

Meerjaren opleidingsplan horden



Inhoudsopgave

Inleiding	2
De ontwikkelingsfases	2
• Fundament - Leeftijd fase 0-6 jaar	2
• Oriëntatie - Leeftijd fase 6-9 jaar	2
• Leren trainen - Leeftijd fase 10-12 jaar	2
• Trainen voor omvang - Leeftijd fase 13-16 jaar.....	2
• Trainen voor een hoog niveau - Leeftijd fase 17-23 jaar.....	2
Hordenlopen: de oefenstof	4
• Pupillen.....	4
• Leren trainen: D junioren.....	5
• Trainen voor omvang: C junioren.....	5
• B junioren	7
• A junioren	7
• Neo senioren	8
Motorisch leren	10
Voorwaardentraining	10
• Krachttraining bij D junioren	10
• C junioren	11
• B junioren	11
• A junioren	11
• Neo senioren	11
Belangrijke zaken om ook rekening mee te houden	11
Krachttraining in schema.....	12
Persoonlijkheidsontwikkeling.....	13
Bijlagen:	
• Trainingsaccommodatie	14
• Materialen.....	16
• Coachondersteunend Materiaal	20
• Omvang training en wedstrijden.....	22

Atletiekunie

Postbus 60100
 6800 JC ARNHEM
 Papendallaan 60
 6816 VD ARNHEM
 Telefoon : (026) 483 48 00
 Fax : (026) 483 48 01
 E-mail : info@atletiekunie.nl
 Internet : www.atletiekunie.nl

Inleiding

Voor u ligt het meerjaren opleidingplan voor de sprint van de atletiekunie. Een raamplan van waaruit wij vinden langs welke weg talenten tot bloei gebracht kunnen worden.

De ontwikkelingsfases

In de ontwikkeling van een beginnend atleet tot internationaal top atleet worden de volgende fases onderscheiden:

Fundament

Leeftijd fase 0-6 jaar

In den beginne wordt het fundament gelegd waarbij veelzijdig doelgericht en breed getraind dient te worden. In speelse situaties worden de grondvormen van bewegen moeten aangereikt en geleerd: lopen springen werpen, gooien en vangen, klimmen en klauteren andere gymnastische bewegingsvormen en bewegingsvormen als zwemmen en fietsen.

Orientatie

Leeftijd fase 6-9 jaar

Tijdens deze periode worden de basisvaardigheden van een of meerdere sporten aangereikt. Op deze manier kan gezien worden waar de talenten van de sporter liggen en waar de sporter de meeste voldoening uit haalt wat we de intrinsieke motivatie ten goede komt. Een brede bewegingservaring heeft een positief effect op het motorische leren van de sporter en zal zich later in de sportcarrière uitbetalen.

Leren trainen

Leeftijd fase 10-12 jaar

Als de keuze gemaakt is voor een sport zal er daadwerkelijk getraind moeten gaan worden, leren trainen is een kunst op zich.

Alle basisvaardigheden zullen geleerd moeten worden, dit moet breed geïnterpreteerd moeten worden: motorisch, fysiologisch, mentaal, technisch, tactisch. Op alle vlakken zal geschoold moeten worden.

Trainen voor omvang

Leeftijd fase 13-16 jaar

Op deze leeftijd zal de belastbaarheid flink opgetraind moeten en kunnen worden. De puberteit doet zijn intrede en hormonale effecten kunnen worden benut door de trainingsarbeid gradueel op te voeren. De specifieke vaardigheden kunnen getraind worden.

Trainen voor een hoog niveau

Leeftijd fase 17-23 jaar

In deze fase zal de atleet optimaal voorbereid worden op sporten op het allerhoogste niveau. De motor zal specifiek belast moeten gaan worden, er zal een uitgekende balans gecreëerd moeten zijn tussen belasting en herstel, het streven is alle randvoorwaarden te optimaliseren.

Trainen om te winnen

In deze fase zal er maximaal fysiek getraind worden, alles in het teken om het internationale podium te kunnen bestormen.

Het meerjaren beleidsplan grijpt aan vanaf de fase van het leren trainen.

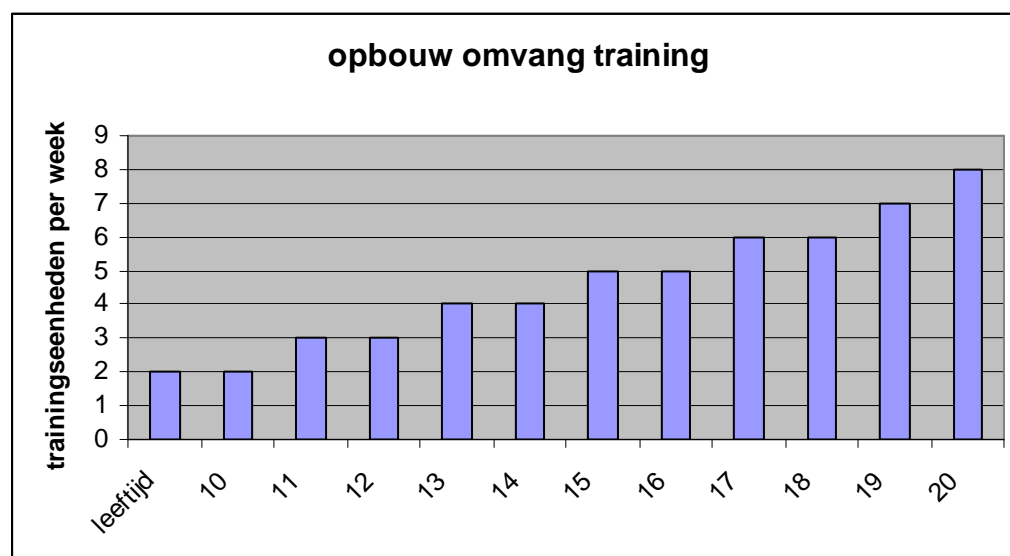
Tegelijkertijd met het doorlopen van de trainingsfases doorloopt de sporter ook de verschillende leeftijds categorieën:

ontwikkelingsfase	Categorie	Leeftijd	Trainingseenheden per week	Trainingsuren per week
Oriëntatiefase	Pupil	8-9 jaar	2	3 uur
Leren trainen	Pupil	10-11 jaar	2	4 uur
	D junior	12-13 jaar	3	5-6 uur
Trainen voor omvang	C junior	14-15 jaar	4	6-8 uur
	B junior	16-17 jaar	5	8-10 uur
Trainen voor hoog niveau	A junior	18-19 jaar	6-7	10-12 uur
	Neo senior	20-22 jaar	6-8	12-16 uur

De plaats van sport in de maatschappij is laatste jaren steeds prominenter geworden. Topsport heeft aanzien gekregen.

