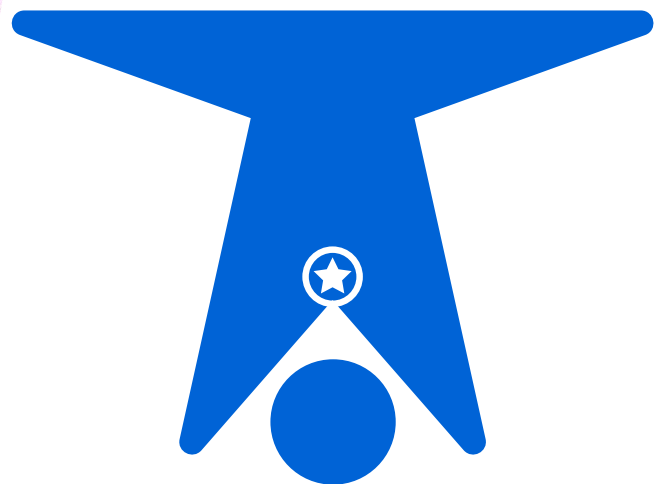
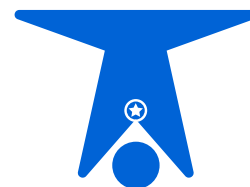


WEDSTRIJDTRAINING

Trainen voor prestaties





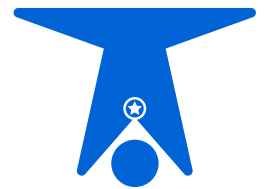
1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd

Vrouwen	Wedstrijdsport	16+ jaar
	Topsport	16 – 17 jaar
Mannen	Wedstrijdsport	18+ jaar
	Topsport	18 – 21 jaar

In de fase **Wedstrijdtraining** streven de sporters ernaar om maximale **prestaties** neer te zetten volgens hun **persoonlijke doelstellingen**. Ze willen de beste zijn en/of zetten hun zinnen op persoonlijke best-prestaties. De sporters en trainers zijn resultaatgericht ingesteld.

Na de fase **Wedstrijdtraining** stromen de sporters door naar de fase **Voor altijd Sportief**, indien ze niet langer aan wedstrijden wensen deel te nemen. Sporters die verder evolueren naar internationaal wedstrijdniveau in de fase **Toptraining** doen dit vanaf de richtleeftijd 17 jaar (vrouwen) of de richtleeftijd van 21 jaar (mannen).



2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

De meeste sporters zullen in het begin van deze fase nog in hun puberteit zitten. Daarom is het belangrijk dat trainingsprogramma's flexibel genoeg opgemaakt worden. Op die manier kan er ingespeeld worden op de variërende ontwikkelingsnaden van de sporters. In deze fase wordt (meestal) de biologische maturiteit bereikt.

2.1. MOTORISCH-FYSIEK

Biologische maturiteit wordt bij vrouwen bereikt rond 19-20 jaar, voor mannen is dat een drietal jaar later. Dit betekent dat het lichaam nu volledig belastbaar en trainbaar is. Toch is de nodige voorzichtigheid noodzakelijk wat betreft trainingsbelasting om (chronische) blessures te vermijden. Voor wedstrijd sporters gebeurt dat in deze fase, voor topsporters (meestal) in de volgende fase, Toptraining.

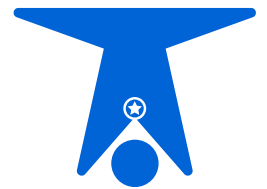
2.2. MENTAAL

Denkstijl

De hersenen bereiken hun volledige volwassen capaciteit tussen 19 en 20 jaar. Dit staat blijvend leren niet in de weg, aangezien er nog steeds nieuwe neurologische connecties aangemaakt worden.

Het is belangrijk dat de sporters in deze fase **weten voor welke doelen ze aan het trainen zijn**. Het ontwikkelen van een klimaat van vertrouwen is noodzakelijk, want hun eigen denken is volwaardig denken en moet worden gedeeld met de trainers en de bredere omkadering, zodat meer gerichte ondersteuning mogelijk is.

