

## SECUNDAIR ONDERWIJS

Onderwijsvorm: **ASO/TSO**

Graad: **tweede en derde graad**

Jaar: **eerste en tweede leerjaar**

Studiegebied: **Sport**

Studierichtingen: **Wetenschappen-topsport (ASO 2)  
Handel-topsport (TSO 2)  
Topsport (TSO 2)  
Moderne talen-topsport (ASO 3)  
Wetenschappen-topsport (ASO 3)  
Wiskunde-topsport (ASO 3)  
Handel-topsport (TSO 3)  
Topsport (TSO 3)**

### Basisvorming + Specifiek gedeelte

Vak(ken):	<b>AV Lichamelijke opvoeding</b>	<b>2/2 lt/w</b>
	<b>AV Sport (topsport atletiek: afstandlopen)</b>	<b>10/10 lt/w</b>

Leerplannummer: **2006/150**

Nummer inspectie: **2006 / 100 // 1 / T / BS / 1 / III / / V/08**  
**2006 / 82 // 1 / T / BS / 1 / II / / V/08**

## **INHOUD**

Visie .....	2
Beginsituatie .....	4
Algemene doelstellingen .....	7
Leerplandoelstellingen.....	9
Niveau 1 - 2e graad.....	9
Niveau 2 - 3e Graad.....	12
Leerinhouden.....	15
<u>Niveau 1 - 2e Graad</u> .....	15
<u>Niveau 2 - 3e Graad</u> .....	18
Pedagogisch-didactische wenken en timing .....	22
Minimale materiële vereisten.....	32
Evaluatie .....	33
Bibliografie .....	34

## **VISIE**

### **Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.**

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van diegenen die meer dan gemiddeld sportief begaafd zijn;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid, mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de 2<sup>de</sup> en de 3<sup>de</sup> graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad wordt tegemoet gekomen aan één van de belangrijkste verzuchtingen van deze sportfederaties.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle fysieke opleiding in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

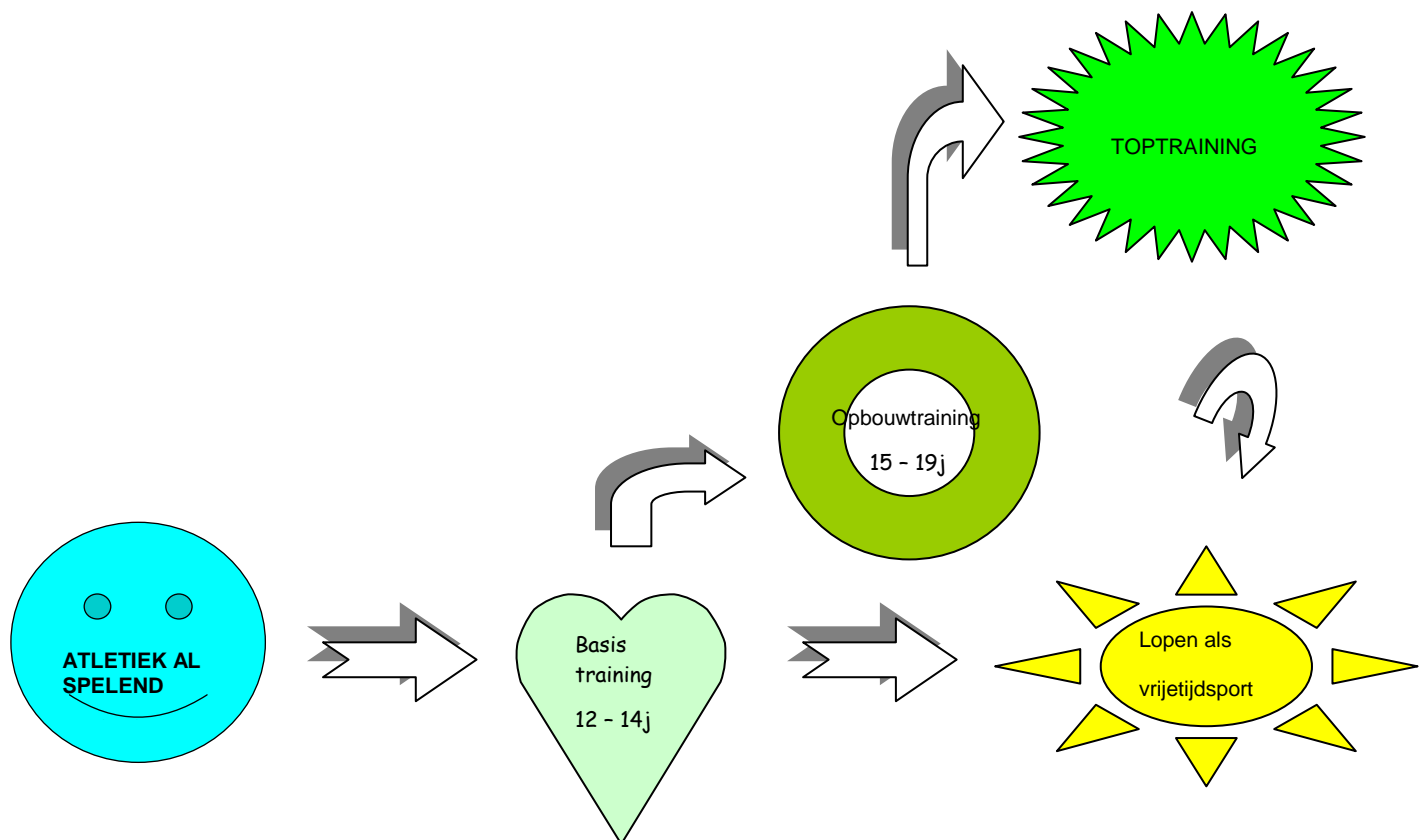
Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien ze uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve eindoelen niet behaalden, willen wij hen een diploma met toekomstmogelijkheden garanderen.

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd degelijk voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij zullen ondervinden in een tweede en derde graad in hun specifieke topsportopleiding en om een evenwicht te vinden tussen topsport en studie.

### Situering van de ontwikkelingsfase van de leerlingen van de topsportschool in de opbouw van een topsport carrière in het afstandlopen.

Een atletiek carrière wordt in verschillende fases uitgebouwd, deze zijn ongeveer leeftijdsgebonden aan en afhankelijk van de verschillende motorische en psychische ontwikkelingsfasen van de mens. In Duitsland zijn deze verschillende fasen uitgewerkt in een “RAAMPLAN”.

In onderstaand organigram zien we deze verschillende fasen en hun leeftijd gebonden periodes.



## **BEGINSITUATIE**

### **1. NIVEAU VAN DE LEERLINGEN**

Om toegelaten te worden moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar;
- voorgedragen worden de sportfederatie.

