



Speerwerpen voor Meerkampers – Praktisch, Slim & To-the-point

Door Fernando Oliva

Ronde 1 ✖ Ronde 2 ✔

Inhoud

Speerwerpen hoeft niet complex te zijn, zeker niet binnen de veelzijdige wereld van de meerkamp. In deze interactieve sessie krijg je als coach concrete tools om je atleten efficiënter, slimmer én met meer vertrouwen te laten werpen.

We duiken in de essentie: **wat doen de schouders en elleboog in een goede worp?** Hoe bereid je een atleet technisch voor zonder te verzanden in details? Met heldere **visuele cues en beeldspraak** maak je techniek begrijpelijk – ook tijdens een zenuwslopende wedstrijd.

We bespreken slimme oplossingen voor bijzondere situaties, zoals het trainen van een atleet zonder werparm. Je ontdekt hoe **'keep it simple'** je sterkste wapen wordt in een drukke trainingsweek. Daarnaast kijken we naar de **keuze van de juiste speer**: wat past bij het lichaamstype van jouw atleet? Wat doe je bij regen of tegenwind? Kleine keuzes met grote impact.

Geen lange theorie, wél praktische inzichten die je direct kunt toepassen op de baan.

Laat je inspireren, stel je vragen, deel ervaringen, en vertrek met nieuwe energie voor je coaching.

Over Fernando

Fernando Oliva, geboren in Argentinië, is Programmamanager Topsportwerking en hoofdcoach meerkamp bij Atletiek Vlaanderen. Met een zijn eigen ervaring als atleet en een academische opleiding in sportwetenschappen en coaching, combineert hij praktijkervaring met diepgaande vakkennis. Hij staat bekend om zijn respectvolle en individuele aanpak, waarbij hij atleten niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel begeleidt. Fernando coacht onder andere zevenkampster Noor Vidts naar internationale successen en begeleidde ook atleten als hoogspringster Merel Maes en Kim Meylemans (skeloton) die in 2024 respectievelijk EK-goud en WK-zilver behaalde. Met zijn brede expertise en mensgerichte aanpak is Fernando Oliva uitgegroeid tot een gerespecteerde en invloedrijke figuur binnen de Belgische topsport.

