

Leerplan

Topsportschool Atletiek **2^e-3^e graad** **(spurt/horden – werpen – springen)**

Vlaamse Atletiekliga - Technische Directie
Maart 2001

INHOUD

Inhoud	2
Administratieve fiche	3
Inleiding	4
Situering van de topsportatleet	5
Toekomstgerichte prestatie-ontwikkeling	6 – 9
Intspamodaliteiten	10 – 11
Minimale materiële vereisten	12
Trainers	13
Eindtermen	- Motorische competenties 14
	- Gezonde en veilige levensstijl 14
	- Zelfconcept en sociaal functioneren 15
Leerplandoelstellingen in relatie tot de eindtermen	
	- Tweede graad – niveaugroep 1 16
	- Derde graad – niveaugroep 2 17
Leerinhouden gerelateerd aan de eindtermen en de doelstellingen	
	- Motorische basiseigenschappen 18 – 19
	- Algemeen jaarplan 20 – 25
	- Specifiek jaarplan spurt-horden 26 – 29
Pedagogische, didactische en methodologische aanpak	30
Trainingshoeveelheden	31 – 32
Wedstrijden	33
Evaluatie	34 – 35
Medische begeleiding	36
Bibliografie	37 - 38

ADMINISTRATIEVE FICHE

Indiener: Gemeenschapsonderwijs

Onderwijsvorm: ASO en TSO

Graad: 2^{de} en 3^{de} graad

Studierichting: Topsport

Vak: Atletiek

Dit leerplan zal van toepassing zijn vanaf het schooljaar 2000-2001

INLEIDING

Met de oprichting van de Topsportscholen willen we de kinderen een optimaal programma aanbieden om hun sport, in casu de atletiek, en de studies te combineren. Daarbij worden op sportief vlak hoge eisen gesteld en wordt de begeleiding aangepast aan de noden van het individu om een optimaal resultaat te bekomen.

Individualisering

In tegenstelling tot het werken met leeftijdsgroepen zullen we in de atletiek werken met niveaugroepen en met individuele aanpassingen van de leerstof. Het differentiatievermogen van de leerkracht is hierbij zeer belangrijk.

Leerlingen die een schooljaar niet met succes afronden komen daarentegen wel in verder trainingsstadium. Omgekeerd kan een leerling die omwille van een kwetsuur niet het beoogde niveau behaald heeft, wel een volgend studiejaar volgen.

Niveau

De leerlingen worden zeer selectief weerhouden. De begineisen zijn zo opgemaakt, dat iedere atleet op langere termijn en mits een blijvende begeleiding het internationaal niveau kan behalen. Toch moeten we ons realiseren dat atleten kunnen afhaken (omwille van blessures, dalende prestaties, minder inzet, ...). Daarom hechten we ook veel belang aan de goede studieresultaten en de algemene vorming van de atleet. Een overstap naar de algemene richting ASO/TSO moet steeds haalbaar zijn.

Veelzijdigheid

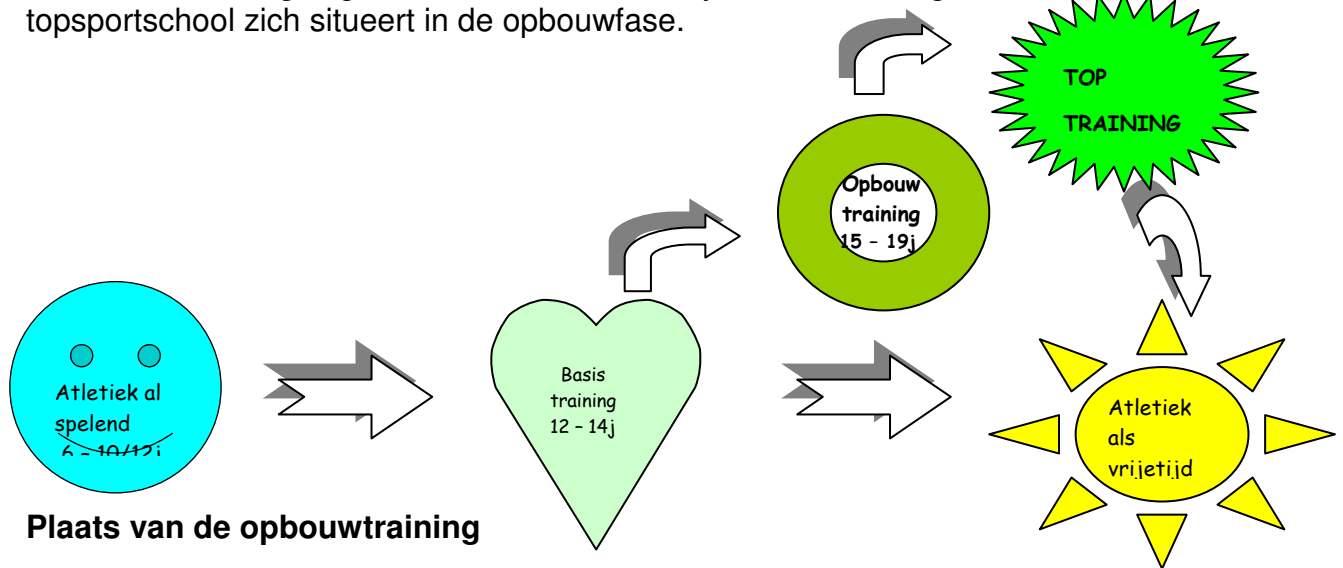
Atletiek is een zeer veelzijdige sport. Leerlingen die instappen in de tweede graad (kadetten) worden nog niet specifiek op één bepaalde discipline gericht, maar krijgen een algemenere vorming, gericht naar alle disciplines. Pas in de derde graad (scholier -junior) worden de specialisatietrainingen een belangrijker onderdeel van de trainingen. Toch zal ook dan nog een springer ook looptrainingen en -in mindere mate- werptrainingen afwerken en zal een werper ook springen en spurten. Daarnaast zijn coördinatie, lenigheid, evenwicht en ritme zeer belangrijke factoren voor de uitbouw van de topatleet.

Belastbaarheid

Een leerling die instapt in de richting Topsport moet over voldoende fysieke kwaliteiten beschikken. Afhankelijk van de leeftijd en de fysieke evolutie van de atleet zullen conditioneel zwaardere eisen gesteld worden naarmate de instaptermijn in de school vordert. De belasting die het kind aankan wordt enerzijds bepaald aan de hand van gesprekken met de persoonlijke (club)trainer, de lesgevers van de Topsportschool en de medische staf . Op regelmatige basis worden controles uitgevoerd om de conditionele en mentale evolutie te bepalen. Een uitgebreide medische staf waakt over de belastbaarheid van de leerlingen.

SITUERING VAN DE TOPSPORTATLEET

In onderstaand organigram zien we dat de leeftijd van de leerlingen van de topsportschool zich situeert in de opbouwfase.



Plaats van de opbouwtraining

Na een BASISTRAINING van 3 tot 4 jaar wordt in de OPBOUWTRAINING verder gewerkt aan de voorbereiding op het uiteindelijke doel, namelijk het leveren van topprestaties in de periode van de TOPTRAINING op volwassen leeftijd. Aan het einde van de opbouwtraining moet een getalenteerde atleet in staat zijn om aansluiting te krijgen bij de **nationale top**. Tegelijkertijd moet hij via systematische verhoging van de belasting aansluiting kunnen krijgen bij de **internationale top**.

Voor de jeugdige atleet betekent dit in de allereerste plaats dat de prestatiebepalende factoren op lange termijn systematisch getraind moeten worden, opdat hij in de fase van de toptraining in staat is om daadwerkelijke topprestaties te leveren in zijn specifieke discipline.

In de basistraining is het doel het aanbrengen van een algemeen veelzijdige basis, in de toptraining is de training uiterst specifiek. De opbouwtraining vormt de schakel tussen basis- en toptraining en wordt systematisch verwerkt.

Als benjamin en pupil (7-11j.) is er de spel-atletiek, als miniem en cadet (12-15j.) de basistraining en als scholier en junior (16-19j.) de opbouwtraining.