Binnen sport en bewegen zijn er twee, welhaas tegenstrijdige, eigenaardigheden zichtbaar; enerzijds neemt de bewegingsarmoede binnen de maatschappij toe anderzijds worden de eisen die topsport stelt aan de sporter steeds hoger.

Mede door dit fenomeen wordt het belang van de fase van leren trainen steeds belangrijker en moet er binnen de opleiding veel breder getraind worden en veel meer aandacht uitgaan om een goed fundament aan te leggen om de sportcarrière op de kunnen uitbouwen.



Leren trainen

Naast inhoudelijk te trainen voor de horden is het belangrijk om ook de inhoudelijke doelen van de sprint te trainen zie meerjarenopleidingsplan van de sprint.

Inhoudelijke doelen per categorie;



Hordenlopen: de oefenstof:

Pupillen

Starten naar de 1^e horde:

Werk met verschillende ritmes, 4,5,6,7,8,9,10 pas naar de 1^e horde, leer ze er ervaren én inschatten hoe ze de horde zo snel mogelijk kunnen nemen.

Ritme training

Het lopen met verschillende passen ritmes zal centraal moeten staan.

Het rennen gebeurt over sloten en lage horden (20-30cm)

Aandacht voor frequentie met variabel tussen afstand zodat met een bepaald passenritme een steeds hogere snelheid gemaakt moet worden

En aandacht voor het leren lopen met verschillende ritmes, 1 pas, 2 pas, 3 pas, 4 pas, 5 pas, alle vormen zullen ze moeten ervaren zodat ze op vroege leeftijd het leren anticiperen op de horden eigen maken.

Leer op jonge leeftijd aan dat de laatste horde ook een horde is, het is niet afgelopen als de afzet van de laatste horde is gedaan, leg de finish altijd minimaal 3 passen achter de laatste horde.

Leren trainen: D junioren

Werk veel met gedwongen oefensituaties waarbij weer de atleet leert wat frequentie is en voer de hoogte van de horde geleidelijk op,

Benadruk de horizontale component en het aanvallen van de horde.

Werk veel met A's (aanvalsbeen over de horde) zo is de passage vereenvoudigd en kan de atleet zich volledig richten op de aanval en een snel vervolg van de na de horde.

Benader het hordenlopen vanuit frequentie, werk met kortere afstanden dan de wedstrijdafstand om dit te benadrukken.

Blijf werken met allerlei verschillende passenritmes (van 1 tot 7 pas ritme) en tussenafstanden.

Starten: geef bij alle oefeningen een vast vertrekpunt, waarbij je door de opgelegde afstand meteen ook een bepaald ritme naar de 1^e horde moet lopen, uiteraard kies je bij een frequentie oefening waarbij de horde kort op elkaar staan een korte aanloop (bv 4 pas). Anders zou de aanloop snelheid te hoog liggen voor de oefening of kiest de atleet ervoor om op halve kracht naar de 1^e horde te gaan.

Het horizontale probleem vraagt om frequentie oefeningen in vele vormen.

6-10 lage horde (hoogte tussen de 20-40cm) op 2-2,5m 1 pas ritme

3-4m tussenruimte voor 2 pas ritme

3-6m tussenruimte van frequentie skipping-achtige oefeningen uitbreiden naar frequentie sprint

6-8m tussenruimte voor 4 pas ritme,

5-10m tussenruimte voor 5 pas ritme,

Werk ook met grotere tussenruimte voor 6,7,8,9 pas ritmes. Loop ook door de bocht met lage hindernissen als voorbereiding op de 400mH.

De horde passagetechniek

Leg het accent op het juist aanvallen van de horde.

Een vinnige afzet van het afzetbeen maar ook van het voor laatste been (het aanvalsbeen), naar voren gericht terwijl de horde vanuit een spits aanvalsbeen wordt aangevallen.

Scholing van het aanvalsbeen:

6-10 horden op korte afstand 6-12v 3 pas frequentie alleen aanvalsbeen (gedwongen van boven lopen!)

4-8 horden op 8-11 voet 1 pas aanvalsbeen (gedwongen goed voorwaartse afzet en meteen actief neer achter de horde!)

Geef bij drie-pas oefeningen opdrachten waar de armen gehouden moeten worden, bv arm aanvalsbeen op de heup (zodat deze niet achter of uit kan zwaaien)

Of juist gedurende de hele oefening recht naar voren laten wijzen en dan tijdens de aanval de andere arm en naast brengen (voorkomt overkruisen)

Trainen voor omvang: C junioren

Starten: werk vanuit een vast vertrekpunt en leer bij de korte horde de 8pas aanloop aan, ook lange vroeg rijpers zijn gebaat bij het leren van de 8 pas, immers voor hen is het horizontale probleem alleen maar lastiger en is frequentie en ritme scholing zo mogelijk nog belangrijker. Leer ze ook uit blok vanuit 4, 6, 8 en 10 pas naar de 1^e horde te gaan. Zeer dwingend en met 10 pas creëer je een situatie waarbij met supra maximale snelheid de 1^e horde genomen moet worden.

Scholing van frequentie blijft essentieel waarbij veel met de tussenruimte gevarieerd moet worden, als frequentie centraal staat werk vanuit zeer korte tussenafstand naar steeds meer ruimte toe.

Blijf in trainingen in principe altijd korter lopen dan wedstrijd tussenafstand. Het gevoel en ervaren van gedwongen sprint en frequentie is veel belangrijker dan het op korte termijn werken naar de driepas op wedstrijdafstand, met het risico dat er gereikt moet gaan worden.

