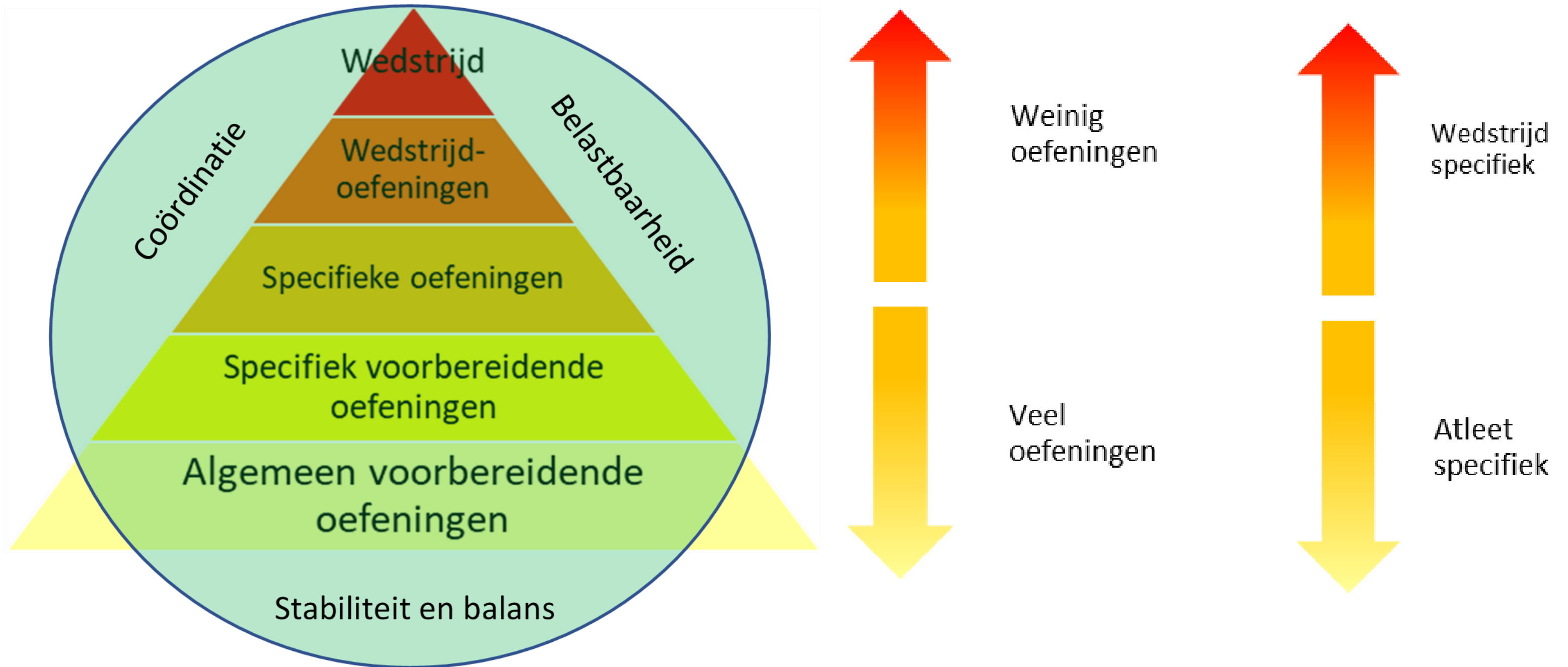
Wed-
strijden

Wedstrijd-
oefeningen

Specifieke
toepassings-
oefeningen

Specifieke
voorbereidende

Algemene voorbereidende oefeningen
(Het fundament)





Het fundament: Algemene voorbereidende oefeningen

- Het lichaam in de ruimste zin van het woord voorbereiden op de eisen die gesteld worden aan het trainen van de doelbeweging, in dit geval speerwerpen
- Specificiteit is laag
- Transfer van de training is niet zichtbaar
- Voorwaardescheppend
- Balans en coördinatie
- Belastbaarheid van bindweefsel
- Sterke voeten!
- Mobiliteit algemeen
- Krachttraining
- Algemeen springen
- Algemeen lopen
- Algemeen werpen



