



# TRAININGSTECHNISCHE DOELSTELLINGEN 2014-2015

## 1) WAAROM

Samenwerken onder de trainers, trainsters en verantwoordelijkheid nemen kan niet zonder afspraken te maken, zonder een visie en vooral niet zonder duidelijkheid. Vooral duidelijkheid door middel van de trainingstechnische doelstellingen. Hier moet een gezamenlijke visie tot haar recht komen, zonder daarbij de individuele methodes van de trainers zelf in vraag te stellen of aan banden te leggen. De verantwoordelijkheid voor de trainingstechnische visie moet komen onder dezelfde trainersgroep.

## 2) DOELSTELLING

Uitgroeien tot een volwaardige en hoogstaande atletiekclub waar er plaats is voor iedereen, van jeugd tot masters. Plaats is voor elke graad van talent en waar plaats is voor elke discipline. Respect afdwingen in Vlaanderen met onze visie en de beoogde eindresultaten op bestuurlijk, organisatorisch en trainingstechnisch vlak.

**"KWANTITEIT" - "KWALITEIT" - "ORGANISATIE"**

## 3) LEDEN TRAININGSTECHNISCHE COMMISSIE

**Heemskerk Cor Sportief verantwoordelijke – Afgevaardigde bestuur.**

Selecties, jeugd criterium, deelname wedstrijden, verantwoordelijke trainers

**Vermeiren Filip Jeugdcoördinator vanaf cadet**

Organisatie trainingen, wedstrijdbegeleiding.

**Hermans Kenny Jeugdcoördinator benjamins-pupillen-miniemen**

Organisatie trainingen, wedstrijdbegeleiding.

**Schepers Frank**

Premiestelsel, wedstrijdbegeleiding, materiaal.

**Polders Sandra**

Clubrecords, jaarlijsten prestaties, premiestelsel, materiaal.

**Becker Ronald A-trainer kogel-discus-hamer**

Sportieve uitbouw club, opleidingen, bijscholingen.

**Moonen Peter A-trainer hoogspringen-verspringen**

Sportieve uitbouw club, opleidingen, bijscholingen.

**Jacobs Johan**

Technische trainingen

**Claeys Christophe**

Technische trainingen

Zij komen regelmatig samen. Dit op tijdstippen die bepaald worden in functie van de kalender, winter/zomer, outdoor/indoor, wedstrijden, kampioenschappen, bekercups van Vlaanderen enz..

Verslagen, ideeën, beslissingen worden eerst op de Raad van bestuur besproken en

goedgekeurd. Via de trainers en maandelijkse nieuwsbrief worden dan ook de leden, atleten, atletes en ouders geïnformeerd.

### 3) TRAININGSTECHNISCHE VISIE

Oog hebben voor :

Kwantiteit: Iedereen telt mee. Elke leeftijdsgroep moet max. aan bod komen.  
Kwaliteit: Talent ontdekken, vormen en zo goed mogelijk begeleiden.  
Organisatie: Trainers en atleten moeten gebruik maken van de aangeboden wedstrijdstructuur  
Echte atletiekclub: Trainers hebben voor alle disciplines.

#### Visie:

1. De atleet staat centraal. Diens leeftijd, persoonlijke inzichten en mogelijkheden zijn de bepalende parameters waarmee de trainer zijn/haar planning dient uit te werken.

2. De trainer is een uiterst belangrijke schakel tussen de atleet enerzijds, en de totale club anderzijds. Hij moet dan ook alle mogelijke ondersteuning en verantwoordelijkheid krijgen vanwege zowel de atleet (+ ouders) als van de club.

3. De trainer is EISENDE PARTIJ in 3 richtingen":  
vanuit de club richting atleet ! (logistiek, motiveringssysteem,..)  
vanuit de atleet richting club ! (naleven afspraken, deelname BVV,..)  
vanuit de club en atleet richting trainer ! (naleven schema's, vergoeding onkosten,..)

4. De trainer dient verantwoording af te leggen voor het trainingstechnische beleid waarvoor hij/zij bevoegdheid heeft gekregen. Hij wordt geëvalueerd op uitvoeren van zijn trainingsopdrachten, omgang met atleten, sfeer binnen groep, resultaten van atleten en wedstrijddeelname van zijn trainingsgroep.

### 4) SPECIFIEKE VISIE

#### BENJAMINS-PUPILLEN – MINIEMEN

Basisvisie: **ATLETIEK OP MAAT VAN HET KIND**

° Atletiek moet een spel zijn en moet onder "spelvorm" worden aangeboden.

° Het "aan sport doen" primeert boven het zuiver "aan atletiek doen". Algemene lichamelijke ontwikkeling staat voorop.