De horde passage techniek

Zoals ook bij de D junioren is de aanval essentieel, veel onvolkomenheden tijdens of na de passage zijn terug te leiden bij een onjuiste aanval van de horde. Qua oefenstof kan je naadloos aansluiten op wat er bij de D junioren is gedaan, pas de hoogte en de tussenruimte van de horde aan. Het lijkt in tegenspraak, enerzijds wordt de tussenafstand wel verkort, anderzijds wordt er niet op lagere hoogte getraind, dwz als er op de hordenpassage getraind wordt. Terwijl de verkorte tussenafstand het zenuwstelsel leert wat frequentie is, maakt de hoogte maakt juist de oefening dwingend en leert de atleet goed "van boven" te lopen.

De horden aanval

De 1 pas met alleen het aanvalsbeen over de horde is daarin *de* oefening, later uit te breiden met 1 pas over het midden.

Zorg voor een tussenruimte die zorgt voor én een goede aanval (impuls) én een actieve landing achter de horde én dat in cycli achtereen.

Door met combinaties van 1pas met 3 en eventueel 5 pas te werken wordt het verband tussen enerzijds de felle impuls en anderzijds de snelheid van de horde passage getraind. (als voorbeeld 1pas-1pas-3pas-3pas-5-Pas-5pas)

Scholing van het doorhaalbeen

Deze scholing zal altijd gecombineerd moeten worden met het gegeven dat het doorhaalbeen in 1^e instantie het afzetbeen (impuls) is. Dat is de eerste actie voordat het doorhaalbeen zo efficiënt en snel mogelijk weer in de spits in de looprichtingen neerwaarts geplaatst wordt om een snelle pas achter de horde te maken. Leg bij scholing dan ook de nadruk op het ritme ron de horde: felle afzet voor de horde en twee snelle contacten achter de horde "**tam**, ta-dam".

Horden passage snelheid

Gebruik een langera aanloop (10 pas) naar de 1^e horde en/ of werk met 5 of 7 pas ritme om de horde passage techniek onder hogere snelheid te trainen.

Pas incidenteel de variatie toe door bv 1 horde ertussenuit te halen (3pas-3pas-7pas-3pas-3pas) of een 5 pas tussendoor (3-3-5-3-3)

Horden frequentie

Op officiële hoogte 6hh op 12v, uitbreiden naar 15,18,21,24v

12v is erg dwingend mn ook om van boven te lopen.

De frequentie op 12 voet wil je terug zien op 15voet en verder, als controle middel kan je de stopwatch zo nu en dan gebruiken.

Binnen de oefening de tussenafstand laten toenemen, bv 6hh 12,14,16,18,20v vanuit een 4 pas aanloop (7m)

Horden frequentie uithoudingsvermogen

Werk met 10-12 horden ,of met korte pauze tussen de herhalingen.

Prima methode voor het trainen van vastheid, zodra de oefening "fris"goed gaat.

Trainen van de finish

Zorg dat bij elke oefening de laatste horde ook als hordegenomen wordt, dus de oefening is niet klaar bij de afzet voor de laatste horde, leg de finish altijd minimaal 3 passen na de laatste horde.

Trainen van stabiliteit

Bij de C leeftijd mag structureel getraind worden met het horden A/B/C (aanvalsbeen, Bijtrekbeen, Combinatie)

Wandel oefeningen over de horde met opdrachten waar de handen / armen gehouden moeten worden als deel oefeningen, tegelijkertijd zorgt het wandelen dat er goed op stabiliteit getraind wordt. Mogelijke verzwaren cq accenten kunnen gelegd worden door verzwaren toe te passen. Denk daarbij aan een mecinbal boven je hoofd of met gestrekte armen voor je houden, weerstand van toverkoord zodat je gedwongen wordt goed druk naar voren te houden bij afzet en snel "neer" moet zijn met je aanvalsbeen.

Trainen van de voeten

Iedere horden training is voetentraining, de felle contacten leggen er hoge eisen aan de voet musculatuur, om deze preventief sterk te maken zal enerzijds de horden omvang gedoseerd moeten worden opgevoerd, anderzijds kan er door een grote variëteit aan oefeningen in zand, gras en andere ondergrond al dan niet blootvoets getraind worden. Startend met wandeloefeningen, mag het dynamischer worden waardoor de oefeningen licht plyometrisch worden, uitbouwend tot horden huppen en al zijn variaties; horden a/b/c mar ook zijwaarts huppen kaats vormen etc.

B junioren

De techniek zal verfijnd worden en in hoge mate geautomatiseerd, tevens zal deze steeds meer op het individu worden afgestemd. (zie motorisch leren)

In de wedstrijdplanning zal nadrukkelijk geperiodiseerd worden, waarbij een duidelijke piek in prestaties zichtbaar zal worden.

Hierbij zal ook de mentale component in ogenschouw genomen worden, door de atleet fysiek optimaal te prepareren zal deze met groot zelfvertrouwen de belangrijke wedstrijden tegemoet kunnen treden. Krachtraining aanleren haltertechnieken, werken met weerstanden tot lichaamsgewicht.

Bij de krachtraining moet nadrukkelijk rekening gehouden worden met de biologische leeftijd, deze is veeleer richting gevend dan de kalenderleeftijd, er kunnen dus grote individuele verschillen in belasting en omvang van de training voorkomen.

In de coaching zal de atleet gestuurd worden in zelfredzaamheid, flexibiliteit en probleemoplossend denken op meerdere niveaus.

Van heel concreet, wat moet je doen als er onverwachte situaties voordoen die de directe wedstrijdvoorbereiding verstoren (te laat aankomen waardoor de wu tijd flink moet worden ingekort) tot meer algemeen (welke keuzes moeten gemaakt worden om aan de hand van de jaarevaluatie een volgende stap te kunnen zetten naar topatleet)

Trainen voor een hoog niveau:

17-23 jaar

In deze fase zal de atleet optimaal voorbereid worden op sporten op het allerhoogste niveau.

De motor zal specifiek belast moeten gaan worden, er zal een uitgekiende balans gecreëerd moeten zijn tussen belasting en herstel, het streven is alle randvoorwaarden te optimaliseren.

A junioren

In de techniek zal worden voortgeborduurd op de bij de b junioren ingezette lijn, verdergaande individualisering van het programma, gemaakt aan de hand van de prestatie analyse van afgelopen jaar.

