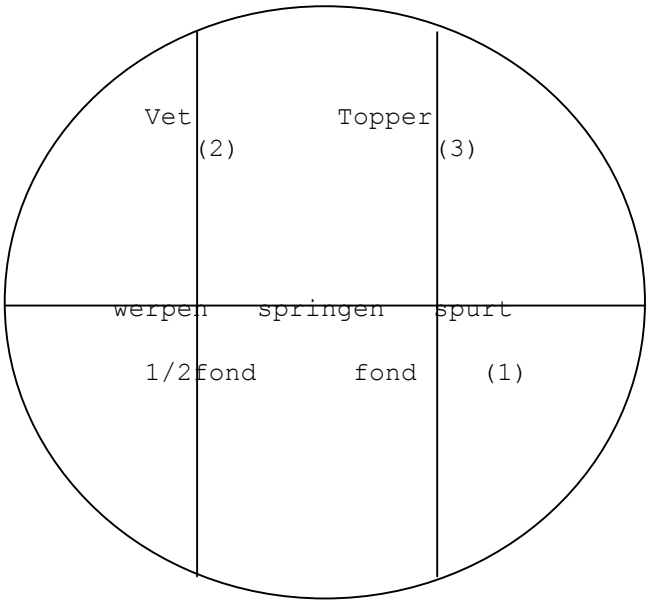
TRAININGSTECHNISCHE "EINDTERMEN"

1) INLEIDING

Het is geen toeval dat het idee tot een vergaande samenwerking tussen de verschillende ROBA-kernen
is ontstaan bij mensen behorende tot de trainersgroep, en ook de realisatie ervan lag voor een niet onaardig doel in handen van diezelfde atletiekfanaten. Van in het begin van de onderhandelingen tussen de kernen was het duidelijk dat het 3° luik van die samenwerking, namelijk de "trainingstechnische coördinatie" onder de verantwoordelijkheid moest komen van diezelfde trainersgroep.
"Samenwerken" en "verantwoordelijkheid opnemen" kan echter niet zonder "*afspraken*"
(hoe ?) te maken, zonder een "visie" (waar willen we naartoe ?), en vooral niet zonder "duidelijkheid" (voor iedereen,door iedereen). Dit laatste, die "duidelijkheid", wensen we te realiseren door middel van het vastleggen van "trainingstechnische eindtermen".
Hierin moet onze gezamenlijke visie tot haar recht komen, zonder daarbij de individuele methodiek van de trainers zelf in vraag te stellen of aan banden te leggen.

2) DE ROBA-DOELSTELLING

: Uitgroeien tot een "'echte atletiekclub", waar plaats is voor ELKE DISCIPLINE (lijn 1), voor ELKE LEEFTIJD (lijn 2), en voor ELKE GRAAD AAN TALENT (lijn 3) !



We ruilen de onderlinge, remmende concurrentiestrijd in voor een samenwerking op bestuurlijk, organisatorisch en trainingstechnisch vlak, met een "kwalitatief", "kwantitatief" en "organisatorisch" eindresultaat dat respect afdwingt in Vlaanderen.

3) ONZE "TRAININGSTECHNISCHE VISIE"

a) Inleiding.

Vertrekkende vanuit de net gemelde "ROBA-doelstelling" moet de trainingstechnische commissie oog hebben voor:

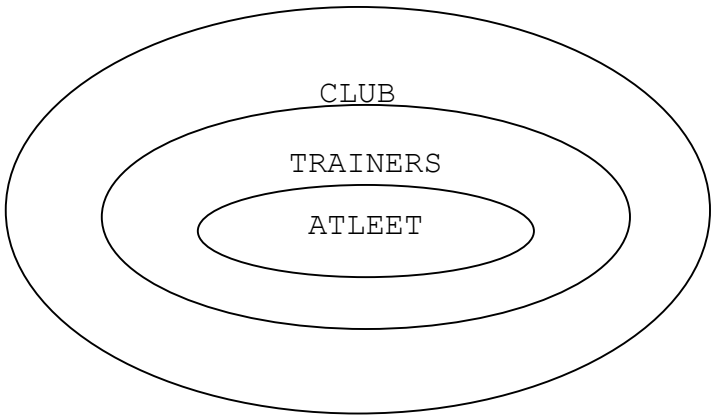
1) realiseren van "Kwantiteit"
   = iedereen telt mee, elke atleet moet gekoesterd worden !
   De 4 teamverantwoordelijken staan er borg voor dat elke leeftijdsgroep "optimaal" aan hun trekken komt !

2) realiseren van "kwaliteit"
   = talent dient ontdekt, gevormd en begeleid te worden onder de best mogelijke condities en middelen !

3) mede realiseren van "organisatorisch kunnen"
   = trainers en atleten moeten waar nodig inspelen op de door de eigen club aangeboden wedstrijdstructuur !

4) realiseren van de "echte atletiekclub"
   = we moeten trainers hebben voor ALLE disciplines !

b) Globale VISIE van de trainingstechnische commissie



VISIE 1 "De atleet staat centraal, en diens leeftijd, persoonlijke inzichten en mogelijkheden zijn de bepalende parameters waarmee de trainer zijn/haar planning dient uit te werken"

VISIE 2 "De trainer is de uiterst belangrijke schakel tussen de atleet eenderzijds, en de totale club anderzijds, en moet dan ook alle mogelijke onder steuning en verantwoordelijkheid krijgen vanwege zowel die atleet (+ ouders) als vanwege de club"

VISIE 3 "De trainer is EISENDE PARTIJ in 3 richtingen":

- ► vanuit de club richting atleet ! (logistiek, motiveringssysteem,..)
- ► vanuit de atleet richting club ! (naleven afspraken, deelname BVV,..)
- ► vanuit de club en atleet richting trainer ! (naleven schema's, vergoeding onkosten,..)

