

DAG VAN DE ATLETIEKTRAINER - 1 OKTOBER 2016

LOCATIE

FABER-KU Leuven (sportkot), Gebouw De Nayer, Tervuursevest 101, 3001 Heverlee

Parking

- Alma 3 (via Celestijnenlaan en Steengroevenlaan)
- Studentenwijk Arenberg
- De Spuye

Met het openbaar vervoer

- Trein tot Leuven station
- Bus tot halte Heverlee Sportcentrum

TIJDSINDELING

Tijdstip	Dagindeling	Locatie	Extra informatie
9u30	Onthaal	Hal	Koffie zal klaarstaan
10u00	Algemene Vergadering Huldiging afgestudeerde trainers	Aula	
11u00 - 12u15	Keuze sessie 1	Zie programma	Zie programma
12u15 - 13u15	Middagpauze Broodjes	Hal	Mediatheek en infostands kunnen bezocht worden
13u15 - 14u30	Keuze sessie 2	Zie programma	Zie programma
14u30 - 14u45	Pauze		Tijd om door te schuiven
14u45 - 16u00	Keuze sessie 3	Zie programma	Zie programma
16u00 - 17u00	Receptie	Hal	Laat ons weten wat je er van vond!

PROGRAMMA

SESSIE 1

1A. LOOPTECHNIEK, DE THEORIE - LIEVE VAN MECHELEN

- Doelgroep: docenten INI en TR B lopen, actieve trainers
- Inhoud: looptechniek, acceleratie, ... de theorie

1B. DE ROL VAN DELIBERATE PRACTICE IN DE ONTWIKKELING VAN EXPERTISE - JASPERINA COENEN EN JOLAN KEGELAERS (VUB)

- Doelgroep: alle geïnteresseerde trainers
- Inhoud: Het is algemeen aangenomen in topsport dat talent alleen niet voldoende is. Een vaak gebruikte regel stelt dat er 10000 uren training nodig zijn om als atleet de 'top' te bereiken. Het is echter niet enkel de kwantiteit van training die bepalend zal zijn, maar ook de kwaliteit van de training is van groot belang. Onderzoek heeft aangetoond dat 'Deliberate Practice' één van de meest efficiënte trainingsvormen is om tot langdurige progressie te komen. Deze vorm van training wordt onder andere gekenmerkt door een sterke cognitieve inzet en zelfstandigheid van de atleet en een specifieke vorm van feedback tussen coach en atleet. Tijdens deze sessie zal een toelichting gegeven worden over de lessen die we kunnen trekken uit het gebruik van Deliberate Practice als trainingsmethode in (top)sport, zowel met het oog op het aanleren of verbeteren van technische vaardigheden, als op het ontwikkelen van

mentale vaardigheden. Verder zullen we praktische voorstellen doen over hoe coaches van alle niveaus dit in de praktijk kunnen brengen.

1C. UITHOUDING- EN ORIËNTATIETRAINING VOOR JONGEREN - TRISTAN BLOEMEN

- Doelgroep: jeugdtrainers, jogbegeleiders, aspirant-initiators, initiators en trainers B
- Inhoud:
 - o Algemene uitleg Go4oriëntering oefeningen set
 - o Toepassing op jeugdsport (voordelen/nut)
 - o Praktijkgedeelte i.f.v. jeugd

1D. EHBO: ESSENTIES BIJ ENKELE ERNSTIGE SITUATIES - WERNER VAN ASSCHE

- Doelgroep: alle geïnteresseerde trainers
- Inhoud: wat als een hoogspringer naast de mat valt en het lijkt erop dat hij een nek/rugletsel heeft? Een atleet valt bewusteloos zonder trauma, wat zijn de eerste essentiële stappen? Reanimeren zonder of met een automatisch externe defibrillator (AED)?

1E. DE AANLOOP IN FUNCTIE VAN DE INSTEEK - STEVEN TAELEMAN

- Doelgroep: Polsstoktrainers
- Inhoud:
 - o Frontside mechanics
 - o Evenwicht lichaam versus stok
 - o Op tijd zijn = technische reden
 - o Snelheid in de stok steken = laden

SESSIE 2

2A. BELASTING/BELASTBAARHEID BIJ AFSTANDSLOPEN - JOHN YZERMAN

- Doelgroep: trainers afstandslopers
- Inhoud: Evenwicht tussen belasting en belastbaarheid bij afstandslopers vanuit de ontwikkelingslijn

2B. FIRST THINGS FIRST - HET BELANG VAN HET TRAINEN VAN BASISVOORWAARDEN BIJ DE JEUGD, IN FUNCTIE VAN SPECIFIEKE TECHNIEKTRAINING - STEFAAN VANDERSTICHELEN

- Doelgroep: jeugdtrainers (vanaf PUP)
- Inhoud:
 - o Deel 1 (sessie 2): het idee geschetst en gekaderd ... waarom zijn basisvoorwaarden zo belangrijk? Hoe implementeer je die in je trainingen? Wanneer start je met specifieke techniektraining? ...
 - o Deel 2 (sessie 3): de theorie in praktijk ... concrete oefeningen om toe te passen.