Fysieke training

De krachtraining zal worden uitgebouwd, de belasting bij haltertraining zal verhoogd worden, in twee jaar tijd kan het liften tot 120-200% van lg worden uitgebouwd.

De omvang zal eveneens vergroot worden (zie tabel) evenals de totale trainingsomvang.

Door in verschillende situaties met druk en verwachtingspatronen te spelen zal de mentale weerbaarheid verder ontwikkeld worden, daar waar nodig zal ondersteuning van een expert gevraagd worden.

In de persoonlijke ontwikkeling zal een vervolgstap gezet moeten worden in het maken van keuzes om topatleet te worden, de randvoorwaarden zullen verder verbeterd moeten worden. Denk aan keuze van studie, woonplaats, beperking van de reistijden, creëren van een optimale arbeids-rust verhouding in het dagelijks leven.

Tegelijkertijd zal een beroep gedaan worden op de sociale vaardigheden; denk aan met verschillende karakters een kamer te moeten delen, het bespreken van problemen en / of conflicten binnen een groep, etc

Neo senioren

In deze categorie zal de laatste stap naar topatletiek gezet moeten worden, zowel in prestatief opzicht als ook door het doorzetten van de optimalisering van de randvoorwaarden.

De geautomatiseerde techniek zal onderhouden moeten worden en tegelijkertijd zal het systeem uit zijn gewone doen gehaald moeten worden om te zorgen dat trainingsprikkel ook prikkel blijft, naarmate de trainingsleeftijd hoger wordt en het lichaam zich minder snel laat verrassen. Door op het juiste moment de trukendoos te gebruiken en methoden als supra maximaal lopen, contrast methode bij krachtraining, verrassende variatie in training toe te passen zal een plafond uitblijven en prestatieontwikkeling doorzetten.

Er zal in detail gelet worden op de voeding en suppletie, herstelmaatregelen van de training. Het principe "de voorbereiding op de volgende training begin bij de cooling down", wordt naarmate de trainingsomvang toeneemt steeds belangrijker en dit zal nu geoptimaliseerd moeten worden.



	Categorie	kalenderleeftijd	Biologische leeftijd	Trainingseenheden per week	Trainingsuren per week	Aantal wedstrijden Per jaar	Karakter wedstrijden	Nationale / internationale wedstrijd-kalender
Oriëntatiefase	Pupil	8-9 jaar	+/-2 jaar	2	3 uur	5-10	50% Club 50% regio	
Leren trainen	pupil	10-11 jaar	+/-2 jaar	2	4 uur	10- 15	40% Club 60% regio	
	D junior	12-13 jaar	+/-2 jaar	3	5-6 uur	10- 16	30% Club 50% regio 20% nationaal	D spelen / NK estafette
Trainen voor omvang	C junior	14-15 jaar	+/-2 jaar	4	6-8 uur	12- 18	50% club/regio 40% nationaal 5% internationaal	C spelen / NK estafette / enkele nationaal baancircuit wedstrijden C jun interland
	B junior	16-17 jaar	+/-2 jaar	5	8-10 uur	12- 20	30% club/regio 60% nationaal 10% internationaal	NK b jun / NK senioren / nationaal baancircuit wedstrijden EJK/WJK indoor interland
Trainen voor hoog niveau	A junior	18-19 jaar	+/-2 jaar	6- 7	10- 12 uur	15- 22	10% club/regio 60% nationaal 30% internationaal	NK A jun / NK senioren / nationaal baancircuit wedstrijden / enkele wedstrijden flanderscup (B) EJK/WJK indoor interland
	Neo senior	20-22 jaar	+/-2 jaar	6- 8	12- 16 uur	18- 22	5% regio 55% nationaal 40% internationaal	NK senioren / nationaal baancircuit, wedstrijden flanderscup (B), dlv meeting wedstrijden (Dld),EK 20-22

Motorisch leren

Impliciet versus expliciet leren.

Lichaamsgeoriënteerde en ruimtelijk georiënteerde aanwijzingen

Bij expliciet leren staat de lichamelijke georiënteerde instructie centraal. Biomechanica wordt in wezen benoemd en als zodanig overgebracht op de atleet. "breng bij de afzet je linker heup nog meer naar voren" of "denk bij het starten goed aan de afzet van beide benen en meteen snelle je achterste been spits naar voren brengen" zijn voorbeelden van deze instructievorm. Een op het oog simpele aanwijzing als "til je tenen op" is een vorm van expliciete instructie. Het effect op de atleet is dat deze gaat nadenken over zijn eigen bewegen.

Als andere leervorm is het impliciete leren. Aanwijzingen zijn ruimtelijk georiënteerd en worden buiten de sporter zelf geplaatst. De oefenstof wordt dwingend aangeboden waardoor de beweging niet anders kan worden uitgevoerd dan op de manier zoals wordt beoogd.

Denk hieraan aan pylonen loopjes op korte afstand. De aanwijzing: "plaats je voet zo dicht mogelijk achter elk hoedje" zorgt er dan voor dat je actief grijpend gaat lopen. Op deze manier worden bewegingen veel eenvoudiger aangeleerd en zal het leer effect ook veel beter geautomatiseerd worden.

Als trainer wil je graag je kennis overdragen op de atleet, en de atleet beter maken. De ware ambachtsman onderscheidt zich door de atleet beter te maken zonder dat deze overvoerd wordt met kennis over bewegen. Je hoeft geen indruk te maken met alles wat je weet, hoe dichter de atleet bij zijn natuurlijk bewegingspatroon blijft hoe beter deze zich zal ontwikkelen.

De atleet zal efficiënt moeten bewegen maar het moet wel vanzelf gaan. Nadenken kost tijd. Bij blessures of een tijd van rust zal je altijd zien dat de atleet terug valt op zijn eigen natuurlijke vorm van bewegen.

Bij atleten die iets "fout" hebben aangeleerd gekregen kan dus een periode van rust juist heilzaam werken, omdat de aangeleerde patronen wegzakken en het natuurlijke bewegen weer naar de voorgrond kan komen.

