

## Krachttraining op neurologisch niveau

**Door** Wietse Folkers

**Soort** Praktijk binnen

**Doelgroep** Trainers van Junioren en Senioren

**Niveau** 3

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Wat is het doel van krachttraining binnen de atletiek? Het mogelijk maken van verder springen, verder werpen en sneller rennen. Vanuit dat einddoel kijken we naar de manier van krachttraining aanbieden. Welke vormen van kracht kennen we en wat zou dan de slimste manier van trainen zijn?

In deze workshop laten we verschillende manieren van krachttraining (KT) zien, onderbouwd vanuit neurologisch perspectief.

Krachttraining wordt snel gezien als een manier om groot te worden; meer spiermassa op te bouwen. Als je kijkt naar de uiteindelijke doelen binnen de atletiek, is het misschien wel verstandiger om te gaan voor het optimaliseren en versterken van de neurologische aansturing van de spieren. Het slimmer in kunnen zetten van je huidige spieren maakt je sneller, sterker en bereid je voor om explosief op de atletiekbaan te staan. Daarnaast leer je je lichaam supersnel schakelen en maximaal presteren.

Deze workshop is vooral gericht op de neurologische adaptatie van je lichaam en hoe je dat optimaal in kunt zetten voor sporters binnen de atletiek.

### Over Wietse

Het continu proberen slimmer te trainen en te optimaliseren waar mogelijk, is iets wat Wietse drijft in zijn aanpak als coach. Sinds 2019 geeft hij de krachttrainingen bij Zeewolde Atletiek en zorgt voor een optimale verbinding tussen de krachttrainingen en het technische aanbod. De afgelopen jaren is gebouwd aan een fundatie binnen de vereniging waarmee de focus ligt op de meerkamp. Op de meerkamp en het polsstokhoogspringen is de vereniging sinds enkele jaren actief op nationaal niveau.

