



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Neurologische principes in de krachtruimte

Door Wietse Folkers

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

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 de neurologische adaptatie.

Krachttraining heeft niet als doel opgepompte spieren te krijgen, maar het slimmer in kunnen zetten van je spieren en aanspreken van meer motorunits. Dat maakt je sneller, sterker en bereidt je voor om explosief op de atletiekbaan te staan. Je leert je lichaam supersnel schakelen en maximaal presteren.

Daarnaast wordt de link gelegd naar het stukje motorisch leren vanuit de dynamische systeemtheorie om het lichaam optimaal te prepareren voor de atletiekbaan vanuit de krachtruimte.

Over Wietse

Wietse Folkers is sinds 2019 krachttrainer in Zeewolde. Vanuit de neurologische krachttrainingsleer is de basis ontstaan van de formule die in Zeewolde wordt toegepast. Daarnaast is de dynamische systeemtheorie ook een groot onderdeel van de bewegingsleer die de samen de basis gevormd hebben voor de successen die tot nu toe behaald zijn.

