

Gerichte training

Leren trainen

Richtleeftijd meisjes: 10 - 12 jaar
Richtleeftijd jongens: 11 - 14 jaar

Beschrijving

Sporters in de fase Gerichte training hebben ambitie voor wedstrijdsport. Ze ontwikkelen verder hun fysieke basis, gericht op de uitbreiding van het totale trainingsprogramma en het leren van meer sportspecifieke bewegingen. Ze hebben een sterke passie voor de sport en kiezen voor een specialisatie in gymnastiek als hun 'eerste sport'. De trainingen worden meer gestructureerd en gericht.

wie

Dat de fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling bij elk individu op een verschillend tempo verloopt, wordt in deze fase zeer duidelijk. Het is belangrijk dat een trainer rekening houdt met die individuele verschillen, en dit ook duidt aan de sporters.

Geleidelijk leert het kind dat er een verschil is tussen 'ergens goed in zijn' en 'ergens je best voor doen'. Het begrijpt dat een inspanning niet altijd een garantie is voor succes. Het gericht zijn op de eigen taak en de eigen progressie is in evenwicht met het zich vergelijken met anderen. Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid ervaren begint op dat moment heel belangrijk te zijn voor hun motivatie. Door tijdens het trainen de sporters attent te maken op het belang van concentratie, verbetert hun mogelijkheid om te focussen. Hierdoor kunnen sporters het maximum uit hun training leren te halen.

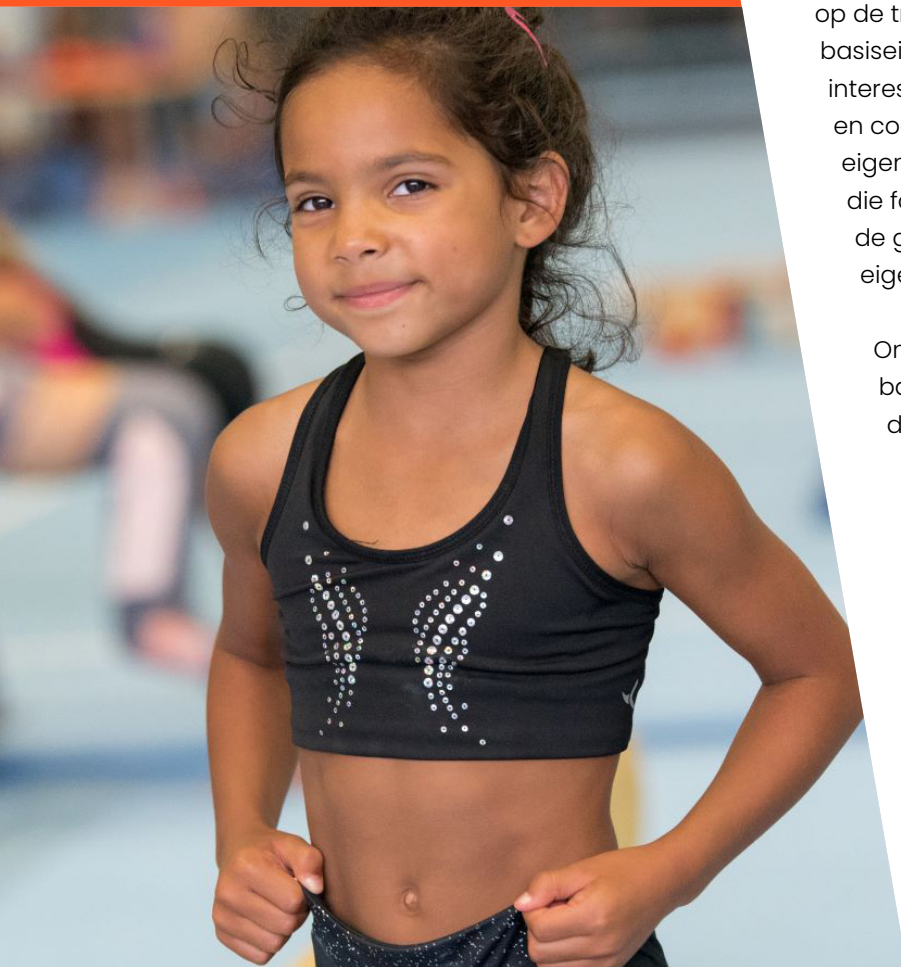
Voor de opbouw van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen is deze fase een fragiele periode, waarin de sporters echt op zoek zijn naar zichzelf. Ze weten nog niet goed hoe ze gezien worden, wat ze willen en wie ze zijn. Een positieve stimulerende omgeving helpt hen in deze soms verwarrende periode vol stemmingswisselingen.

