

Trainen voor competitie

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 18 - 20 jaar
- Meisjes: 17 - 20 jaar

Categorie:

- Jongens: Junioren + 1^{ste} jaar Senior
- Meisjes: 2de jaar Scholier + Junioren + 1^{ste} jaar Senior

1 KERNPRINCIPES

Volumes en intensiteit verhogen	Lichaam klaarmaken voor topprestaties	Specifieker trainen
---------------------------------	---------------------------------------	---------------------

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase richten we de training volledig op het klaarstomen van de atleet voor meerdere wedstrijden doorheen het seizoen, zowel fysiek als mentaal. De atleet benut zijn fysieke, technische en mentale capaciteiten optimaal.

De trainer stemt de trainingen verder individueel af op basis van de noden van de atleet en de discipline. We verhogen de totale trainingsbelasting en leren de atleet dit combineren met werk en/of studies.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

De meeste meisjes hebben hun volwassen gestalte en gewicht bereikt, waardoor er weinig lichamelijke veranderingen optreden. Jongens kunnen nog groeien tot ongeveer hun negentiende jaar.

De botvorming is volledig afgerond; zowel jongens als meisjes hebben nu volwassen botten qua dikte en lengte. Van nature wordt er geen extra spiermassa meer aangemaakt, maar zowel jongens als meisjes kunnen hun spiermassa nog vergroten via krachttraining. Bij jongens bereiken hart en longen nu geleidelijk hun volwassen waarden.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	Max. 5% spelvorm
Aantal trainingen per week	5 à 6 trainingen
Duur trainingen	1u30 à 2u
Aantal Wedstrijden	10 à 20 per jaar
Periodisering	Dubbele of drievoudige periodisering (1 piekmoment winter en 2 piekmomenten zomer) Er wordt gewerkt met een jaarplan en een meerjarenplan
Paramedische opvolging	Uitbouw medisch team indien noodzakelijk (bv. voedingsdeskundige, psycholoog, ...)
Defectie, -oriëntatie en specialisatie	VERDERZETTING SPECIALISATIE

Omdat jongens en meisjes nu volledig volgroeid zijn, behalen ze betere prestaties uitsluitend door goed opgebouwde training. Naast een meerjarenplan wordt nu ook een meerjarenplan waarin de langetermijnontwikkeling van de atleet duidelijk wordt uitgezet.

De trainer verhoogt het aantal trainingen tot vijf à zes per week, met minstens één rustdag. Slechts een klein deel van de training (ongeveer 5%) bestaat uit spelvormen. De trainingen worden steeds specifiek, maar de specifieke oefenstof neemt maximaal 45% van de totale trainingstijd in. De overige tijd blijft gericht op algemene fysieke ontwikkeling.

Het aantal wedstrijden per jaar kan bij sommige atleten afnemen in vergelijking met eerdere fasen, omdat ze zich nu sterker specialiseren en toewerken naar specifieke piekmomenten. Wedstrijden kunnen ook als erg specifiek en hoog belastend aanzien worden én krijgen een meer prestatieve functie en dienen minder als leermoment.

De trainer gebruikt nog steeds een jaarplan, maar deze kan uitgebreid worden naar drie piekmomenten per jaar (meestal twee in de zomer en één in de winter).

Wanneer de atleet hier nood aan heeft, bouwt de trainer samen met de club een medisch team verder uit. Dit team kan specialisten omvatten, zoals een psycholoog om te leren omgaan met wedstrijdstress of een voedingsdeskundige voor prestatieondersteuning.

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 discipline groepen (SP = Springnummers / SP-H = Sprint-Horden / W = Werpnummers / F = (Halve)Fond / MK = Meerkamp).

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

Coördinatie: Atleten die technische nummers beoefenen blijven regelmatig aan techniektraining doen om hun uitvoering te verfijnen. De algemene coördinatie is in deze fase volledig ontwikkeld, waardoor het belang ervan afneemt.