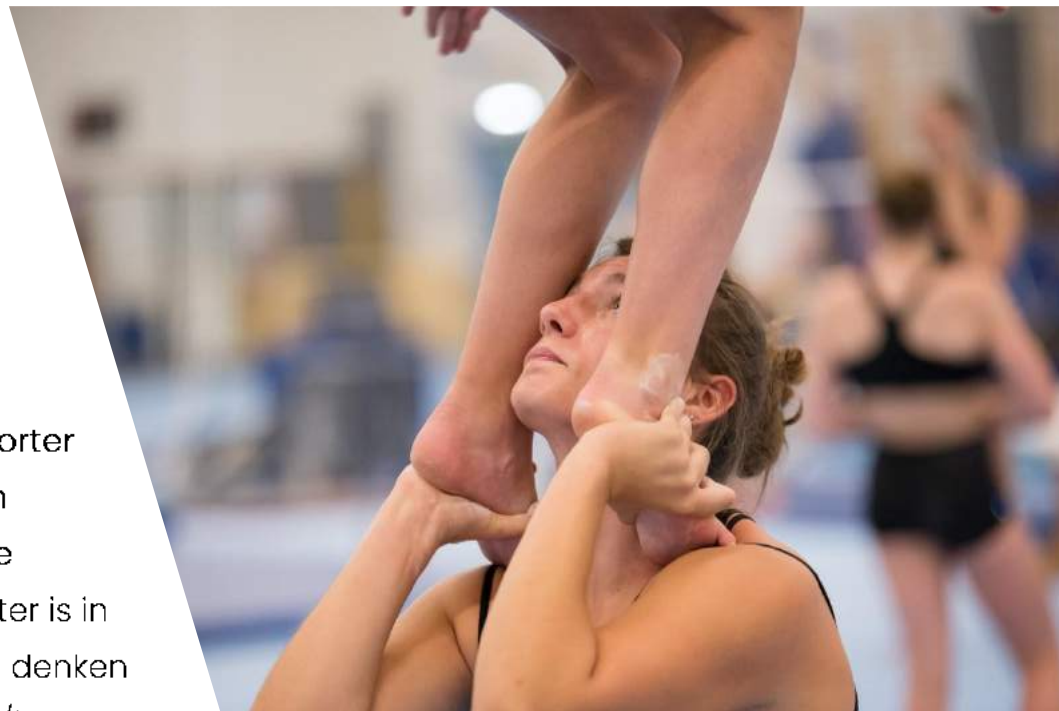
De sporter moet in dit proces van inzicht begeleid worden. Het durven verwoorden van gedachten is een voortdurend proces waarbinnen er ruimte en openheid is voor gevoeliger thema's als anticonceptie, lichaamsbeeld, relatievorming, evenwicht tussen levensdomeinen, enz.



Dat klimaat van vertrouwen met de trainer en eventueel het begeleidingsteam (kine, school, sportpsycholoog, fysieke trainer ...) is een conditio sine qua non. Er moet openheid zijn om te luisteren naar elkaars input (in twee richtingen). Sporters zijn in staat om mee te leren denken met de trainer in het kader van hun persoonlijk ontwikkelingstraject.

Motivatie

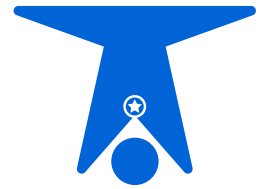
Er wordt stabiel gedrag getoond, proces en taakdoelen worden zelfstandiger vooropgesteld, de eigen input in een resultaatdoelstellingsplan wordt steeds groter. De sporter is mede-eigenaar van zijn proces en stelt zelf nieuwe uitdagingen voor. De sporter is in staat op langere termijn te denken en de gevolgen van acties/keuzes



voor de toekomst in te schatten. Prestatiemomenten moeten als uitdaging worden gezien. De dialoog met de trainer wordt op gelijk niveau gevoerd en inspraak en opvolging zijn automatismen die volgen uit gewoontes van gestructureerd en formeel samenzitten.

Concentratie, aandacht & focus

De sporter kan zijn concentratie en aandacht sturen in de richting die hij wil, ook naar wedstrijdsituaties toe. Hij is in staat om de impact van stress, verwachtingen en het eigen denken op prestaties onder ogen te zien en hierin bij te sturen. Dit is een permanent oefenproces waarbij hij bereid is tot dieper inzicht in afleiders en drukgevers, en daar bewuster probeert mee om te gaan.



Spanningsmanagement

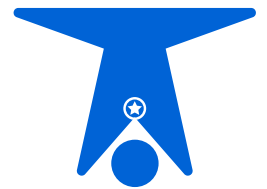
Sporters kunnen in deze fase **meer druk ervaren**, omdat de verwachtingen vaak hoog liggen op verschillende vlakken (studie, sportief, sociaal). De sporter (her)kent zijn ideale spanningsniveau, en impulsen (plotse neigingen die opwellen om iets (ongepast) te doen) worden gecontroleerd. Prestatiemomenten zijn **belangrijk** en er zijn **verwachtingen**. De sporter beschikt over een aantal spanningsmanagementtechnieken en weet welke voor hem werken. Hij kan die toepassen op het geschikte moment. Zo kunnen de sporters tot een **competitiestrategie** komen met duidelijke routines (voor, tijdens en na de wedstrijd).

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

De eigen identiteit krijgt **stilaan volledig vorm** en bestaat uit meerdere dimensies en meer genuanceerde standpunten. Er is een evenwicht tussen de 'sociale ik', de 'sportieve ik', de 'zoon/dochter ik', de 'studie ik'. De sporter denkt bewust na over wie hij is en wat het belang is van elke identiteitsdimensie. De sporter voedt bewust zijn zelfvertrouwen door genuanceerd te denken over prestaties, mogelijkheden en sterktes, kan relativiseren en grotere contexten en andere percepties spontaan zien. Hij opent zich voor de meningen van anderen.

Inbeelding & visualisatie

De sporter weet welke vormen van inbeelding en visualisatie hij wil gebruiken. Een **gestructureerd visualisatieplan opmaken is deel van de wedstrijdplanning**. Minimum twee weken voor de piekprestatie kan dat best dagelijks gevisualiseerd worden.



3.FYSIEKE TRAINING

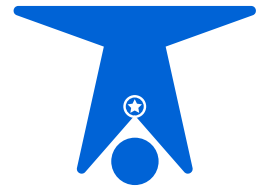
In deze fase, Wedstrijdtraining, wordt de noodzakelijke fysieke basis verder ontwikkeld. Het evenwicht tussen de verschillende spiergroepen en lichaamslijnen, en een prima lenigheid zorgen voor een optimale fysieke paraatheid. Deze fysieke fitheid is noodzakelijk om sportspecifieke resultaten te behalen met een minimale kans op (chronische) blessures. Het gebruik van fysieke trainingsprogramma's die rekening houden met de periodisering binnen een jaarplan zijn in deze fase een must.