Verder beschikken deze leerlingen over:

- sportieve talenten;
- een medisch geschiktheidattest voor sport, afgeleverd door één van de erkende sportmedische keuringscentra waarmee de federatie samenwerkt.

De leerling die in aanmerking wil komen, moet aan de volgende criteria voldoen:

#### **1.1. Op het studiegebied**

Aangezien we ervan overtuigd zijn dat ons einddoel niet door iedereen kan bereikt worden, hechten we zeer veel belang aan de studiekansen die de Topsportschool biedt op het niveau ASO en/of TSO.

#### **Studiebegeleiding**

Naast de normale lessen zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:

- de leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
- de trainers overleggen met de coördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen worden door een inhaalles.

#### **1.2. Op het sportief vlak**

Het detecteren van kandidaten berust op volgende criteria:

- atleten met zeer goede testresultaten op vlak van uithouding, explosiviteit en coördinatie;
- biometrische eigenschappen;
- trainingsachtergrond : trainingsleeftijd, technische bagage ...

Het selecteren van de kandidaten gebeurt op basis van **selectiecriteria** en **herselectiecriteria**

Hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie.

Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO en BOIC en de federatie.

### **1.3. Op het medisch vlak**

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen door intensief te trainen. Het voorafgaand medische onderzoek moet volgende aspecten aan de verantwoordelijke kunnen meedelen:

- morfologische en statische onevenwichten die de versterking van het spierstelsel en de repetitieve fasen van de trainingen zouden kunnen belemmeren;
- visuele problemen die de perceptie of het algemene evenwicht van de rug in de weg staan;
- tandproblemen die de oorzaak zouden kunnen zijn van belangrijke ontstekingen;
- de mogelijkheid bezitten om de trainingsbelasting te verhogen;
- de bekwaamheid bezitten van lenigheid en elasticiteit;
- chronische aandoeningen (astma of andere allergieën) die het aerobe werk erg zouden belemmeren:
  - aandoeningen die het innemen van verboden producten eisen en die op de dopinglijst voorkomen.

Het medisch onderzoek zal ons nochtans niet kunnen inlichten over de evolutiemogelijkheden van sommige aandoeningen bij de verhoging van trainingsbelasting.

In ieder geval mag het volume van de trainingen niet verminderd, maar wel aangepast worden aan de mogelijkheden van de atleet.

### **De medische begeleiding**

Een uitgebreid sportmedisch begeleidend team is voorhanden. Momenteel bestaat dit team uit:

- sportmedisch centrum Brussel (VUB);
- sportarts;
- sportkinesist;
- sportpsycholoog;
- voedingsdiëtiste.

De sportarts heeft wekelijks een vast bezoekuur. Hij bezoekt het trainingscentrum en is daarenboven onmiddellijk bereikbaar wanneer nodig.

De sportkinesist komt minimaal 3 x per week naar het centrum om acute kwetsuren te behandelen, om preventief te werken tegen belastingsletsels en om onevenwichten in het lichaam bij te stellen.

## **2. SITUERING VAN DE OPBOUWTRAINING IN DE TOPSPORTSCHOOL**

De leeftijd van de leerlingen van de topsportschool, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad, situeert zich in de **opbouwfase**.

Het doel van het RAAMPLAN MIDDEN- EN LANGE AFSTAND beoogt om de trainers die werken met jeugdige midden- en langeafstandlopers te helpen bij het opstellen van jaarplannen en het uitwerken van trainingsschema's. Het raamplan vormt de basis van de clubtrainingen en de federale trainingen wat de jeugdtraining op de midden- en lange afstand aangaat. Het vormt het uitgangspunt in de samenwerking tussen trainer en atleet en tussen atleet/persoonlijke trainer enerzijds en bondscoach/federale trainer anderzijds.

Na een BASISTRAINING van 3 tot 4 jaar wordt in de OPBOUWTRAINING verder gewerkt aan de voorbereiding op het uiteindelijke doel, namelijk het leveren van topprestaties in de periode van de TOPTRAINING op volwassen leeftijd. Aan het einde van de opbouwtraining moet een getalenteerde atleet in staat zijn om aansluiting te krijgen bij de nationale top. Tegelijkertijd moet hij via systematische verhoging van de belasting aansluiting kunnen krijgen bij de internationale top. Indien deze doelen niet te realiseren zijn, focus je op het bereiken van persoonlijke topprestaties.

Voor de jeugdige midden- en langeafstandloper betekent dit in de allereerste plaats dat de prestatiebepalende factoren op lange termijn systematisch getraind moeten worden, opdat hij in de fase van de toptraining in staat is om daadwerkelijke topprestaties te leveren op zijn specifieke wedstrijdafstand.

***In de basistraining beoogt men het aanbrengen van een algemeen veelzijdige basis, in de toptraining is de training uiterst specifiek. De opbouwtraining vormt de schakel tussen basis- en toptraining.***

De opbouwtraining is de systematische opbouw binnen de atletiek.

Pas in het laatste jaar van de 3- of 4-jarige cyclus van de opbouwtraining valt de beslissing ten gunste van een bepaalde wedstrijdafstand. Tegelijkertijd beoogt deze trainingsfase zoveel mogelijk voorwaarden te scheppen om de belastingen te kunnen verdragen die de atleet nog te wachten staan in de toptraining.

De training op de midden- en lange- afstand vereist het toepassen van trainingsvormen die de specifieke voorwaarden ontwikkelen die nodig zijn voor de verschillende loopnummers.

In de ontwikkeling zal men zich door de volgende basisprincipes laten leiden: **onze sterke eigenschappen verbeteren en onze minder goede minimaliseren**

De doeltreffendheid van de training wordt door geconcentreerd werken op de uitbouw van onze individuele gaven verhoogd. Het minimaliseren van onze zwakke punten, wordt vooral bewerkt in perioden waar algemene basisvoorwaarden voor prestatie worden ontwikkeld en voldoende verwijderd zijn van de piekperioden.

Afstandlopers worden op basis van de complexe eisen van hun prestatiestructuur veelzijdig ontwikkeld.

Het ontwikkelen van de aerobe uithouding staat steeds centraal.

## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

### 1. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie

- het verwerven van kennis en inzicht in de technieken;
- het streven naar een veelzijdige ontwikkeling van de basiseigenschappen die in een later stadium kunnen helpen in hun specifieke disciplines;
- het optimaliseren van de basis technieken vereist voor het trainen van hun specifieke discipline;
- het leren stelselmatig verhogen van belasting en intensiteit;
- het leren omzetten van de fysieke verworvenheden in een optimale technische beweging;
- deelnemen aan zowel competitieve als recreatieve bewegingsactiviteiten;
- het hebben van aandacht voor een goede technische uitvoering en het bereiken van geoefendheid in een discipline die kan gaan tot topsport.

