



Toptraining

Presteren op topniveau

Richtleeftijd meisjes: 17+ jaar

Richtleeftijd jongens: 21+ jaar

Beschrijving

In de fase Toptraining trainen sporters om te kunnen presteren op het hoogste niveau. Ze vertegenwoordigen België op EK's, WK's, European Games, World Games, Olympische Spelen en andere belangrijke competities als individu en/of als teamlid.

wie

De sporters bereiken biologische maturiteit. 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.

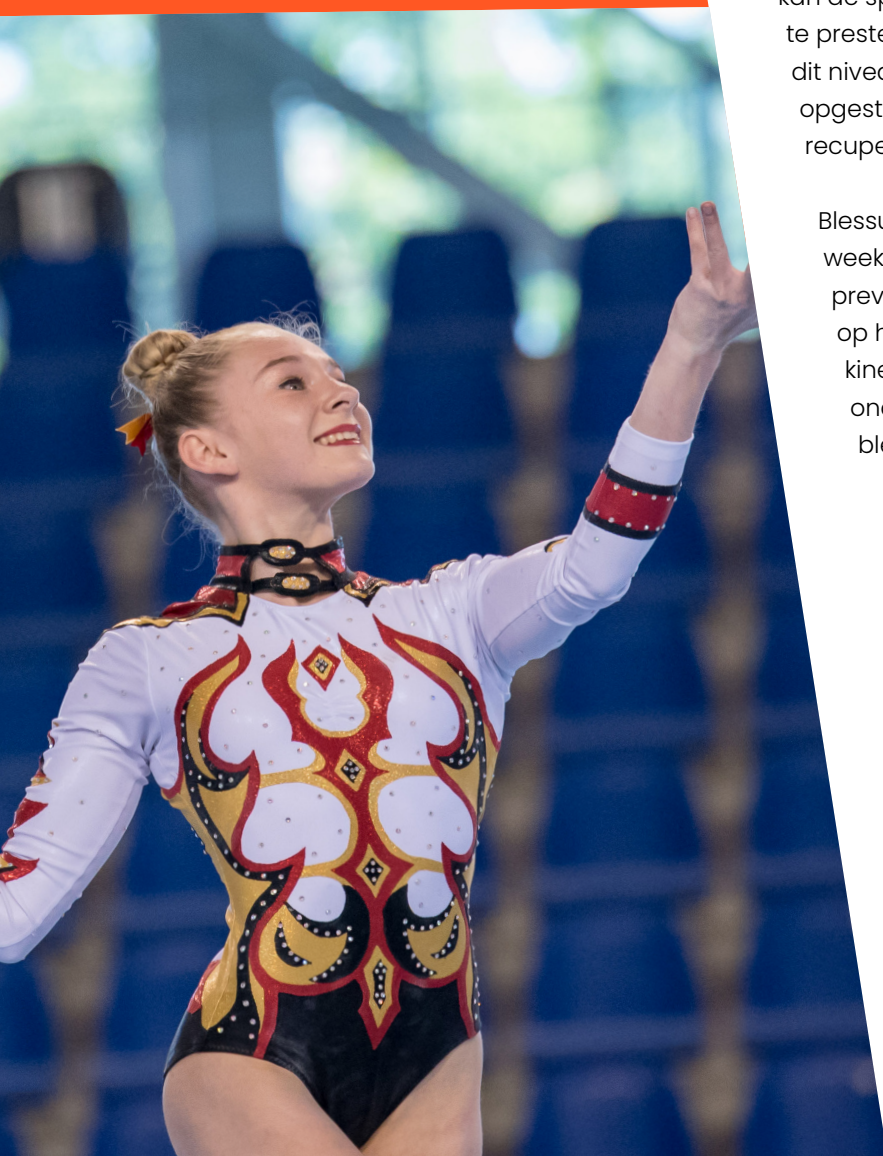
Topsport is in deze fase een heel bewuste keuze. Bij elke beslissing wordt nagedacht over de implicaties op de sport. De mindset van deze topsporters staat op 'steeds beter willen worden' en 'going from good to great' met een intense focus en perfectie als streefdoel.