3.1. KRACHT

Aangezien de sporters in de voorgaande trainingsfasen de basistechnieken van de krachtbewegingen volledig hebben leren beheersen, kan kracht zich nu verder ontwikkelen door **krachttraining met extra gewichten**. Na de groeispurt en de puberteit mogen de gewichten geleidelijk aan zwaarder worden. Het is belangrijk om tijdens de krachttraining **alle spiergroepen** aan te spreken.

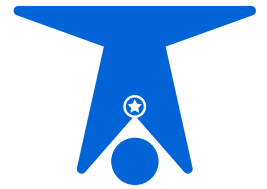
3.2. LENIGHEID

Als de groeispurt achter de rug is, wordt het gemakkelijker om de lenigheid te onderhouden en indien nodig te verbeteren tot een optimaal bewegingsbereik. Een **evenwichtige en symmetrische** ontwikkeling van de lenigheid in het hele lichaam blijft belangrijk.



3.3. CARDIO

- Het belang van uithoudingstraining neemt verder toe, aangezien de intensiteit van de elementen, skills en oefeningen verder toeneemt. Sporters moeten voldoende uithouding hebben om
 - Trainingen met voldoende kwaliteit uit te voeren
 - Wedstrijdoefeningen probleemloos uit te voeren
 - Voldoende snel te recupereren
- In de algemene voorbereiding wordt er vooral op **aerobe basisuithouding** (lage intensiteit) getraind. De sporter hoeft **niet langer dan 20' aan een stuk** te lopen, zwemmen, fietsen, skeeleren om voldoende basisuithouding te ontwikkelen. Nadien wordt de basisuithouding onderhouden.
- Inspanningen met hogere intensiteit onder de vorm van intervaltrainingen volgen later in de specifieke voorbereiding. Zorg ervoor dat de bewegingen voldoende **sport- of zelfs disciplinespecifiek** zijn. Behandel niet alleen het **onderlichaam** (loop-, squat- en sprongoefeningen), maar zeker ook de **rompspieren** en het **bovenlichaam** (bv. handstand courbette, ophurken naar handstand, touwklimmen op tempo). Dit kan perfect in circuitvorm, waarbij belasting van boven- en onderlichaam afgewisseld wordt.
- **Periodisering van de cardiotrainingen naargelang opbouw en pieken op wedstrijd is noodzakelijk.** Tijdens de wedstrijdperiode wordt er minder tijd gependend aan algemene conditietraining en de aandacht concentreert zich veeleer op specifieke conditietraining, gelinkt aan wedstrijd oefeningen of -proeven.
- **Cardiotrainingen moeten afgestemd zijn op de noden van de discipline.** Zo zal het bij Rope Skipping belangrijker zijn om de (kracht)uithouding te trainen dan bijvoorbeeld bij Tumbling, gezien de wedstrijdinspanning bij Rope Skipping tot 3 minuten kan duren, daar waar een reeks bij Tumbling minder dan 10 seconden duurt.



3.4. SNELHEID

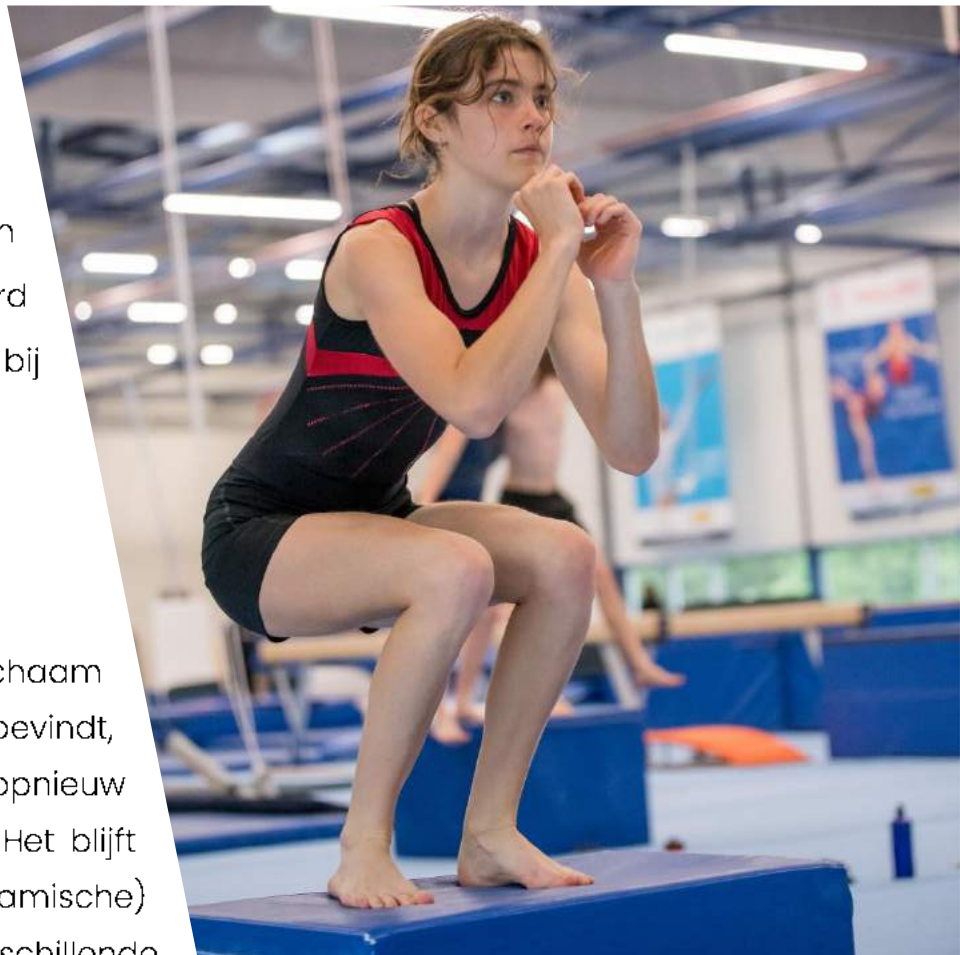
De snelheid van de sporters wordt verder ontwikkeld door gebruik te maken van oefeningen die focussen op wendbaarheid, beweeglijkheid en veranderen van richting. Vergeet niet dat kracht een belangrijke voorwaarde is voor snelheid, wat ook nauw samenhangt met explosiviteit. Bijvoorbeeld aan de toestellen sprong en grond in de discipline Toesteltturnen wordt krachttraining voornamelijk gebruikt om explosiever te zijn in de uitvoering van elementen.