### 2. Motorische competentie: leren en sturen

- het leren verbanden leggen en transfers maken tussen en naar de verschillende bewegingen;
- het leren reflecteren over bewegen, gezonde en veilige levensstijl, oorzaken van lukken en mislukken van een opdracht, gepast en doordacht handelen in aanval en verdediging;
- het kunnen bijsturen en optimaliseren van de bewegingsuitvoering bij zichzelf en bij anderen;
- het kunnen geven van toelichting m.b.t. trainingsdoelen;
- zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en aldus een persoonlijke bewegingsstijl opbouwen.

### 3. Gezondheid en veiligheid

- inzicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden;
- het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid;
- de belangrijke principes kennen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening en deze toe passen;
- het toepassen van de principes van het medisch verantwoord sporten;
- het correct kunnen interpreteren meetresultaten;
- een evenwicht kunnen nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid;
- leren omgaan met lichamelijke veranderingen in de puberteit;
- het belang kennen van een actieve opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten;
- leren oefenen in een geest van veiligheid en wederzijds respect;
- het kennen van de risico's verbonden aan de verschillende sporten en gepast weten te handelen;
- inzicht hebben in medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie.

### 4. Zelfconcept en sociaal functioneren

- het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren;
- de ervaring dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties;
- zowel zelfstandig als onder begeleiding kunnen oefenen in kleine groepen;
- het kunnen naleven van afspraken en regels;
- leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play;
- tijdens de groepsactiviteiten alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg kunnen betrekken;
- leren eigen bewegingsuitvoeringen en beperkingen juist inschatten;
- het tonen van inzet en volharding en het leren verleggen van eigen grenzen;
- zich dienstvaardig opstellen;



- elkaar helpen en de prestaties waarderen van de anderen;
- het verband leren zien tussen regelmatig oefenen (inspanning) en de vooruitgang van de prestatie;
- het instaat zijn om objectief te oordelen over zichzelf en over anderen wat betreft trainings- en prestatieniveau;
- leren relationele opgaven verwerken zodat zowel op trainingsgebied als op competitie gebeuren een positieve sociaal gerichte houding wordt geleerd;
- het verwerven een gezonde sportieve instelling;
- het aanvaarden van spelregels, waarden en normen;
- het vertonen doorzettingsvermogen, zorg voor eigen gezondheid en conditie, zelfstandigheid en creativiteit;
- opbouwen van durf en zelfvertrouwen;
- het leren dat fair play en het respecteren van regels en reglementen conflicten helpen vermijden en een goede groeps sfeer bevorderen.

## 5. Samenleving

- zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen;
- op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz. ;
- zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden;
- zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport;
- ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

## 6. Onderzoekskompetentie

- het leren informatie zoeken, ordenen en bewerken over een (vakoverschrijdend) onderzoeksprobleem;
- ter ondersteuning van de bewegingspraktijk, de onderzoeksresultaten kunnen rapporteren en confronteren met andere standpunten.

## 7. Vakoverschrijdende doelstellingen

- het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken;
- het tonen van luisterbereidheid bij conflicten;
- eigen grenzen kunnen en willen verleggen;
- engagement om een eigen verantwoordelijkheid op te nemen;
- passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid;
- pestgedrag leren vermijden;
- ongelijk of onmacht kunnen toegeven in wedstrijd- en trainingssituaties;
- leiding geven en aanvaarden in trainingssituaties;
- ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen;
- het identificeren van veilige en onveilige situaties en voorbeelden kunnen geven van preventieve maatregelen;
- ....

Wij wensen de gebruiker van dit leerplan erop te wijzen dat deze lijst met vakoverschrijdende doelstellingen zeker niet limitatief is en slechts enkele sportgerelateerde voorbeelden bevat uit de verschillende vakoverschrijdende thema's.

De uitbreiding van deze lijst is sterk afhankelijk van de aanpak van de individuele leerkracht, alsook van projecten, opgezet door de vakgroep en/of door de school.

## LEERPLANDOELSTELLINGEN

### NIVEAU 1 - 2E GRAAD

ET LO	DSET	De leerlingen
		<b>Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie</b>
	1	kunnen basisvaardigheden binnen hun discipline correct uitvoeren
7,8,9,11,12,16 18,23	1	werken aan de uitbouw en de stabilisatie van een grondige conditie, het ontwikkelen van een optimale looptechniek alsook een goed technisch verloop van de gebruikte trainingsoefeningen in de verschillende sporten die in de ontwikkeling van de komende jaren een rol zullen spelen. Daarbij hoort ook de ontwikkeling van snelheidseigenschappen, snelkracht en een goede coördinatie
10	1	hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties
13	1	kunnen veilig vallen en landen
10,22	1	leren de diverse motorische basiseigenschappen beheersen die nodig zijn om het beoogde prestatieniveau te behalen: ontwikkeling van het steun- en bewegingsapparaat spierkorset, met inbegrip van een goed ontwikkelde been- en voetmusculatuur. Daarnaast de ontwikkeling van een systematische gewenning aan de duur(lange afstanden) van de inspanning maar ook aan de noodzakelijke verzuring bij kortere afstanden
7,8,9,12	2	leren inzicht hebben in de verschillende trainingsonderdelen en leren deze correct uitvoeren
7,8,9,12	3	leren technische deeloefeningen toe te passen in de globale uitvoering
24,25	4	tonen inzicht in de het loopproces door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zich tactisch correct op te stellen in wedstrijdvorm</li> <li>- het juiste energiesysteem aan te spreken in diverse omstandigheden</li> <li>- het succesvol deelnemen aan geplande wedstrijden. Het opdoen van wedstrijdervaring op verschillende afstanden, het realiseren van tactische opgaven tijdens de wedstrijden</li> </ul>
6	4	kennen het verschil tussen aerobe, anaerobe training en snelheidstraining
23	4	leren juiste tempos lopen tijdens interval trainingen
6,7,8,9,12	5	kunnen geconcentreerd en beheerst hun technische oefeningen uitvoeren
5,17,26	5	ontwikkelen de algemene en specifieke wilskracht, door lange duurlopen en intensieve tempo trainingen
14		kunnen bij een balspel gepaste beslissingen nemen bij aanval (doelen, passen dribbelen, vrijspelen) en verdediging (positie ts. aanvaller en doel)
15		kunnen bij een terugslagspel het eigen speelveld verdedigen en na samenspel proberen te scoren
22	6	maken gebruik van de lichaamsstabilisatie om een correcte loophouding aan te nemen
16	6	voelen de ritmeveranderingen aan bij lopen

