



# IMPROVEBYRUNNING



IMPROVEBYRUNNING | EDO BAART

---

**LOOPPROGRAMMA**

# BESTE SPORTFANAAT

GRAAG WIL IK JE AANDACHT VRAGEN VOOR HET VOLGENDE:  
[LOOPCOÖRDINATIE/TECHNIEK TRAININGEN.](#)

Mijn naam is Edo Baart inmiddels 51 jaar en werkzaam als looptrainer van vele BVO-voetballers. Eind jaren negentig was ik onderdeel van de Nederlandse selectie van de KNAU, en in de afgelopen jaren meerdere keren - bij de masters (veteranen) - Nederlands kampioen op de weg, (atletiek)baan, Europees kampioen op de weg en dit in 2018: 2e op de Wereldkampioenschappen in Malaga op de 10 km.

## EXPERTISE

Omdat ik mijn expertise van ruim dertig jaar fanatiek hardlopen wil overbrengen aan andere sporters geef ik sinds een paar jaar op een enthousiaste en motiverende wijze looptraining aan veldsporters, zowel aan (top)voetballers als aan hockeyers. Op dit moment train ik verschillende jonge spelers van diverse BVO's zoals: AZ, Ajax, FC Utrecht, Feijenoord, PEC Zwolle, Almere City, Volendam, Vitesse, De Graafschap, Heerenveen, Emmen, ADO, Willem II etc. Het is uiteraard voor deze groep (top)sporters uiterst belangrijk om "goed" te lopen en specifiek op de korte afstanden. Het continu schakelen is onmisbaar voor een voetballer, veelal zonder de bal.



IMPROVEBYRUNNING



## KWALITEITEN

Snelheid, kracht, controle en wendbaarheid zijn kwaliteiten van een moderne sporter. Het hedendaagse voetbal verlangt fitte multifunctionele spelers. Loop- en coördinatie training is dan ook essentieel voor voetballers. Om snel op een korte afstand te zijn moet je over een goede coördinatie beschikken tussen benen, armen en hersenen. Het maken van krachtige kleine snelle passen zal er voor zorgen dat een speler op de eerste meters snel is zonder dat deze inlevert op beweeglijkheid. Door een perfecte looptechniek kan veel winst worden geboekt!

Mensen hebben vaak een verkeerd idee van wat ze kunnen verwachten. Veel spelers/ouders denken dat ze allen rondjes moeten lopen, maar de looptraining is heel gevarieerd met uiteenlopende oefeningen. Het gaat dus niet alleen om conditietraining. Met loopoefeningen probeer ik bijvoorbeeld de startsnelheid van spelers te verhogen, maar ook hun topsnelheid en wendbaarheid te verbeteren. Ik kijk naar hun houding, hoe ze lopen en geef hen aanwijzingen hoe ze het beter kunnen doen en laat ze ervaren dat ze meer aankunnen dan ze denken.

Ik wil graag mensen trainen die zelf beter willen worden. Het maakt niet of het topspelers zijn of niet, belangrijk is of de spelers hun grenzen willen verleggen en het beste uit zichzelf willen halen.

## LOOPTECHNIEK

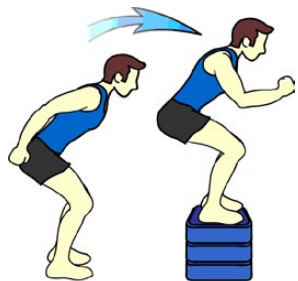
Bij de meeste sportverenigingen is er weinig tot geen aandacht voor looptechniek, dit terwijl goed lopen een basis zou moeten zijn, zeker voor de jeugd. Als je bijvoorbeeld constateert dat veel jeugdspelers nauwelijks bewegen als ze niet in balbezit zijn, dan zou je daar iets aan moeten veranderen.

Bedenk eens hoeveel seconden..... per wedstrijd een speler een bal heeft. Onderzoek geeft aan dat een profspeler gedurende 53 ononderbroken in balbezit is tijdens een wedstrijd. Tijdens dit balbezit legt de speler 3 tot 5 meter af. Van de 11 km die een profspeler aflegt, heeft hij ongeveer 190m lang de bal in bezit.

Voor het moderne hockey/voetbal moeten atletische vaardigheden van spelers op hoog niveau zijn. Looptraining is daarvoor van essentieel belang. Een team met een goede conditie kan een tegenstander kapot spelen, maar het gaat niet alleen om conditie. Als je looptechniek goed is, dan loop je sneller en verbruik je minder energie. Je bent ook wendbaarder en die vaardigheid is belangrijk. Wat ik al aangaf met eenvoudige looptrainingen kan ik verbeteringen aanbrengen aan genoemde eigenschappen wat tevens preventief werkt, want looptraining zorgt voor minder blessures en minder energieverbruik.



BIJ EEN LOOPTRAINING WORDT ONDER ANDERE GELET OP:



- **Coördinatie:** Een goede coördinatie vereist een harmonische samenhang tussen verschillende spiergroepen.