° Het initiatieaanbod moet "veelzijdig" zijn, zonder daarbij de mogelijkheden en vooral de beperkingen van het kind over het hoofd te zien.

° Atletiek MOET een "groepsgebeuren" zijn, waarin ieder kind zijn plaats en weg vindt, zonder al te veel "individuele druk" vanwaar dan ook (club, ouders,..).

In groep trainen, in groep naar de wedstrijd en begeleidt door een groep trainers.

## TRAININGEN

### -BENJAMINS

ALLES onder spelvorm, ALTIJD een groepsgebeuren.

Alleen de "algemene ontwikkeling" primeert (coördinatie, lenigheid, leren lopen,..) , met aandacht voor algemene uithouding (veldlopen, oriëntatieloop,...).

**Initiatie:** Alleen de "essentie" van een nummer aanleren zodat het kind kan deelnemen (vb binnen de baan blijven bij een spurtnummer, niet "werpen" bij het kogelstoten, niet over de lijn stappen bij het hockeybal werpen, niet met 2 voeten afstoten bij het hoogspringen,..). Altijd op "maat van het kind" (lukt het niet dan lukt het niet, punt ander lijn..).

**Wedstrijden:** Moet een verlengstuk zijn van de training, m.a.w. in groep, plezant, zonder druk, en het "resultaat" is altijd goed ! Het kind moet er rijp voor zijn (niets laten doen dat het niet kan).

**Clubinitiatieven:** vb: een gezamenlijk "bosspel" waarin lopen, klimmen, springen en het groepsresultaat essentieel is. Fundag.

### -PUPILLEN

Basismethodiek (groepsgebeuren, verschillende trainers, geen individuele wedstrijddruk,..) blijft dezelfde als bij de benjamins.

**Uitbouw "algemene uithouding":** veldlopen, oriëntatieloop,..

**Initiatie:** van de technische nummers verder uitbouwen, nog steeds op maat van het kind. binnen een "trainersteam".

\*Groepsrotatie binnen trainersteam.

\*Initiatie moet trainingstechnisch "juist" zijn (niets "foutief" aanleren), de resultaten zijn daar ondergeschikt aan.

\*Aanvoelen" wat een kind al kan, en rekening houden met hun inzicht.

vb: starttechniek spurt, standworp of al eenvoudig aanglijden bij het kogelstoten, aflossingen.

**Clubinitiatieven:** Gezamenlijke trainingen of andere initiatieven moeten als hoofddoel hebben "mekaar leren kennen".

### -MINIEMEN

**Nog steeds een "groepsgebeuren":** zowel op training als tijdens wedstrijden !

Geen individuele druk.

**Algemene uithouding:** zeker op training (voor iedereen !), en indien mogelijk ook op wedstrijd ( belang van het veldlopen).

**Algemene ontwikkeling:** zoals coördinatie, lenigheid,..moet in de training verwerkt blijven.

**Initiatie:** blijft "veelzijdig", doch het belang van de specifieke kwaliteiten (een looper, een sprinter, een werpster,..) en de belangstelling van de jonge atleet bepalen alsmaar meer de "graad van die "veelzijdigheid". Kinderen moeten zich "prettig" voelen bij wat ze doen.

Techniek primeert boven resultaat

## **5) DE TRAINERS STELLEN ZICH ALS DOEL VOLGENDE TECHNISCHE VAARDIGHEDEN AAN TE LEREN EN TE REALISEREN BIJ 2de JAARS MINIEMEN.**

### **Spurt:**

- Startblok gebruik
- Loophouding (knie, armen, hoofd)
- Aankomsttechniek
- Paslengte, pasfrequentie

### **Horden:**

- 3 pas techniek
- Overschrijdingstechniek (aanvalsbeen, bijtrekbeen,...)

### **Hoog:**

- Floptechniek, bochtaanloop
- Pasfrequentie

### **Ver:**

- Hangtechniek
- Pasfrequentie, knie-inzet

### **Kogel:**

- Aanglijden al dan niet vanuit de T-houding

### **Discus:**

Minimaal goede standworp, begin van draaitechniek

### **Speer:**

- Juiste grijphouding, aanloop

### **Aflossingstechniek**

### **Polstok + hamer:**

- Opstarten techniek vanaf miniem

## **6) CLUBINITIATIEVEN**

- Realiseren bovenstaande technische bagage.
- Groepsgebeuren stimuleren.
- Stimuleren van prov. trainingstechnische initiatieven.
- In de pers het "groepsresultaat" profileren, boven het individuele resultaat.
- Creatieve initiatieven. Andere zaken dan zuiver atletiek, vb: trektocht, fietstocht, jeugdkwis.

**Het ATLA bestuur.**