ET LO	DSET	De leerlingen
		<b>Motorische competenties: leren en sturen</b>
5,6	7	kunnen de loopbeweging analyseren en bij zichzelf bijsturen
6	7	benoemen de belangrijkste onderdelen van een beweging
6	7	begrijpen de deeloefeningen en kunnen deze toepassen in de globale vorm
6	8	kennen het verschil tussen extensieve en intensieve duurlopen, tussen aeroob en anaerobe training, uithoudings- en snelheidstraining
6	8	kennen de verschillende trainingvormen en de doelen ervan
5	9	kunnen zelfstandig een trainingsschema afwerken
	10	hebben een goed tempogevoel
	10	kunnen het tempo aanpassen aan de vereiste trainingvorm (aeroob/anaeroob)
		<b>Gezondheid en veiligheid</b>
18	11	staan positief tegenover regelmatig trainen
20,21,23	11	hebben inzicht in medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie
19	11	kennen het belang van actieve opwarming voor en cooling down na fysieke activiteiten
18,19,23	12	leren voldoening hebben aan fysieke inspanning
18,19,23	12	weten dat lopen in open lucht goed is voor de ontwikkeling van hart en longen
17,18,19,23	12	ontwikkelen fitheid door lopen en een waaier van andere bewegingsvormen
1	13	zien in dat onsportief, onethisch, ongezond en onbezonnen gedrag oorzaak kan zijn van letsels en trauma's
1,2,3,20,25	13	zijn bewust van de gevaren die verbonden zijn aan het lopen en fietsen in groep op de openbare weg
22	14	weten dat stretching belangrijk is
18,22,23	14	weten dat houdings- en rugscholing blessurepreventief werkt
1,2	14	kennen de risico's van hun sport en kunnen gepast handelen
18,19,23	15	kunnen voedingsprincipes, eigen aan hun sport, toepassen
18,19,23	15	weten dat een gezonde voeding essentieel is voor een optimaal trainingsresultaat
19,23	16	weten dat het gebruik van dopingproducten verboden is
18,19,23	16	ondergaan jaarlijks een medisch onderzoek
18,19,23	17	zijn zich bewust van de gevaren van ongeoorloofd middelengebruik
18,19,23	18	kunnen vetmetingen interpreteren en kunnen de hieraan verbonden conclusies toepassen naar gebruik van voedingsmiddelen

ET LO	DSET	De leerlingen
		<b>Zelfconcept en sociaal functioneren</b>
26,27	19	tonen inzet en volharding en leren eigen grenzen verleggen
26,27	20	kunnen omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play
5,6	20	kunnen hun prestatie met vroegere prestaties vergelijken
27	20	ontwikkelen een hoge belastingsdruk
5,6	20	kunnen eigen beweginguitvoeringen en beperkingen juist inschatten
3,4,24,25,28,29,30	21	betrekken tijdens groepsactiviteiten alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnisch origine of motorische aanleg
3,24,25,28,29	21	tonen samenwerking en sportieve houding
3,24,25,28,29	22	stellen zich dienstvaardig op tegenover anderen
3,24,24,29	22	helpen elkaar en waarderen de prestaties van medeleerlingen
24,25,28,30	22	kunnen op een gepaste manier omgaan met trainers, juryleden en federatieverantwoordelijken
24,25,28,30	23	kunnen omgaan met atleten van andere nationaliteiten en andere sporten
24,25,28,30	23	kunnen andere sporters waarderen, ongeacht sporttak, niveau, leeftijd of origine
		<b>Samenleving</b>
	24	leren gebruik maken van het internet om informatie te vinden over organisaties, federaties, overheidsinstellingen m.b.t. hun sport
	24	leren gebruik maken van vakliteratuur om hun kennis betreffende hun sport te vergroten
	25	leren op een waardige manier een interview verzorgen met pers en oversten
	25	gedragen zich correct tegenover juryleden
	26	leren zich informeren over het statuut van de betaalde en niet-betaalde sportbeoefenaar
	27	leren zich informeren over de arbeidswetgeving van de topsportstatuten
	27	leren de bepalingen kennen van de verzekering voor de sportbeoefenaar
	28	leren inzien dat topsport een plaats heeft in de maatschappij
		<b>Onderzoekscompetenties</b>
	29	zoeken gericht naar informatie. Zij leren om op een geordende manier een oplossing te vinden voor een probleem
	30	bereiden een beperkte onderzoeksopdracht voor
	31	rapporteren van resultaten

**NIVEAU 2 - 3E GRAAD**

ET LO	DSET	De leerlingen
		<b>Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie</b>
3,4	1	kunnen de technische vaardigheden binnen hun discipline correct uitvoeren
3,9,10	1	werken verder aan de uitbouw en de stabilisatie van een grondige conditie, het ontwikkelen van een optimale looptechniek alsook een goed technisch verloop van de gebruikte trainingsoefeningen in de verschillende sporten die in de ontwikkeling van de komende jaren een rol zullen spelen. Daarbij hoort ook de ontwikkeling van snelheidseigenschappen, snelkracht en een goede coördinatie
3,4,6,10,11,12	1	beheersen de diverse motorische basiseigenschappen die nodig zijn om het beoogde prestatieniveau te behalen: ontwikkeling van het steunen bewegingsapparaat spierkorset, met inbegrip van een goed ontwikkelde been- en voetmusculatuur. Daarnaast de ontwikkeling van een systematische gewenning aan de duur(lange afstanden) van de inspanning maar ook aan de noodzakelijke verzuring bij kortere afstanden
3,6,10,11,12	2	hebben inzicht in de verschillende trainingsonderdelen en kunnen deze correct uitvoeren
9,10,11,12	3	kunnen technische deel oefeningen toepassen in de globale uitvoering
9,10,11,12	4	tonen inzicht in het loopproces door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zich tactisch correct op te stellen in wedstrijdvorm</li> <li>- het juiste energiesysteem aan te spreken in diverse omstandigheden</li> <li>- het succesvol deelnemen aan geplande wedstrijden. Het opdoen van wedstrijdervaring op verschillende afstanden, het realiseren van tactische opgaven tijdens de wedstrijden</li> </ul>
7,8,9,10	4	kennen het verschil tussen aerobe, anaerobe training en snelheidstraining
9,10	4	kunnen juiste tempos lopen tijdens interval trainingen
4,6,7,8,9	5	kunnen geconcentreerd en beheerst hun technische oefeningen uitvoeren
20,21,25	5	ontwikkelen de algemene en specifieke wilskracht, door lange duurlopen en intensieve tempo trainingen
19	6	maken gebruik van de lichaamsstabilisatie om een correcte loophouding aan te nemen
		<b>Motorische competenties: leren en sturen</b>
3,4,5,6	7	kunnen de loopbeweging analyseren en bijsturen bij zichzelf en bij anderen
6	7	benoemen de verschillende onderdelen van een beweging
3,4,6	7	kunnen zelf oefenvormen gebruiken om de globale beweging te verbeteren
6,7,8,12	8	weten wanneer zij welk energiesysteem gebruiken bij het lopen en kunnen dit voor zichzelf evalueren

