

Het verbeteren van looptechniek bij een atleet

Om de looptechniek van een atleet te verbeteren is het belangrijk de atleet bewust te maken hoe hij loopt, hoe hij voortbeweegt. Bewust maken en laten ervaren hoe de atleet beweegt. Het is niet eenvoudig om de atleet te laten reflecteren. Maar het is wel belangrijk om als trainer de atleet daarop te kunnen wijzen.

Allereerst moet je afvragen wat het nut is van wat we doen om de techniek te verbeteren. Wanneer je het nut niet kunt verklaren of kan uitleggen hoef je dit niet te doen want je zult geen draagvlak krijgen, dus geen resultaat..

Een belangrijk anker is visie. Wat is je visie op lopen. En wat is de waarheid? Om effectief en efficiënt te lopen zijn volgende factoren, aandachtspunten;

- Voorvoet- of midvoetlanding,
- Effectief gebruikmaken van de armen,
- Rompstabiliteit.

Voorvloeiend hieruit kun je afvragen:

- Wat wil ik bereiken met de looptechniek,
- Hoe ziet het ideaalplaatje eruit,
- Wat is de essentie van de techniek,
- Rekening houden met individuele afwijkingen, niet iedereen kan het ideaalplaatje neerzetten,
- Techniek versus individu,
- Goede basishouding,
- Trainen op reactiviteit en spierspanning,
- Stabiliteit trainen als basis,
- Wat is het beginniveau en wat is mijn doel.



Dat alles kun je doen door eerst te observeren, nadenken, aandachtspunten benoemen, adviseren en alternatieven aangeven.

Basishouding:

Recht op staan in lichte schrede stand met het gewicht licht naar voren waardoor de hakken nog net grondcontact hebben. Het grootste gewicht drukt op de midvoet/voorvoet.

Het lichaamsswaartepunt schuift naar voren (richting midvoet/voorvoet).

Schouders ontspannen en laten afhangen. De knieën niet gestrekt maar licht gebogen (van het slot).

Het hoofd recht op waardoor de kruin het hoogste punt vormt en borstbeen omhoog.

Spanning op de rompspieren, dus buik- en rugspieren aanspannen.

Deze basishouding is de uitgangspositie bij aanvang de loopscholingsoefeningen.

Let ook op hoe je tijdens de dagelijkse werkzaamheden staat, bijvoorbeeld als je iemand te woord staat of wanneer je staat te wachten bij een verkeerslicht.