



TOPSPORTSCHOOL

POLSSTOK

2011-2012

Atleten en begeleiding

Atleten

De Vocht Elien
Meyvaert Carlien
Van Hansewyck Nell
Vincke Magalie

Begeleider

Peter Moreels
Cederdreef 17
9230 Wetteren
GSM: 0474/261876
e-mail: p_moreels@hotmail.com
p.moreels@scarlet.be
Fax: 053/631286

Trainingsuren en –locaties : weekplanning

Maandag	08u30 – 10u40	Topsportal (zomer: Atletiekpiste Blaarmeersen)
Dinsdag	08u30 – 10u40	Powerzaal en Topsportal
Woensdag	13u30 – 16u00	Topsportal, Atletiekpiste Blaarmeersen
Donderdag	08u30 – 10u00	Topsportal en Powerzaal Reconditioning met Saskia Meersman
	19u00 – 21u00	Topgymnastiekhal
Vrijdag	08u30 – 10u30	Topsportal, Atletiekpiste Blaarmeersen en omgeving

Opmerking: Tijdens de competitieperiodes of door omstandigheden kan van dit schema afgeweken worden.

Jaarplanning polsstokspringen

1. COMPETITIEPERIODE EINDE SEIZOEN (W35 – W37) 01 SEPTEMBER tot en met 18 SEPTEMBER 2011

Doel:

- Directe voorbereiding op BK en wedstrijden einde seizoen.
- Beginevaluatie op technisch, fysiek en gymnastisch vlak.

Trainingsinhouden:

- Techniek polsstok: Globale sprongen (wedstrijdgreep) met volledige aanloop.
Globale sprongen met verkorte aanloop.
- Gymnastiek: Evaluatie beginsituatie aan de verschillende toestellen.
Imitatieoefeningen (dynamisch karakter)

Wedstrijden:

03-04/09/2011: BK Cadetten / Scholieren (Oordegem)
10/09/2011: Interprovinciale Match (Jambes)
11/09/2011: BK Jun /Bel (Nijvel)
18/09/2011: BK Estafetten (Eigenbrakel)

2. RELATIEVE RUSTPERIODE 1 (W38 – W39) 19 SEPTEMBER tot en met 2 OKTOBER 2011

Doel:

- Afbouwperiode na het wedstrijdseizoen op zowel mentaal als fysiek vlak.

Trainingsinhouden:

- Alternatieve sporten zoals: oriëntatieweg, volleybal, badminton, zwemmen, korfbal, wielrennen.
- Speels gymnastiekwerk + basisscholing.
- Veel lenigheid, relaxatie, sauna, stabilisatie en aëroob werk.

3. INTRODUCTIE (W40) 03 OKTOBER tot en met 9 OKTOBER 2011

Doel:

- Geleidelijke overgang van relatieve rust naar de opbouwperiode.

Trainingsinhouden:

- Gymtraining en aëroob werk worden gecombineerd met alternatieve sporten.

4. ALGEMENE VOORBEREIDINGSPERIODE 1 (W41 – W46) **10 OKTOBER tot en met 20 NOVEMBER 2011**

Doel:

- Opbouw algemene fysieke conditie
- Perfectioneren plantbeweging op korte aanloop met starre en buigende stok.
- Verbeteren globale sprongen met starre (6 pas: 2m60-2m80) en buigende stok
- Aanleren van een aantal gymnastische vaardigheden en verbeteren van lichaams- en ruimtebesef.
- Verhogen van de belastbaarheid van pezen en gewrichten.

Trainingsinhouden:

