



Doorgedreven training

Trainen om te trainen

Richtleeftijd meisjes: 13 – 15 jaar

Richtleeftijd jongens: 15 – 17 jaar

Beschrijving

Sporters in de fase Doorgedreven training zijn gepassioneerd door hun sport en streven een competitieve carrière na. Ze beheersen alle basisvaardigheden, -bewegingen en -technieken en houden van de uitdaging om gevorderde elementen en skills aan te leren. Wedstrijden worden steeds belangrijker met de focus op het bereiken van regelmaat en kwaliteit, en op het leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden.



Wie

Eerder vroeg-mature sporters vatten hun groeispurt al aan in de vorige fase Gerichtte training. Voor laat-mature sporters zal de groeispurt pas in deze fase gebeuren. Ondertussen ontwikkelen de primaire en secundaire geslachtskenmerken zich verder en verandert de verhouding van bot-, spier- en vetweefsel in het lichaam. Jongeren zijn zich bewust van deze lichamelijke veranderingen wat soms gepaard gaat met veel emoties.

Sporters ontwikkelen in deze fase hun eigen identiteit. Twijfels over het eigen zelfbeeld en faalangst kunnen hier gevolgen van zijn. Leeftijdsgenoten en 'idolen' zijn de belangrijkste rolmodellen op deze leeftijd. Er is een sterke drang om ergens 'bij te horen' en sporters vergelijken zich graag met elkaar. Ze hebben in deze fase de neiging om vaardigheden waar ze minder goed in zijn te vermijden of te ontlopen.

Sporters kunnen in deze fase zich heel toegewijd inzetten om hun doel te bereiken. Ze leren zichzelf te evalueren en sturen bij waar nodig. Door dit leerproces leren ze hun zwaktes en sterktes nog beter kennen. De sporter wordt zelfstandiger en verantwoordelijk voor de vele beslissingen die zowel training als wedstrijden kunnen beïnvloeden.

Sportspecifieke training

Het seizoen start met het herhalen en verfijnen van basiselementen en reeds gekende elementen. Daarna worden nieuwe elementen en skills getraind, om te evolueren naar langere beurten, meer combinaties en deel oefeningen. Uiteindelijk volgt de wedstrijdperiode met volledige wedstrijd oefeningen, proeven en reeksen.

Omdat sommige sporters volop aan hun groeispurt bezig zijn is het belangrijk bij het leren van deze gevorderde oefeningen de verhouding tussen 'zacht trainen' en 'hard trainen' aan te passen aan de ontwikkeling van de sporter. 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.

Door de plotse verandering in lengte van ledematen en lichaamsverhouding kunnen algemene en specifieke vaardigheden tijdelijk verminderen. Het kan zijn dat basisvaardigheden en -technieken opnieuw meer focus vereisen om die veranderingen op te vangen.

Mentale training

Stimuleer dat sporters hun eigen mening formuleren, zelfstandig denken en zich durven te uiten. Laat ruimte voor inspraak, ideeën en aanvullingen door de sporter. Negeer ongewenst gedrag zeker 50% van de tijd, bekrachtig positief gedrag en straf enkel in uitzonderlijke omstandigheden. Heb geduld en geef de grens herhaaldelijk aan.

Leg als trainer de focus op de kwaliteiten van de sporter, breder dan de sportspecifieke kwaliteiten. Hou de plezierbeleving hoog om voldoende motivatie te voeden. Genieten van je sport is de voorwaarde om door te gaan en kwaliteit te leveren.

Help de sporter om te werken met focus-cues per element 'ik & mijn taak': 'strek', 'duw', 'hoog'. Gebruik dus korte en krachtige woordjes die snel in het hoofd verwerkt kunnen worden, en die exact het kernpunt van de beweging benoemen. Bepaal met de sporter een mentale wedstrijdroutine, naast de fysieke voorbereidingsroutine.

Fysieke training

Tijdens de groeispurt is het belangrijk om alle fysieke basiseigenschappen goed te onderhouden. Na de groeispurt kan opnieuw veel progressie gemaakt worden.

Krachttraining met externe gewichten kan worden opgestart. De hoeveelheid externe gewichten blijft relatief beperkt, een correcte techniek primeert. Er is extra aandacht nodig om het optimale bewegingsbereik te behouden, op een evenwichtige en symmetrische manier. Het belang van uithoudingstraining neemt toe, aangezien de intensiteit van de vaardigheden en oefeningen toeneemt. Blessurepreventie wordt steeds belangrijker naargelang de intensiteit en het volume van de training toenemen. Preventieoefeningen moeten een standaardonderdeel van de trainingsplanning vormen.

Trainingscontext

Aantal trainingsweken per jaar: 40 tot 47

De trainer heeft extra aandacht voor de emotionele en sociale impact van de groeispurt op de sporter. Het is cruciaal dat de sporter zich altijd gesteund voelt. De sporters leren leiding en verantwoordelijkheid te nemen. Positieve bekrachtiging tijdens deze fase is onontbeerlijk.

Het belang van wedstrijden neemt toe, met de focus op het leren deelnemen aan wedstrijden met regelmaat en kwaliteit, nog niet op het presteren. Daarom is een optimale periodisering met het oog op wedstrijddeelnames aangewezen. Het leerproces is een doel op zich en er wordt voor het eerst onderscheid gemaakt tussen voorbereidende wedstrijden en wedstrijden waar je naar toe piekt, niet enkel sportspecifiek, maar ook fysiek en mentaal.