- **Explosiviteit:** Heeft te maken met snel zijn op de eerste meters, sprongkracht is hierbij een belangrijke schakel. Tevens is armkracht belangrijk, zonder een krampachtige armbeweging. (12% van je snelheid haal je uit je armen!) Er worden plyometrische oefeningen uitgevoerd : dit is een trainingsvorm, dat als doel heeft om de spieren een snelle, krachtige en explosieve beweging aan te leren. Voorbeelden zijn: kikkersprongen en schaatssprongen.

- **Startsnelheid:** De eerste stappen zijn uiterst belangrijk. Snel voetenwerk is hierbij uiterst belangrijk. (looppladder)

- **Wendbaarheid:** Snel van richting kunnen veranderen om zodoende je tegenstander van je af te schudden (aanval) of juist dicht bij je tegenstander te blijven (verdedigen).



- **Reactievermogen/snelheid:** 70% van de sprints ontstaan vanuit een loopbeweging.(training dmv commando's of dmv een vliegende start)

- **Interval uithoudingsvermogen:** In de vorm van meerdere sprintjes, waarbij je na 1 sprintje nog reserve hebt voor de volgende sprintjes. Het wordt een speler niet gegund om uit te rusten.

- **Zorgvuldigheid:** Een sporter moet instructies serieus nemen en goed uitvoeren. Vanaf de warming-up letten op zijn/haar loopstijl. Een betere uitvoering zal leiden tot vooruitgang en tot positieve motivatie.

En niet geheel onbelangrijk: **Bewustwording!**

*De training geschiedt altijd op eigen risico en blessures dienen altijd vooraf gemeld te worden.*



## IMPROVE BY RUNNING

# SPRINGTOUW

TOUWTJESPRINGEN IS EEN UITSTEKENDE TRAININGSVORM ALS VARIATIE OP VOETBAL/TECHNIEK/LOOPTRAINING.

### DE TRAINING

Met springtouwen train je verschillende spiergroepen zoals benen, billen, armen en je hartspieren.

Het verbetert je:

- > coördinatie;
- > kracht;
- > uithoudingsvermogen
- > (reactie)snelheid;
- > balans;
- > timing en explosiviteit.

### PREVENTIE

Naast bovengenoemde voordelen werkt het touwtjespringen ook preventief: het versterkt je voeten, kuiten, pezen en spieren.

### LET OP!

Train niet meer dan om de dag, dit om je spiervezels goed te laten herstellen. Bouw niet te snel op! Bij het touwtje springen kunnen je knieën en je enkels te zwaar belast worden. Zodra je hier last van krijgt moet je uiteraard direct stoppen. Bij touwtje springen komen er veel krachten op je voeten vrij. Het is niet vreemd dat als je lang niet touwtje hebt gesprongen en je klaar bent na de eerste keer je voeten wat gevoelig zijn, en dan met name de botten in je voeten. Ga daarom nooit beginnen met blote voeten, maar gebruik sportschoenen die de klap van het springen opvangen.



# IMPROVE BY RUNNING

## SPRINGTOUW

### HOUDING

- Houd je voeten bij het springen dicht bij elkaar (op heup/schouder hoogte).
- Probeer tijdens het springen je buikspieren licht aan te spannen.
- Spring altijd op de bal van je voeten en landt zachtjes en veerkrachtig, je maakt steeds een kaatsbeweging, op deze manier train je je reactiviteit. Doel korte / explosieve beweging aanleren. Gebruik zo weinig mogelijk kracht bij het springen (dans!).
- Houd je springhoogte laag (minder dan 5cm van de grond).
- Houd je knieën ten alle tijden licht gebogen (zet je knieën niet op slot).
- Zorg voor een lange en rechte ruggengraat
- Houd je hoofd omhoog, je borst naar voren en kijk vooruit.
- Houd je schouders recht en druk deze iets naar achteren en houd je ellebogen ook iets naar achteren.

### PROGRAMMA

7 maal:

- 30 sec springen.
- 30 sec wandelen/stap op de plaats.

Varieer door eenbenig te springen, te wisselen van tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of spring alsof je aan het hardlopen bent. Verleng geleidelijk de duur en de intensiteit van de sets door 60 tot 90 seconden te springen of 100 tot 150 herhalingen met rustperiodes tussen de sets van slechts 30 seconden. Pas variatie toe in je springen. Om de juiste touwlengte te meten ga je met beide voeten midden op het touw staan. De uiteinden moeten tot je oksels komen.



## WAT TE ETEN EN DRINKEN?

# VOEDING AFSTEMMEN OP JE TRAINING

Elke dag moet je je voeding afstemmen op je trainingsuren van de dag. Wat betekent dit? Dit betekent bijvoorbeeld dat je op een rustdag minder energie nodig hebt dan op een trainings- of wedstrijddag. In de praktijk zie je vaak geen verschil in hoeveelheden.

