



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Atletische vorming

- **Waarom atletische vorming?**

- Het beeldhouwen van het lichaam, robuust en atletisch maken (eerst atletisch worden voordat je een atleet kunt worden).
- Junioren krijgen te maken met groei en toename van kracht. Lichaam klaar maken voor het omzetten van deze toename naar snelheid en explosieve activiteiten.
- Het vermogen van het lichaam om te kunnen reageren op veranderende omstandigheden (binnen onze vrij cyclische/voorspelbare sport)
- Ontwikkelen van het lichaam voor de belasting van topsport. Lichaam moet sterk genoeg zijn om trainingen op hoog niveau aan te kunnen.



Atletische vorming

- **Slim in de training integreren**
 - In de warming-up of cooling down!
 - Voor- na of tijdens een onderdeeltraining (combi algemeen versus specifiek!)
 - **Bewegelijkheid van keten** in w-up
 - **Heup en bil** kort blokje in w-up of cooling down
 - **Voet en enkel** oefeningen voor, tijdens, na verspringtraining
 - Turnen voor **lichaamscontrole** in hoogspringtraining
 - Medbaloefeningen voor **core** bij werptraining
 - Etc.



Atletische vorming

- **Bewegelijkheid in warming-up**
 - Losmaken/mobiliseren
 - Dynamische loop- en huppelvormen
 - Keten oefeningen met yoga achtige invloed!
 - Activeren/toniseren
 - Squat, uitvalspas kort inveren, 1 benige stiff legged deadlift, groiners, mountainclimbers
- Varieer!
- Stem de warming-up af op de kern!



Atletische vorming

- **Oefenvormen voor heup/bil met miniband**
 - Miniband om bovenbenen
 - Schuin lig knie optil (voeten ook)
 - Squat houding opzij stappen (band continue op spanning houden)
 - Schuin lig benen gestrekt (bovenste been achter onderste been)
 - Squat knie naar buiten (knie van standbeen stilhouden)
 - Monsterwalk
 - Ruglig -> knieën uit elkaar bewegen
 - Kickbacks (handen en knieën, 1 been naar achter omhoog bewegen)
 - Squat met miniband -> op spanning houden
 - Miniband om voeten
 - Variaties op oefenvormen hierboven beschreven



Atletische vorming

- **Oefeningen voor voeten en enkels**

- Voor binnen/atletiekbaan

- The wave
- Voetbrug hol-plat maken
- U vorm sprongen
- Staan ogen dicht
- 1 benige squat
- Calf raises
- Mini sprongetjes links-recht
- Mini sprongetjes voor-achter

- Maar ook zeker: oefeningen in zandbak, slackline, balans oefeningen met medicinibal, etc.



Atletische vorming

- **Turnoefeningen voor vergroten lichaamscontrole (aansturing, gevoel van lichaam ‘in de ruimte’)**
 - Koproel, zweefrol variaties
 - Koproel achteruit naar stut variaties
 - Radslag, Arabier variaties
 - Handstand variaties
 - Etc.



Atletische vorming

- **Medbaloefeningen voor core (spierkorset met vooral schuine buikspieren)**
 - Busdriver
 - Armen gestrekt verstoren in tweetallen
 - Hijaal (bovenlichaam gestrekt houden!)
 - Uitvalspas aangooien (rotatiekracht)
 - Ingedraaide tweehandige worp muur (rotatiekracht)

 - Maar ook zeker: core circuits met buik, brug en rugoefeningen afgewisseld



Vragen?

- Email: coachsybout@rtcnoordatletiek.nl
- Tel: 06-53261673
- Website: <https://rtcnoordatletiek.nl>
- Insta: coach.wijma