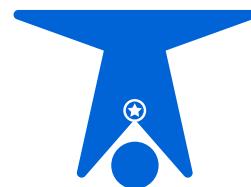
3.5. COORDINATIE

- Complexe vaardigheden worden steeds meer verfijnd.
- Coördinatieve patronen kunnen worden uitgevoerd onder tijdsdruk en/of bij vermoeidheid.

3.6. EVENWICHT

Na de groeispurt, wanneer het lichaam zich in een meer stabiele situatie bevindt, is evenwichtstraining opnieuw 'gemakkelijker' voor de sporters. Het blijft belangrijk om sporters (dynamische) evenwichtsoefeningen (in verschillende lichaamsposities) te laten uitvoeren in variabele omstandigheden. Zo blijft men het proprioceptieve systeem van het lichaam prikkelen, waardoor de sporter in staat is om obstakels te vermijden, valpartijen te dempen en op wankelende oppervlakken het evenwicht te bewaren. Het lichaam reageert steeds beter proactief op evenwichtsverlies.

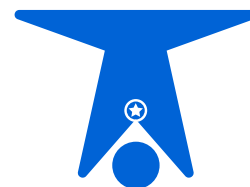




3.7. BLESSUREPREVENTIE

In deze fase, Wedstrijdtraining, moeten sporters zich bewust zijn van het belang van blessurepreventie. Aangezien de intensiteit en het volume van de training hoog liggen, is het noodzakelijk dat preventieoefeningen meermaals per week een onderdeel zijn van de trainingsplanning. Bij voorkeur zijn die preventieve oefeningen individueel afgestemd op het profiel van de sporter. De medische begeleiding (kinesist en/of (sport)dokter) kan hiervoor suggesties aanreiken.





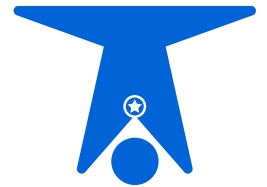
4. MENTALE TRAINING

Denkstijl

- Stimuleer de sporter om naar het trainersteam en begeleidingsteam te stappen als hij merkt dat er iets is, maar zorg voor voldoende formele momenten.
- Durf open te spreken, ook over gevoeliger thema's – dat kan van twee kanten komen.
- Durf in een een-op-eensituatie door te vragen. Stimuleer de overtuiging bij de sporter: hoe beter ze mijn innerlijk denken kennen, hoe meer ze kunnen helpen.

Motivatie

- Plezierbeleving is een factor die altijd belangrijk blijft. Stimuleer de sporters om te genieten van wat ze doen en leren. Dit gevoel is een barometer van motivatie en moet altijd voldoende hoog zijn. Men moet genieten van de sport.
- Plan gestructureerd overleg in het kader van periodisering, planning, wedstrijddoelen, wedstrijdevaluatie... Laat altijd ruimte voor andere thema's.
- Stimuleer de overtuiging bij de sporter dat hij continu moet zoeken naar optimalisatie en dit kan omzetten in doelen. Apprecieer de eigen inbreng, duid wat je anders ziet, stel gedragen doelen.
- Breng structuur in het mentale groepsproces via eenvoudige performance profiling: vier tot zes mentale topics worden door de sporter en jezelf aangegeven als belangrijk om gericht mee bezig te zijn. Die worden bij de beginsituatie door verschillende partijen ingeschat op tien, en na een afgesproken periode opnieuw geëvalueerd om de progressie te zien.



Concentratie, aandacht & focus

- Neem meer tijd om in detail stil te staan bij de mentale processen die tijdens de wedstrijd hebben plaatsgevonden en krijg daardoor een duidelijker beeld van hoe de ideale wedstrijd eruitziet op mentaal vlak.
- Plan aandachtstraining naar 'ik en mijn taak' en het loslaten van gedachten. Het aanleren van acceptatietechnieken, het spelen met waarde geven aan bepaalde zaken en het werken met herfocusstechnieken moeten hier geoefend worden.
- Stel per piekmoment duidelijk een mentaal plan van aanpak (aandachtspunten/attitudes).