Pas in de opbouwtraining valt de beslissing ten gunste van een bepaalde discipline. Tegelijkertijd beoogt deze trainingsfase zoveel mogelijk voorwaarden te scheppen om de belastingen te kunnen verdragen die de atleet nog te wachten staan in de toptraining.

In alle disciplines vereist de training basiseigenschappen die nodig zijn om de specifieke eigenschappen te ontwikkelen. Iedereen heeft sterke en zwakke punten, maar deze kunnen elkaar compenseren. Zo kan een gebrek aan kracht gecompenseerd worden door een goede techniek.

TOEKOMSTGERICHTE PRESTATIE-ONTWIKKELING

Systematische prestatieontwikkeling over de jaren heen, vereist een constante verbetering van de trainingsarbeid. Deze “leertijd”, de overdracht van kennis, ervaring, bekwaamheid en vaardigheid, vindt plaats tijdens de clubtrainingen, op school en door een constante samenwerking van clubtrainer en in dit geval de trainers van de topsportschool.

Algemene opbouw

In de ontwikkeling zal men zich door de volgende grondprincipes laten leiden:
de sterke kanten verbeteren en de minder goede minimaliseren

De doeltreffendheid van de training wordt door geconcentreerd werken op de uitbouw van de individuele gaven verhoogd. Aan het tot een minimum herleiden van de mindere punten, zal vooral in de perioden van de ontwikkeling van algemene basisvoorwaarden gewerkt worden, ver verwijderd van de piekperiodes.

De atletiek is een sport die een zeer veelzijdige training eist. Lopen, werpen, springen: ze komen alle aan bod tot een zeer ver gevorderd trainingsstadium in alle disciplines.

Doelen en opdrachten in de opbouwtraining

- Het verder uitbouwen en stabiliseren van een grondige conditie.
- Het ontwikkelen van optimale technieken en een goed technisch verloop van de gebruikte trainingsoefeningen.
- Het uitbouwen van de lenigheid, evenwicht, coördinatie en ritmegevoel.
- Het ontwikkelen van een hoge belastingsdruk.
- Een veelomvattende atletische ontwikkeling van het steun- en bewegingsapparaat (spierkorset).
- Het succesvol deelnemen aan geplande wedstrijden. Het opdoen van wedstrijdervaring, het controleren van stresssituaties, het realiseren van tactische opgaven tijdens de wedstrijden.
- Het ontwikkelen van het doorzettingsvermogen.

Het halen van een hoog niveau in de verschillende atletiekdisciplines vereist het succesvol ontwikkelen van:

- de specifieke techniek
- de specifieke en algemene snelheid
- de explosieve kracht
- de statische kracht
- het aëroob en anaëroob vermogen
- de basiseigenschappen (evenwicht, lenigheid, ritme, coördinatie)

Door de verscheidenheid in de verschillende disciplines zal de ene eigenschap meer moeten ontwikkeld worden dan de andere. Zo vereist het werpen meer explosieve armkracht dan het springen en zal een hordenloper meer specifieke ritmescholing nodig hebben dan een springer.

Hiertoe moeten oefenvormen aangewend worden die het gewenste resultaat bereiken.

In de opbouwtraining moet de belasting systematisch verhoogd worden en in verloop van de jaren meer specifiek worden.

De in de topsport vereiste trainingsbelasting en de in de opbouwfase veelvuldig gevraagde inspanningen kunnen maar gerealiseerd worden indien er in de opbouwjaren meer(frequenter) en beter getraind wordt.

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de nodige omvang (aantal trainingseenheden per week en per jaar, aantal trainingsuren per week en per jaar).

Trainingsomvang per leeftijd			
Leeftijd	Weken/jaar	TE/week TE/jaar	Uren/week Uren/jaar
14	48	4/192	10 / 480
15	48	5/240	12 / 550
16	48	6/288	14 / 650
17	48	7/336	16 / 750
18	50	8-9/425	18 / 850
19	50	9-10/475	20 / 920

TE = trainingseenheid

Verhogen van de intensiteit en de kwaliteit

Voor het vergroten van de trainingsomvang en om het nodige trainingswerk te realiseren moet eerst de frequentie van het aantal trainingen vermeerderen, tot we minstens dagelijks trainen.

In het tweede deel van de opbouwtraining zijn weekends, vakanties en stages te gebruiken om de belastingsomvang meer te concentreren.

In de complexe trainingseenheden, die tussen de 90 à 120 minuten duren, moeten verschillende te ontwikkelen eigenschappen aanbod komen (vb. opwarmen, stretchen, loopdrills, coördinatie, techniek, kracht, enz.

De beslissing van de atleet om naar de topsportschool te komen veronderstelt een positieve ingesteldheid ten opzichte van de trainingsinspanning, zodat een opbouw van de intensiteit en de belasting ook mentaal moet kunnen verwerkt worden.

Topprestaties tijdens de basis- en opbouwtraining is geen garantie voor het bereiken van topprestaties in een later stadium. Daarom is het behalen van topprestaties bij cadetten en/of scholieren en/of junioren zeker geen doelen op zich. Naargelang de rijpheid van de atleet is het positief om goede resultaten te boeken maar het is slechts een tussendoel naar de latere top.

In de opbouwtraining wordt de overgang voorbereid naar de toptraining.

Dit vereist:

- Creatief en individueel invullen van het lesplan door alle trainers sportleraars die met jongeren werken.
- Ontwikkelen van de motivatie vormt de basis van de sportvreugde en het aankunnen van hoge uithoudingsinspanningen tijdens trainingen en wedstrijden.
- Het verder ontwikkelen en stabiliseren van de verworvenheden uit de basistraining
- Ontwikkelen van de specifieke wedstrijdvereisten van de discipline
- Succesvol deelnemen aan wedstrijden, verzamelen van wedstrijdervaring en het trainen van tactiek.

Daaruit leiden we de volgende opdrachten af in de totale opbouwtraining:

- Zorgen voor een goede gezondheid.
Vanuit deze voorwaarde moet een grote belastbaarheid ontwikkeld worden, d.w.z. dat de atleet moet beschikken over:
 - een goede algemene conditie
 - een harmonisch ontwikkelde musculatuur, vooral van het houding- en bewegingsapparaat
 - goed ontwikkelde orgaansystemen die van belang zijn voor het leveren van prestaties
- Ontwikkelen van de niet-specifieke conditionele en coördinatieve vaardigheden.
- Ontwikkelen van alle belangrijke conditionele voorwaarden voor de verschillende disciplines, waarbij rekening gehouden wordt met geslachtsspecifieke kenmerken, leeftijd, biologische leeftijd en trainingsleeftijd.
- Ontwikkelen van technieken van andere die in het kader van een algemene sportieve ontwikkeling worden beoefend.
- Veelzijdig deelnemen aan wedstrijden, niet alleen in de specialisatie-discipline maar ook in andere aanleunende disciplines.
- Ontwikkelen van algemene- en specifieke wilskwaliteiten: de wil om op een bepaald moment een prestatie te leveren.

In de opbouwtraining zijn behalve het werken aan een algemene basis enorm belangrijk:

1. Het ontwikkelen van snelheid en snelkracht

Snelheid is de basiseigenschap van alle atletiekdisciplines. In de opbouwtraining moet daaraan dan ook voldoende aandacht besteed worden. Naarmate de leeftijd vordert zal het moeilijker zijn om de snelheid te ontwikkelen.

2. Het ontwikkelen van techniek en coördinatie

Aan het leren van techniekvormen in de opbouwtraining is zeer belangrijk. Lancunes in de techniek moeten op zeer jonge leeftijd geremedieerd worden om de kwaliteit en de effectiviteit van de training te verhogen en het aantal blessures te beperken.

3. Het ontwikkelen van de kracht

In de opbouwperiode moeten de beginselen van de krachttraining aangeleerd worden zonder daarbij naar zware belastingen te streven. Techniekaanlering is belangrijk in functie van de latere krachttrainingen.

Opmerkingen

Er moet rekening gehouden worden met het feit dat meisjes de tweede puberale fase eerder afsluiten dan jongens. In de opbouwtraining moet dit tot uiting komen: meisjes kunnen in de opbouwtraining eerder relatief zware belastingen aan dan jongens. Tevens houdt dit in dat het aandeel van de specifieke trainingsvormen bij meisjes groter kan zijn dan bij jongens.