ET LO	DSET	De leerlingen
6,7,8,12	8	kennen het verschil tussen extensieve en intensieve duurlopen, tussen aeroob en anaerobe training, uithoudings- en snelheidstraining en kennen de verschillende trainingsvormen en de doelen ervan
6,12	8	kennen de verschillende fasen van de trainingsplanning en de daaraan verbonden trainingsintensiteiten
5,12	9	kunnen zelfstandig een trainingsschema afwerken en daarbij zichzelf en anderen beoordelen
6,7,8	10	hebben een goed tempogevoel en kunnen het tempo aanpassen aan de vereiste trainingsvorm (aeroob/anaerob), alleen of in groep
9,10		kunnen de verschillende energiesystemen toepassen bij het beoefenen van andere sporten, individueel of in groep.
9		kunnen de verschillende trainingsvormen toepassen bij andere sporten
11,10		maken gebruik van alle ontwikkelde motorische eigenschappen bij alle bewegingen en sportvormen die ze in groep of individueel beoefenen.
11,10		kunnen zelfstandig een combinatie maken van de verschillende trainingsaspecten om zo een doelgerichte trainingsinvulling op te maken.
13		kunnen in diverse doel- en terugslagspelen eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen
		<b>Gezondheid en veiligheid</b>
16,	11	hebben inzicht in medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie
16,19	11	kennen het belang van actieve opwarming voor en cooling down na fysieke activiteiten
15, 21,22	12	leren voldoening hebben aan fysieke inspanning en duurzame bewegingsvreugde ervaren
14		kunnen kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving
16,18,21,22	12	weten dat lopen in open lucht goed is voor de ontwikkeling van hart en longen
16,19,21,22	12	ontwikkelen fitheid door lopen en een waaier van andere bewegingsvormen
1,22	13	zien in dat onsportief, onethisch, ongezond en onbezonnen gedrag oorzaak kan zijn van letsels en trauma's
1	13	zijn bewust van de gevaren die verbonden zijn aan het lopen en fietsen in groep op de openbare weg
17,18		kunnen hun kennis rond reanimatie en eerste hulp bij ongevallen gebruiken bij gevaarlijke bewegingssituaties
19	14	kunnen stretching toepassen en houdings- en rugscholing integreren in verschillende situaties
1,2,17,18	14	kennen de risico's van hun sport en kunnen gepast handelen en medeleerlingen helpen in gevaarlijke situaties
20	15	kunnen voedingsprincipes, eigen aan hun sport, toepassen
16,20,22	15	weten dat een gezonde voeding essentieel is voor een optimaal trainingsresultaat
16,22	16	weten dat het gebruik van dopingproducten verboden is
16,22	16	ondergaan jaarlijks een medisch onderzoek

ET LO	DSET	De leerlingen
		<b>Zelfconcept en sociaal functioneren</b>
8,24	19	tonen inzet en volharding en leren eigen grenzen verleggen
7,8,25	20	kunnen omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play
25	20	kunnen hun prestatie met vroegere prestaties vergelijken
21	20	ontwikkelen een hoge belastingsdruk
3,4 ,6,7,8	20	kunnen eigen beweginguitvoeringen en beperkingen juist inschatten
5,11,21,24	21	betrekken tijdens groepsactiviteiten alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnisch origine of motorische aanleg
5,11,21,24	21	tonen samenwerking en sportieve houding
23,24,25	22	helpen elkaar en waarderen de prestaties van medeleerlingen
23,24,25	23	kunnen andere sporters waarderen, ongeacht sporttak, niveau, leeftijd of origine
		<b>Samenleving</b>
	24	kunnen gebruik maken van het internet om informatie te vinden over organisaties, federaties, overheidsinstellingen m.b.t. hun sport
	24	kunnen gebruik maken van vakliteratuur om hun kennis betreffende hun sport te vergroten
	25	kunnen op een waardige manier een interview verzorgen met pers en oversten
	25	gedragen zich correct tegenover juryleden
	26	kunnen zich informeren over het statuut van de betaalde en niet-betaalde sportbeoefenaar
	27	kunnen zich informeren over de arbeidswetgeving van de topsportstatuten
	27	kennen de bepalingen van de verzekering voor de sportbeoefenaar
	28	zien in dat topsport een plaats heeft in de maatschappij
		<b>Onderzoekskompetenties</b>
	29	kunnen hun discipline analyseren door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken
	30	kunnen deeloefeningen voor hun discipline opzoeken, uitwerken, toepassen en evalueren
	31	kunnen de bekomen informatie betreffende hun discipline verwerken en rapporteren tegenover anderen

## LEERINHOUDEN

### NIVEAU 1 - 2E GRAAD

#### 1. Aerobe en anaerobe uithouding.

- Langere, tragere duurlopen.
- Normale duurlopen.
- Snellere, kortere duurlopen.
- Aerobe en anaerobe capaciteit.
- Aeroob en anaeroob vermogen.
- Zwemmen, aquajoggen, fietsen, en andere verantwoorde bewegingsvormen
- Uithoudingstesten.

#### 2. Kracht.

Houdingsopvoeding:

- Gymnastische oefeningen.
- Partneroefeningen.
- Rompstabilisatie.(houding- rugoefeningen)
- Voetenwerk : kracht voetspieren.

Beenkracht :

- Aanleren technieken.
- Eén- en tweebenige loopsprongen.
- Hordetraining.
- Gymnastische sprongen.

Conditietraining :

- Circuittraining.
- Conditietraining naar de principes van Gilles Commetti.
- Powertraining :accent ligt op het aanleren van de juiste technieken. Opbouwen van kracht.

#### 3. Snelheid.

- Ritme- en frequentietraining.
- Versnellingen.
- Snelheid in de vorm van in and outs.

#### 4. Coördinatie.

- Looptechnische trainingen, loop-ABC.
- Oefeningen over de horden.
- Balspelen, slagbalspelen en andere verantwoorde bewegingsvormen.

#### 5. Lenigheid.

- Algemene beweeglijkheid : stretching.
- Hordenbeweeglijkheid = bekkenbeweeglijkheid.
- Lenigheidssessies.