Spanningsmanagement

- Stimuleer de sporter om de technieken die voor hem werken te oefenen en telkens opnieuw in verschillende situaties toe te passen.
- Geef preventief aan een vertrouwenspersoon aan (kan de trainer, clubverantwoordelijke of eventueel de sportpsycholoog zijn) wat jij aanvoelt en waar jij oog voor hebt als drukgever.
- Neem als trainer mee verantwoordelijkheid voor het falen van de sporter. Neem de bufferrol op en maak er geen 'jij'verhaal van.

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

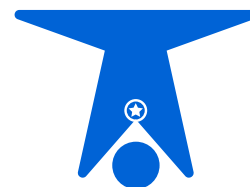
- Maak gerichte evaluaties van zowel falen als slagen, bestaande uit positieve punten en 'wat kan ik controleren en herhalen'; negatieve punten en 'wat kan ik veranderen, trainen, controleren'.
- Stimuleer de opmaak van progressielijsten voor wedstrijden en laat dit mentaal inoefenen.



- Stel specifieke krachtgevende gedachten voor bepaalde piekmomenten samen en train ze.

Inbeelding & visualisatie

- Zet twee weken voor een piek gerichte wedstrijdvisualisatie in de planning om die dagelijks mentaal te trainen.
- Bespreek geïndividualiseerde keuze van visualisatievormen met de trainer.



5. SPORTSPECIFIEKE TRAINING

Het opbouwen en verbeteren van sportspecifieke vaardigheden wordt ingepland in het kader van de wedstrijddeelnames. Daarnaast worden basisoefeningen op regelmatige basis herhaald en hierdoor steeds met meer kwaliteit uitgevoerd. Op die manier wordt de waaijer aan elementen of skills die de sporter beheerst groter. Er is (in bepaalde disciplines) ook voldoende aandacht nodig voor de artistieke uitstraling.

De sporter streeft naar de hoogst mogelijke moeilijkheid, beste samenstelling en meest kwaliteitsvolle uitvoering van oefeningen, reeksen of proeven tijdens wedstrijden.

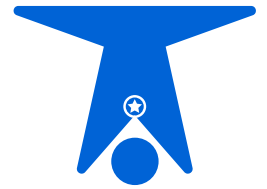
5.1. VAARDIGHEDEN

Hoe verder de sporter in zijn ontwikkeling is, hoe meer de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op de individuele behoeften en mogelijkheden. Sporters in de fase Wedstrijdtraining leren **complexe bewegingen combineren in een wedstrijd situatie** en verwerven zelf inzicht in de **opbouw naar het presteren**. De sporter kent wedstrijdreglementen, protocollen en juryvereisten van het niveau waarin hij actief is.

5.2. EXPRESSIE EN RITME

Het ritme waarmee de sporter de wedstrijd oefening, -reeks of -proef uitvoert, is een weerspiegeling van hoe goed de sporter zijn wedstrijd uitvoering beheerst. Om een vlot ritme te verkrijgen in wedstrijd situaties zijn voldoende herhalingen in trainingssituaties of nagebootste wedstrijd situaties noodzakelijk.

Het is in bepaalde disciplines belangrijk om expressieve accenten te integreren in wedstrijd oefeningen. Specifieke sessies choreografie (ballet of andere dansvormen) kunnen hierbij helpen.



6. TRAININGSCONTEXT

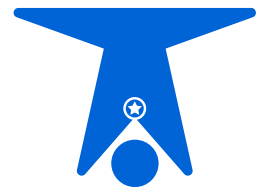
Trainingssetting:

- Een positieve en stimulerende trainingsomgeving
- Een veilig sportklimaat waar ruimte is voor open communicatie
- Training altijd op een constructieve manier afsluiten.
- De trainer en sporter komen in deze fase meer naast elkaar te staan. Belangrijke beslissingen worden samen genomen.
- Sporters krijgen meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces en moeten daarop gewezen worden.
- Elke sporter volgt een individueel traject wat betreft opvolging van recuperatie, intensiteit krachttraining, blessurepreventieoefeningen ...

Performance-setting:

- De sporters doen mee om te winnen en/of hun persoonlijke doelen te behalen op wedstrijd.
- Wedstrijddoelen worden in samenspraak bepaald en geven zin aan het trainingsprogramma.
- Bij deelname aan internationale competities ligt de focus bij het leren presteren onder internationale reglementering.





6.1. TRAININGSOMVANG

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

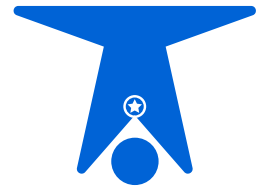
De trainingstijd bestaat enerzijds uit het voorbereiden op wedstrijden en anderzijds uit het leren van nieuwe elementen of skills. Het aantal trainingsuren is belangrijk, maar hoe de trainingen worden ingevuld is nog belangrijker. Er moet aandacht zijn voor de totale sporter. Niet enkel discipline- of toestelspecifieke vaardigheden zijn belangrijk, ook fysieke ontwikkeling, houdingsscholing, coördinatie training, preventietraining, choreografie, mentale training ... moeten voldoende aan bod komen.

6.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor elke sporter op elke leeftijd en op elk niveau. Op een **gezonde en ethisch verantwoorde manier** aan de slag gaan, zorgt voor een veilige en aangename omgeving waar iedereen plezier en succes kan beleven.