Bij meisjes leiden rationele overwegingen - hoeveel tijd moet ik besteden en hoe groot is het rendement - en het prestatieniveau (op 16/17-jarige leeftijd) eerder tot toptraining dan bij jongens. Natuurlijk moet hier rekening gehouden worden met biologisch geaccelereerde en geretardeerde jongens en meisjes.

INSTAPMODALITEITEN

Om toegelaten te worden tot een topsportschool moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar in het ASO / TSO.
- Bezitten van een "Topsportstatuut" en voldoen aan de criteria van het "Topsportconvenant" in bestaande gevallen of op voordracht van een club en met positief advies van de sportfederatie (dossier met selectiecriteria kan verkregen worden via www.val.be > topsport > topsportschool > selectie).
- beschikken over een medisch geschiktheidsattest voor sport afgeleverd via een medisch onderzoek of via één van de erkende medische centra van de federaties.

MINIMALE MATERIELE VEREISTEN

Gezien binnen de atletiek gewerkt wordt in verschillende disciplinegroepen, is de noodzaak aan accommodatie ook zeer groot. Hierbij zullen we de groep 'Atletiek' in drie deelgroepen beschouwen:

- werpen (kogelstoten / discuswerpen / hamerslingeren / speerwerpen)
- springen (verspringen / hoogspringen / polsstokspringen / hinkstapspringen)
- lopen (spurt / horden)

Met steeds in het achterhoofd dat jonge atleten van de ene deelgroep naar de andere bewegen en zo een algemene vorming krijgen.

Werpen

- atletiekterrein met de verschillende werpstanden
- specifiek werpmateriaal (discus, kogel, hamer, speer)
- alternatieve werptuigen zoals medecineballen, slingerballen, staven, ...
- zaal voor krachttraining met de nodige toestellen en gewichten

Lopen

- atletiekterrein
- specifiek materiaal (startblokken, horden)
- oefenmateriaal (latjes, fietsbanden, parachutes, ...)
- zaal voor krachttraining met de nodige toestellen en gewichten

Springen

- Atletiekterrein met de verschillende springstanden
- Turnzaal voor specifieke turnoefeningen (vooral gericht naar polsstokspringen)
- zaal voor krachttraining met de nodige toestellen en gewichten

Daarnaast moet elke leerling beschikken over aangepast schoeisel: degelijke loopschoenen, spikes, werpschoenen, specifieke springspikes, ...

Specifiek materiaal, dat zeer eigen is aan het individu, wordt door de atleet zelf bekostigd (bv. polsstokken). Ander materiaal wordt ter beschikking gesteld door de federatie.

TRAINERS

In de Topsportschool Atletiek te Gent komen de volgende disciplines aan bod:

- Spurt
- Horden
- Verspringen / Hinkstapspringen
- Hoogspringen
- Polsstokspringen
- Kogelstoten
- Discuswerpen
- Hamerslingeren
- Speerwerpen

Het is ondenkbaar dat voor al deze disciplines een afzonderlijke leerkracht aangesteld wordt. Het zou ook niet opportuun zijn gezien de verschillende disciplines heel wat gemeenschapspunten hebben.

Voor de krachttraining wordt de groep opgesplitst naar beginnende en gevorderde atleten, waarbij bv. een gevorderd polsstokspringer zal samen trainen met werpers, die op een intensiever krachtniveau werken.

Naast de specifieke techniektrainingen komen volgende items aan bod voor alle groepen:

- weerstandtraining
- snelheidstraining
- algemene conditie
- coördinatie en ritmescholing

Alle lesgevers beschikken over de nodige sporttechnische en pedagogische kwaliteiten en volgen regelmatig bijscholingssessies om up-to-date te blijven in hun branche. Bij het opstellen van hun jaarplan dienen zij rekening te houden met

- Het niveau van de leerlingen
- De belangrijkste nationale en internationale wedstrijden
- De richtlijnen van dit leerplan

Het jaarplan wordt dan ook jaarlijks aangepast.

De trainers moeten de trainingen zo uitbouwen dat de jongeren inzicht verwerven over de onderwerpen om deze achteraf zelfstandig, doch onder wakend oog van de lesgever, te verwerken en ze op het juiste ogenblik toe te passen.

EINDTERMEN

De eindtermen van het leerplan L.O. van het secundair onderwijs komen ruim aan bod in de aangeboden leerstof. Binnen één bepaald leerdoel kunnen verschillende eindtermen aan bod komen, afhankelijk van de periode en het aanleerproces waarin dit leerdoel gesitueerd is.

Motorische competenties

De leerlingen

- Verwerven kennis en inzicht in de technieken.
- Streven een veelzijdige ontwikkeling na van de basiseigenschappen die in een later stadium kunnen helpen in hun specifieke disciplines.
- Optimaliseren de basistechnieken, vereist voor het trainen van hun specifieke discipline.
- Leren de belasting en intensiteit stelselmatig verhogen.
- Leren de fysieke verworvenheden omzetten in een optimale technische beweging.
- Leren verbanden leggen en transfers maken tussen en naar de verschillende bewegingen.
- Leren reflecteren over bewegen, gezonde en veilige levensstijl, oorzaken van lukken en mislukken van een opdracht, gepast en doordacht handelen in aanval en verdediging.
- Kennen van sportspecifieke spel- en gedragsregels en bereid zijn deze toe te passen.
- kunnen deelnemen zowel aan competitieve als aan recreatieve bewegingsactiviteiten
- aandacht hebben voor een goede technische uitvoering en het bereiken van geoefendheid in een discipline die kan gaan tot topsport

Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- Ontwikkelen fitheid door de atletiek en een waaier van andere bewegingsvormen.
- Kennen het belang van een opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.
- Leren omgaan met lichamelijke veranderingen in de puberteit.
- Staan positief tegenover regelmatig oefenen.
- Leren voldoening beleven aan fysieke inspanning, samen met een aangepaste hygiëne
- Leren oefenen in een geest van veiligheid en wederzijds respect.
- Hebben inzicht in en passen belangrijke gezondheidsaspecten toe bij het sporten, zoals: gebruik van aangepaste kledij en schoeisel, belang van de opwarming, correct helpen en bijstaan.
- Kennen de risico's verbonden aan de verschillende sporten en weten gepast te handelen.
- Zien in dat onsportief, onethisch, ongezond en onbezonnen gedrag oorzaak kan zijn van letsels en trauma's.

- Hebben inzicht in medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie.

Zelfconcept en sociaal functioneren

De leerlingen

- Kunnen zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen.
- Kunnen afspraken en regels naleven.
- Leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fairplay.
- Betrekken tijdens de groepsactiviteiten alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg.
- Leren eigen bewegingsuitvoeringen en beperkingen juist inschatten.
- Tonen inzet en volharding en leren eigen grenzen verleggen.
- Stellen zich dienstvaardig op tegenover anderen.
- Helpen elkaar en waarderen de prestaties van de medeleerlingen.
- Leren voldoening beleven aan fysieke inspanningen
- Leren het verband zien tussen regelmatig oefenen (inspanning) en de vooruitgang van de prestatie.
- Zijn in staat om objectief te oordelen over zichzelf en over anderen wat betreft trainings- en prestatieniveau.
- Leren relationele opgaven verwerken zodat zowel op trainingsgebied als in competitie-gebeuren een positieve sociaal gerichte houding wordt geleerd.
- Verwerven een gezonde sportieve instelling
- Aanvaarden reglementen.
- Vertonen doorzettingsvermogen, zorg voor eigen gezondheid en conditie, zelfstandigheid en creativiteit.
- Bouwen durf en zelfvertrouwen op
- Leren dat fairplay en het respecteren van regels en reglementen conflicten helpen vermijden en een goede groepsfeer bevorderen