Voorbeelden: algemene voorbereidende oefeningen

- Dynamische stretch warming up
- Laag intensieve sprongen in op plaats: Touwtjespringen, singles 2 benig, doubles 2 benig, singles 1 benig, doubles 1 benig
- Speedladder hops 2 benen en 1 been
- Ins en outs
- Krachttraining in de ruimste zin van het woord
- Medicinbal algemeen
 - Hoge omvang
 - Lage intensiteit
- Sprinten laag intensief: bijvoorbeeld 70% sprints, 10x 70mtr (pr 100mtr) SP 1minuut



Specifiek voorbereidende oefeningen

- Het lichaam voorbereiden op de eisen die gesteld worden aan het trainen van de doelbeweging, in dit geval speerwerpen
- Specificiteit is zichtbaar op het gebied van coördinatie intra en intermusculair, elastisch opslaan en teruggeven van energie, elastisch opslaan en doorgeven van energie
- Transfer van de training is niet zichtbaar
- Voorwaarde scheppend
- Sterke overlap met algemeen voorbereidend
- Balans en coördinatie
- Belastbaarheid van bindweefsel
- Sterke voeten
- Mobiliteit heupen en thoracale wervelkolom
- Sequentie drills met dumbbells, schijfjes, elastieken etc.
- Medicinbal/ kogeloefeningen
- Vermogensleverantie



Voorbeelden: specifiek voorbereidende oefeningen

- Sprongvormen: loopsprongen, hinken, kikker, horde, kast, drop
- Sprintvormen: vanuit start en vanuit vliegend
- Lopen met speer: met en zonder sleepgewicht
- Krachttraining basis oefeningen bankdrukken, bench pull, squat, deadlift, pullover
 - Ook veel aandacht voor unilaterale oefenvormen
- Gewichtheffen: voorslaan, trekken, hofmann complex
- Rotationale krachtvormen...
- Medicinbal/ werpbal/ kogels specifiek
 - Veel vormen vanuit voorspanning en elastisch opslaan en terug geven van energie
 - Vermogensleverantie → intensiteit zo hoog mogelijk, zo ver mogelijk, zo hard mogelijk
- Kogelswerpen: achterover, onder voor = vermogensleverantie



Specifiek toepassingsoefeningen

- Het lichaam specifiek voorbereiden op de eisen die gesteld worden aan het speerwerpen
- Gevarieerde werpactiviteiten met duidelijk kenmerken van het speerwerpen
- Specifieke oefeningen
- Niet met speer!
- Transfer van de training wordt steeds duidelijker zichtbaar
- Stabiliteit in de beweging
- Specifieke belastbaarheid van bindweefsel