Het onderscheid tussen techniek en stijl van bewegen

Maak bij het aanleren van bewegingen onderscheid tussen techniek en stijl. De juiste techniek zal aan een aantal criteria moeten voldoen om goed of effectief te zijn. Echter ondanks dat twee atleten een goede techniek hebben kan de uitvoeren verschillen. Doordat de een langer is, een andere lichaamsbouw heeft, een ander spiervezeltype, ander krachtniveau etc kan het bewegen compleet verschillen. Bewaak het proces zodat er techniektraining niet tot sjabloon bewegen leidt. Dan raakt de atleet juist ver verwijderd van zijn natuurlijke bewegen en zal het eerder remmend dan verbeterend werken op het prestatie niveau.

Voorwaardentraining

Krachttraining is een essentieel onderdeel voor de ontwikkeling van het prestatieniveau van een sprinter.

Reeds op jonge leeftijd kan hiermee een aanvang gemaakt worden, maak hierbij niet de vergissing dat krachttraining en halter training synoniem zijn.

Krachttraining bij D junioren

Spierversterkende oefeningen: doel is een goed fundament te maken, het skelet stevig en het passief bewegingsapparaat sterk en stabiel te maken, de trekkracht van banden en pezen te vergroten met behoud van de elasticiteit.

Maak gebruik van het lichaamsgewicht bij de oefeningen.

Kies voor oefeningen waarbij de wervelkolom niet zwaar belast wordt maar waarbij wel hoge spierkracht gevraagd wordt.

Centraal zal moeten staan het versterken van de rompkraft zodat hier een stabiel en coördinatie goede basis gevormd wordt.

Maak gebruik van verzwarende ondergrond, te denken valt aan zandgrond heuvel op lopen in zand en bosgrond.

C junioren

Externe weerstand mag gebruikt gaan worden, zij het met mate. Het aanleren van de juiste technieken van het tillen van vrije gewichten is essentieel. Daarnaast zal uitgebouwd moeten worden waar bij de d junioren mee gestart is. Maak hierbij gebruik van een grote variëteit van oefenstof en materialen, zodat het lichaam steeds weer geprikkeld blijft worden.

B junioren

De wervelkolom mag langzamerhand meer belast gaan worden, let hierbij echter wel scherp op de biologische leeftijd van de atleet!. Als deze nog in de groeispuurt zit is voorzichtigheid geboden. Als richtlijn mogen jongens plm 100-120% van het eigen lichaamsgewicht getild worden. Meiden tillen minder tussen de 80-100% van het eigen lichaamsgewicht.

Sprongvormen met externe belasting is uit den boze.

Blijf werken aan het optrainen van een sterke stabiele en coördinatie goede romp,

A junioren

Als richtlijn mag de belasting van de wervelkolom bij jongens gradueel opgevoerd worden naar 200% van het eigen lichaamsgewicht, bij de meiden tot 150% van het eigen lichaamsgewicht.

Sprongvormen mogen uitgebouwd worden, lichte vormen van plyometrie, horden sprongen ed.

Neo senioren

Voortbouwen op de gelegde fundament bij de A junioren,

Per jaar mag de belasting plm 10% opgevoerd worden.

Sprongvormen uitbouwen, maar zoek niet de grens op. In principe zal ook in deze categorie de vooruitgang geboekt worden door het gewone werk goed te doen en zal door het toepassen van variatie in de oefenstof geen plafondvorming optreden.

Belangrijke zaken om ook rekening mee te houden

- Biologische leeftijd: In de leeftijd waarbij de hormoonhuishouding zich ontwikkeld is de kalenderleeftijd niet zaligmakend, beter is het goed naar de verschillen tussen de individuele ontwikkeling te kijken wat van grote invloed is op de belastbaarheid.
- Trainingsleeftijd. Het begrip trainingsleeftijd telt het aantal jaren dat de atleet aan de sport doet. Het komt meer dan eens voor dat iemand op latere leeftijd zich als talent meldt. Bij de opbouw van omvang en intensiviteit van de training zal hier terdege rekening mee gehouden moeten worden. Deze atleet zal "onderbelast" moeten worden als het om bovengenoemde richtlijnen gaat.

Krachtraining in schema

categorie	Wanneer	Implementeren in andere trainingen	Accenten oefenstof
D junioren	In training plannen	2x 15' rompkracht en voeten arbeid	Veilige sprongen, weerstandlopen, krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht
C junioren	1 aparte training	2x 20' rompkracht en voeten arbeid	Techniek tillen, circuittraining Veilige sprongen, weerstandlopen, krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht
B junioren	1 aparte training	2x 20' rompkracht en voeten arbeid	Opbouw krachtraining (tiltechnieken olympische liften), circuittraining, Veilige sprongen, kaatsen over lage horden, weerstandslopen
A junioren	1 à 2 aparte trainingseenheden	3x 20' rompkracht en voeten arbeid	Opbouw krachtraining, circuittraining, Veilige sprongen, horden kaatsen, weerstandslopen,
Neo senioren	2 aparte trainingseenheden	3x 20' rompkracht en voeten arbeid	Uitbouw krachtraining, circuittraining, div sprongen, horden kaatsen, weerstandslopen,

Persoonlijkheidsontwikkeling

Hieronder worden per categorie de thema's genoemd die door het jaar heen worden behandeld en aangeleerd

Per categorie wordt de atleet geschoold in diverse kwaliteiten die ondersteunend zijn aan de prestatie: Vanzelfsprekend wordt wat bij een eerste categorie wordt aangeleerd, bij de volgende categorieën doorgezet.