LEERPLANDOELSTELLINGEN IN RELATIE TOT DE EINDTERMEN

TWEEDE GRAAD

Motorische competenties

- Het verder uitbouwen en stabiliseren van een grondige conditie, het ontwikkelen van een optimale techniek alsook een goed technisch verloop van de gebruikte trainingsoefeningen in de verschillende sportelementen die in de ontwikkeling van de komende jaren een rol zullen spelen. Daarbij hoort ook de ontwikkeling van snelheid, snelkracht, lenigheid, ritme, coördinatie en uithouding en evenwicht. (ET1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16)
- Het ontwikkelen van een hoge belastingsdruk. (ET23)
- Een veelomvattende atletische ontwikkeling: steun- en bewegingsapparaat spierkorset. De ontwikkeling van de specifieke prestatievoorwaarden van elke discipline. Het systematisch opdrijven van de kwantiteit en van de kwaliteit van de inspanning.(ET18,22,23)
- Het succesvol deelnemen aan geplande wedstrijden. Het opdoen van wedstrijdervaring in verschillende disciplines, het realiseren van tactische opgaven tijdens de wedstrijden. (ET24,25)
- Het ontwikkelen van algemene en specifieke wilskracht door conditionele trainingen en specifieke techniekdrills. (ET5,17,26)
- Het benoemen van de belangrijkste onderdelen van een beweging. (ET3,6)
- Ritmeveranderingen aanvoelen in de verschillende techniekvormen. (ET19)
- Een opgelegd tempo leren aanvoelen en aanhouden.(ET23)

Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen:

- Respecteren de omgeving waarin zij trainen: park, natuur, recreatiedomein, enz.(ET17,30)
- Verbeteren hun motorische basiseigenschappen. (ET1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)
- Weten dat lopen in open lucht goed is voor de ontwikkeling van hart en longen.(ET23)
- Zijn bereid hun aëroob/anaëroob uithoudingsvermogen, hun kracht en hun snelheid te verbeteren door regelmatig te oefenen. (ET23)
- Gebruiken aangepaste kledij om te trainen. (ET17,21)
- Zijn bewust van de gevaren die verbonden zijn aan het lopen en fietsen in groep op de openbare weg.(ET1,2,3,20,25)
- Zijn bewust van de gezondheidsaspecten en de hygiëne. (ET23)
- Zijn bewust dat houdings- en rugscholing blessure-preventief werkt.(ET18,22,23)

Zelfconcept en sociaal functioneren

De leerlingen

- Tonen inzet en volharding . (ET23)
- Kunnen hun prestatie met vroegere prestaties vergelijken. (ET5,6)

- Observeren elkaar en kunnen de belangrijkste fout aanduiden bij een aangeleerde techniek. (ET4,5)
- Kunnen hun mogelijkheden en beperkingen inschatten. (ET29,23)
- Beleven voldoening aan een fysieke inspanning. (ET23)
- Tonen samenwerking en sportieve houding. (ET28,29)
- Leren wedstrijden lopen en plannen. (ET24,25,26,27)
- Ontwikkelen een hoge psychische prestatiebereidheid.(ET27)

DERDE GRAAD

Motorische competenties

Idem tweede graad met toevoeging van:

- De oefenstof wordt aangepast aan de mogelijkheden van de leerling.(ET4,5,6)
- De leerlingen vergroten systematisch de specifieke trainingsomvang.(ET18)
- Er is een verschuiving van de verhouding algemene en specifieke training ten voordele van de specifieke. (ET5,18,19,23)
- Een continue stijging van de belastingintensiteit op alle gebieden.(ET18,23)
- Meer specialisatie in de wedstrijden.(ET18,23,27)

Gezonde en veilige levensstijl

- De leerlingen worden verder bewust gemaakt van de aangehaalde punten in de tweede graad.

Zelfconcept en sociaal functioneren :

De leerlingen leren de verworvenheden, aangebracht in de tweede graad, verder uitbreiden.

- Verdieping van de theoretische kennis van de trainingsmethodiek en de samenhang met de sportfysiologie

LEERINHouden

GERELATEERD AAN DE DOELSTELLINGEN EN DE EINDTERMEN

Systematische prestatieontwikkeling over de jaren heen, vereist een constante verbetering van de trainingsarbeid. Deze "leertijd", de overdracht van kennis, ervaring, bekwaamheid en vaardigheid, vindt plaats tijdens de clubtrainingen, op school en door een constante samenwerking van clubtrainer en in dit geval de trainers van de topsportschool.

De technische perfectie staat centraal samen met de ontwikkeling van de fysieke basiseigenschappen. Aldus zal men de basis leggen voor prestaties op lange termijn. Het atletiekreglement zal degelijk besproken worden.

Verder ligt het in onze bedoeling om vanaf de eerste cyclus alle fysieke basiseigenschappen van de atleet te stimuleren en ook te verbeteren.

1. Aërobe en anaërobe uithouding.

- Langere, tragere duurlopen
- Normale duurlopen
- Snellere, kortere duurlopen
- Zwemmen, aqua-joggen, fietsen, en andere verantwoorde bewegingsvormen

2. Kracht.

Houdingsopvoeding:

- Gymnastische oefeningen
- Partneroefeningen
- Rompstabilisatie (houding- rugoefeningen)

Algemene kracht:

- Aanleren van de technieken van het gewichtheffen
- Circuittraining
- Opbouwen van kracht
- Snelkracht
- Basiskracht met eigen lichaamsgewicht

3. Snelheid.

- Ritme- en frequentietraining
- Versnellingen
- Explosiviteit
- Korte inspanningen met maximale rust

4. Coördinatie.

- Looptechnische trainingen, loop ABC
- Oefeningen over horden
- Draaibewegingen
- Rugwaartse bewegingen
- Balspelen, slagbalspelen en andere verantwoorde bewegingsvormen

5. Lenigheid.

- Algemene beweeglijkheid : stretching
- Hordenbeweeglijkheid = bekkenbeweeglijkheid
- Lenigheidssessies

6. Ritme

- Loopritme met hoepels, latjes,...
- Ritme in de draaitechnieken
- Aanloopritme in het springen en het werpen

7. Evenwicht

- Aanleren van een evenwichtige, stabiele loophouding
- Evenwicht in de draaibewegingen
- Evenwicht in de afstootfase
- Aanvoelen van evenwicht over de horden

8. Algemeen

- Afleggen en begrijpen van tests.
- Volgen en begrijpen van trainingsplanningen: dag-, week-, jaartrainingsplan.
- Invullen en bijhouden van een trainingslogboek.
- Wekelijkse gesprekken over bepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie.

9. Mentale training

- Atleten moet continu geëngageerdheid tonen.
- Onafhankelijkheid en verantwoordelijkheid.
- Mentale attitudes moeten in de training dezelfde zijn als in competitie.
- Positieve "self-talk" en positieve aanwezigheid in alle omstandigheden .
- Concrete doelstellingen leren bepalen.
- Individuele en groepsdoelen.
- Werken met deze doelen.
- Interne beloning verder ontwikkelen.
- Uitvoeren van verbale opdrachten.
- Aanpassing in de verschillende mentale sferen (voor, tijdens en na training en wedstrijd).
- Ideale geprikkeldheid leren erkennen en creëren.
- Weerstand tegen stress.
- Rituelen optimaliseren.
- Positief denken.
- Continu toepassen van relaxatietechnieken.
- Emotioneel stabiel reageren.
- Dagelijks problemen leren oplossen in training.
- Leren delen met allerlei externe factoren.
- Rationeel reageren.
- Eigen analyse gebruiken als eerste stap bij problemen.
- Opmerkzaamheid. (1 x gezegd, niet meer vergeten)

- Vechtersgeest, zelfs bij achterstand en in moeilijke trainingsopdrachten.
- Wedstrijdvoorbereiding uit eigen initiatief.
- Wedstrijdplezier moet aanwezig zijn.
- Competitiegeest.
- Niveau willen meten in hoog gequoteerde wedstrijden.
- Hoge kwaliteit van het oefenen uit eigen initiatief zonder begeleiding moet aanwezig zijn.
- Opbouwend.
- Trainen op basis van probleemstelling.
- Optimaal werken/evalueren met doelen.
- Moed, eerezucht, ambitie om iets te bereiken moet aanwezig zijn.
- Versterken van wil.
- Aandacht niet alleen op leren en goed presteren, maar ook op winnen.
- Respect tonen voor mede-atleten, trainers....