Enkele belangrijke aandachtspunten in deze fase:

- **Gezonde voeding voor, tijdens en na de training:** Het is noodzakelijk dat de sporter dagelijks alle noodzakelijke voedingsstoffen inneemt. Een gezond tussendoortje met een laag vet- en vezelgehalte voor de training is mogelijk. Tijdens de training is vochtinname essentieel. De juiste hoeveelheden voeding na de training kunnen het herstel bevorderen.
- **Hervatten na blessure:** Het is aangeraden om de algemene conditie te onderhouden tijdens een revalidatieproces. Dat gebeurt steeds onder begeleiding en deskundig advies van de sportarts en/of kinesitherapeut. De volledige opvolging van een revalidatieprogramma is een bepalende factor voor het al dan niet oplopen van een hervalblessure.
- **Impact van school/werk:** (School)werk kan een effect hebben op de belastbaarheid van de sporter doordat het tijd en energie vraagt. De trainer moet



hiervan op de hoogte zijn, zodat de belasting van de training aangepast kan worden waar nodig.

- **Doping:** Doping is de naam voor stoffen of methoden die (mogelijk) prestatiebevorderend zijn en/of (mogelijk) schadelijk voor de gezondheid en/of in strijd met de 'Spirit of Sport'. Het bezit, gebruik of toedienen van doping is verboden.

Gezien het grote aantal trainingssuren, zijn volgende zaken aangewezen:

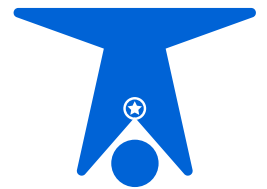
- Screening naar eventueel onevenwicht in kracht en lenigheid. Dit zal blessures helpen voorkomen/verminderen.
- Jaarlijkse medische controle van de algemene gezondheid (bloedanalyse/tandheelkundig onderzoek), aangevuld met sportspecifieke lichaamsscreening. Bij vrouwelijke sporters die menstrueren, moet het ijzergehalte gecontroleerd worden. Halfjaarlijks kan eventueel een opvolgingsscreening ingepland worden.

6.3. SOCIAAL ASPECT

De sporter wordt in deze fase behandeld als een volwassene. De trainer geeft richting en structuur aan het trainingsproces. De trainer en sporter komen naast elkaar te staan.

De trainer helpt de sporter bij het ontwikkelen van vaardigheden door zelfreflectie, emotionele debriefing en zelfregulatie. Daarnaast stuurt de trainer de sporter in het proces om de mentale voorbereiding van een competitie onder de knie te krijgen: visualisatie, concentratie, emotionele controle, positieve zelfspraak en relaxatie.

Indien er ambitie is om door te stromen naar de fase Toptraining, kan hier mediatraining geïntroduceerd worden.



6.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

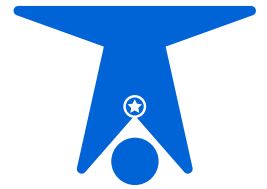
In de fase Wedstrijdtraining is een optimale periodisering belangrijk. Sporter en trainer werken naar wedstrijden toe om te presteren. Er wordt bepaald welke wedstrijden als voorbereiding dienen en op welke wedstrijden men wil presteren. Op die manier wordt er toegewerkt naar de 'piek'wedstrijden. Op die wedstrijden wil je fysiek, mentaal én sportspecifiek op je best zijn en voldoende vertrouwen hebben in jezelf om optimaal te kunnen presteren. Bij sporters die ambities hebben voor Europese en Wereldkampioenschappen of zelfs Olympische Spelen ligt de focus in deze fase nog iets minder op de prestaties, maar kaderen ze in een meerjarenplan dat hen voorbereidt op internationaal presteren in de fase 'Toptraining'.

Op MICRONIVEAU zijn in de weekplanning grote schommelingen mogelijk wat betreft het aantal trainingsuren én de trainingsindeling, zeker bij sporters die een hoog aantal trainingsuren per week uitvoeren. Het blijft belangrijk om voldoende af te wisselen tussen zware, matige en lichte trainingen. Doordat de sporters in de fase Wedstrijdtraining biologisch matuur zijn, kunnen heel intense kracht- en uithoudingstrainingen heel efficiënt zijn, op voorwaarde dat er voldoende rust ingelast wordt om de trainingsadaptaties te ontwikkelen.



Op MESONIVEAU blijft men de trainingen bij voorkeur periodiseren volgens een 2:1 of 3:1 ratio, waarbij om de 2 of 3 weken één relatieve rustweek wordt ingelast (zoals in de fase Doorgedreven training). De verschillende trainingsperioden van 4 tot 8 weken zullen inhoudelijk sterk variëren gedurende het seizoen, afhankelijk van de periode in het jaarplan en het type kracht en