### Voor de training

Het is verstandig om ongeveer 2 tot 3 uur voor je gaat sporten koolhydraten te eten. Waarom? Koolhydraten zijn een energiebron bij intensieve trainingen. Denk hierbij aan: zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenbrood, pannenkoeken, muesli, volkoren crackers, havermout, wrap, bonen en fruit leveren een flinke hoeveelheid goede koolhydraten. Zorg dat ze terug te vinden zijn in je basismenu. Laat het vlees (af en toe) liever staan.

### Voorkom uitdroging

Onderzoek wijst uit dat vooral voetballers veel te weinig drinken voordat ze een fysieke inspanning verrichten, daardoor raken ze uitgedroogd en dat heeft een negatieve invloed op je prestaties. Het leidt tot slechtere dribbels, lager uithoudingsvermogen en verminderde cognitieve vaardigheden (denkvermogen). Hoe herken je uitdroging? Als je een zeer geconcentreerde – donker gele – urine hebt dan duidt dit op uitdroging, urine hoort licht van kleur te

zijn – lichtgeel tot wit. Het is belangrijk om met een goede vochtbalans aan een wedstrijd te beginnen.

### Hoe voorkom je uitdroging?

Het is moeilijk om voor sporters aan te geven hoeveel ze voor een wedstrijd moeten drinken. Tijdens je maaltijd (zie: koolhydraten) voor een wedstrijd zou je zo'n 300-600ml kunnen drinken en zo'n 20 minuten voor de wedstrijd zo'n 300 ml. Je hebt dan nog tijd genoeg om voor de wedstrijd naar het toilet te gaan. Dit is echter heel individueel. Los van het sporten is het goed om in ieder geval elke dag 1,5 tot 2 liter vocht te drinken.

### Waarom eiwitten

Zorg ervoor dat je als jonge sporter voldoende eiwitten eet. Eiwitten zijn voornamelijk nodig voor het bouwen en herstellen van weefsels en spieren, waardoor ze heel belangrijk zijn in het groeistadium. De momenten waarop je eet, is vooral belangrijk. Verspreid eiwitten over de dag. Dit houdt in dat je iedere maaltijd een portie eiwit zou moeten bevatten, vooral na een training zijn eiwitten belangrijk om ervoor te zorgen dat de spieren sneller herstellen.



Eiwitten zitten in? Kip, vis, vlees, kwark, yoghurt, melk en ei, maar ook linzen, peulvruchten, noten en soja leveren eiwitten. Na een training kun je yoghurt of kwark met vers fruit, een handje noten en een gekookt ei, boterham met kipfilet of een wrap met linzen of bonen eten. Deze voedingsmiddelen leveren genoeg eiwitten op, die nodig zijn om te herstellen na een training. Let op! Jonge sporters (kinderen) hebben geen eiwitshake nodig.

Een gezonde voeding levert voldoende eiwitten. Wie meer sport, eet meer en krijgt automatisch meer eiwitten binnen. Ook jonge sporters hebben een klein beetje extra eiwit nodig om te groeien dan niet-sporters. Let op, een te hoge eiwitname is NIET goed. Minder kans op blessures met een gezond gewicht. Een gezond gewicht kan veel blessures voorkomen. Wanneer je echter een strikt dieet volgt en je calorie inname dusdanig verminderd is het gevolg dat je energievoorraad snel afneemt. Je raakt hierdoor eerder vermoeid waardoor het risico op een blessure toeneemt. Wanneer je wilt afvallen doe dit dan met beleid en eet altijd een maaltijd voor het sporten.

### **Ouders**

Als je wilt dat de jonge sporter beter of anders gaat eten, zal je als ouder het goede voorbeeld moeten geven. Vul de koelkast met producten die voeden en niet vullen. Dan moet je kind wel de weg weten te vinden naar die goedgevulde koelkast. De focus moet liggen op een gezond en gevarieerd voedingspatroon en niet op sportrepen, sportdranken en supplementen.

### **Slaaptijden**

Uit onderzoek blijkt dat bij jongeren tussen de 14 en 20 jaar 50% lijdt aan slaapttekort. Een goede gezondheid en goede prestaties gaan samen met voldoende slaap. Noodzakelijke slaaptijden verschillen per kind. Kinderen op de basisschool hebben minimaal 10-12 uur nodig om bv te groeien. Pubers minimaal 8,5 uur. Slaap is oa belangrijk voor het leerproces en het geheugen. Te weinig slaap heeft oa een nadelig effect op school- en sportprestaties.

Voor een goed, uitgebreid en persoonlijk advies, ga je uiteraard langs bij een sportdiëtist.

Succes,

Edo Baart







**IMPROVE**BYRUNNING

**T. 06 506 43 402 | EDO BAART**

---

**[instagram.com/improvebyrunning](https://www.instagram.com/improvebyrunning)**