Fysieke training

Omdat er meer disciplinespecifieke vaardigheden getraind worden in de fase Gerichte training, wordt ook gerichte fysieke voorbereiding van het lichaam noodzakelijk.

De timing van de groeispuurt en andere ontwikkelingskenmerken hebben een invloed op de trainbaarheid van verschillende fysieke basiseigenschappen. Zo is het vóór de groeispuurt interessant om voldoende kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie te trainen, omdat voor deze fysieke eigenschappen een grote progressie mogelijk is in die fase van de ontwikkeling van de sporter. Tijdens de groeispuurt is het vervolgens belangrijk deze eigenschappen goed te onderhouden.

Om blessures te vermijden moeten basispreventieoefeningen uitgevoerd worden, met de focus op een technisch correct verloop.



Mentale training

Passie, plezier en uitdaging kan je stimuleren door hen inspraak/verantwoordelijkheid te geven over de opmaak van een klein deeltje trainingsinhoud of de selectie van elementen. Duiding geven bij wat ze aan het doen zijn en waarom kan motiverend werken. Het is belangrijk om op passende momenten - niet continu, geen overload - constructieve feedback te geven en aandacht en appreciatie te richten op de inspanning van de sporters, niet op het resultaat.

Sporters moeten stress durven erkennen bij hun trainer in een een-op-eensituatie. Dit kan enkel als ze zich veilig voelen en de trainer aangeeft dat stress 'normaal' is en duidelijk maakt dat je met je eigen stress kan leren omgaan.

Om de vorming van een positief zelfbeeld te stimuleren kunnen complimentenrondes met de hele groep stimulerend werken, alsook lijstjes van progressiepunten tijdens de training die ze zelf opstellen en herlezen.

Sportspecifieke training

De trainingen worden in deze fase heel gericht en disciplinespecifiek waardoor de sporters moeten 'leren trainen'. De basisbewegingen worden geoptimaliseerd en er worden steeds meer complexere disciplinespecifieke vaardigheden aangeleerd. Prestatievormen moeten een speels karakter hebben.

Doordat bepaalde sporters in deze fase hun groeispuurt aanvatten, en hierdoor een verhoogde blessuregevoeligheid hebben, is het belangrijk dat er een gezonde verhouding is tussen 'zacht trainen' en 'hard trainen'. Met 'hard trainen' wordt het trainen in wedstrijdopstelling bedoeld. Tijdens 'zacht trainen' wordt de impact op het lichaam verminderd door af te wijken van de wedstrijd situatie, bijvoorbeeld door op een trampoline te oefenen i.p.v. de tumblingbaan, landingen in een valkuil te doen i.p.v. op een landingsmat ...



Trainingscontext

De sporters ontwikkelen een passie voor de sport en trainen meer doelgericht met een toenemend aantal trainingssuren. De trainer is de belangrijkste sleutelfiguur voor de sporter. Maar vergeet niet dat ze ook sterk beïnvloed worden door leeftijdsgenoten.

In deze fase komen de sporters voor het eerst in aanraking met het planmatig opbouwen naar een wedstrijd. De focus blijft echter liggen op de algemene fysieke en technische ontwikkeling, en dus op continue progressie door het jaar en niet op de wedstrijden op zich. Ze voelen zich in de loop van deze fase (en verder) steeds meer op hun gemak in een wedstrijdsetting en krijgen inzicht in de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden. Het is belangrijk dat trainers en ouders de nadruk leggen op 'Toon je beste oefeningen' in plaats van op rangschikking en wedstrijdresultaten.