



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Loop-APK

Ronald Valkenburg



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptainers
30 augustus 2020



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Ronald Valkenburg

Sportfysiotherapeut, -podoloog, leefstijlcoach en
hardlooptainer.

Oprichter en mede-eigenaar REactive Leefstijl- &
Hardlooptcentrum

Activiteiten:

- Leefstijlcoaching: beweging, voeding en herstel
- Sportmedisch advies en sportpodologie
- Inspanningstesten
- Hardloopttrainingen
- Diverse hardlooptworkshops en cursussen (oa. bij verenigingen)
- Loopschool voor de jeugd
- Trainersopleiding Bewust Hardlopen
- September 2010 uitgave 1e boek: Bewust Hardlopen / 2016 2^e uitgave



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Programma

- Doelstelling
- Inventarisatie
- Wat maakt hardlopen (minder)belastend, efficiënter?
- Beoordelingscriteria
- Analyse en adviezen
- Praktijk
- Didactiek.



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Doelstelling

- Het opstellen van een uniforme analyse welke hardlooptainers kunnen uitvoeren.
- De analyse moet praktisch zijn en gericht op individuele advisering
- Laagdrempelig en geschikt voor een brede doelgroep (beginnende en gevorderde lopers).

Wens: landelijke netwerk



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Loop-APK

Geschiedenis: diverse individuele initiatieven
(Hoedt, Boonstra: loopAPK.com (fysio, voeding en
loopcheck) + Atletiekunie

Naam: passend? loopanalyse?

Doelgroep?



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Loop-APK

Wat doe je nu op het gebied van loopanalyse?
Reacties van deelnemers?

Wat zijn beperkende factoren?
(tijd, kennis, motivatie, interesse)

Integratie clubbeleid

Aantrekken nieuwe lopers



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Loopanalyse en het geven van passende adviezen

- Complexiteit van de hardloopbeweging
- Er zijn heel veel facetten om te beoordelen



Je ziet door de bomen het bos niet meer.



- Gevolg: te veel informatie, geen beklijving, geen structuur, geen resultaat!



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Herkennen van looppatronen

- Iedere loper is uniek



- Optimalisatie van loophouding en –beweging
- Resultaat: efficiënter en minder belastend hardlopen (blessurepreventief)
- Blessure-analytisch.



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Wat maakt hardlopen belastend?

- Repeterende belasting
- Landing: 2 – 3x lichaamsgewicht
- Haklanding (voorvoetlanding...)
- Disbalans
- Teveel spanning
- I.h.a. inefficiëntie
- Karakter
- 'Uitdagingen'.



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Wat zorgt voor minder belastend en efficiënter hardlopen? (fysiek)

- Strecking
- Stabiliteit romp
- Voetplaatsing onder het lichaam
- Iets hellend
- Ontspannen beenbeweging, souplesse
- Ontspannen en efficiënte armbeweging
- Focus.



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Het maken van video-opnames

Videocamera, tablet of telefoon

Software (opname, bewerking): Technique,
Ubersense, Coachseye, Kinovea

Organisatie

Instructie

Zij-, voor- en achterkant opname

In- en uitzoomen



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Beoordelingscriteria (algemeen)

Observatie zijkant, voorkant en achterkant

Algemene indruk: souplesse, houding, focus,
geluid, voorwaarts gericht



REactive





Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Beoordelingscriteria (specifiek)

- Hoofdhouding, schouders
- Strecking
- Armhouding en -beweging
- Romprotatie
- Onderrug, bekken en heupen (holle rug, zittend, hipdrop)
- Voetafwikkeling (landing)
- Beenbeweging ('wielbeweging')
- Mate van helling
- Rechte lijn tussen schouder, heup en enkel (op het moment van de standfase op 1 been).



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Beoordelen van de opnames van de achterkant

- Hoofdhouding, schouders
- Strecking
- Armhouding en -beweging
- Romprotatie
- Stabiliteit bekken (hipdrop)
- Voetafwikkeling
- Beenbeweging ('wielbeweging')
- Asymmetrie



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Mogelijke individuele aandachtspunten

- Strecking
- Hoofd recht, stabiel, focus
- Romp stabiel
- Ontspannen armswing (symmetrisch)
- Hellen
- Afvlakken onderrug
- Heupstrekking
- Wielbeweging been / hielhef
- Ontspannen voet (?).



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Mogelijke individuele aandachtspunten

Advies:

- Waar kan de loper iets mee?
- Begin bij de kern (romp): strekking, stabiliteit
-> houding en beweging
- Ervaar focus + hellen
- Verschil spanning en ontspanning, meer of minder spierkracht, licht of zwaar lopen, invloed van de armbeweging.



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Oefeningen (voorwaarde scheppend)

- Dagelijkse houding en beweging
- Core stability (loopspecifiek)
- Mobiliteitsoefeningen (gewrichten, spieren)
- Coördinatie-oefeningen
- Ontspanningsoefeningen.



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers



REactive

Looptechnische oefeningen

Bevordering van:

- Strecking, stabiliteit
- Mate van helling
- Voetplaatsing, -afwikkeling
- Souplesse beenbeweging
- Efficiënte (ontspannen) armbeweging
- Focusoefening
- Verschil spanning, ontspanning
- Integratie ademhaling
- Manieren van versnellen.



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

De praktijk

- In de praktijk aan de slag met de loopanalyse
- Maak opnames aan de voor- en achter- en zijkant
- Bekijk en beoordeel (maak een lijst met positieve en verbeterpunten)
- Bespreek deze punten
- Praktijk: oefeningen, looptechniek, integratie in het loopprogramma



REactive





Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Loop-APK en didactiek

- Het is geen keuring (optimalisatie van individu)
- Positieve insteek
- 1 aandachtspunt tegelijk
- Verschil laten ervaren ('bewijs')
- Feedback (trainer / hardloper)
- Individuele verschillen
- Herhalen en tijd geven.



REactive



Inspiratiedag voor
hardlooptainers

Hopelijk stimuleert het jullie om loopstijlen te analyseren en gericht aan te pakken.



Het wordt door de deelnemers zeer gewaardeerd!
Succes!!



REactive

Dilemma?

- Waarom zou iemand zijn loopstijl veranderen?
- Waarom valt men steeds weer terug in het gewoontepatroon?
- Kan iedereen veranderen?
- Wat zorgt voor interne motivatie (om te veranderen)?
- Doelgericht versus procesgericht.



REactive