## 6. Algemeen

- Afleggen en begrijpen van inspanningstesten.
- Volgen en begrijpen van trainingsplanningen: dag-, week-, jaartrainingsplan.
- Invullen en bijhouden van trainingslogboek.
- Wekelijkse gesprekken hebben over medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genots- en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie

## 7. Mentale training

Atleten kunnen

- continu geëngageerdheid tonen.
- dezelfde mentale attitudes hebben in training als in competitie.
- positieve "self-talk" toepassen en positief denken in alle omstandigheden .
- concrete doelstellingen leren bepalen.
- de interne beloning verder ontwikkelen.
- ideale geprikkeldheid leren erkennen en creëren.
- weerstand bieden aan stress.
- emotioneel stabiel reageren.
- dagelijks problemen leren oplossen in training.
- rationeel reageren.
- de eigen analyse gebruiken als eerste stap bij problemen.
- opmerkzaam zijn.
- een wedstrijd voorbereiden uit eigen initiatief.
- hun niveau meten in hoog gequoteerde wedstrijden.
- Oefenen op eigen initiatief zonder begeleiding.
- trainen op basis van een probleemstelling.
- optimaal werken/evalueren met doelen.
- moedig, eerezuchtig en ambitieus zijn om iets te bereiken.
- de aandacht niet alleen vestigen op leren en goed presteren, maar ook op winnen.
- respect tonen voor medespelers, trainers....

## **Ontwikkelingsaccenten van de opeenvolgende trainingsjaren doorheen de opbouwtraining.**

### **14 JAAR**

1ste jaar opbouwtraining – fase 1

- Opstellen van een individuele prestatiestructuur en maken van passende afleidingen, consequenties voor de training, vooral met het accent op het verbeteren van de zwakke punten.
- Gedifferentieerde aanpak van de trainingsarbeid, rekening houdend met het geslacht, het type atleet, evenals met de biologische leeftijd.
- Complexe vermeerdering van de belasting in alle facetten van de training. Dit zijn vaardigheden die de prestatie mee bepalen, in het bijzonder de verdere ontwikkeling van de basisuithouding, de snelheidsvaardigheid, evenals de algemene “atletische” (kracht) training.
- Verdere vervolmaking van de loop-, sprint- en hordetechniek, evenals de techniek in andere disciplines en / of sporttakken.
- Wedstrijddeelname aan een brede waaier van disciplines.
- Bereiken van een hoge complexiteit in de prestatievoorwaarden.
- Opstellen van prestatievoorwaarden voor de volgende ontwikkelingsfase.

### **15 JAAR**

2<sup>de</sup> jaar opbouwtraining – fase 2

- Stabiliseren van de op 15 jaar bereikte belastingsniveaus, noodzakelijk als onmiddellijke voorbereiding op fase 2 van de opbouwtraining.
- Voorbereiding en oriëntatie op 1 disciplinebereik (bijv. lopen).
- Veelvuldige wedstrijddeelname in de spurtdisciplines en op de onder- en bovenafstanden, op de specialiteitsafstand, evenals aan meerkampen en eventueel andere sporttakken.
- Bereiken van prestatievoorwaarden voor de volgende ontwikkelingsfase.
- Controle van de complexe prestatieve vaardigheden op het einde van de 1e fase van de opbouwtraining op volgende eigenschappen.
  - Psychische wedstrijdeigenschappen.
  - Belastbaarheid en prestatievooruitzichten.
  - Techniek in het algemene en specifieke bereik.
  - Belastbaarheid van het bindweefsel- en steunsysteem (en andere medische testen).
  - Algemene conditie.

## **NIVEAU 2 - 3E GRAAD**

### **1. Aerobe en anaerobe uithouding.**

- Langere, tragere duurlopen.
- Normale duurlopen.
- Snellere, kortere duurlopen.
- Aerobe en anaerobe capaciteit.
- Aeroob en anaeroob vermogen.
- Zwemmen, aqua-joggen, fietsen, en andere verantwoorde bewegingsvormen
- Uithoudingstesten.

### **2. Kracht.**

Houdingsopvoeding:

- Gymnastische oefeningen.
- Partneroefeningen.
- Rompstabilisatie.(houding- rugoefeningen)
- Voetenwerk : kracht voetspieren.

Beenkracht :

- Beheersen van technieken.
- Eén- en tweebenige loopsprongen.
- Hordentraining.
- Gymnastische sprongen.

Conditietraining :

- Circuittraining.
- Conditietraining naar de principes van Gilles Commetti.
- Powertraining : Opbouwen van kracht.

### **3. Snelheid.**

- Ritme- en frequentietraining.
- Versnellingen.
- Snelheid in de vorm van in and outs.

### **4. Coördinatie.**

- Looptechnische trainingen, loop-ABC.
- Oefeningen over de horden.
- Balspelen, slagbalspelen en andere verantwoorde bewegingsvormen.

### **5. Lenigheid.**

- Algemene beweeglijkheid : stretching.
- Hordenbeweeglijkheid = bekkenbeweeglijkheid.
- Lenigheidssessies.

## 6. Algemeen

- Afleggen en begrijpen van inspanningstesten.
- Volgen en begrijpen van trainingsplanningen: dag-, week-, jaartrainingsplan.
- Invullen en bijhouden van trainingslogboek.
- Wekelijkse gesprekken over medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie.

## 7 Mentale training.

Atleten kunnen

- continu geëngageerdheid tonen.
- dezelfde mentale attitudes hebben in training als in competitie.
- positieve "self-talk" toepassen en positief denken in alle omstandigheden .
- concrete doelstellingen leren bepalen.
- de interne beloning verder ontwikkelen.
- ideale geprikkeldheid leren erkennen en creëren.
- bestendig zijn tegen stress.
- emotioneel stabiel reageren.
- dagelijks problemen leren oplossen in training.
- rationeel reageren.
- de eigen analyse gebruiken als eerste stap bij problemen.
- opmerkzaam zijn.
- een wedstrijd voorbereiden uit eigen initiatief.
- hun niveau meten in hoog gequoteerde wedstrijden.
- oefenen op eigen initiatief zonder begeleiding.
- trainen op basis van een probleemstelling.
- optimaal werken/ evalueren met doelen.
- moedig, eerezuchtig en ambitieus zijn om iets te bereiken.
- de aandacht niet alleen vestigen op leren en goed presteren, maar ook op winnen.
- respect tonen voor medespelers, trainers....

