

Leren van competitie

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 16 - 18 jaar
- Meisjes: 15 - 17 jaar

Categorie:

- Jongens: Scholieren + 1^{ste} jaar Junior
- Meisjes: 2^{de} jaar Cadet + Scholieren

1 KERNPRINCIPES

Specialisatie	Individualisatie	Start krachttraining
---------------	------------------	----------------------

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase start de atleet met specialiseren binnen een specifieke discipline of disciplinegroep. De atleet verfijnt gevorderde technieken en vergroot de fysieke capaciteit verder. De trainer bereidt de atleet doelgericht voor op wedstrijden, zowel fysiek als mentaal. De begeleiding wordt individueler en houdt rekening met de sterktes en zwaktes van elke atleet.

De trainer werkt nu met een jaarplanning die een duidelijke periodisering bevat en meerdere piekmomenten voorziet.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

Na de groeispurt vertraagt de lengtegroei geleidelijk. Meisjes bereiken tegen het einde van deze fase, rond hun zestiende, hun maximale gestalte en volwassen lichaamsgewicht. Jongens groeien nog enkele jaren verder en bereiken hun uiteindelijke lengte en gewicht meestal op 18 à 19 jaar.

De botvorming is zo goed als afgerond – bij meisjes tussen 13 en 17 jaar, bij jongens tussen 15 en 18 jaar. De spiermassa van jongens blijft toenemen tot ongeveer 17 jaar; dan bestaat meer dan de helft van hun lichaamsgewicht uit spiermassa. Zowel jongens als meisjes kunnen in deze leeftijdsfase spiermassa winnen via krachttraining. Het hart en de longen bereiken bij meisjes bijna hun volwassen waarden. Bij jongens zijn deze organen nog volop in ontwikkeling.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	Max. 10% spelvorm
Aantal trainingen per week	4 à 5 trainingen
Duur trainingen	1u30 à 2u
Aantal Wedstrijden	15 à 20 per jaar
Periodisering	Dubbele periodisering (piekmoment zomer / winter) Er wordt gewerkt met een jaarplan
Paramedische opvolging	Sportmedische keuring + regelmatige bloedafname + opvolging door kiné
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	SPECIALISATIE

Het aandeel spelvormen daalt verder, maar de trainer voorziet af en toe een leuke oefening om het plezier en de ontspanning te behouden. Het trainingsvolume stijgt tot vier à vijf sessies per week, elk van 1 u 30 tot 2 u.

De atleet kan gericht specialiseren binnen een disciplinegroep en kiest één of twee disciplines (meerkamp telt als één disciplinevorm).

Wedstrijden krijgen een grotere betekenis. Ze vormen waardevolle leermomenten voor zowel trainer als atleet. De trainer plant jaarlijks 15 à 20 wedstrijden en werkt met een jaarplan dat twee piekmomenten bevat - meestal één in de winter en één in de zomer, gericht naar het niveau van elke atleet (of dit nu een provinciaal, Vlaams of Belgisch kampioenschap is). Bij disciplines zonder indoorcompetitie (zoals sommige werpnummers) kunnen beide piekmomenten in de zomer vallen.

Omdat de atleet zich specialiseert en (bijna) volledig volgroeid is, voert de club naast de jaarlijkse sportmedische keuring ook extra opvolging uit. De trainer laat sterke en zwakke punten in kaart brengen via screenings bij een kinesitherapeut om blessures te voorkomen en de sportspecifieke eisen (bv. heupmobiliteit) te ondersteunen.

Een regelmatige bloedcontrole is sterk aanbevolen, zeker bij grotere trainingsvolumes. Zo kunnen mogelijke tekorten, zoals ijzergebrek, tijdig worden opgespoord.

De specificiteit van de training stijgt tot ongeveer 35 % van de totale trainingstijd. De overige 65 % blijft gericht op het onderhouden en verder ontwikkelen van de algemene fysieke eigenschappen.

5 OVERZICHT TRAINBAARHEID VAN DE FYSIEKE KENMERKEN + FYSIEKE KENMERKEN UITGELICHT

Binnen deze fase van het LTAD model maken we een onderscheid wat betreft de verschillende disciplinegroepen (SP = Springnummers / SP-H = Sprint-Horden / W = Werpnummers / F = (Halve)Fond / MK = Meerkamp).

Coördinatie		
	Techniek	Algemene coördinatie
SP	♦♦♦	♦♦
SP-H	♦♦♦	♦♦
W	♦♦♦	♦♦
F	♦	♦
MK	♦♦♦	♦♦

Coördinatie: Na de groeispurt raken de lichaamsdelen opnieuw in verhouding en passen de spieren zich aan aan de lengtegroei van de botten. De motoriek en het evenwicht verbeteren opnieuw, op voorwaarde dat de trainer dit blijft onderhouden in de training.

