

Leren om te trainen

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 10- 12 jaar
- Meisjes: 9 - 11 jaar

Categorie:

- Jongens: Pupillen + 1^{ste} jaar Miniem
- Meisjes: Pupillen

1 KERNPRINCIPES

Basistechnieken aanleren	Leren trainen
--------------------------	---------------

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase blijven we de algemene fysieke capaciteiten en basisvaardigheden ontwikkelen. We zorgen voor een brede en veelzijdige bewegingservaring, maar starten nu ook met het opbouwen van sportspecifieke vaardigheden.

De trainingen combineren plezier ("Fun") met leren. De atleet leert wat een training inhoudt en ontdekt de verschillende onderdelen ervan.

Meisjes kunnen in deze fase het begin van hun groeispurt bereiken, omdat de vroege adolescentie start.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

De eerste duidelijke verschillen tussen jongens en meisjes worden zichtbaar.

- Meisjes nemen meer in gewicht toe dan jongens en kunnen tijdelijk groter zijn.
- Sommige meisjes bevinden zich al in de groeispurt, waardoor hormonale veranderingen optreden.
- De maximale groeisnelheid ligt bij meisjes gemiddeld rond 12 jaar.

Het lengteverschil tussen de kleinste en grootste atleet van hetzelfde geslacht kan oplopen tot 25 cm. Botten, spieren, hart en longen blijven zich verder ontwikkelen. Bij meisjes is al een duidelijke toename van spiermassa en kracht zichtbaar.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	50% Oefenvorm vs. 50% Spelvorm (met doel)
Aantal trainingen per week	2 à 3 trainingen
Duur trainingen	1u15 à 1u30
Aantal Wedstrijden	15 à 20 per jaar Per wedstrijd aangeraden: 1 loop-, 1 werp- en 1 springnummer
Periodisering	NIET
Paramedische opvolging	NIET
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	IDENTIFICATIE

We verdelen de trainingstijd ongeveer gelijk tussen spel- en oefenvormen. Atleten leren “wat trainen is”: een sessie bevat een opwarming, kern en cooling-down.

Een trainer begeleidt idealiter groepen van 10 à 15 atleten. Wanneer meerdere groepen tegelijk trainen, kunnen ze halverwege doorschuiven, zodat verschillende thema's aan bod komen – bijvoorbeeld eerst werpen, dan springen.

Tijdens een cyclus van vier trainingen besteden we minimaal twee keer aandacht aan lopen, één keer aan springen en één keer aan werpen.

We gebruiken nog steeds balspelen en gymnastiek om de algemene coördinatie te verbeteren. Spikes gebruiken we enkel als dit veiliger is (bijv. bij regenweer).

Het aantal wedstrijden stijgt naar 15 à 20 per jaar. Tussen wedstrijden voorzien we minstens twee weken rust. De focus ligt op leren en proces, niet op resultaten. Per wedstrijd nemen atleten deel aan minstens één loop-, één spring- en één werpnummer, om hun brede ontwikkeling te behouden.

We werken nog niet met periodisering, maar kunnen wel thematisch plannen per seizoen. Atleten maken nog geen definitieve keuze voor een discipline(groep).

De trainer kan in deze fase een eerste identificatie maken van talenten en kwaliteiten, zonder al te specialiseren.

5 OVERZICHT TRAINBAARHEID VAN DE FYSIEKE KENMERKEN

Coördinatie	Techniek		▲▲▲
	Algemene Coördinatie		▲▲▲
Lenigheid	Lenigheid / Mobiliteit		▲▲▲
Kracht	Basiskracht / Krachtuithoudingsvermogen		▲▲▲
	Maximale kracht en explosieve kracht		-
	Snelkracht & reactieve kracht	Werpkracht	-
		Sprongkracht	-
		Sprintkracht	-
Snelheid	(Max.) Snelheid		▲▲
	Snelheiduithoudingsvermogen		-
Uithouding	Anaerobe Training (melkzuurvorming)		-
	Aerobe training / basisuithouding		▲▲

6 FYSIEKE KENMERKEN UITGELICHT

- **Kracht:** Atleten worden vanzelf sterker door verbeterde zenuwcoördinatie en een lichte toename van spiermassa. We kunnen de spierkracht al verhogen met oefeningen met het eigen lichaamsgewicht en lichte externe gewichten (zoals medicineballen), op voorwaarde dat de trainer de uitvoering nauw opvolgt.