Voorbeelden: specifiek toepassingsoefeningen

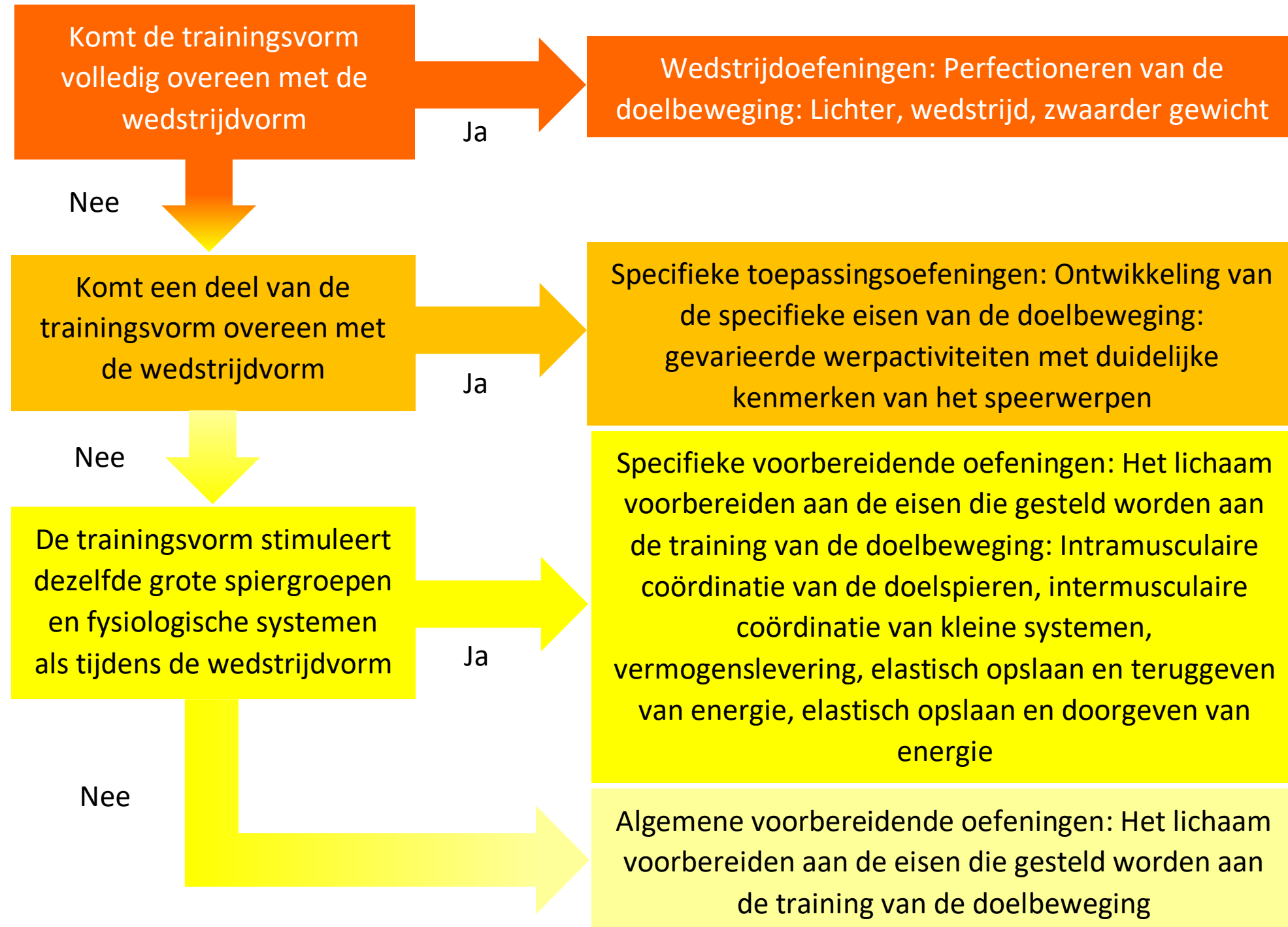
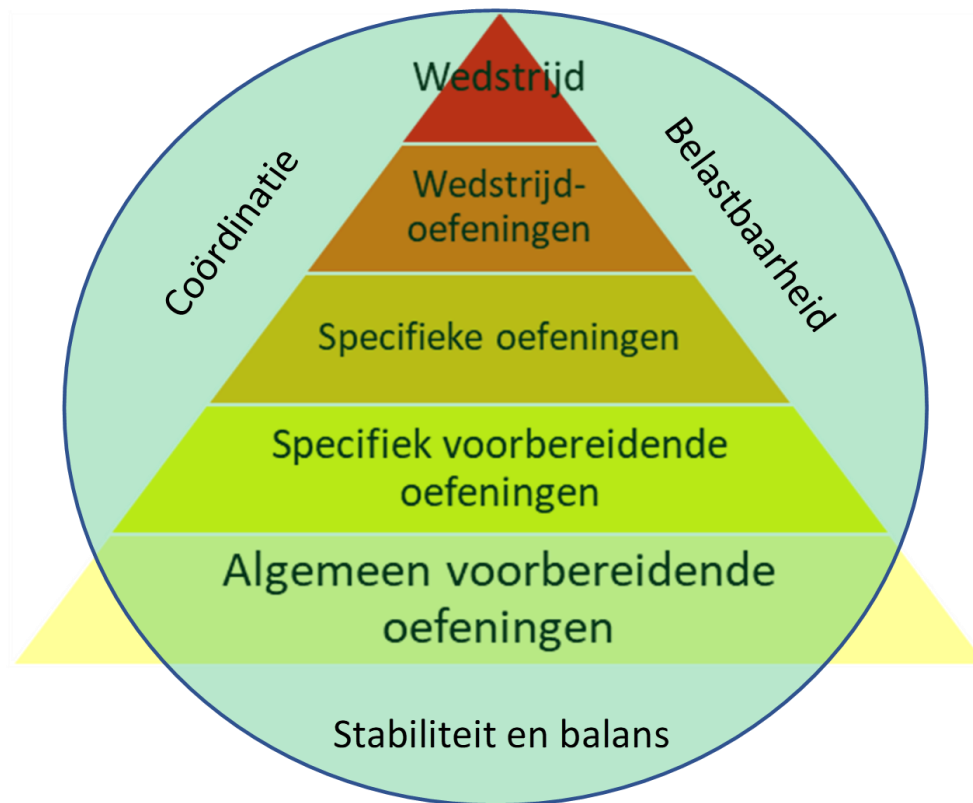
- Werpen met werpballen: stand, 2 pas, 3 pas t/m hele aanloop
- Werpen met medicinballen → overlap specifiek voorbereidend
- Werpen met kogels of medballen → boven voorwaarts