2C. KRACHT-SNELHEIDSPROFIEL VAN VERSPRINGERS EN HET EFFECT OP HUN PRESTATIES - SIETSKA LENCHANT EN DRIES PEETERS (KUL)

- Doelgroep: Trainers B en Trainers A
- Inhoud: Het ontwikkelen van een hoge maximale power is een van de prestatiebepalende factoren voor het sprinten. Door ons recent onderzoek kunnen we kracht-snelheidsprofielen in kaart brengen alsook hoe snel dit veranderd kan worden en wat voor informatie het ons kan bieden. Theoretische uitleg en praktische voorbeelden waar sportwetenschappelijke begeleiding een bijdrage kan bieden voor prestatieverbetering worden uitgebreid besproken.

2D. KENNISMAKING MET ORIËNTATIELOPEN - TRISTAN BLOEMEN

- Doelgroep: jeugdtrainers, jogbegeleiders, aspirant-initiators, initiators en trainers B
- Inhoud:
 - o Korte uitleg over oriëntatiewedstrijden, de kaart en de basistechnieken
 - o Enkele praktische oefeningen

2E. LOOPTECHNIEK, DE PRAKTIJK - LIEVE VAN MECHELEN

- Doelgroep: initiators, trainers B en trainers A
- Inhoud: looptechniek, acceleratie, ... de praktijk

2F. SPEERWERPEN: BREDE PRAKTIJK- EN TECHNIEKTRAINING IN DE WINTER - PATRICK BOSSCHAERT

- Doelgroep: trainers speerwerpen en geïnteresseerden (toepasbaar voor alle disciplines)
- Inhoud:
 - o Deel 1 (sessie 2): voorbeeld van een praktijktraining met veel verschillende prikkels, nodig voor speerwerpers, toepasbaar binnen verschillende disciplines en sporttakken.
 - o Deel 2 (sessie 3): voorbereidende techniektraining met o.a. aandacht voor voetenwerk, werpen met staafjes, ...

SESSIE 3

3A. BELASTING/BELASTBAARHEID BIJ EXPLOSIEVE DISCIPLINES - JOHN YZERMAN

- Doelgroep: trainers explosieve nummers
- Inhoud: Evenwicht tussen belasting en belastbaarheid bij explosieve disciplines vanuit de ontwikkelingslijn

3B. TRAINING VOOR DE MARATHON - ROGER EMBRECHTS

- Doelgroep: trainers marathonlopers
- Inhoud: Presentatie van onderwerpen die betrekking hebben op marathonlopen, zoals:
 - o Voorspellen van marathontijd vertrekkende van kortere afstanden
 - o Typische trainingsweek 3 maanden en 1 maand voor de start
 - o Hoeveel kilometers per week moet/kan men lopen?
 - o Wat met de lange duurloop?
 - o Korte en lange intervals in de training
 - o Wat mag de marathonloper nog doen in de laatste week?
 - o Is krachttraining nodig?

3C. KEN JE DREMPEL - POLAR

- Doelgroep: JOG, trainers afstandlopers
- Inhoud: effectief lopen met hartslagmeter en feedback geven omtrent trainingsintensiteit. Het juiste tempo voor een duurloop. Hoe omgaan met individuele verschillen in een groep?

3D. SPEERWERPEN: BREDE PRAKTIJK- EN TECHNIEKTRAINING IN DE WINTER - PATRICK BOSSCHAERT

- Doelgroep: trainers speerwerpen en geïnteresseerden (toepasbaar voor alle disciplines)
- Inhoud:
 - o Deel 1 (sessie 2): voorbeeld van een praktijktraining met veel verschillende prikkels, nodig voor speerwerpers, toepasbaar binnen verschillende disciplines en sporttakken.
 - o Deel 2 (sessie 3): voorbereidende techniektraining met o.a. aandacht voor voetenwerk, werpen met staafjes, ...

3F. FIRST THINGS FIRST - HET BELANG VAN HET TRAINEN VAN BASISVOORWAARDEN BIJ DE JEUGD, IN FUNCTIE VAN SPECIFIEKE TECHNIEKTRAINING - STEFAAN VANDERSTICHELEN

- Doelgroep: jeugdtrainers (vanaf PUP)
- Inhoud:
 - o Deel 1 (sessie 2): het idee geschetst en gekaderd ... waarom zijn basisvoorwaarden zo belangrijk? Hoe implementeer je die in je trainingen? Wanneer start je met specifieke techniektraining? ...
 - o Deel 2 (sessie 3): de theorie in praktijk ... concrete oefeningen om toe te passen.

INSCHRIJVEN

Deelnameprijs (inclusief koffie, broodjes en receptie):

- VAT, VLAB-leden, studenten LO en trainers die hun diploma afhalen: €10,00
- Niet-leden: €15,00

Betaling ter plaatsen.

Meer informatie bij Sofie Geerts (sofie@val.be of 02 747 72 19)

Inschrijven voor 27 september 2016 via http://www.formdesk.com/V.A.L./Inschrijving_VATdag_2016