## **Ontwikkelingsaccenten van de opeenvolgende trainingsjaren doorheen de opbouwtraining.**

### **16 JAAR**

3de jaar opbouwtraining – fase 2

- Overgang tot het richten van de training op 1 disciplinebereik (bijv. loopdisciplines).
- Versterkte specialisatie in het lopen met loopspecifieke belastingen.
- Verhoging van de trainingsfrequentie door het rekken van de oefensessies in tijd. De noodzakelijke belastingsvermeerdering gebeurt door de kwaliteit van de training te verhogen en niet door de verhoging van de omvang van de verschillende trainingvormen. Hiermee vindt een eerste belastingsverschuiving plaats ter inleiding (voorbereiding) van een duidelijke prestatieverbetering.
- De algemene training wordt maar beperkt meer ingericht door het veelvoud aan oefenvormen, die gericht zijn op een verdere verbetering van de algemene en specifieke belastbaarheid. Toch behoudt die algemene training zijn dominant karakter in de voorbereiding op de latere kracht-uthouding – belasting die plaats vindt in het aeroob / anaeroob bereik.
- Het onderhouden en de uitbouw van beweeglijkheid en lenigheid wint bij de specialisatietraining stelselmatig aan belang.
- Organisatie van snelheidstrainingen en sessies ter ontwikkeling van de snelheidsuthouding, naargelang het belang ervan in de discipline.
- In de algemene en specifieke basisuthouding/krachtuthouding – training biedt het extensieve bereik de basis voor de komende jaren.
- Bijzondere aandacht moet aan de verdere vervolmaking van de sprint-, loop- en hordetechniek besteed worden. Invoering van de hindernis- en ‘waterbaktechniek’ op voorwaarde van een goede basis aan hordetechniek.
- Ondanks de specialisatie is het noodzakelijk toe te zien dat bij wedstrijden nog steeds een breed spectrum aan afstanden wordt afgewerkt.

Bij het lopen zou men, mits een vanzelfsprekende voorbereiding, na het afsluiten van de totale basisuthoudingontwikkeling of na de seizoenhoogtepunten wedstrijden in het bovenafstandsbereik mogen / moeten afwerken (bijv. 10 km voor de vrouwen, 20 km voor de mannen)

### **17 JAAR**

4de jaar opbouwtraining – fase 2

- Verdere uitbouw van de disciplinespecifieke voorwaarden.
- Verdere verhoging van het ‘tijdsbudget’ als inleiding voor de noodzakelijke verhoging van het belastbaarheidsvolume in de prestatiebepalende trainingsdomeinen.
- De algemene training wordt afgesteld op het belang ervan voor de discipline. Het effect voor de uthoudingsontwikkeling (basisuthouding en krachtuthouding) kan door het aanwenden van sporttakken als langlaufen, skaten, fietsen, zwemmen en andere wezenlijk verhoogd worden.
- In het specifieke bereik vindt een verhoging van het rendement van de basisuthoudingstraining plaats door een verlenging van de belastingsduur per trainingseenheid, door een verhoging van de trainingsarbeid in het aeroob / anaeroob overgangsbereik (laktaatwaarden van  $\pm 3$  mmol/l) en door de krachtuthoudingstraining. In de training moet verder het extensieve karakter domineren.
- De snelheidstraining behoudt zijn belangrijke plaats. De training van de snelheidsuthouding wordt verhoogd (zoals voorheen worden wedstrijdspecifieke uthoudingsbelastingen praktisch uitsluitend in de wedstrijden zelf gerealiseerd).
- Bij het looptechnische werk moet de verfijnde vorm worden bereikt.
- Begin van de geïndividualiseerde training.
- De oriëntatie op de veelzijdige wedstrijdontwikkeling blijft behouden.
- Prestatieverwachting en –realisatie in het bereik van C-elitenkader.

## **18 JAAR**

5de jaar opbouwtraining – fase 2 / overgang tot topprestatie-training.

- De disciplinespecifieke voorwaarden worden in toenemende mate op de structuur en het prestatieniveau van de topprestatie-training gericht.
- Door een belastingsverschuiving van 20 tot 30% in de hoofdtrainingsinhouden (basisuithouding, snelheidsuithouding) moeten topprestaties bij de juniors nagestreefd worden en moet de vloeiende overgang naar topprestatie-trainingen voorbereid worden.
- Prestatierijpe atleten bereiden zich voor op deelname aan EK of WK juniors.
- Stijgende specificiteit in de belastingsverhoging bevordert een verdere verbetering van het niveau van de algemene prestatievoorwaarden, evenals een duidelijke verbetering van de basisuithouding / krachtuithoudingsvaardigheden.
- Hoge eisen van een rendabele compensatietraining.
- Beweeglijkheid en lenigheid moeten op een hoog niveau onderhouden worden en verder worden uitgebouwd.
- De oriëntatie op een veelzijdige wedstrijdontwikkeling moet verder onderhouden worden.
- Doelstelling is het elitekader van de federatie en een succesrijke deelname aan het EK of WK juniors.

## **Opbouw houdingsoefeningen: kracht + preventie**

### **Tweede graad**

1. Buikspieren
  - Kracht rechte buikspieren
  - Kracht schuine buikspieren. Kracht dwarse buikspieren.
  - Stabilisaties
2. Stretching van de pectoralisgroep door middel van een uithoudingstraining
3. Kracht interscapula (tussenschouderbladspieren) + mobilisaties thorax.
4. Basis techniek met belasting en hoe zou een wervelkolom moeten werken in deze omstandigheden.
5. Wat moet en wat kan zeker niet tijdens de fitnessstraining = bewustmaking.
6. Sportspecifieke vereisten.
  - Kracht voetgewelf.
  - Stabilisaties : enkel- knie- , heupgewricht.
  - Lenigheid : heupstrekken ; heupbuigers ; gluteuscompartiment , kuitspieren + achillespees.

### **Volgende jaren**

1. Herhaling tweede jaar .
2. Toepassen van overstrekken en welven in opwarming.  
Mobilisaties Thorax + kracht interscapula.
3. Basis heftechnieken + heftechnieken met rotaties = preventie + bewustmaking.
4. Praktisch kunnen toepassen van stabilisaties tijdens het turnen en sportlessen. bijv.: toestelturnen: omgek.Hnstd.,tramp.hoogtesprongen.
5. Sportspecifieke vereisten:
  - Verbetering van de algemene kracht.
  - Kracht voetgewelf.
  - Kracht : heupstrekken , heupbuigers , kuitspieren.
  - Stabilisaties : enkel- knie- , heupgewricht.
  - Kracht + coördinatie transversospinaal systeem.
  - Lenigheid: heupstrekken, heupbuigers, gluteicompartiment, kuitspieren + achillespees.

## PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN TIMING

### Een aantal termen die in dit leerplan gebruikt worden

Verderop in dit leerplan worden een aantal termen gebruikt die aanleiding kunnen geven tot verwarring. Daarom eerst een afbakening ervan, waarbij de afkorting:

- KU staat voor Kort Uithoudingsvermogen inspanning van 35sec.- 2 min.
- MU staat voor Middenlang Uithoudingsvermogen inspanning van 2-10 min.
- LU staat voor Lang Uithoudingsvermogen inspanning van > 10 min.