	C jun	B jun	A jun	Neo senior
Life style coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandig de wu en cd kunnen afwerken • Dagritme inrichting • Huiswerk • Gebruik logboek 	<ul style="list-style-type: none"> • Maken van keuzes op basis van topsportambitie • Randvoorwaarden verbeteren • Voedingspatroon • Eten en drinken rondom de training • Omgaan met materiaal 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdiepen van voeding rondom de training, herstelbevorderende maatregelen, • Het geven van onderlinge feedback, onderlinge coaching • Conflicthantering • Omgaan met onverwachte situaties • Omgang met de pers 	<ul style="list-style-type: none"> • Omgaan met bijzondere omstandigheden: tijdzones, verschillen in klimaat, hoogte etc, • Maatwerk
Mentaal	<ul style="list-style-type: none"> • Aandacht (leren) richten op positieve aspecten binnen training / wedstrijd en op zoek naar verbeterpunten • Binnen training focus (leren) leggen op één technisch aandachtspunt 	<ul style="list-style-type: none"> • Stresssituaties in trainingen nabootsen • Overnachten en teamgedrag 	<ul style="list-style-type: none"> • Creëren van stresssituaties in wedstrijden Overnachten; kamer delen met "botsende karakters" 	<ul style="list-style-type: none"> • Mentale ondersteuning als maatwerk

Trainingsaccommodatie

MJOP Fase	Indicatie leeftijdsgroep	Biologische leeftijd versus kalenderleeftijd α	Benodigde trainingsaccommodatie	Tijdsduur / moment van de dag	Omschrijving / Criteria / Kwaliteit		
Fundament/ Orientatie	Pup mini Pup C 7-8 jaar	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">plus en min 2 jaar</div>	Atletiekbaan voorzien van verspring- en hoogspringaccommodatie bos / heuvels (in nabijheid atletiekbaan) Gymzaal	2x 60-75' per week zomerseizoen 1x 60-75' per week in winterseizoen icm bos heuvels doordeweeks: namiddag of avond weekend: ochtend 1x 60-90' per week in wintermaanden icm atl baan 1x 60-75' per week in wintermaanden doordeweeks: namiddag of avond	Kwaliteit atletiekbaan niet van belang (tartan/sintel/gras) Zie handboek accommodatiezaken Zie handboek accommodatiezaken Aanvulling op trainingen op atletiekbaan, kwaliteit niet van belang KVLO Normering max 20 kinderen per training		
			Leren trainen	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">plus en min 3 jaar</div>	Atletiekbaan voorzien van verspring- en hoogspringaccommodatie bos / heuvels (in nabijheid atletiekbaan) Gymzaal	2x 60-90' per week zomerseizoen 1x 60-90' per week winterseizoen icm bos/heuvels doordeweeks: namiddag of avond weekend: ochtend 1x 60-90' per week in wintermaanden icm atl baan 1x 60-90' per week in wintermaanden doordeweeks: namiddag of avond	Kwaliteit atletiekbaan niet van belang (tartan/sintel/gras) Zie handboek accommodatiezaken Zie handboek accommodatiezaken Aanvulling op trainingen op atletiekbaan, kwaliteit niet van belang KVLO Normering max 15 kinderen per training
					Trainen voor omvang	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">plus en min 4 jaar</div>	Atletiekbaan bos / heuvels (in nabijheid atletiekbaan)
Gymzaal Krachtruimte	1x 90' per week in de wintermaanden (D jun) doordeweeks: namiddag of avond 1x 90' per week (C jun) doordeweeks: middag	KVLO Normering Voldoet aan performance standaard KNKF max 10 kinderen per training					

Meerjaren opleidingsplan horden

Trainen voor hoog niveau	Jun B 16-17 jr	plus en min 3 jaar	Atletiekbaan	2-4x 120' per week (b 2-3, a,neo 3-4x pw (winter icm indoorbaan) doordeweeks: middag	Tartan rondbaan 400m, Kwaliteit zie handboek accommodatiezaken Electronisch pacemakersysteem Heuvel voorzien van tarten, minimaal 50m vlakke aanloop + 80m omhoog
	Jun A 18-19 jr		Kunstgrasbaan	weekend: ochtend 1x 120' per week (icm atl baan) doordeweeks:middag/weekend:ochtend	Rondbaan van 500m, met merktekens elke 50m Electronisch pacemakersysteem Trappen (minimaal 8 treden)
	Neo Sen 20-23 jr		Indoorbaan	2-4x 120' per week (b 2-3, a,neo 3-4x pw (zomer icm atlbaan) doordeweeks:middag/weekend:ochtend	Rechte sprintlanen van tartan, minimaal 120m lang, 6 lanen Tartan Rondbaan 200m, minimaal 4 lanen
Trainen om te winnen	Senioren >23 jaar	plus en min 2 jaar	Krachtruimte	2x 120' per week doordeweeks: middag	Voldoet aan performance standaard KNKF
			bos / heuvels (in nabijheid atletiekbaan)	1x 90' per week in winterseizoen	zachte ondergrond (gras/zandpaden), met heuvel van min. 300m lengte max. 6-10 atleten per training
			Atletiekbaan	3-4x 120' per week (winter icm indoorbaan) doordeweeks: middag	Tartan rondbaan 400m, Kwaliteit zie handboek accommodatiezaken Electronisch pacemakersysteem + trappen (minimaal 8 treden) Heuvel voorzien van tarten, minimaal 40m vlakke aanloop + 80m omhoog
			Kunstgrasbaan	weekend: ochtend 1-2x 120' per week (icm atl baan) doordeweeks:middag/weekend:ochtend	Rondbaan van 500m, met merktekens elke 50m Electronisch pacemakersysteem
			Indoorbaan	3-4x 120' per week (zomer icm atl baan) doordeweeks:middag/weekend:ochtend	Rechte sprintlanen, minimaal 120m lang, 6 lanen Tartan Rondbaan 200m, minimaal 4 lanen
			Krachtruimte	2-3x 90-120' per week doordeweeks: middag/ochtend	Voldoet aan performance standaard KNKF max 6-10 atleten per training
			bos / heuvels (in nabijheid atletiekbaan)	1x 90' per week in winterseizoen	zachte ondergrond (gras/zandpaden), met heuvel van min. 300m lengte