Taakfocus houden is een must, prestatiefocus hebben hoort erbij. De zelfkennis en zelfsturing op vlak van concentratie en focus zijn groot. De sporter is zich bewust van de noden van het eigen lichaam om maximaal te kunnen presteren.

Fysieke training

In de fase Toptraining wordt bij de eigenschappen die reeds volledig ontwikkeld konden worden – namelijk lenigheid, evenwicht en coördinatie – voornamelijk gefocust op het onderhoud. De fysieke vaardigheden kracht, explosiviteit en conditie kunnen nog verder ontwikkeld worden zolang de biologische maturiteit nog niet bereikt is. Op die manier kan de sporter optimale fysieke paraatheid bereiken om te presteren. Gezien het grote aantal trainingsuren op dit niveau moet het trainingsprogramma doordacht opgesteld worden, zodat het lichaam voldoende kan recupereren.

Blessurepreventie-oefeningen moeten meermaals per week een onderdeel zijn van de trainingsplanning. Die preventieve oefeningen zijn individueel afgestemd op het profiel van de sporter, in samenspraak met kinesist en sportdokter. Een (para)medisch team ondersteunt de trainers bij de opmaak van het blessurepreventieprogramma.



Mentale training

Plezier blijft de barometer voor motivatie. Door af en toe eens te checken hoe graag ze het nog doen, kan een burn-out of demotivatatie voorkomen worden. Genieten is en blijft altijd belangrijk en na een training of wedstrijd moet de sporter zijn sport kunnen loslaten en ontspannen.

De sporter moet een mindset hebben 'Focus je op details, die kunnen het verschil maken'. Het is belangrijk zowel topprestaties als slechte resultaten grondig te evalueren: beide kunnen helpen bij het opstellen van nieuwe procesdoelen of kleine afstellingen die moeten gebeuren. Geniet van succesmomenten en besef dat faalmomenten er vaak bij horen. Het is een 'wij-verhaal' op elk moment in de loopbaan. Geef de optimalisatie en het ontwikkelingsproces evenveel waarde als de resultaten op zich.

Om op elk vlak de focus te kunnen leggen op punten waar de sporter progressie kan maken is het belangrijk dat heel het begeleidingsteam vertrouwen geeft aan elkaar en krijgt van elkaar. Alleen zo kan de totale sporter groeien.

Sportspecifieke training

De sportspecifieke training wordt gepland en geperiodiseerd in het licht van de prestatiedoelen op wedstrijden. De sporter streeft naar maximale controle over zijn oefeningen, reeksen of proeven in competitie. Gekende elementen, skills en oefeningen worden geperfectioneerd, nieuwe combinaties worden ingeoefend en unieke vaardigheden van hoge moeilijkheid worden ontwikkeld. Hierdoor nemen de variatiemogelijkheden aan elementen of skills toe, om zo de hoogste moeilijkheidswaarden, beste samenstellingen en sterkste performances te bereiken. Er is (in bepaalde disciplines) ook veel aandacht nodig voor de artistieke uitstraling.

Trainingscontext

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

De sporter werkt samen met de trainer en een interdisciplinair team met het oog op concrete wedstrijddoelen. Ze vormen samen een team met een gemeenschappelijk doel. Sporters hebben meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces en belangrijke beslissingen worden samen genomen. Elke sporter volgt een individueel traject wat betreft opvolging van recuperatie, intensiteit krachttraining, blessurepreventieoefeningen ...

De week-, maand- en jaarplanning is minutieus en gedetailleerd uitgewerkt. Alle fysieke en ondersteunende trainingsmomenten worden zorgvuldig ingepland voor optimaal rendement en nauwkeurig afgewogen ten opzichte van de sportspecifieke trainingen, zowel qua timing, frequentie, intensiteit als inhoud. Er wordt gespeeld met intensiteit en aantal trainingsuren om via tapering en supercompensatie op het juiste moment te pieken.

