



Verhoog de effectiviteit krachttraining door inzicht in motorische voorkeuren

Door Erwin Mortier
Soort Theorie
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✗

Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Krachttraining is bijna niet meer weg te denken uit het trainingsaanbod voor de serieuze prestatieatleet. Dit type training blijkt bij de ene atleet enorm effectief te zijn, een andere atleet heeft er nauwelijks baat bij en bij weer een andere atleet blijkt krachttraining de oorzaak van blessures en vormverlies te zijn.

In deze workshop leer je hoe je een belangrijke motorische voorkeursdimensie die enorme impact heeft op de effectiviteit van krachttraining kunt identificeren. Op basis hiervan kan zowel de uitvoering als de keuze van de oefening geoptimaliseerd worden zodat de effectiviteit van de krachttraining verhoogd kan worden.

Over Erwin

Erwin Mortier is docent bij de ActionTypes Academy Nederland en Fontys Sport en Bewegen bij de opleidingen Sportkunde en Ad Topsport- en talentcoach. Naast zijn rol als docent is hij al ruim 20 jaar actief als atletiekcoach op nationaal en internationaal niveau.