We besteden extra aandacht aan het ontwikkelen van de core (buik-, rug-, heup- en bilspieren). Dit resulteert in een verbeterde rekrutering van spiervezels en coördinatie van spieren (neurologische aanpassingen). We introduceren eenvoudige basisbewegingen zoals squats, lunges en pomphoudingen. We gebruiken vereenvoudigde varianten – bijvoorbeeld een squat op een stoel of een verhoogde pomphouding – om correcte uitvoering aan te leren zonder overbelasting. De trainer houdt altijd rekening met de belastbaarheid en vermijdt te zware oefeningen.

- **Lenigheid:** Rond 10-12 jaar vermindert de lenigheid sterk, vooral bij meisjes die al in de groeispurt zitten. Daarom trainen we actief op lenigheid en mobiliteit. We combineren actieve lenigheidsvormen met mobiliteitsoefeningen, zoals hordenbeweeglijkheid. We richten ons vooral op de enkels, schouders en heupen, want die gewrichten verliezen het snelst hun bewegingsvrijheid tijdens de groei.
- **Snelheid:** In deze fase heeft de atleet het grootste deel van zijn snelheidspotentieel al ontwikkeld, maar we blijven deze eigenschap onderhouden en verfijnen.
We trainen:
 - reactiesnelheid,
 - startsnelheid,
 - wendbaarheid,
 - bewegingsfrequentie,
 - maximale snelheid.
 We voegen laag-intensieve plyometrische oefeningen toe – zoals sprongen in verschillende richtingen of met een draai – en laten tweebeinige sprongen in serie af en toe terugkomen. We vermijden nog steeds snelheidsuithouding.
- **Uithouding:** Hart en longen blijven zich ontwikkelen, waardoor het lichaam steeds beter zuurstof kan transporteren. We voeren nu regelmatig aerobe duurtrainingen in, maar de trainingseffecten blijven beperkt. De productie van rode bloedcellen stijgt, waardoor de zuurstofvoorziening efficiënter verloopt. We vermijden anaerobe training (met melkzuurvorming), want het lichaam kan die belasting nog niet goed verwerken. Duurtrainingen kunnen tot ongeveer 20 minuten duren.
- **Coördinatie:** Deze fase is een gouden periode voor de ontwikkeling van coördinatie en techniek. We blijven werken aan algemene motoriek via spelvormen en oefenvormen, maar leggen nu meer nadruk op het aanleren van discipline-specifieke basistechnieken (zie ook de technische leerlijn). We gebruiken LoopABC, WerpABC en SprongABC in brede, gevarieerde vormen. We voegen uitdagende coördinatieoefeningen toe om het bewegingsgevoel te versterken. Bij meisjes kan de coördinatie tijdelijk verslechteren door snelle veranderingen in lichaamsverhoudingen tijdens de groeispurt – armen en benen groeien eerst, de romp volgt later.

7 VERWACHTINGEN TRAINER

De trainer laat atleten kennismaken met lopen, springen en werpen, zowel algemeen als sportspecifiek via een mix van spelvormen en speelse oefenvormen.

Profiel van de trainer:

- **Rol:** motivator en begeleider
- **Didactiek:** gebruikt “praatje-plaatje-daadje” (voorbeelden, voordoen, uitvoeren)
- **Houding:** enthousiast, positief en veilig
- **Opleiding:** Initiator Atletiek
- **Tijdsbesteding:** 4 à 5 uur training geven + 2 uur voorbereiding/overleg
- **Wedstrijden:** begeleidt de groep regelmatig tijdens wedstrijden