Het belang van coördinatie trainingen

Door: Chantal Huizing, trainster Frame Runners oet Twente, MPM Hengelo

Coördinatie is een grond-motorische eigenschap. Om optimaal te kunnen presteren in je hoofdsport dienen de grond-motorische eigenschappen zo goed mogelijk ontwikkeld te zijn. Naast coördinatie zijn kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid de andere 4 grond motorische eigenschappen.

Coördinatie is de vaardigheid om goed gebruik te maken van de onderlinge verbanden tussen de verschillende delen van je lichaam. Een goede coördinatie wil zeggen dat je hersenen de spieren juist aansturen. Door je coördinatie te trainen kun je, je spieren sneller en krachtiger activeren, maar je leert je zenuwstelsel ook hoe het een spier kan ontspannen.

Bij veel Frame Running atleten gaat de aansturing van de spieren vanuit het centrale zenuwstelsel niet optimaal. Bijv. bij kinderen en volwassenen met de diagnose Cerebrale Parese. Door een beschadiging in de hersenen is er sprake van een houdings- of bewegingsstoornis. Toch is het ook voor deze doelgroep zinvol om coördinatietraining op te nemen in het trainingsprogramma en de atleet daarbij zoveel mogelijk varianten te laten oefenen binnen zijn of haar lichamelijke mogelijkheden.

Bij het uitvoeren van coördinatie oefeningen is het belangrijk om de oefeningen zo goed mogelijk, dus binnen de mogelijkheden van de atleet, uit te voeren. Het goed uitvoeren van de oefeningen is belangrijker dan het snel uitvoeren van de oefeningen. Na verloop van tijd kan de snelheid natuurlijk wel wat opgevoerd worden.

Sommige oefeningen zullen misschien minder geschikt lijken voor bepaalde atleten. Toch is het zinvol om ook deze atleten wel met zo'n oefening bezig te laten zijn. Bij de meeste atleten zul je na verloop van tijd merken dat de oefeningen misschien niet vloeiend/perfect uitgevoerd kunnen worden, maar dat er toch een verbetering is ten opzichte van de beginsituatie. Elk stukje vooruitgang is meegenomen en kan bijdragen aan een positief effect voor de atleet zowel tijdens het sporten als bij dagelijkse activiteiten.

Voor een atleet die nog maar kort traint, kan het zinvol zijn de coördinatietraining te starten zonder inzet van materialen. Als de atleet de verschillende oefeningen redelijk tot goed onder de knie heeft, kan de moeilijkheidsgraad opgevoerd worden door gebruik te maken van bijv. hoepels/speedladders, waarbij in elke hoepel of in elk vak van de speedladder de oefening uitgevoerd wordt. Mijn voorkeur gaat daarbij uit naar hoepels omdat deze beter op hun plaats blijven liggen dan speedladders. Bij atleten die wat meer slepen met hun voeten, schuift de speedladder snel in elkaar, waardoor de volgende atleet moet wachten tot de ladder weer goed ligt.

Coördinatie oefeningen hoeven niet over een lange afstand gedaan te worden. Een afstand variërend tussen de 10 en 50 meter (afhankelijk van het niveau van de atleten) is meer dan voldoende. De oefening twee keer laten uitvoeren kan wel erg zinvol zijn. Coördinatieoefeningen zijn bij koudere omstandigheden ook prima te gebruiken voor een dynamische warming up zodat de sporters lekker in beweging blijven.

Regelmatig herhalen van de oefeningen is, samen met plezier hebben in het uitvoeren van verschillende oefeningen, heel belangrijk. Door in elke training een paar coördinatie oefeningen te verwerken zul je merken dat het niet snel gaat vervelen en dat het de atleten steeds gemakkelijker afgaat.

Hieronder worden ter inspiratie een aantal voorbeelden van coördinatie oefeningen weergegeven.

Arm zwaaien

Met één been afzetten

Met twee benen afzetten

Knie heffen

Hakken billen

Kleine pasjes

Grote passen

Op de tenen lopen

Op de hakken lopen

Achteruit lopen

Met voorwiel door twee stokken sturen

Met achterwiel door twee stokken sturen

Slalommen

Andere leuke coördinatie oefeningen zijn:

- Met je ene been knie heffen, met je andere been hakken/billen en andersom
- 2 benen in de hoepel, 2 benen buiten de hoepel
- Achteruit inparkeren
- Gooien en vangen
- 2 stappen vooruit, 1 stap achteruit (en alle variatie hierop)
- Met hoedje op je helm lopen
- Rondje op de plaats, linksom en rechtsom

In principe zijn alle voorwaartse en achterwaartse speedladder oefeningen die op internet te vinden zijn mogelijk. Zijwaartse oefeningen zijn erg lastig met het running frame. Als je hoepels gebruikt i.p.v. een speedladder is er ook nog te variëren in de afstand tussen de hoepels, waardoor je de oefening moeilijker of gemakkelijker maakt.

Elke vorm van armzwaaien die haalbaar is voor de atleet is prima. Mooie rondjes, een borstcrawl beweging, van voren naar achteren of fladderen met de arm enz.

Slalommen kan op verschillende manieren. Dit kan met een dubbele of enkele rij pionnen, waardoor er flauw of scherp gestuurd moet worden. Ook kunnen de pionnen steeds dichter bij elkaar komen te staan wat het moeilijker maakt.

Bij stuur oefeningen als achteruitlopen, inparkeren en tussen stokken door sturen is het verstandig om de atleet aan te wennen zoveel mogelijk vooruit te laten kijken, dit om het sturen op gevoel te stimuleren.

Door met een hoedje op de helm te lopen, leer je atleten vooruit te kijken en zo rustig mogelijk tegen de borststeun te blijven steunen tijdens het Frame Runnen. Je zet als trainer het hoedje op de helm als de sporter rustig in de loophouding op het frame zit.

Houd bij het gooien en vangen van voorwerpen rekening met een eventuele beperking in de handfunctie van de sporters. Sommige sporters kunnen prima een lichte bal gebruiken, anderen hebben een ring, zachte frisbee of pittenzakje nodig om beter te kunnen gooien. Varieer indien mogelijk met bovenhands en onderhands gooien.