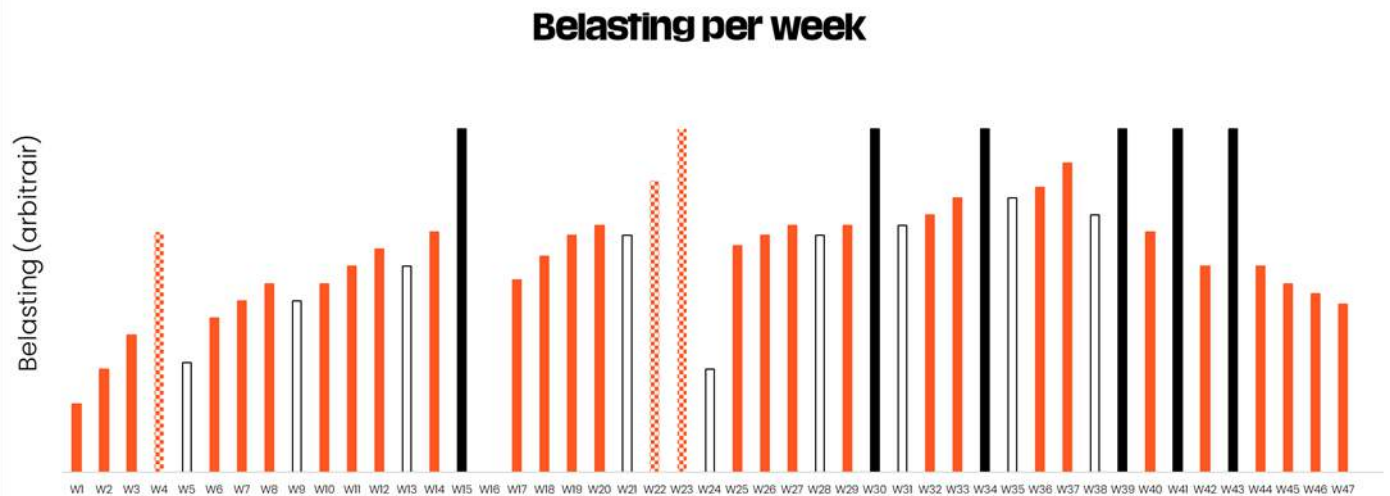
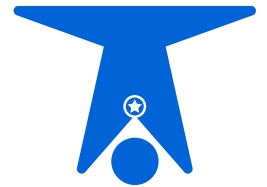
conditie dat getraind wordt. Bij sporters met minder trainingsuren (5 à 8) zal die variatie



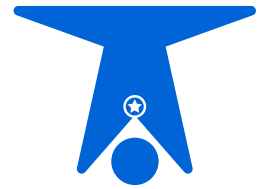
kleiner zijn. Hun periodisering van kracht en conditietraining zal minder uitgesproken zijn en eerder beperkt blijven tot accenten in de specifieke kracht- en conditietraining.

Op **MACRONIVEAU** is er niet zo'n groot verschil ten opzichte van de voorgaande fase Doorgedreven training wat periodisering betreft. Een volwaardige opbouw met periodisering van kracht en uithouding, en het aanpassen van intensiteit en eventueel ook aantal trainingsuren gedurende het seizoen zijn essentieel om optimaal te kunnen presteren. De intensiteit en het aantal trainingsuren nemen toe in de loop van het seizoen en nemen af vlak voor de wedstrijden. Op die manier kan de sporter recupereren om vervolgens optimaal te presteren. Aangezien verschillende disciplines zeer technische sporten zijn, zal het aantal trainingsuren niet sterk dalen, maar zal dit vooral tot uiting komen door minder intense kracht- en conditietraining.

Een slim ingebouwde stageweek kan een supercompensatie (winst in trainingsresultaat) uitlokken, op voorwaarde dat het lichaam voldoende mogelijkheid krijgt om te recupereren. Dit noemt men '**functional overreaching**': de sporters trainen eerst zwaar om vermoeidheid op te stapelen en moeten daarna voldoende recupereren. Daardoor krijgen ze een boost in fysieke paraatheid. De mogelijkheid tot recuperatie is hierbij essentieel om het lichaam de kans te geven om te verbeteren. Met andere woorden: een zware stageweek is goed, op voorwaarde dat er nadien voldoende rust is. Idealiter zijn dat een drietal dagen volledige rust, gevolgd door lichtere trainingen de rest van de week.



Figuur 5 Voorbeeld van opbouwbelasting in de loop van het seizoen bij een 16-jarige sporter die 12 uur per week traint. De belasting is een combinatie van het aantal trainingsuren en de intensiteit, en is arbitrair ingeschat. Zwarte balken zijn wedstrijdweken, oranje balken zijn trainingsweken, oranje geblokte balken zijn stageweken. Witte balken zijn de relatief rustigere weken. Je ziet een sterke variatie van 2:1, 3:1 en zelfs 4:1 met het oog op wedstrijden, stages en vakanties.

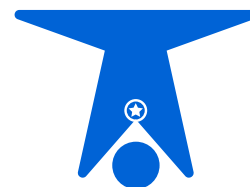


6.5. ACTIVITEITEN NAAST DE TRAINING

Trainingen vergen de meeste tijd van de sportbeoefening. Daarnaast kan de sporter nog extra activiteiten doen die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.

Mogelijke activiteiten tijdens de fase Wedstrijdtraining zijn:

- Provinciale, Vlaamse, nationale en internationale wedstrijden
- Trainingsstages
- Regionale trainingen
- Cluboverschrijdende evenementen
- Speciale optredens en demo's (club, provinciaal en nationaal)
- Selectietesten (In het kader van van topsport)



7. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol. Dat kan pas tot stand komen wanneer er een goede samenwerking is tussen trainers, familie, partner, club, federatie, vrijwilligers, dokter, kine, (sport)psycholoog ...