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

Lenigheid: De trainer onderhoudt lenigheid en mobiliteit op regelmatige basis, net zoals in de vorige fase. Lenigheidsoefeningen blijven afgestemd op de sportspecifieke bewegingen van de discipline. De trainer werkt actief aan zwakke schakels om blessures te voorkomen, bewegingsbeperkingen tijdig op te sporen en de beweeglijkheid te verbeteren.

Kracht					
	Basiskracht / krachthouding	Maximale kracht & Explosieve kracht	Werpkracht	Sprongkracht	Sprintkracht
SP	▲	▲▲▲	-	▲▲▲	▲▲
SP-H	▲	▲▲▲	-	▲▲	▲▲▲
W	▲	▲▲▲	▲▲▲	▲	▲
F	▲▲	▲	-	-	-
MK	▲	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲

Kracht: De basiskracht is ontwikkeld en dient nu vooral als opbouw naar specifieke krachttraining of als ondersteunende krachtvorm tijdens het jaar (zoals stabiliteit). Daardoor neemt het belang van basiskracht verder af ten opzichte van de vorige fase.

De trainer breidt de specifieke krachttraining verder uit en introduceert verschillende krachtmethoden en variaties. Krachtvormen zoals snelkracht, explosieve kracht, reactieve kracht en power krijgen een vaste plaats in het trainingsschema en winnen aan belang.

Afhankelijk van de discipline legt de trainer andere accenten:

- Werpkracht is cruciaal bij werpdisciplines en meerkamp.
- Sprintkracht krijgt extra aandacht bij sprint-horden-, springdisciplines en meerkamp.
- Sprongkracht blijft belangrijk bij springnummers, meerkamp en in mindere mate bij sprint-horden.

Explosieve kracht en snelkracht, getraind met o.a. medicinballen en plyometrie, vormen een belangrijk onderdeel van bijna elke discipline, behalve afstandslopen. Ook daar blijft krachttraining aanwezig, maar in kleinere mate vergeleken met andere fysieke eigenschappen.

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

Snelheid: Alle vormen van snelheidstraining komen aan bod. De trainer legt waar nodig een extra focus op snelheidsuithouding, wat vooral belangrijk is voor disciplines zoals meerkamp, sprint-horden en springnummers. Snelheidsverbetering wordt veroorzaakt mede door een toename aan kracht. Bij afstandslopers blijft maximale sprintsnelheid relevant, al neemt het belang af naarmate de wedstrijdafstand toeneemt.

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

Uithouding: De trainer blijft het aerobe systeem verder ontwikkelen. Bij disciplines met een middelgrote tot grote aerobe basis – zoals 400 m, 400 m horden, meerkamp en afstandslopen – blijven aerobe trainingen een belangrijk onderdeel van het programma.

Bij werp- en springdisciplines blijft aerobe training beperkt tot het onderhouden van de basisconditie, nodig om het trainingsvolume en de wedstrijdbelasting aan te kunnen.

Het anaerobe systeem bevindt zich nu op een ideaal niveau om sterke trainingseffecten te realiseren. De trainer voert doorgedreven anaerobe trainingen in, op voorwaarde dat de atleet over een solide basisconditie beschikt.

We introduceren methoden zoals gepolariseerd trainen en wedstrijdgerichte tempo's. Disciplines met een wedstrijdduur tussen 20 seconden en 4 minuten (zoals 200 m, 400 m, 400 m horden, 800 m en 1500 m) hebben extra baat bij anaerobe trainingen met melkzuurvorming.

Afstandslopers die neigen naar de halve fond besteden meer aandacht aan anaerobe training dan technische nummers of sprintdisciplines.

6 VERWACHTINGEN TRAINER

Profiel van de trainer:

- **Rol:** Begeleidt de atleten in de uitbouw van de atletiekdiscipline via een jaarplan en een meerjarenplan. De trainer heeft meer theoretisch en praktische kennis nodig op dit niveau
- **Opleiding:** Trainer B/A Atletiek
- **Tijdsbesteding:** 10 uur training geven + 4 uur voorbereiding, opvolging en overleg
- **Wedstrijden:** begeleidt de groep regelmatig tijdens wedstrijden
- **Stage:** de trainer organiseert minstens 1 trainingsstage per jaar