De trainer blijft dus werken aan algemene coördinatie, al iets minder intensief dan tijdens de puberteit.

De basistechnieken worden verder uitgebouwd en verfijnd. Voor afstandslopers, waar techniek minder bepalend is (behalve bij steeplelopers), krijgt techniek minder aandacht. Zij investeren meer in andere fysieke eigenschappen, zoals uithouding en snelheid.

Lenigheid / Mobiliteit	
SP	●●
SP-H	●●
W	●●
F	●●
MK	●●

Lenigheid: De trainer blijft lenigheid en mobiliteit systematisch aanbieden in elke training. Specifieke lenigheidsoefeningen om de lenigheid blijvend te onderhouden zijn belangrijk. Zowel actieve als passieve (statische en dynamische) vormen komen aan bod.

De paramedische omkadering voert regelmatige screenings uit om eventuele beperkingen in kaart te brengen en werkt gericht aan verbeteringen via aangepaste oefenstof.

Kracht					
	Basiskracht / krachthouding	Maximale kracht & Explosieve kracht	Werpkracht	Sprongkracht	Sprintkracht
SP	●●	●●(A)	-	●●	●
SP-H	●●	●●●	-	●	●●
W	●●	●●●	●●	●	●
F	●●	●	-	-	-
MK	●●	●●●	●	●	●

Kracht: De atleet heeft de basiskracht grotendeels ontwikkeld. Tijdens dit stadium maken we geleidelijk meer plaats voor specifieke krachtvormen. De relatieve belangrijkheid van basiskracht daalt daardoor ten opzichte van de vorige fase.

De krachttraining evolueert naar dynamische methoden die gericht zijn op hypertrofie en maximale krachttraining voor alle discipline groepen behalve halve fond en fond. Afhankelijk van de discipline legt de trainer andere accenten. Zo beperken hoogspringers de hypertrofietraining, terwijl kogelstoters meer maximale kracht ontwikkelen.

De trainer kan ook een kleine introductie van specifieke krachtvormen opnemen – snelkracht en reactieve kracht (werpkraft, sprongkracht, sprintkracht).

Bij werpdisciplines wordt werpkraft belangrijker; bij sprint- en springnummers winnen sprongkracht en sprintkracht aan belang. Meerkampers combineren alle discipline groepen en hebben daarom een evenwichtige mix van de drie krachtvormen nodig.

De nadruk tijdens krachttraining blijft liggen op een correcte technische uitvoering, maar naast het volume verhoogt de trainer nu ook geleidelijk de trainingsintensiteit.

Snelheid		
	(Max.) snelheid	Snelheidsuithoudingsvermogen
SP	▲▲▲	▲(▲)
SP-H	▲▲▲	▲(▲)
W	▲▲▲	▲
F	▲▲▲	▲
MK	▲▲▲	▲(▲)

Snelheid: De trainer blijft veel aandacht besteden aan de maximale loopsnelheid, die voor alle discipline groepen belangrijk blijft – zelfs voor afstandslopers. Vormen van snelheidsuithouding en andere varianten komen vaker aan bod.

De specifieke uithouding wordt verder uitgebouwd in functie van de discipline. Bij sprint- en springnummers en bij meerkamp krijgt snelheidsuithouding meer aandacht dan bij werpsdisciplines of fond. De trainer kan plyometrische training uitbreiden naar matige belastingen, met grotere volumes en éénbenige sprong oefeningen.

Uithouding		
	Anaerobe training (melkzuurvorming)	Aerobe training / basisuithouding
SP	▲	▲
SP-H	▲(▲)	▲(▲)
W	▲	▲
F	▲(▲)	▲▲▲
MK	▲(▲)	▲▲

Uithouding: Voor atletiekdisciplines vanaf 800 m bepaalt de aerobe uithouding in sterke mate de prestatie. Bij afstandslopers en meerkampers krijgt deze training daarom een groter aandeel dan bij andere disciplines. Bij sprint-horden-, spring- en werpsnummers gebruiken we aerobe training vooral in de winterperiode om de basisconditie te versterken, de trainingsvolumes te ondersteunen en de belastbaarheid te verhogen.

6 VERWACHTINGEN TRAINER

Profiel van de trainer:

- **Rol:** Begeleidt de atleten in het ontdekken van de juiste atletiekdiscipline. De trainer heeft meer theoretische en praktische kennis nodig op dit niveau.
- **Opleiding:** Trainer B/A Atletiek
- **Tijdsbesting:** 10 uur training geven + 2 à 3 uur voorbereiding/overleg
- **Wedstrijden:** begeleidt de groep regelmatig tijdens wedstrijden
- **Stage:** de trainer zoekt mogelijkheden voor een trainingsstage