... TRAINER

Trainersdiploma:

Wedstrijd:

- C-niveau: Instructeur B
- B-niveau: Trainer B
- A-niveau: Trainer A

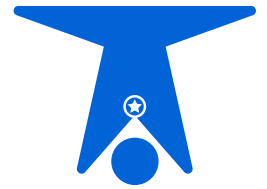
Topsport: Trainer A, Topcoach

Kenmerken:

- Interesse hebben voor de totale sporter
- Gerichte en efficiënte communicatie
- Open voor gedeelde verantwoordelijkheid met de sporter
- Sterke technische bagage met oog voor detail
- Kennis van jurering en reglementen
- Resultaatgericht

Aandachtspunten:

- Vormen van indirect leren gebruiken met de focus op het resultaat van de beweging
- Zelfdiscipline moet worden aangemoedigd. De sporter moet ook de gevolgen van zijn gedrag aanvaarden. Ongewenst gedrag moet kort opgevolgd worden.
- Correcte afspraken over doelen en verwachtingen
- Richting en structuur geven blijft belangrijk
- Geïndividualiseerde trainingsplanning
- Resultaatgericht



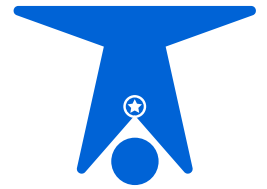
... CLUB

Taakomschrijving:

De verschillende actoren binnen de club (trainers, sporters, vrijwilligers, ouders, partners...) ondersteunen en faciliteren om samen de missie van de club te realiseren, waar de sporter in de best mogelijke omstandigheden kan sporten, aangepast aan zijn noden, wensen en mogelijkheden. Het bestuur is de verbindende factor tussen de verschillende actoren.

Aandachtspunten:

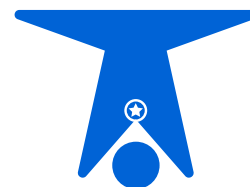
- Concreet financieel actieplan voor werking wedstrijdgroep(en)
- Voor elke aangeboden wedstrijddiscipline is er minstens één hoofdtrainer (min. Instructeur B) en een coördinator. Deze functies kunnen eventueel door dezelfde persoon uitgevoerd worden.
- De club organiseert een infomoment voor ouders en wedstrijdsporters bij aanvang van het seizoen met concrete club-, trainings- en wedstrijdinfo.
- Stimuleren van overlegmomenten tussen ouders, trainers en externen (dokter, kine, psycholoog, diëtist ...) met het oog op opvolging ontwikkeling sporters.
- (interne) opleidingsmogelijkheden voor trainers, bestuurders en juryleden faciliteren.
- De club heeft een vast opleidingstraject voor talentvolle sporters dat – indien van toepassing – disciplineoverschrijdend wordt toegepast.
- Er is een veilige opbouw met een lage belasting voor het lichaam van de sporter (aanwezigheid van valkuilsituatie, crashmatten en gordels), alsook is de wedstrijdopstelling mogelijk voor alle wedstrijddisciplines die de club aanbiedt.
- Voldoende trainingsuren faciliteren tijdens schoolweken en extra trainingsmogelijkheden tijdens vakanties (met respecteren van voldoende rust, richtlijn 6 weken)
- Trainingsstage voor wedstrijdsporters faciliteren is wenselijk.
- Waken over de verhouding sporters/trainers (richtlijn 8 sporters/teams/formaties per trainer).
- Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen en een aanspreekpunt Integriteit is aangesteld.



... OUDER

Aandachtspunten:

- Verwachtingen over de wedstrijdprestaties van de sporter moeten goed afgestemd worden met de sporter, trainers, club én ouders, zodat iedereen hetzelfde doel voor ogen heeft.
 - Emotionele ondersteuning: De sporter neemt veel verantwoordelijkheid voor zichzelf, maar het blijft heel belangrijk dat de ouders (en andere belangrijke personen in het leven van de sporter) onvoorwaardelijke steun en motivatie geven, ook als het even moeilijker gaat. Dat is noodzakelijk om te kunnen presteren en beleven.
 - Ouders kunnen een rol als vrijwilliger in de club op zich nemen.
 - Logistieke ondersteuning: Ouders zorgen meestal voor vervoer van en naar trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Ze betalen eveneens trainings- en wedstrijdkosten, trainingsbenodigdheden en andere kosten (bv. kinesist). Sommige sporters zullen in de loop van deze fase die taken geleidelijk aan op zich nemen.
 - Balans: De sporter plaatst zijn sportbeoefening op de eerste plaats naast school of werk. Ouders (of andere belangrijke personen in het leven van de sporter) kunnen de sporter ondersteunen in het vinden van een goed 'evenwicht' met andere verplichtingen en activiteiten.
-



8.AANBOD GYMFED

Programma's:

- Sporttechnische programma's per discipline
- Coach@Home, een online inspiratietool voor Gymfed-trainers

Opleidingen:

- Trainersopleiding: Instructeur B, Trainer B en Trainer A per discipline
- Bijscholingen: Kaderweekend, technische clinics ...

Activiteiten:

- Wedstrijden in verschillende disciplines en niveaus
- Internationale toernooien

Topsportwerking:

- Gecentraliseerde topsportstructuur Toestelturnen meisjes en jongens
- Mogelijkheid tot ondersteuning vanuit Sport Vlaanderen/Defensie/Gymfed ... voor de duale carrière (afhankelijk van prestatieniveau)
- Topsportschool Acro