Hieronder volgt per maand en per disciplinegroep (lopen/werpen/springen) een overzicht van de te verwerken stof. Deze wordt door de lesgevers ingevuld in het kader van de jaar- en wedstrijdplanning. Onder lopen verstaan we steeds de disciplines spurt en horden.

SEPTEMBER

opmerking: september is nog een competitiemaand: o.a. Belgisch kampioenschap individueel en aflossingen.

Vooraf remediërend en kwaliteitverhogend werken in functie van de competities(ET 7).

De kwantiteit van de individuele atletiek discipline moet verbeteren maar ook moeten de leerling-atleten hun eigen niveau vooraf leren aanvoelen en inschatten(ET 23).

De leerlingen moeten in hun dagelijks leven en in de lessen sportatletiek als topsporters leven: de hygiënische basisregels zijn een natuurlijke zaak; daarenboven worden ze ook gewezen op een gezonde adequate voeding.(ET 19)

Ze zijn in staat –worden geholpen– om hun eigen mogelijkheden en die van anderen in te schatten en te waarderen.(ET 25)

Van bij de aanvang van het schooljaar moeten de leerlingen respect vertonen voor het atletiek materiaal en de omgeving(ET 27). Daarenboven, en dat geldt voor heel het jaar moeten de atleten oog hebben voor veilig sporten (ET 2, 21)

1. LOOPSCHOLING

Start: techniek optimaliseren.

Pasfrequentie en amplitudo controleren.

Hordetechniek bijwerken.

2. SPRINGSCHOLING

Competitiegericht verbeteringen aanbrengen op alle vlakken.

Veel technisch werk, met aandacht op vormspanning

3. WERPSCHOLING

Competitiegericht verbeteringen aanbrengen op alle vlakken.

Veel technisch werk, vooral spanning en blokkeren in de werphoudingen controleren.

OKTOBER

De leerlingen moeten in onderscheiden bewegingssituaties hun verantwoordelijkheid opnemen naar regels en veiligheid toe. (ET 1)

Ze moeten leren anticiperen, reageren en afweren (ET 11).

Voor alle doelgroepen : relatieve rustperiode op atletiekgebied.

Alternatieve lestrainingen in het *zwembad*, met het bijbrengen van aquatraining, en *volleybal* (ET12), badminton (ET 13, 14) en *turnen*, hier vooral sprongen naar een hogere moeilijkheidsgraad (ET 10). Daarnaast veel aerobewerk in al zijn vormen, voor de meisjes met *dansvormen*. (ET 9, 11, 13, 15)

Opmerking : de uurverdeling wordt door de lesgever-trainer aangepast per periode maar de totaliteit op het einde van het schooljaar moet de opgegeven uren uit het leerplan omvatten.

Er wordt vooral veel achterstand op basishouding (van teen over bekken, rug tot hoofd) en vormspanning weggewerkt. Het curatief element mag niet ontbreken. Trainen en sporten is gezond , topsport moet gezond blijven : door alternatieve opdrachten die stelling waarmaken. (ET 20, 22)

Vanaf de 3^e week :

- Algemene conditie opbouwen (moet heel het jaar aan bod blijven komen)
Het is vooral tijdens deze algemene conditie-opbouw dat de leerlingen moeten leren hoe ze in diverse situaties individueel en/of in groep opdrachten moeten verwerken. Samenwerken met andere leerlingen, mekaar moreel en fysiek steunen en zelfevaluatie zijn hierbij belangrijk. (ET 3, 4, 5).
- Stretching aanleren.
- Relaxatie technieken bijbrengen.
- Basisbewegingen en houdingen uit de powertraining aanleren/herhalen.
- Basisverworvendheden heropfrissen (snelheid, kracht, techniek, uithouding, beweeglijkheid en vormspanning) en observeren en inschatten (ET 6).
(de prestatienormen *turnen* worden verwerkt in de algemene conditie over het jaar gespreid)

NOVEMBER

1. LOOPSCHOLING

- Aerobewerk, coördinatie verbeteren, snelheid sporadisch onderhouden.
- Kracht, vooral alactisch, en aanleren van de verschillende vormen.
- Techniek : skills en drills hernemen en het gamma uitbreiden.

2. SPRINGSCHOLING

- Volumewerk springen in al zijn vormen.
- Krachttraining-coördinatiesprongen (leer je kracht optimaal gebruiken) (ET 10).
- Techniek vooral afstoot na korte aanloop.
- Specifieke relaxatie.
- Uithouding op punt stellen, heel veel lenigheid en behendigheid.
- Begin met licht anaerobewerk.

3. WERPSCHOLING

- Krachttraining (aangepast naar specifieke werpproeven).
- Techniek met aangepaste werptuigen.
- Coördinatiesprongen (ET 10).
- Specifieke relaxatie.
- Bewegingsuithouding verbreden.
- Heel veel lenigheid.

DECEMBER

1. LOOPSCHOLING

- Vooral intensiteitswerk opdrijven (capaciteit).
- Kracht, vooral lactisch, en aanleren van de verschillende trainingvormen.
- Techniekbasis verbreden en optimaliseren naar de onderscheiden vereisten.

2. SPRINGSCHOLING

- Totaalsprongen (indoor) naar wedstrijd gericht.
- Vooral veel technisch werk.
- Specifieke bewegingssnelheid, stijging van de intensiteit.
- Relaxatie-spanningsopbouw zoals die nodig is in competitie.

3. WERPSCHOLING

- Wedstrijdgericht voor kogel (indoor).
- De andere werpers sluiten er gedeeltelijk bij aan, maar krijgen ook naar hun discipline gerichte techniek.
- Krachttraining.
- Algemene en specifieke snelheidstraining voor OI en BL.
- Looptraining : variaties gericht naar de lichaamsbeheersing .

JANUARI

1. LOOPSCHOLING

- Snelheidstrainingen opdrijven.
- Wedstrijdgericht werken.
- Technieken start en horden verbeteren.
- Pas frequentie en amplitudo: onderscheid doen aan voelen.
- Krachtcircuits dynamischer, eventueel naar wedstrijd ritme richten.

2. SPRINGSCHOLING

- Zuiver technisch werk.
- Krachttraining (power).
- Wedstrijdgerichte trainingen.
- Ritme in aanloop en sprong optimaliseren.
- Korte snelheid.
- Vormspanning in de ruimte beter doen aanvoelen.

3. WERPSCHOLING

- Dynamische power (ken en gebruik je kracht correct).
- Werpen technisch in al zijn geleidingen en met variabele tuigen.
- Looptechniek als middel tot spanning-ontspanningsaanvoelen.
- Blokkeren, corset, explosief werk vanuit een houding aanbrengen.

FEBRUARI

1. LOOPSCHOLING

- Wedstrijdperiode, dus aangepaste lestrainingen met accent op correct opwarmen en spanning-ontspanningsreflexties.
- Techniekcontrolerende en optimaliserende trainingen.

2. SPRINGSCHOLING

- Coördinatie aanscherpen.
- Wedstrijdsimulatie (eenvoudiger met overdreven resultaat).
- Controle van de beste en zwakste techniekitems.
- Reactie sprongkracht.

3. WERPSCHOLING

- Kogel : zuiver wedstrijdgericht : totaalworpen met aangepaste belasting.
- Anderen veel specifieke oefeningen en doorgedreven dynamische kracht.
- Bewegingssnelheid controleren.

MAART

Na het indoor seizoen volgt korte atletiek alternatieve per met *basketbal* en *turnen*. Tevens wordt de link naar atletiek behouden door het uitwerken van partnerkracht (ET24, 28)

1. LOOPSCHOLING

Korte relatieve en recuperatieve periode met nadruk op behendigheid bovenlichaam. Gevolgd door hernemen van :

- kracht: opbouw van technieken en eerste echte krachtrainingen.
- techniek correcties op basis van vastgestelde tekorten in de competitie.
- aerobisch werk, met overgang naar anaerobisch alactische inspanningen.
- veel lenigheid en behendigheid.

2. SPRINGSCHOLING

Korte relatieve rustperiode met veel basisbehendigheid.

