

Wedstrijdtraining

Trainen voor prestaties

Richtleeftijd meisjes: 16+ jaar
Richtleeftijd jongens: 18+ jaar

Beschrijving

In de fase Wedstrijdtraining streven de sporters ernaar om maximale prestaties neer te zetten volgens hun persoonlijke doelstellingen. Het opbouwen en verbeteren van hun vaardigheden wordt ingepland in het kader van hun wedstrijddeelnames. De sporters en trainers zijn resultaatgericht ingesteld.

Wie

De meeste sporters zullen in het begin van deze fase nog in hun puberteit zitten maar zullen daarna biologische maturiteit bereiken. 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.

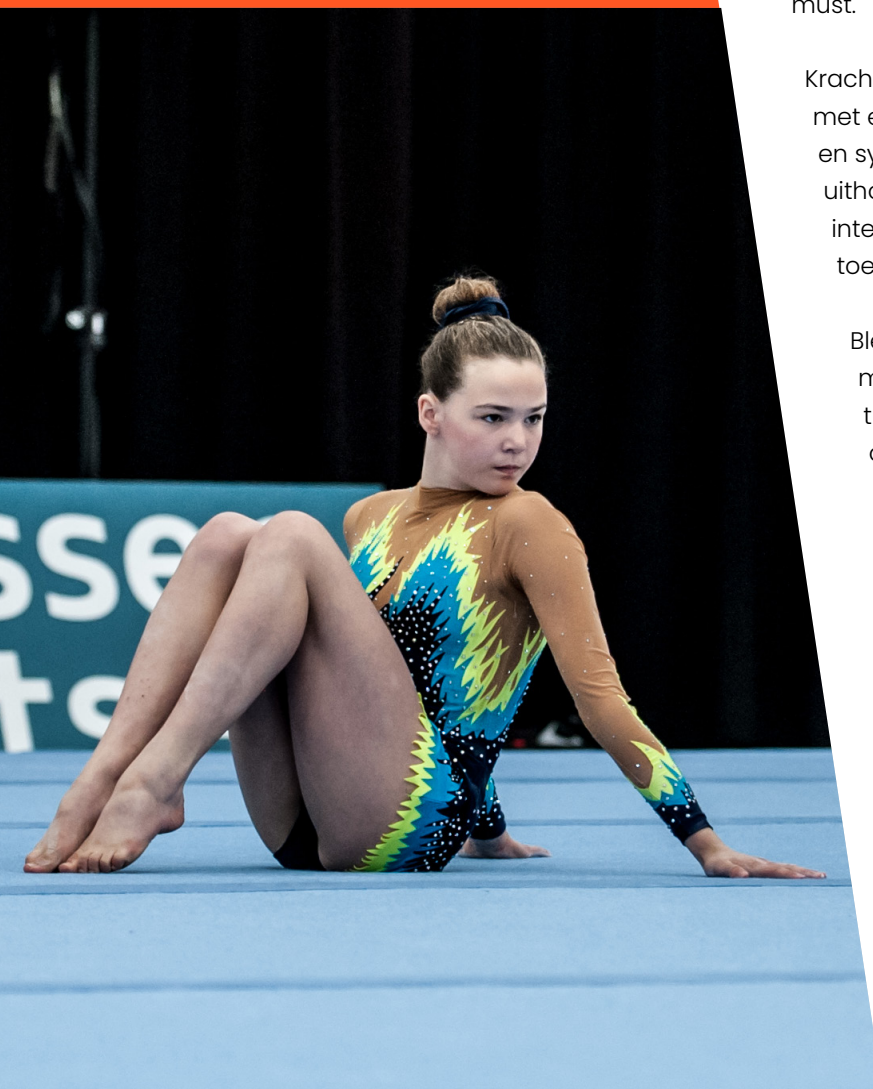
De eigen identiteit van de sporters krijgt vorm en ze weten duidelijk voor welke doelen ze aan het trainen zijn. De sporters zijn in staat om mee te leren denken met de trainer in het kader van hun persoonlijk ontwikkelingstraject. Op die manier zijn ze mede-eigenaar en kunnen ze zelf nieuwe uitdagingen voorstellen. Omdat prestatiemomenten belangrijk zijn en er verwachtingen zijn, moeten de sporters een competitie strategie hebben met duidelijke routines voor, tijdens en na de wedstrijd.

Fysieke training

De noodzakelijke fysieke basis wordt verder ontwikkeld. Het evenwicht tussen de verschillende spiergroepen en lichaamslijnen, en een prima lenigheid zorgen voor een optimale fysieke paraatheid. Dit 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.

Kracht kan zich verder ontwikkelen door krachttraining met extra gewichten. Lenigheid dient steeds evenwichtig en symmetrisch getraind te worden. Het belang van uithoudingstraining neemt verder toe, aangezien de intensiteit van de vaardigheden en oefeningen ook blijft toenemen.

Blessurepreventie-oefeningen moeten 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.



Mentale training

Plezierbeleving is een factor die altijd belangrijk blijft. Moedig de sporters aan om te genieten van wat ze doen, leren en presteren. Stimuleer de sporter om naar de trainer te stappen wanneer er iets is, en zorg ook voor voldoende formele momenten. Tijdens dergelijk overleg kunnen thema's zoals periodisering, planning, wedstrijddoelen, wedstrijdevaluatie,... aan bod komen.

Zet twee weken voor een piek gerichte wedstrijdvisualisatie in de planning om die dagelijks mentaal te trainen. Maak nadien 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'. Neem als trainer mee verantwoordelijkheid voor het falen van de sporter. Neem de bufferrol op en maak er geen 'jij'verhaal van.

Neem 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.

Blijf aandachtstraining inplannen naar 'ik en mijn taak'.

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 waaier 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.



Trainingscontext

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

Trainer en sporter komen meer naast elkaar te staan. Sporters krijgen meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces, de trainer geeft richting en structuur. Belangrijke beslissingen worden samen genomen.

Sporters doen mee om te winnen en/of hun persoonlijke doelen te behalen op wedstrijd. Deze wedstrijden geven zin aan het trainingsprogramma. Een optimale periodisering is noodzakelijk om toe te werken naar '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.