Materialen

MJOP Fase	Indicatie leeftijdsgroep	Biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Benodigde trainingsmaterialen buiten	Aantal*	Merk / type	Benodigde trainingsmaterialen binnen	Aantal*	Merk / type
FUNdament/Orientatie	Pup mini Pup C 7-8 jaar	plus en min 2 jaar	pylonnen	50	merk/type niet van belang	pylonnen	50	merk/type niet van belang
			markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang	markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang
			ABC touwladder	4	merk/type niet van belang	ABC touwladder	4	merk/type niet van belang
			horden laag (20-30cm) kunststof	18	merk/type niet van belang	horden laag (20-30cm) kunststof	18	merk/type niet van belang
			fluitbal	20	vortex	foamsperen	20	merk/type niet van belang
			medicinbal 1kg	10	merk/type niet van belang	medicinbal 1kg	10	merk/type niet van belang
			toverkoord	10	merk/type niet van belang	valmat (30cm/2-3m)	2	merk/type niet van belang
			tennisballen	20	merk/type niet van belang	toverkoord	10	merk/type niet van belang
			buitenbanden fiets	20	merk/type niet van belang	zweedse banken	5	merk/type niet van belang
			estafettestokjes	10	merk/type niet van belang	hoepels	10	merk/type niet van belang
			startblokken	8	merk/type niet van belang	springkast	2	merk/type niet van belang
			ballen	2	merk/type niet van belang	turnmatten	6	merk/type niet van belang
								lange turnmat
Leren trainen	Pup A/B 9-11 jaar	plus en min 3 jaar	pylonnen	50	merk/type niet van belang	pylonnen	50	merk/type niet van belang
			markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang	markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang
			ABC touwladder	4	merk/type niet van belang	ABC touwladder	4	merk/type niet van belang
			horden laag (20-30cm) kunststof	18	merk/type niet van belang	horden laag (20-30cm) kunststof	18	merk/type niet van belang
			fluitbal	20	vortex	foamsperen	20	merk/type niet van belang
			medicinbal 1kg	10	merk/type niet van belang	medicinbal 1kg	10	merk/type niet van belang
			toverkoord	10	merk/type niet van belang	valmat (30cm/2-3m)	2	merk/type niet van belang
			tennisballen	20	merk/type niet van belang	toverkoord	10	merk/type niet van belang
			buitenbanden fiets	20	merk/type niet van belang	zweedse banken	5	merk/type niet van belang
			estafettestokjes	10	merk/type niet van belang	hoepels	10	merk/type niet van belang
			startblokken	8	merk/type niet van belang	springkast	2	merk/type niet van belang
			ballen	2	merk/type niet van belang	turnmatten	6	merk/type niet van belang
								lange turnmat

Trainen voor omvang	Jun D 12-13 jr	plus en min 4 jaar	pylonnen	50	merk/type niet van belang	pylonnen	50	merk/type niet van belang
			markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang	markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang
			ABC touwladder	4	merk/type niet van belang	ABC touwladder	4	merk/type niet van belang
			horden laag (20-30cm) kunststof	30	merk/type niet van belang	horden laag (20-30cm) kunststof	30	merk/type niet van belang
			horden normaal	20	merk/type niet van belang	valmat (30cm/2-3m)	2	merk/type niet van belang
			oefenmatjes	16	merk/type niet van belang	springkast	2	merk/type niet van belang
			medicinbal 1,2,3kg	elk 5	merk/type niet van belang	zweedse banken	5	merk/type niet van belang
			elastobanden	16	merk/type niet van belang	turnmatten	6	merk/type niet van belang
			handhalters 1-2kg	elk 5	merk/type niet van belang	lange turnmat	1	merk/type niet van belang
			Swissballen	16	merk/type niet van belang	oefenmatjes	16	merk/type niet van belang
			estafettestokjes	8	merk/type niet van belang	medicinbal 1,2,3kg	elk 5	merk/type niet van belang
			startblokken	8	merk/type niet van belang	elastobanden	16	merk/type niet van belang
						handhalters 1-2kg	elk 5	merk/type niet van belang
						Swissballen	16	merk/type niet van belang
			Foamrollen	12	merk/type niet van belang			
			platform	1	minimum 2,4 X 2,4 meter			
			squat/ powerracks	2	minimum hoogte 220 cm			
			Olympische halterstangen	4	merk niet van belang			
			Dumbbells	2 per gewicht	van 1 kg tot 20 kg, met 1 of 2 kg verhogingen			
			sets schijven Olympisch formaat	4	(450 mm/50mm) ,10/15/20 kg			
			sets schijven Olympisch formaat	2	(450 mm/ 50mm) , 2,5/5 kg			
			Pulley machine	1	in hoogte verstelbaar			
			verstelbare bankjes	2	merk/type niet van belang			
			oefen halterstangen	6	5kg			
			step-up blokken	elk 3	30-50-70cm hoog			
Trainen voor hoog niveau	Jun B 16-17 jr	plus en min 3 jaar	pylonnen	50	merk/type niet van belang	pylonnen	50	merk/type niet van belang
			markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang	markeerpylonnen (schijven)	30	merk/type niet van belang
			ABC touwladder	2	merk/type niet van belang	ABC touwladder	2	merk/type niet van belang
			horden laag (20-30cm) kunststof	30	merk/type niet van belang	horden laag (20-30cm) kunststof	30	merk/type niet van belang
			horden normaal	20	merk/type niet van belang	valmat (30cm/2-3m)	2	merk/type niet van belang
			oefenmatjes	16	merk/type niet van belang	springkast	2	merk/type niet van belang

Meerjaren opleidingsplan horden

			<p>medicinbal 2,3,4kg elastobanden handhalters 1,2,3kg Swissballen sleepgewicht estafettestokjes startblokken</p>	<p>elk 5 12 elk 5 12 6 8 8</p>	<p>merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang</p>	<p>zweedse banken turnmatten lange turnmat oefenmatjes medicinbal 2,3,4kg elastobanden handhalters 1,2,3kg Swissballen Foamrollen platform squat/ powerracks Olympische halterstangen Dumbbells sets schijven Olympisch formaat sets schijven Olympisch formaat Pulley machine verstelbare bankjes oefen halterstangen step-up blokken</p>	<p>5 6 1 16 elk 5 12 elk 5 12 12 2 4 6 2 per gewicht 4 2 1 2 4 elk 3</p>	<p>merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang minimum 2,4 X 2,4 meter minimum hoogte 220 cm merk niet van belang van 1 kg tot 40 kg, met 1 of 2 kg verhogingen (450 mm/50mm) ,10/15/20 kg (450 mm/ 50mm) , 2,5/5 kg in hoogte verstelbaar merk/type niet van belang 5kg 30-50-70cm hoog</p>
Trainen om te winnen	Senioren >23 jaar	plus en min 2 jaar	<p>pylonnen markeerpylonnen (schijven) ABC touwladder horden laag (20-30cm) kunststof horden normaal oefenmatjes medicinbal 1,2,3,4,5 kg sleepgewicht handhalters 1,2,3kg estafettestokjes startblokken</p>	<p>50 30 2 30 20 10 elk 5 6 elk 5 8 8</p>	<p>merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang</p>	<p>pylonnen markeerpylonnen (schijven) ABC touwladder horden laag (20-30cm) kunststof valmat (30cm/2-3m) springkast zweedse banken turnmatten lange turnmat oefenmatjes medicinbal 1,2,3,4,5 kg elastobanden handhalters 1,2,3kg</p>	<p>50 30 2 30 1 2 5 6 1 16 elk 5 12 elk 5</p>	<p>merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang merk/type niet van belang</p>

