

Achtergronden van de cursus krachttraining op basis van motorische voorkeuren.

Iedere sporter is uniek, zowel op mentaal, emotioneel en fysiek vlak. Toch passen we vaak dezelfde training toe op een grote groep sporters. Weinig trainers hebben de gelegenheid om uit te vinden hoe een sporter adapteert op korte en lange termijn als gevolg van een training of trainingsaanpak. Daarbij geldt nog eens dat adaptatie op veel verschillende aspecten (neurologisch, pezen, spieren, energiesystemen etc.) en op verschillende snelheden plaatsvindt.

In de afgelopen 30 jaar zijn motorische principes ontwikkeld die de trainer inzicht geven in de belangrijkste variabelen waarop een trainingsprogramma voor een individu geoptimaliseerd kan worden. Krachttraining en core stability training lenen zich bij uitstek om deze principes toe te passen en onder de knie te krijgen.

Veel trainers hebben min of meer een zgn. ideaal bewegingsbeeld voor ogen meestal gebaseerd op hun eigen bewegingsvoorkeur. Dit beeld overbrengen op de sporter is daarbij al een grote uitdaging. Vervolgens blijft dat het voor de ene sporter eenvoudig is het bewegingsbeeld over te nemen omdat het past, maar dat voor de andere sporter geldt dat de weg naar het "ideale" bewegingsbeeld veel tijd en moeite kost en uiteindelijk geen of nauwelijks progressie oplevert.

De ActionType Academy heeft in samenwerking met NLcoach de cursus krachttraining op basis van motorische voorkeuren ontwikkeld. Op beide avonden behandelen we de belangrijkste motorische principes, leren we de cursisten hoe deze door middel van testen per sporter bepaald kunnen worden en hoe deze toegepast kunnen worden in de krachttraining en core stability training. Daarbij wordt continu de link gelegd met de nieuwste inzichten vanuit motorisch leren.

Maak op een inspirerende manier kennis met de praktische toepassing van de individuele motorische voorkeuren en ontdek jouw eigen motorsignatuur. De theorie wordt feilloos gecombineerd met de praktijk in de krachtruimte waarbij de cursisten kunnen toekijken of participeren. Volg op de website wanneer de cursus weer wordt gegeven.