



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Atletische vorming als fundament voor belastbaarheid bij jonge atleten (U14-U20)

Door Ronald Huethorst
Soort Praktijksessie
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Jonge atleten bevinden zich in een cruciale fase van groei, ontwikkeling en prestatie. Juist in de leeftijd van U14 tot U20 jaar worden de fundamenteen gelegd voor een duurzaam sportieve toekomst. Hoe zorgen we ervoor dat atleten niet alleen beter presteren, maar ook weerbaar blijven tegen blessures, overbelasting en uitval? Atletische vorming speelt hierin een sleutelrol.

In deze workshop leren we hoe een doordachte atletische basis bijdraagt aan belastbaarheid, bewegingskwaliteit en fysieke weerbaarheid van jonge atleten. Aan de hand van veel praktische voorbeelden en direct toepasbare oefenvormen leer/ervaar je hoe je training kunt aanvullen met oefeningen gericht op groei, maturatie en sportoverstijgende ontwikkeling.

Deze workshop is bedoeld voor trainers, coaches en begeleiders die verder willen kijken dan korte termijn prestaties en willen investeren in sterke, veelzijdige en toekomstbestendige atleten.

Over Ronald

- Atletiek Academie Zwolle : Initiatiefnemer, trainer, coach, opleider.
- CSE Topsport Academie Nederland: Sportmanager Atletiek
- Opleider BBAT3 voor de Atletiekunie