Coachondersteunend materiaal

MJOP Fase	Indicatie leeftijds-groep	Biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Benodigd coachondersteunend materiaal	Omschrijving	Aantal*	Beschikbaarheid
FUNDAMENT/ Oriëntatie	Pup mini Pup C 7-8 jaar	plus en min 2 jaar	Fluitje	merk/type niet van belang	1	elke training
			Stopwatch	merk/type niet van belang	1	elke training
Leren trainen	Pup A/B 9-11 jaar	plus en min 3 jaar	meetlint	merk/type niet van belang	1	elke training
			Fluitje	merk/type niet van belang	1	elke training
Trainen voor omvang	Jun D 12-13 jr	plus en min 4 jaar	Stopwatch	merk/type niet van belang	1	elke training
			meetlint	merk/type niet van belang	1	elke training
Trainen voor omvang	Jun C 14-15 jr		videocamera	merk/type niet van belang high-speed, netvoeding + kabel, 2x reservebatterij, batterijoplader, statief, firewire kabel	1	1x per maand
			laptop	voorzien van word/excel/dartfish	1	dagelijks
Trainen voor hoog niveau	Jun B 16-17 jr	plus en min 3 jaar	ET	portable ET, merk niet van belang	1	2-3x per jaar tbv testen
			Fluitje	merk/type niet van belang	1	elke training
	Stopwatch	merk/type niet van belang	1	elke training		
Trainen voor hoog niveau	Jun A 18-19 jr		laptop	voorzien van word/excel/dartfish	1	dagelijks
			videocamera	high-speed, netvoeding + kabel, 2x reservebatterij, batterijoplader, statief, firewire kabel	1	2x per week, op stage dagelijks
Trainen voor hoog niveau	Neo Sen 20-23 jr		Muscle Lab	type micro jump/power of 4000	1	maandelijks
			ET	portable ET, merk niet van belang	1	zomermaanden wekelijks, overige maanden 1x per 2-4 weken



Trainen om te winnen	Senioren >23 jaar	plus en min 2 jaar	Fluitje	merk/type niet van belang	1	elke training
			Stopwatch	merk/type niet van belang	1	elke training
			laptop	voorzien van word/excel/dartfish	1	dagelijks
			videocamera	high-speed, netvoeding + kabel, 2x reservebatterij, batterijoplader, statief, firewire kabel	1	2x per week, op stage dagelijks
			Muscle Lab	type micro jump/power of 4000	1	1x per 2 weken
			ET	portable ET, merk niet van belang	1	zomermaanden wekelijks, overige maanden 1x per 2-4 weken

* uitgaande van max. aantal aanbevolen atleten per trainer in betreffende leeftijdsklasse
(zie tabel begeleiding)

Omvang training en wedstrijden

MJOP Fase	Indicatie leeftijds-groep	Biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Trainingsleeftijd in jaren	Trainingsleeftijd in uren (cumulatief)	Trainings-uren per week	Specificatie trainingsuren per week	Totaal aantal wedstrijden	Aantal wedstrijden per jaar/ gespecificeerd	Niveau wedstrijden	Format wedstrijden
FUNdament/ Orientatie	Pup mini Pup C 7-8 jaar	plus en min 2 jaar	0-3jr	100-150 per jr (300-400u)	2-3	sn 1u te 1-2u kr suv vw 1-2u	5-10	outdoor 3-5 cross 1-2 indoor 2-3	lokaal	1-daagse wedstr.
Leren trainen	Pup A/B 9-11 jaar	plus en min 3 jaar	3-6jr	150-250 per jr (500-1300u)	3-5	sn 1u te 1-2u kr suv vw 1-2u	10-16	outdoor 5-8 cross 1-2 indoor 2-3	lokaal	1-daagse wedstr.
Trainen voor omvang	Jun D 12-13 jr Jun C 14-15 jr	plus en min 4 jaar	6-10jr	250-500 per jr (1650-3000u)	5-10	sn 1-2 u te 1-2u kr 1-1,5u suv 0,5-1u vw 1-2u	12-20	outdoor 8-12 cross 1-2 indoor 3-6	lokaal regionaal nationale C/D spelen	1-daagse wedstr. 2-daagse wedstr.
Trainen voor hoog niveau	Jun B 16-17 jr Jun A 18-19 jr Neo Sen 20-23 jr	plus en min 3 jaar	10-16jr	500-750 per jr (3500-7900u)	10-15	sn 2-3u te 2-3u kr 2-4u suv 1-2u vw 2-3u	16-22	outdoor 12-16 indoor 3-6	nationale circuit NK internationaal: EJOF EJK WJK EK23 Ekcross Eki	1-daagse wedstr. toernooi: 2-6 daagse wedstr <i>5-10 wedstrijden in buitenland</i>

Trainen om te winnen	Senioren >23 jaar	plus en min 2 jaar	16-20jr	750-1000 per jr (8800-10750u)	15-20	sn 3-4u te 2-4u kr 3-5u suv 3-4u vw 2-3u	18-24	outdoor 14-18 indoor 4-8	nationale circuit internationale circuit NK EK (i/o) WK (i/o) OS	1-daagse wedstr. 1-daagse wedstr. toernooi: 2-6 daagse wedstr <i>10-15 wedstrijden in buitenland</i>
----------------------	----------------------	--------------------------	---------	--------------------------------------	-------	--	-------	---------------------------------	---	--

sn = snelheid
te = techniek
kr = kracht
suv = sn uhv
vw = voorw.