Hernemen van :

- krachtrainingen, vooral van statisch naar dynamisch.
- remedieren van competitie tekorten.
- algemeen loopwerk.
- algemene springtraining.
- veel lenigheid en behendigheid.

3. WERPSCHOLING

- Korte relatieve rustperiode waarin de behendigheid van onderste ledematen meer aan bod komt.

- Krachttrainingen eventjes afbouwen en hervatten met accent op minst belaste spiergroepen.
- Veel alternatieve worpen met allerhande tuigen.
- Techniek items nauwkeurig gekozen naar individuele noden.

APRIL

1. LOOPSCHOLING

- Techniek : specifieke tekorten van de individuele atleet verbeteren.
- Kracht : verder uitbouwen van de basis kracht, opgepast niet elke atleet is even rijp.
- Snelheid : zowel de start, de versnelling, de zuivere snelheid en de snelheidsuithouding aanscherpen.

2. SPRINGSCHOLING

- Zuiver technisch heel veel werk verrichten, vooral zweeffaze uit geoptimaliseerde afstoot.
- Snelheid : bewegingssnelheid en totale uitvoeringssnelheid zijn van belang.
- Krachttraining naar de specificiteit opdrijven (individueel aanpassen).

3. WERPSCHOLING

- Wedstrijdgericht voor alle disciplines.
- Veel technisch werk.
- Dynamische kracht verder uitbouwen.
- Loopscholing als houdingsfundament.

MEI

1. LOOPSCHOLING

Volledig eerste wedstrijdperiode van het zomerseizoen. De trainingen dienen in functie te staan van die wedstrijden, maar vermits het over een meer jarenplan gaat, moet het hoofdoel

2. SPRINGSCHOLING

- Techniek en wedstrijdgerichte training primeert.
- Vooral aandacht naar multidisciplinaire sprongen.
- Loop en houdingstechniek met spanning en ontspanning blijven benadrukken

3. WERPSCHOLING

- Techniek en wedstrijdgerichte training.
- Heel veel variaties in het werpen.
- Spannings- en ontspanningstechnieken onderhouden.
- Dynamische kracht en zuivere springkracht.

JUNI

Alternerend ontspanning bijbrengen tussen competities en eindexamens door middel van de aandacht te verleggen , o.a. naar *handbal* en *volleybal*.

1. LOOPSCHOLING

- Vervolg wedstrijdperiode (zie mei).
- Gevolgd van een korte relatieve periode (gedurende de eindexamens) : hier mag er geen verlies zijn van wat eerder verworven werd dus blijven werken op snelheid, techniek en kracht. Vooral onderhouden. Maar er kan meer technisch verfijnd in een ontspannen sfeer gewerkt worden.

2. SPRINGSCHOLING

- Techniek : verfijning van de individuele tekorten.
- Kracht wedstrijdgericht .
- Wedstrijd simulaties ter ondersteuning competitie stress.

3. WERPSCHOLING

- Vervolg technieken naar wedstrijd gericht.
- Optimaliseren naar individu toe.
- Dynamische kracht onderhouden.

Rekening houdend met de eerdervermelde principes beschikken de lesgevers van de Topsportschool over zeer gedetailleerde jaarplanningen die in functie van het individu aangepast worden en methodologisch en pedagogisch ingevuld worden. Hieronder een beknopt voorbeeld van dergelijke jaarplanning.

Jaarplanning spurt / horden

I. Competitieperiode einde seizoen (eerste helft van september) :

Doel : directe voorbereiding op wedstrijden september :

- BK Juniores
- BK Kadetten / Scholieren
- BK Estafetten

II. Relatieve rustperiode 1 (eind september – half oktober):

Doel : Afbouwperiode na het wedstrijdseizoen op zowel mentaal als fysiek vlak, dmv.

- Andere sporten
- Accent op aëroob werk in variabele omstandigheden
- Meer stretching + relaxatie

test 1

III . Algemene voorbereidingsperiode 1 (half oktober – half november)

Doel : Opbouw algemene fysieke conditie

1. Loopwerk :
 - aëroob
 - herhalingslopen aan lage intensiteit
 - coördinatie lopen met technische accenten
 - snelheidsprikkels met variabele middelen
2. Kracht :
 - aanleren voornaamste technieken voor beginners
 - krachttraining
 - krachthuithouding via langere reeksen met lage belasting en circuits
 - techniek loopsprongen + voorbereidende stop- en voorrekkingsprongen
3. Loop- en Sprinttechniek :
 - skills & drills
 - pasamplitude + frekwentie ook in uithouding
4. Tests :
 - lichaamssamenstelling, Ergo-jump, sportmedisch (evt. bloedanalyses)

Opmerking : In de herfstvakantie worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer kaderend in deze planning en in overleg met de lesgever van de Topsportschool

IV. Overgangperiode algemene voorbereidingsperiode →specifieke voorbereidingsperiode (eind november):

Doel : Geleidelijke overgang van algemene naar specifieke voorbereidingsperiode
Gecombineerde trainingseenheden uit algemene en specifieke voorbereidingsperiode.

V. Specifieke voorbereidingsperiode (december):

test 2

Doel : opbouw specifieke conditie via verhogen intensiteitswerk (capaciteit)

1. Loopwerk :
 - alactisch anaërobe capaciteit
 - lactische capaciteit
 - alactisch anaëroob vermogen (beperkte mate in het begin en progressief oplopend naar het einde van de periode)

Opmerking : differentiatie volgens individu (leeftijd, trainingshistoriek, ed.)

2. Kracht :
 - verder uitbouwen technieken met lichte belasting voor starters krachttraining
 - krachtcircuits : meer accent op lactische capaciteit
max. kracht voor gevorderden krachttraining volgens individueel schema (jun)
 - heuveltraining : accent meer op techniek
 - specifieke kracht : lopen met lichte belasting
 - uitbouwen techniek sprongen
3. Sprinttechniek
 - accent correcte en dynamische uitvoering
 - pasamplitude + pasfrequentie intensiever
 - startoefeningen en –techniek

4. Tests : zie III.4

VI. Pré-competitie en competitieperiode 1 (januari – februari):

Doel : wedstrijden als specifieke snelheidsprikkel en evaluatie

Pieken naar respectievelijke kampioenschappen :

- Provinciale kampioenschappen indoor
- BK alle categorieën
- BK indoor kadetten en scholieren

1. Loopwerk :
 - progressief toenemend alactisch vermogen
 - lactisch vermogen

Opmerking : zie opm. V.1

2. Kracht :
 - voor starters : geleerde technieken correct maar dynamischer uitvoeren
 - voor gevorderden : snelkracht volgens schema

beperkte pliometrie

3. Sprinttechniek : - dynamische en explosieve uitvoering
4. Tests : zie III.4

VII. Relatieve rustperiode 2 (begin maart):

Doel : overgangswEEK na intensievere periode als voorbereiding op volgende opbouwperiode

test 3

Inhoud : zie II 1.2.3.

VIII. Algemene voorbereidingsperiode 2 (maart – begin april):

Zie algemene voorbereidingsperiode 1 onder III.

IX. Specifieke voorbereidingsperiode 2 + précompetitieperiode 2 (april – half mei):

Zie specifieke voorbereidingsperiode onder V.

Opmerking : inbouw van overgangswEEK van VIII naar IX blijft mogelijk en afhankelijk van individu. Planning zoals IV op einde van VIII en begin van IX

test 4

Wedstrijden :

- Beker van Vlaanderen Kadetten/Scholieren jongens
- Interclub vrouwen

X. Competitieperiode 2 (half mei – begin juni):

Doel : wedstrijdritme & -gevoel zonder te streven naar piek

Inhoud : zie VI 1 t.e.m. 4

test 5

Wedstrijden :

Beker van Vlaanderen Kadetten/Scholieren meisjes
Interclub mannen
Provinciale kampioenschappen

XI. Specifieke voorbereidingsperiode 3 (juni) :

Doel : onderhouden van specifieke conditie tijdens examenperiode

Inhoud : zie V. 1.3. + VI 2.

XII. Competitieperiode 3 (juli – begin augustus) :

Doel : piekperiode van 15 juli tot 15 augustus

Wedstrijden :

- Belgische kampioenschappen alle categorieën
- Kampioenschap van Vlaanderen Kadetten/Scholieren

Inhoud : zie VI 1 t.e.m. 4

Opmerking : in de periode juli en augustus worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer kaderend in deze planning en in overleg.