1. Techniek polsstok
 - Insteekimitaties uit stand, wandelpas, in combinatie met loopdrills, lichte looppas,...
 - Free takeoff op de piste met korte aanloop (4 en 6 pas).
 - Oprichten stok in de zandbak + op polsstokstand met verkorte aanloop.
Evolutie van starre naar licht buigende stok.
 - Oprichten stok in de zandbak + op polsstokstand met verkorte aanloop en omkeren. Evolutie van starre naar licht buigende stok.
 - Globale sprongen met starre en buigende stok met verkorte aanloop.
2. Loopwerk:
 - Aërobe accenten.
 - Herhalingslopen aan lage intensiteit
 - Coördinatielopen met technische accenten, met en zonder stok.
 - Snelheidsprikkels met variabele middelen.
3. Aanloopscholing
 - Drills en skills met en zonder stok
 - Pasamplitude en frequentie onder gevarieerde omstandigheden.
 - Aanloopimitaties met en zonder stok.
4. Kracht
 - Aanleren van de belangrijkste technieken.
 - Krachtuithouding via langere reeksen met lage belastingen.
 - Kracht- en vormspanningsoefeningen aan de verschillende turntoestellen.
 - Werp en stootoefeningen met medecineballen.
5. Gymnastiek
 - Basisvorming
 - Aanleren nieuwe oefeningen aan de verschillende toestellen.
 - Aaneenschakelingen van gekende oefeningen

- Krachtturnen
6. Sprongcoördinatie en sprongkracht
 - Huppeloefeningen en stijgsprongen.
 - Tweebenige sprongen en ander sprongen met lage intensiteit op zachte ondergrond en op trappen.
 7. Tests
 - Bloedanalyse
 - Voedingsanamnese

OPMERKING: In de herfstvakantie (31/11 tot 05/11) worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer in overleg met P.Moreels.

5. SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE (W47 – W51) **21 NOVEMBER tot en met 25 DECEMBER 2011**

Doel:

- Uitbouwen specifieke conditie (hogere intensiteit)
- Technisch verbeteren van de verschillende fases van de polsstoksprong.
Aanloop, insteek en afstoot blijven primeren.
- Verbeteren van de greephoogte en de overhoging.

Trainingsinhouden:

1. Techniek
 - Jagodins+globale sprongen, met evolutie van korte naar volledige aanloop op het einde van deze periode.
 - Insteek- en afstootdrills met en zonder hulp.
2. Loopwerk
 - Alactische anaërobe capaciteit (opbouw snelheid)
 - Alactisch anaëroob vermogen (zuivere snelheid)
 - Aanloopritme met eindigen in snelheid.
3. Aanloopscholing
 - Loopdrills, minder met stok, accent op dynamische uitvoering
 - Pasamplitude + frequentie, intensiever.
 - Aanloopimitaties met en zonder stok met accent op de laatste steunen.
4. Kracht:
 - Verdere uitbouw technieken met lichte belasting voor beginners.
 - Zwaardere belastingen voor gevorderden.

- Specifieke kracht: lopen met lichte belastingen (medecinebal, lichte schijf, stok).
 - Lopen met verzwaarde stokken.
 - Dynamische werpoefeningen met medecineballen.
5. Gymnastiek
 - Evolutie naar imitatieoefeningen.
 - Krachtturnen met meer dynamisch karakter.
 6. Sprongcoördinatie en sprongkracht
 - Huppeloefeningen en stijgsprongen (dynamischer karakter)
 - Specifieke sprong oefeningen met hogere intensiteit.

Stages:

- 19-23/12/2011 pré-kerststage (Gent)

**6. PRE-COMPETITIEPERIODE 1 (W52)
26 DECEMBER tot en met 01 JANUARI 2012**

Doel:

- Specifieke wedstrijdtraining.
- Wedstrijden als specifieke prikkel en voorbereiding.
- Optimaliseren van de volledige aanloop.

Trainingsinhouden:

1. Techniek polsstokspringen:
 - Globale sprongen met volledige aanloop.
 - Globale sprongen met lat en naar verhoogde elastiek.
 - Bespreking videobeelden van de globale sprongen.
2. Loopwerk:
 - Progressief toenemend alactisch vermogen (zuivere snelheid)
 - Aanloopimitaties met tijdsopname laatste 6 steunen.
3. Aanloopscholing
 - Dynamische en explosieve uitvoering van de loopdrills.
4. Kracht
 - Geleerde technieken correct maar dynamischer uitvoeren.
 - Snelkracht en beperkte pliometrie.
5. Gymnastiek
 - Imitatieoefeningen (dynamisch en explosief).
 - Testoefeningen.

