



**Atletiekunie** | DAG VAN DE **ATLETIEK**

**23 maart 2019**



## Start en acceleratie

- W-up (afstemmen op kern!)
  - Mobiliseren/losmaken: keten oefeningen (bijvoorbeeld inspiratie uit yoga), dynamische mobilisatie in loop- en huppelvormen, etc.
  - Activeren: squats, uitvalspas kort, 1 benig stiff legged deadlift, etc.
  - Toniseren: mountainclimbers, groiners, gestrekte benenloop kort, kaatsjes, etc.
  - Technische drills: loopscholing front side mechanics; enkel run, kuiten run, knee run, etc.
  - Acceleraties uit verschillende posities 10-20-30m



## Acceleratie

- Acceleratie vormen over 10-20-30m
  - Startposities: hangstart, drop-in, valstart, 3 punt start, ridderstart, etc.
  - Oefenvormen: wall drill, medicinebalwerpen met accenten, hip-lock sprong kastje, kaats sprongen over hekjes, sprint Atje, etc.
  - Aandachtspunten om mee te spelen: frequentie, paslengte, grondcontact(tijd)
  
- Aandachtspunten:
  - Externe focus bij feedback – “stijg op als een vliegtuig”
  - Variatie – vermijd te veel monotonie maar wissel relevante oefenvormen af
  - Impliciet leren – bedenk oefenvormen waarin de atleet automatisch toepast wat je wil zien/bereiken!
  - Richting wedstrijden steeds specifiekere?



## Startblok

- Aandachtspunten blokpositie
  - Achterste voet op 100% afstand van de lijn, voorste voet op ~60% van de lijn, kniehoeken zijn dan ongeveer 90gr en 120gr.
  - Hoofd is gebogen (ontspannen)
  - Schouders iets over de handen, bij jongere atleten hier voorzichtig mee
  - Druk op voorste gedeelte spikeplaat -> controleren!
- Actie uit startblok
  - Actieve ondersteunende armactie
  - Voeten laag bij (of zelfs over) de grond bij eerste twee passen (in de lucht kan je niet afzetten)
  - Grondcontact kort
  - Langzaam omhoogkomen van hoeken (schenen)



## Reactievermogen

- In verschillende vormen en situaties trainen:
  - Wedstrijdjes starten uit verschillende posities
  - In deeloefeningen sprint/acceleratie (Wall drill op reactie, wedstrijdje speedladder, etc.)
  - In andere situaties
    - Balletje pakken in kleermakerszit, in opdrukpositie, etc.
    - Handjeklap op commando (auditief), handjeklap bij aanraking (tactiel)
    - Balletje vangen (visueel)
- Voorwaarden voor snel reageren zijn concentratie en focus, dit zijn ook mentale vaardigheden die dus getraind moeten worden!



## Vragen?

- Email: [coachsybout@rtcnoordatletiek.nl](mailto:coachsybout@rtcnoordatletiek.nl)
- Tel: 06-53261673
- Website: <https://rtcnoordatletiek.nl>
- Insta: coach.wijma