XIII. Specifieke voorbereidingsperiode 4 (begin augustus – eind augustus) :

Doel : Korte specifieke opbouw als voorbereiding op het Belgisch kampioenschap in september

Inhoud : zie V 1.3. + specifieke kracht onder 2.
+ stage Topsportschool

XIV. Competitieperiode 4 (eind augustus tot einde seizoen):

Doel : piekperiode september voor Belgisch kampioenschap jun. en kad./schol.

Wedstrijden :

- Belgische kampioenschappen junioren
- Belgische kampioenschappen kadetten en scholieren
- Belgisch kampioenschap estafetten
- Interprovinciale match kadetten en scholieren

Inhoud : zie VI 1 t.e.m. 4

PEDAGOGISCHE, DIDACTISCHE EN METHODOLOGISCHE AANPAK

ALGEMEEN

- Prestatieverbetering nastreven door regelmatige en systematische trainingsopbouw.
- De vorderingen (laten) noteren en bespreken.
- Gevarieerde oefen- en organisatievormen aanwenden.
- Informatie verschaffen over het belang van evenwichtige voeding, relatie arbeid - rust, hartslag bij inspanning, opwarming, recuperatie, kwetsuren, de invloed van genees- en genotsmiddelen in de sport,...
- Naast zelfstandig werken, het sociaal contact stimuleren. De leerlingen wisselen technische raad uit aan elkaar.
- Aan de motorische basisvorming wordt verder gewerkt door de beweging te perfectioneren.
- Oefenstof voor de verbetering van coördinatie, beweeglijkheid en ritme aanbieden, zodat de link naar andere atletiek- en sportdisciplines wordt gelegd.
- leren plannen en naar een prestatie werken.
- Na iedere les dienen de leerlingen zich te verfrissen en andere kledij aan te trekken.
- De leerlingen moeten minimacriteria realiseren.

De uitgebreide leerstof dient uiteraard aangebracht te worden langs een didactisch verantwoorde weg met het accent op het gebruik maken van een aangename en leerrijke leermethode.

Deze tekst heeft niet tot doel de didactische en methodologische benadering van sportlessen uit te schrijven.

Het belang van de pedagogische, didactische en methodologische aanpak is zo groot dat hiervoor afzonderlijke cursussen zijn uitgeschreven die gebruikt worden in de opleidingscursussen:

	Discipline	Auteur
VTS	Sprint – aflossing – horden	Bart Cleppe
VTS	Polsstokspringen	Theo Jaspers
VTS	Hoogspringen	Marc Borra
VTS	Verspringen	Ivo Hendrix
VTS	Hinkstapspringen	Ivo Hendrix
VTS	Kogelstoten	Georges Schroeder
VTS	Speerwerpen	René Didden
VTS	Discuswerpen	Georges Schroeder
VTS	Hamerslingeren	Ben Gieghase

We verwijzen dan ook naar deze cursussen die in het bezit zijn van alle gediplomeerde trainers en naar de informatie die in dit leerplan is verspreid en naar de leerplannen lichamelijke opvoeding.

TRAININGSHOEVEELHEDEN

Hoewel we overtuigd zijn dat kwaliteit van de training boven kwantiteit staat, mogen we niet vergeten dat we heel wat moeten trainen om het einddoel te kunnen bereiken.

De juiste hoeveelheid training wordt uiteraard per kind bepaald in functie van de draagkracht van het kind, maar het spreekt voor zich dat onze geselecteerden over de nodige fysieke kwaliteiten moeten beschikken om de minimumhoeveelheden te kunnen afwerken.

De leerinhouden die moeten verwerkt worden om een toptaleet te worden vragen een veel grotere trainingshoeveelheid dan de 12u per week die voorzien zijn in het rooster van de scholen. De Vlaamse Atletiekliga biedt dan ook een ruimer pakket aan.

Trainingseenheden voor cadetten (14j. – 15j.)

Van maandag t.e.m. vrijdag

- 2 techniektrainingen
- 1 krachttraining
- 2 algemene trainingen, gericht naar coördinatie, snelkracht, ritmescholing, corsetvorming,...

Zaterdag en zondag

- 1 clubtraining of wedstrijd.
- Verplicht één rustdag.

Trainingseenheden voor scholieren (16j. – 17j.)

Van maandag t.e.m. vrijdag

- 3 techniektrainingen
- 2 krachttrainingen
- 2 algemene trainingen, gericht naar coördinatie, snelkracht, ritmescholing, corsetvorming, ...

zaterdag en zondag

- 1 clubtraining of wedstrijd, of rust.
- Verplicht één rustdag.

Rekening houdend met het trainingsverleden van de atleet wordt de trainingsfrequentie en de intensiteit geleidelijk naar de normale weekbelasting gebracht.

Voorbeeld van een normale week

Een week in de topsportschool zal bestaan uit zes à zeven trainingen. Daar wij een veelzijdige ontwikkeling voorop stellen, zullen wij trachten een breed gamma aan oefenstof aan te bieden. Dit principe zal zeker naar blessurepreventie zijn vruchten afwerpen. Bedoeling is sterker, leniger, beweeglijker, stabiel, sneller, ... te worden, wat een evenwichtige lichamelijke groei zal bevorderen. Alleen specifiek trainen zou het risico op oververmoeidheid en blessures maar vergroten. Elke trainingssessie zal uit twee tot vier items bestaan.

Een weekschema **KAN** er als volgt uitzien :

Voor het werpen

Maandag	krachttraining
Dinsdag	algemene werpvormen en drills
Woensdag	specifieke techniektraining
Donderdag	coördinatie, ritme, sprongen, ... krachttraining
Vrijdag	looptechnische oefeningen specifieke techniektraining

Voor het springen

Maandag	krachttraining
Dinsdag	algemene springvormen en drills
Woensdag	specifieke sprongtraining
Donderdag	coördinatie, ritme, deeloefeningen, ... krachttraining
Vrijdag	looptechnische oefeningen specifieke techniektraining

Voor spurt/horden

Maandag	krachttraining
Dinsdag	snelheid / hordentraining
Woensdag	looptechniek / interval
Donderdag	weerstandtraining / coördinatie krachttraining
Vrijdag	looptechnische oefeningen / hordentraining / uithouding specifieke techniektraining horden of snelheid

De krachttraining op donderdag en de tweede training op vrijdag valt weg voor de cadetten.

WEDSTRIJDEN

winter

Als begeleidingsteam hebben wij geopteerd om deel te nemen aan volgende wedstrijden in de winterperiode (indoor):

- Provinciale kampioenschappen
- Vlaamse kampioenschappen
- Nationale kampioenschappen
- SVS-kampioenschappen

De overige wedstrijden zijn door de trainers en/of clubs van de atleet zelf te bepalen. Wij geven er echter wel de voorkeur aan om te kiezen voor de kwalitatief betere wedstrijden.

zomer

Als begeleidingsteam hebben wij geopteerd om deel te nemen aan volgende wedstrijden in de zomerperiode (outdoor):

- Interclubwedstrijden voor de jeugd
- Provinciale kampioenschappen
- SVS-kampioenschappen
- Vlaamse kampioenschappen
- Nationale kampioenschappen
- Internationale scholieren- en junioreskampioenschappen (EYOD, EK, WK)

De overige wedstrijden zijn door de trainers en/of clubs van de atleet zelf te bepalen. Wij geven er echter wel de voorkeur aan om te kiezen voor de kwalitatief betere wedstrijden.

EVALUATIE

Op het einde van het schooljaar moeten de leerlingen op alle doelstellingen een vooruitgang geboekt hebben zodat ze in de zomermaanden (= atletiekcompetities) een hogere selectienorm behalen. Dat zal hen toelaten om opnieuw door de selectiecommissie aanvaard te worden.

Om te kunnen evalueren moeten de doelstellingen uiteraard eerst concreet omliggend worden. De trainer is dan ook verplicht om bij de aanvang van het schooljaar deze doelen in samenspraak met de leerling te bepalen en neer te schrijven.