VISIE 4 "De trainer als individu en/of als lid van de trainingstechnische commissie dient

VERANTWOORDING af te leggen voor het trainingstechnische beleid waarvoor hij/zij BEVOEGDHEID heeft gekregen"

4) Specifieke visie, vertaald in "eindtermen"

A) BENJAMINS/PUPILLEN/MINIEMEN-TEAM

1) basisvisie: = "*ATLETIEK OP MAAT VAN HET KIND*"

dit betekent:

* atletiek moet een spel zijn, moet onder "spelvorm" worden aangeboden.

* het "aan sport doen" (= algemene lichamelijke ontwikkeling zoals coördinatie, lenigheid, fitheid,..) primeert boven het zuiver "aan atletiek doen".

* het initiatieaanbod moet "veelzijdig" zijn, zonder daarbij de mogelijkheden en vooral de beperkingen van het kind over het hoofd te zien.
m.a.w. "veelzijdigheid op maat van het kind"

* atletiek MOET een "groepsgebeuren" zijn, waarin ieder kind zijn plaats en weg vindt, zonder al te veel "individuele druk" vanwaar dan ook (club, ouders,..)
m.a.w.
  - in "**groep trainen** op kernniveau", door een "**groep van trainers**" !
  - in "**groep naar de wedstrijd**", begeleidt door een "**groep van trainers**" !

2) praktijkafspraken:

- benjamins:

* ALLES onder spelvorm, ALTIJD een groepsgebeuren, op kernniveau !

* alleen de "algemene ontwikkeling" primeert (coördinatie, lenigheid, "leren lopen",..) , met aandacht voor algemene uithouding (veldlopen,oriëntatieloop,…)

* "initiatie"
  = alleen de "essentie" van een nummer aanleren zodat het kind kan deelnemen (vb binnen de baan blijven bij een spurtnummer, niet "werpen" bij het kogelstoten, niet over de lijn stappen bij het hockeybalwerpen, niet met 2 voeten afstoten bij het hoogspringen,..)
  = altijd op "maat van het kind" (lukt het niet dan lukt het niet, punt ander lijn..)

* wedstrijden
  = moet een verlengstuk zijn van de training, m.a.w. in groep, plezant, zonder druk, en het "resultaat" is altijd goed !
  = het kind moet er rijp voor zijn (niets laten doen dat het niet kan...!)

* clubinitiatieven
  = mag, als ze beantwoorden aan bovenstaande criteria (vb: een gezamenlijk "bosspel" waarin lopen, klimmen, springen en het groepsresultaat essentieel is)

- pupillen

* basismethodiek (groepsgebeuren, verschillende trainers, geen individuele wedstrijddruk,..) blijft dezelfde als bij de benjamins

* verdere uitbouw "algemene uithouding" (veldlopen, oriëntatieloop,..)

* initiatie van de technische nummers verder uitbouwen, nog steeds op "maat van het kind"

  - "groepsrotatie" binnen een "trainersteam".

  - initiatie moet trainingstechnisch "juist" zijn (niets "foutief" aanleren), de resultaten zijn daar ondergeschikt aan.

  - "aanvoelen" wat een kind al kan, en rekening houden met hun inzicht.
    vb:
    + starttechniek spurt
    + standworp of al eenvoudig "aanglijden" bij het kogelstoten.
    + aflossingen

* clubinitiatieven

  = gezamenlijke trainingen of andere initiatieven moeten als hoofddoel hebben "mekaar leren kennen", over de kerngrenzen heen.

- miniemen:

* Nog steeds een "groepsgebeuren", zowel op training als tijdens wedstrijden !

  = GEEN INDIVIDUELE DRUK !!

* algemene uithouding, zeker op training (voor iedereen !), en indien mogelijk ook op wedstrijd (belang van het veldlopen)

* de algemene ontwikkeling (coördinatie, lenigheid,..) MOET in de training verwerkt blijven.

* initiatie :

  = blijft "veelzijdig", doch het belang van de specifieke kwaliteiten (een loper, een sprinter, een werpster,...) en de belangstelling van de jonge atleet bepalen alsmaar meer de "graad van die "veelzijdigheid". Kinderen moeten zich "prettig" voelen bij wat ze doen !

  = techniek primeert boven resultaat

Het benj/pup/min-team beoogt volgende technische handelingen te realiseren bij de 2°j miniemen .

* spurt
  - startblok gebruik
  - loophouding (knie, armen, hoofd)
  - aankomsttechniek
  - paslengte, pasfrequentie

* horden
  - 3pas techniek
  - overschrijdingstechniek
    (aanvalsbeen, bijtrekbeen,..)

* hoog
  - floptechniek, bochtaanloop
  - pasfrequentie

* ver
  - hangtechniek
  - pasfrequentie, knie-inzet

* kogel
  - aanglijden al dan niet vanuit de T-houding

* discus
  - minimaal goede standworp, begin van draaitechniek

* speer
  - juiste grijphouding, aanloop

* aflossingstechniek

* polsstok + hamer
  - opstarten techniek vanaf miniem

° clubinitiatieven

- realiseren bovenstaande technische bagage

- groepsgebeuren stimuleren

- stimuleren van prov. trainingstechnische initiatieven

- in de pers het "groepsresultaat" profileren, boven het individuele resultaat.

- creatieve initiatieven (andere zaken dan zuiver atletiek, vb.: trektocht, fietstocht, jeugdkwis,..)