

Trainen om te winnen

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: +20 jaar
- Meisjes: +20 jaar

Categorie:

- Jongens: Senioren
- Meisjes: Senioren

1 KERNPRINCIPES

Maximale intensiteit en specificiteit voor topprestaties	Volledig potentieel benutten	Ambitie topsport
--	------------------------------	------------------

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase ligt de focus volledig op het winnen van wedstrijden.

De trainer en het begeleidingsteam zetten alles in om het fysiologisch, psychologisch en technisch potentieel van de atleet maximaal te benutten.

De atleet neemt meer eigen verantwoordelijkheid op in zijn ontwikkeling en training. Persoonlijke begeleiding wordt essentieel, met een nauwe medische opvolging en regelmatige testmomenten.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

De maximale lichaamslengte is bereikt bij zowel mannen als vrouwen. Het lichaamsgewicht kan nog licht dalen of stijgen door veranderingen in de verhouding tussen vetmassa en vetvrije massa. Voeding en training – zoals gerichte krachttraining – beïnvloeden deze samenstelling.

De botvorming is volledig afgerond. Het lichaam maakt van nature geen extra spiermassa meer aan, maar zowel mannen als vrouwen kunnen hun spiermassa nog vergroten via krachttraining.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	Max. 5% spelvorm
Aantal trainingen per week	≥ 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 meerjarenplan
Paramedische opvolging	Verdere uitbouw van het medisch team
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	VERDERZETTING SPECIALISATIE

De grootste veranderingen ten opzichte van de vorige fase liggen in het grotere trainingsvolume en de meer verfijnde periodisering.

De planning bevat ruimte voor buitenlandse competities zonder dat dit de trainingsopbouw belemmert. Naast paramedische begeleiding komt de atleet in deze fase vaker in contact met externe actoren zoals media en managers.

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: De nadruk op techniektraining neemt af ten opzichte van de vorige fase. Prestatiewinst komt nu vooral voort uit verbeteringen in de fysieke eigenschappen van de atleet in plaats van verdere technische verfijning.

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

Lenigheid: De aanpak van lenigheid en mobiliteit blijft gelijk aan die van de vorige fase. De trainer onderhoudt en verbetert deze eigenschappen regelmatig, afhankelijk van de eisen van de sportspecifieke bewegingen. Hij pakt zwakke schakels gericht aan om blessures te voorkomen en de beweeglijkheid te optimaliseren.

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

Kracht: De specifieke krachttraining krijgt in deze fase nog meer nadruk. Prestatieverbeteringen ontstaan vooral door een toename van fysieke capaciteiten, niet langer door grote technische vooruitgang.

Bij sprint- en kampnummers blijven maximale kracht en explosieve kracht cruciaal. Bij afstandslopers ligt de focus op loopeconomie: krachttraining ondersteunt daar vooral de efficiëntie.

Basiskracht blijft dienen ter ondersteuning van specifieke krachtvormen en als blessurepreventie. Voor afstandslopers behoudt basiskracht een groter belang, omdat specifieke krachtvormen bij hen minder bepalend zijn.

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

Snelheid: De snelheidstraining blijft vergelijkbaar met de vorige fase. Alle snelheids- varianten komen aan bod.

De trainer kan extra nadruk leggen op snelheidsuithouding, vooral voor disciplines zoals meerkamp, sprint-horden en springnummers. Snelheidsverbetering hangt nog steeds nauw samen met krachtontwikkeling.

Bij afstandslopers blijft maximale sprintsnelheid relevant, maar minder doorslaggevend dan bij technische nummers.

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

Uithouding: De uithoudingstraining volgt grotendeels hetzelfde principe als in de vorige fase. Bij halvefondlopers (vooral 400 m-, 800 m-lopers) en lange hordelopers (400 m horden) legt de trainer meer nadruk op anaerobe trainingen met melkzuurvorming. Voor deze groepen krijgt anaerobe training evenveel belang als de opbouw van de basisuithouding.

6 VERWACHTINGEN TRAINER

Profiel van de trainer:

- **Rol:** heeft ambitie en begeleidt atleten en topsporters.
- **Opleiding:** Trainer A Atletiek
- **Werkwijze:** stelt in overleg met de atleet een verfijnde periodisering op. De trainer volgt seminars en bijscholingen, bezoekt collega-trainers en blijft op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen binnen atletiek. Daarnaast stelt de trainer een begeleidingsteam samen, leidt het team en neemt de eindverantwoordelijkheid op zich.
- **Tijdsbesteding:** 12 uur training geven + 4 à 6 uur voorbereiding, opvolging en overleg
- **Wedstrijden:** begeleidt de groep regelmatig tijdens (internationale) wedstrijden
- **Stage:** de trainer organiseert minstens 1, liefst 2 trainingsstages per jaar