Opmerking: In de kerstvakantie (26/12 - 08/01) worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer in overleg met P.Moreels. Er wordt deelgenomen aan een paar wedstrijden als specifieke prikkel en als test.

7. COMPETITIEPERIODE 1 (W1 – W9) **2 JANUARI tot en met 04 MAART 2012**

Doel:

- Wedstrijden als specifieke training en evaluatie.
- Pieken naar de respectievelijke kampioenschappen.

Trainingsinhouden:

1. Techniek polsstokspringen:
 - Globale sprongen met lat en naar verhoogde elastiek.
 - Bespreking videobeelden van de wedstrijdssprongen.
2. Loopwerk:
 - Alactisch vermogen (zuivere snelheid).
3. Aanloopscholing
 - Dynamische en explosieve uitvoering van de loopdrills.
4. Kracht
 - Dynamischere uitvoering.
 - Snelkracht en beperkte pliometrie.
5. Gymnastiek
 - Imitatieoefeningen (dynamisch en explosief)

Wedstrijden:

- 07/01/2012: PK Limburg – Oost- en West VI. (Gent)
- 09/01/2012: PK Antwerpen – VI.Brabant (Gent)
- 22/01/2012: Kampioenschap van Vlaanderen Cadetten/Scholieren (Gent).
- 29/01/2012: Kampioenschap van Vlaanderen AC (Gent).
- 19/02/2012: Belgisch kampioenschap AC (Gent).
- 04/03/2012: Belgisch kampioenschap Cadetten/Scholieren (Gent).

Opmerking: In de krokusvakantie (20/02 - 26/02) worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer in overleg met P.Moreels.

7. RELATIEVE RUSTPERIODE 2 (W10) **05 MAART tot en met 11 MAART 2012**

Doel:

- OvergangswEEK na intensieve periode als voorbereiding op volgende opbouw periode.

Trainingsinhouden:

- Alternatieve sporten.

8. ALGEMENE VOORBEREIDINGSPERIODE 2 (W11 – W15) **12 MAART tot en met 15 APRIL 2012**

ZIE ALGEMENE VOORBEREIDINGSPERIODE 1

Stages:

- 26/03 – 30/03 Pré-paasstage (Gent)

9. SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE 2 (W16 – W18) **16 APRIL tot en met 06 MEI 2012**

ZIE SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE 1

Wedstrijden:

- 28/04/2012 PK
- 29/04/2012 PK
- 05/05/2012 BVV Cad/Schol

10. PRE-COMPETITIEPERIODE en COMPETITIEPERIODE 2 **(W19 – W22)** **07 MEI tot en met 03 JUNI 2012**

Doel:

- Zie pre-competitieperiode 1.
- Wedstrijdritme en –gevoel.

Trainingsinhouden:

- Zie pre-competitieperiode en competitieperiode 1.

Wedstrijden:

- 19/05/2011 Kampioenschap van Vlaanderen AC.

11. SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE 3 (W23 – W25) **04 JUNI tot en met 24 JUNI 2012**

Doel:

- Onderhouden van de specifieke conditie tijdens de examenperiode.
- Wedstrijden afhankelijk van mogelijkheden en examenplanning.

12. COMPETITIEPERIODE 3 (W26 – W33) **25 JUNI tot en met 15 AUGUSTUS 2012**

Doel:

- Pieken naar de respectievelijke kampioenschappen.

Trainingsinhouden:

- Zie competitieperiode 1

Wedstrijden:

- 15/08/2011: Kampioenschap van Vlaanderen Cad/Schol

13. SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE 4 (W34 – W35) **15 AUGUSTUS tot en met 30 AUGUSTUS 2012**

Doel:

- Korte specifieke opbouw als voorbereiding op het BK en wedstrijden einde seizoen.

Trainingsinhouden:

- Zie specifieke voorbereidingsperiode 1.

14. COMPETITIEPERIODE 4 (W35 – W37) **31 AUGUSTUS tot en met 16 SEPTEMBER 2012**

Doel:

- Pieken op de BK en wedstrijden einde seizoen.

Wedstrijden:

- 01-02/09/2012: BK Cadetten/Scholieren.
- 08/09/2012: Interprovinciale match.