



STABILITEIT BIJ DE JEUGD

Binnen de atletiek speelt stabiliteit een belangrijke rol. Wat we vaak zien is dat bij jonge atleetjes de stabiliteit een beperkende factor is waardoor bepaalde zaken op latere leeftijd misgaan en opgelost moeten worden. Als we al vroeg in de ontwikkeling van een atleet aandacht besteden aan stabiliteit staan de atleten op latere leeftijd letterlijk sterker in hun schoenen. Stabiliteit is de basis, het fundament, waarop een flink gebouw neergezet dient te worden. Hoe sterker de basis, des te beter staat het gebouw en des te verder reikt de ontwikkeling.

Om goed te kunnen bewegen en/of te kunnen functioneren in de atletiek is een sterke romp en onderstel noodzakelijk. In een rechtop staande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt. (bijv. wandelen, hardlopen, schaatsen) of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen (bijv. iets optillen, krachttraining, werpen, etc.). Een stabiele romp draagt bovendien bij aan de preventie van blessures. De laatste jaren is het belang van een goede rompstabilisatie dan ook een onderdeel van de blessurebehandeling, blessurepreventie en de prestatie bevorderende trainingsprogramma's.

Stabiliteit is het trainen van de spieren die dicht bij het skelet liggen. Het gaat om het stabiliseren van de romp. De extremiteiten, dit zijn de armen en benen mogen bewegen maar de romp blijft zoveel mogelijk "stil".

Spelvormen bij de jeugd en vooral de pupillen zijn vormen waar het gaat om vallen en opstaan, stoeien, duwen en trekken, reactiespelletjes en steunvormen.

1. **Poortentikkertje.** Wanneer je getikt bent dan staan met de benen gespreid. Je kunt alleen verlost worden door via de voorzijde onder "de poort" door te kruipen. Het gaat hier met name om vallen, kruipen en opstaan. Zo train je gekruiste bewegingen.
2. **Bruggentikkertje.** Wanneer je getikt bent ga je in voorligsteun staan. Je kunt alleen bevrijd worden door onder de brug door te kruipen of alleen op handen en voeten. Variaties daarin zijn bijvoorbeeld voorligsteun met één arm of één been los, de zijwaartse ligsteun (anker) waarbij de heupen niet doorgesakt zijn. Let wel rompstabiliteit is geen krachttoefening dus kan altijd!
3. **Figuurtje tekenen.** De atleet staat op één been (rechtop) en tekent met de andere voet figuurtjes op aangeven van de trainer. Bijvoorbeeld cijfers maar ook letters. Het gaat hier met name om de bewegingen, voor-, zij- en achterwaarts, cirkelvormige bewegingen ed. Daarbij houd je spierspanning op bovenbenen, kuiten en voeten. Hoe meer bewegingen des te groter is het effect op de spieren.
4. **Bal rollen,** (dit kan met verschillende maten en zwaarte van ballen). De atleten liggen naast elkaar in voorligsteun (op de grond of op een bank). Een atleet rolt een bal onder de atleten die in voorligsteun liggen, hij/zij rent langs de rij en vangt de bal op, rolt de bal terug en sluit aan bij de rij in voorligsteun. Daarbij gaat het om een goede uitvoering van de voorligsteun. Variaties: verschillende maten van de bal.
5. **Matje + bal.** De atleten zitten tegenover elkaar met een matje ertussen en gooien de bal naar elkaar over. Vele variaties mogelijk zoals grond aantikken achter het hoofd, zijwaarts, draaien, met één hand stoten ed.

Krachtraining voor jeugd is NIET aan te bevelen ivm de grote blessuregevoeligheid en groeifase waarin de kinderen zitten. Maar krachtraining kun je wel verpakken in speelse vormen en dan heet dit niet per definitie krachtraining maar meer stabiliteitstraining.

Stelregel daarbij is altijd: **Rug bol is altijd beter dan rug holl!**

Tillen doe je met een rechte rug, door de knieën zakken met een rechte rug. Let bij tiloefeningen altijd op een juiste uitvoering en altijd met een rechte rug en gestrekte of lange armen. Het accent ligt verder op samenwerking want dat maakt een oefening alleen maar leuker.

Oefeningen om te tillen en om te leren tillen zijn:

1. **Kruiwagen.** Een atleet in voorligsteun. De andere tilt, pakt de atleet ter hoogte van de knieën. Variaties zijn bijvoorbeeld pakken bij één been of één been loslaten. Het been mag dan niet te ver afhangen. Dit heeft alles te maken met rompstabiliteit.
2. **VIP vervoeren.** Twee atleten vervoeren een andere atleet op de handen die zij gekruist ineen hebben geslagen. Ook hier weer rechte rug. Moeilijkheid hierbij is dat de dragers schuin moeten lopen.

Hieronder nog stabiliteitsoefeningen met de zogenaamde **SwissBall** waarbij het gaat om balans en rompstabiliteit.

Zittende circels	Borst drukken	Achterwaartse draai	Normaal situps
			
15 diepe circels in elke richting	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	3 set van 10 x langzaam omhoog komen. 3 -5 sec op het hoogste punt vast houden.
Heup rollen	Bruggen	Normaal plank	Zijwaarts plank
			
2 sets van 12 langzame rollen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 45 seconden vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 langzame herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.
Rug strekken	Supermans	Been schaar	Tillen en draaien
			
2 set van 10 x omhoog komen. 3 -5 sec op het hoogste punt vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 set van 12 x omhoog komen. 3 sec op het hoogste punt vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. 3 sec zijwaarts vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.

Bron: Atletiekcongres 2012 (www.atletiekunie.nl) en www.gewicht-verliezen.nl