- Sequentie oefeningen met halterschijven, medicinballen etc.



Wedstrijdoefeningen en wedstrijden

- Met speer
- Hoogste vorm van specificiteit
- Stabiliteit in de beweging
- Specifieke belastbaarheid van bindweefsel
- Lichtere en zwaardere speren





Weekschema Tom

- Maandag: algemeen voorbereidend, specifiek voorbereidend
- Dinsdag: algemeen voorbereidend, specifiek voorbereidend
- Woensdag: algemeen voorbereidend, specifieke toepassing, (wedstrijdoefeningen)
- Donderdag: algemeen voorbereidend, specifiek voorbereidend
- Vrijdag: algemeen voorbereidend, specifiek voorbereidend
- Zaterdag: rust
- Zondag: algemeen voorbereidend, specifieke toepassing, (wedstrijdoefeningen)



Een trainingsdag van Tom

- 5 a 10 minuten voetballen
- Dynamische stretch warming up
- Specifieke activatie
- Sequentieoefening
- Elastische opslaan en teruggeven of doorgeven van energie: Intentie CM zo kort mogelijk
- Vermogensleverantie
- Rotationalele kracht
- Fasciale gym
- Klein circuitje prehab
- Hartslag↑
- Activatie, mobilisatie algemeen
- ‘Dead arm’ cirkels 2 a 3 x 20sec opbouwen in intensiteit
- 3x6 sequentieoefening 1 en 2
- 3 oefeningen waarbij de bal vanuit aangooi wordt terug geworpen 3x 6 per oefening
- Kniezit 2k med bal 3x 5 worpen → meten
- 3x6 6k vanaf grond zo hoog mogelijk
- 3x6 6k twistworp vanaf grond zo hard mogelijk
- Barbell rotation 3x 12 + twist worp 6k
- Muur dribbels 1 en 2 armig 4 setjes 30hh
- T en Y, exo in 90, endo in 90, reverse worpen 3 rondes 10hh per oefening