1. Prestaties in winter en/of zomerseizoen.

2. Permanente evaluatie:

De leerlingen worden het hele jaar door geobserveerd en geëvalueerd op basis van een gedragscode die zij in het begin van het schooljaar meekrijgen.

- Zijn de atleten bereid prestatiegerichte trainingen door te voeren en een prestatiegerichte levenshouding aan te nemen?
- Zijn de atleten bereid om de theoretische kennis (biomechanische, fysiologische en methodisch aspecten van de trainingsleer) aan te leren?

Wat wordt verwacht van de atleten?

- Het enthousiast en consequent uitvoeren van trainingsopdrachten. Niet alleen atletiek maar ook andere sporten zoals balsporten, zwemmen, fietsen, gymnastische oefeningen enz.
- De houding moet bijdragen om de sfeer binnen de groep zo optimaal mogelijk te maken, mekaar ondersteunen om een zo groot mogelijk rendement te verkrijgen.
- Een geleidelijke vooruitgang in de trainingsintensiteit en de trainingshoeveelheid. Gelijklopend dient er ook een geleidelijke rendementsverbetering van de training op te treden. Deze is vast te stellen aan de hand van af te leggen tests.
- Logische en geleidelijke verbetering van de wedstrijdprestaties, rekening houdend met de biologische leeftijd en de daarbij voorkomende fysiologische aanpassingen.
- Een correcte houding ten opzichte van afspraken en gezamenlijke vastgelegde plannings.
- Een correcte sportspecifieke hygiëne, levenshouding en een normale gezondheidstoestand
- Correcte opvolging van blessures en een consequente houding ten opzichte van de behandeling van die ongemakken.
- Aannemen en aanleren van nieuwe gewoonten en ideeën met het oog op het bereiken van een hoger prestatie niveau.

Naast deze jaardoelen (minima prestaties) moeten er uiteraard ook individuele korte termijndoelen bepaald worden. Deze doelen zullen zeer belangrijk zijn om de motivatie in elke training hoog te houden en om tijdens de tussentijdse evaluaties de leerling in staat te stellen zijn vorderingen in te schatten.

Tijdens de eindevaluatie op het einde van het schooljaar komt het er dus op aan na te gaan in hoeverre de leerlingen hun doelen hebben bereikt en hun herselectie hebben afgedwongen.

Het spreekt voor zich dat de tussentijdse evaluatie en het continu werken met doelen noodzakelijk zijn om maximale leervorderingen te verkrijgen.

Herselectie

De herselectie kan gebeuren door:

1. Kennisgeving, door de betrokken atleet, om verder te willen doen.
2. Een gunstige evaluatie door de topsporttrainer(s) en federatie (zie dossier selectiecriteria op www.val.be > topsport > topsportschool > selectie)

De geselecteerde atleten moeten naast het verwerven van de leerdoelen ook behoorlijke wedstrijdresultaten behalen om voor herselectie in aanmerking te komen. We weten immers dat een goede combinatie tussen doelgericht werken en denken en behoorlijke resultaten behalen de enige goede weg is.

De geselecteerde kinderen moeten tot de Belgische top van hun leeftijdscategorie behoren en in internationale jeugdwedstrijden aantonen op niveau te zijn.

De selectie voor het project wordt jaarlijks herzien en dit voor het welzijn van de atleet. Van zodra we overtuigd zijn dat de atleet geen kans maakt op een atletiek-carrière moet dit kind in een voor hem ideale studiebegeleidingsomgeving geplaatst worden om zijn nieuwe doelen zo goed mogelijk te kunnen nastreven. Een herselectie moet immers een meerwaarde betekenen voor de ontplooiing van het kind en mag zeker geen hypotheek op de toekomst zijn.

Indien door medische of leeftijdsgebonden problemen de objectieve criteria niet behaald zijn, kan vanuit een attitude-verslag door het selectiecomité overgegaan worden tot een verlenging van het topsportstatuut.

MEDISCHE BEGELEIDING

Het **algemeen sportmedisch onderzoek** , noodzakelijk voor het bekomen van het Topsportstatuut, wordt afgenomen door een door de Vlaamse Gemeenschap erkend medisch sportcentrum: BOIC – KU Leuven – UGent of VUB.

Daarnaast is er een **permanente opvolging** van de leerlingen door het corps van het centrum voor sportgeneeskunde van de universitair ziekenhuis van Gent, onder leiding van dr. J. Verstuyft.

- Centrum- sportarts : Dr. A. Steyaert
- Centrum- kinesist : Saskia Meersman
- Sportpsycholoog : C. Jannes

De sportarts is steeds onmiddellijk bereikbaar wanneer nodig. Eénmaal per week komt de dokter naar de school voor een preventieve controle.

Eén kinesist komt wekelijks naar de school voor preventieve tests en behandelingen. Andere kiné-verzorging gebeurt in het UZ. Atleten die gekwetst zijn maken gebruik van de trainingsuren om zich naar het centrum te begeven.

Wekelijks is er een onderhoud met de trainers en de kinesist om de problemen te bespreken.

De sportpsycholoog houdt gemeenschappelijke trainingssessies, persoonlijke problemen worden individueel behandeld.

BIBLIOGRAFIE

Leichtathletic Band

1. Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining
2. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Sprint
3. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Lauf
4. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Sprung
5. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Wurf
6. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Mehrkampf
7. Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining : Grundpricipien

Uitgave Duitse atletiekbond

Uitgever Meyer & Meyer Verlag, Von Coelsstrasse 390 D 52080 Aachen

Trainerscursussen van de Vlaamse Trainersschool (VTS) – Trainer B

VTS	Sprint – aflossing – horden	Bart Cleppe
VTS	Polstokspringen	Theo Jaspers
VTS	Hoogspringen	Marc Borra
VTS	Verspringen	Ivo Hendrix
VTS	Hinkstapspringen	Ivo Hendrix
VTS	Kogelstoten	Georges Schroeder
VTS	Speerwerpen	René Didden
VTS	Discuswerpen	Georges Schroeder
VTS	Hamerslingeren	Ben Gieghase

Kunnen daarnaast nog geraadpleegd worden :

Arbeit E. – The Javelin

The view of the DVFL of the GDR on talent selection, technique and main training contents of the training phases from beginner to top-level athlete, New studies in Athletics nr. 1, 1988 – 54-74

Bauerfeld S. & Schröter – Grundlagen der Leichtathletik

Sportverlag Berlin, 1979, Hochschulerbuch

Berghmans E. – Van krachtnetbal tot speerwerpen

Praxis bewegingsopvoeding, bijscholing voor en door leerkrachten L.O.
Acco Leuven, 1991

Bernhard G. – Das training des jugendlichen Leichtathleten – Springtraining

Verlag Karl Hofman, Schorndorf 1971

Bultiauw P. – Atletiek : leren, oefenen, trainen

Monografie Lich. Opv. Nr. 2 - De Sikkel, 1979

De Meulemeester Y. – Basismethodiek bij piekplanning

Atletiekleven nr. 5, 1993

Ekkart A. – Three Years of the new javelin

Track and Field Quaterly Review, 1991 , nr. 3

Friant G. – Gids bij het opstellen van de jaarperiodisering voor polsstokhoogspringen

Atletiekwereld 88 /17, 1, 1988

Friant G. – Oefeningen ter verbetering van de afzet van het polsstokspringen

Atletiekwereld 93/4, 29, 1993

Geeroms F. & Van Diest G. – Atletiek : methode en techniek

Van In – Lier , scala, 1983

Hubiche J-L & Pradet M. – Comprendre l’athlétisme : sa pratique et son enseignement

Collection Entraînement INSEP 1993

Kruber D. & Adamczewski H.

Überlegungen zur revision des Technikmodells ‘Stabhochsprung’ in Deutschland

Die Lehre der Leichtathletik 94/6, 15, 1994

Martin D. – Grundlagen der Trainingslehre – Teil 1 : Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1979

Martin D. – Grundlagen der Trainingslehre – Teil 2 : Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings und das Kinder- und Jugendtraining

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1982

Vrijens J. – Basis voor verantwoord trainen

Monografie voor lich.opv. nr. 16

PVLO – Gent, 1988