Alle in de sportdisciplines beschikbare indelingen zijn afgeleid van de onderverdeling die in de sportbiologie en -geneeskunde gebruikt wordt, nl. de indeling in *compensatieniveau basisniveau, ontwikkelingsniveau en grensniveau*.

Inmiddels is de nieuwe indeling meer gericht op de energielevering tijdens de inspanning. We spreken over *aerobe-capaciteit, anaerobe-capaciteit, aeroob-vermogen en anaeroob-vermogen*.

De intensiteiten worden daarbij in procenten van de  $V_{O2max}$ , de lactaatwaarden en hartfrequentie uitgedrukt. De hartfrequentie en lactaatwaarden (uit veldtests) zijn het meest interessant zoals ze in de indeling volgens Martin et al. (1991) gebruikt worden. In dit concept worden ook de hoofdtrainingsmethoden bij de niveautypering betrokken.

Indeling van de trainingsbelasting in de trainingsniveaus en energieleveringsniveau

Trainingsniveau	Energielevering	Belastingsintensiteit	Controlewaarden
Compensatieniveau	Aerobe-capaciteit	55-70% $vo_{2max}$	Lactaat < 2mmol/L
		60-75% van de beste prestatie	HF 65%-75% van maximum(Karvonen)
Basisniveau I	Aerobe-capaciteit	70-85% $vo_{2max}$	Lactaat 2-3mmol/L
		75-85% van de beste prestatie	HF 75%-90% van maximum
Basisniveau II	Aerobe-capaciteit	85-93% $vo_{2max}$	Lactaat 3-8mmol/L
	Anaerobe-capaciteit	85-95% van de beste prestatie	HF 90%-95% van maximum
Wedstrijdspecifiek niveau	Aeroob-vermogen	93-100% $vo_{2max}$	Lactaat 6-22mmol/L
	Anaeroob-vermogen	>95% van de beste prestatie	HF 95%-100% van maximum
		>100% bij kortere stukken	

Na observatie en het afnemen van persoonlijke testen worden individuele trainingsschema's opgemaakt.

Er wordt gewerkt met volumineuze en minder volumineuze weken. Daar waar het volume hoog is, zal de intensiteit op een lager pitje aanwezig zijn. Wanneer het volume laag is, zal er ook plaats zijn voor meer intensiteit.

### **Trainingshoeveelheden**

Ondanks het feit dat we overtuigd zijn dat kwaliteit van de training boven kwantiteit staat, mogen we niet vergeten dat we heel wat moeten trainen om het einddoel te kunnen bereiken

De juiste hoeveelheid training wordt uiteraard per kind bepaald i.f.v. de draagkracht van het kind; maar het spreekt voor zich dat onze geselecteerden over de nodige fysieke kwaliteiten moeten beschikken om de minimumhoeveelheden te kunnen afwerken.

De leerinhouden die moeten verwerkt worden om een topatleet te worden vragen een veel grotere trainingshoeveelheid dan de 12u per week die voorzien zijn in het rooster van de scholen. De VAL biedt dan ook een ruimer pakket aan.

Voor de maximale (100%) volume weken gaan we uit van:

- 50 km voor de cadetten.
- 60 - 70 km voor de scholieren.
- 80 - 100 km voor de junioren.

### **Trainingseenheden**

#### **Voor iedereen uitgenomen cadetten (14-15j):**

Van maandag t.e.m. vrijdag

2dagen 2 maal +/-2u training en/of coördinatie en conditietraining.

3 dagen 1 maal +/-2u training en/of coördinatie en conditietraining.

zaterdag en zondag 1 clubtraining of wedstrijd.

Verplicht één rustdag.

#### **Voor de leerlingen van de leeftijd 14-15 jaar(cadetten) .**

Van maandag t.e.m. vrijdag .

1 dag 2 maal +/-2u training en/of coördinatie en conditietraining.

4 dagen 1 maal +/-2u training en/of coördinatie en conditietraining.

zaterdag en zondag 1 clubtraining of wedstrijd, of rust.

Verplicht één of twee rustdagen.

Naargelang de trainingsantecedenten wordt de trainingsfrequentie, de hoeveelheid geleidelijk gebracht naar de normale week belasting.



### Voorbeeld van een normale week

Een week in de topsportschool zal bestaan uit zes à zeven trainingen. Daar wij een « veelzijdige » ontwikkeling voorop stellen, zullen wij trachten een breed gamma aan oefenstof aan te bieden. Dit principe zal zeker naar blessurepreventie zijn vruchten afwerpen. Bedoeling is sterker, leniger, beweeglijker, stabiel, sneller, ... te worden, wat een evenwichtige lichamelijke groei zal bevorderen. Alleen maar lopen zou het risico op oververmoeidheid en blessures maar vergroten. Elke trainingssessie zal uit twee tot vier items bestaan. In de tabel hieronder vind je de items verdeeld in drie groepen, alsook het aantal keren dat ze op weekbasis worden aangerakt.

1 à 4 X loop-ABC gedurende 10 à 15 minuten. (kan ook als hoofditem aan bod komen).	1 à 2 X algemene vormen : conditietraining, circuittraining, rompstabilisatie, ..., gecombineerd met loslopen
1 à 2 X hordenbeweeglijkheid en techniek	1 à 2 X techniektraining (andere disciplines), balsporten, slagbalsporten, met loslopen.
2 à 3 X voetenwerk	Cardio-vasculaire trainingen : duurlopen, aerobe en anaerobe capaciteit, aerob en anaerob vermogen.
1 à 3 X sprong oefeningen	1 à 2 X alternatieve trainingen : zwemmen, aquajogging, fietsen, skaten ....
2 à 3 X frequentietraining / snelheid	
1 à 3 X lenigheid	

**Voorbeeld van een weekschema**

Er wordt steeds minimaal één rustdag voorzien

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
loslopen	<b>VM</b> : balsport/ terugslagsport	loslopen	<b>VM</b> : balsport/ terugslagsport	loslopen	duurloop	duurloop
voetenwerk	zwemmen	horden	voetenwerk/ horden	frequentiesnelheid	loop-ABC	loop-ABC
lenigheid	of duurloop	frequentiesnelheid	aquajogging	interval	frequentiesnelheid	frequentiesnelheid
interval	<b>NM</b> : duurloop of	interval	zwemmen			
of duurloop	interval /loop-ABC	of	<b>NM</b> : duurloop of			
rompstabiliteit	frequentiesnelheid	duurloop	conditietraining,			
	circuittraining/ kracht		circuittraining of			
			interval / snelheid			

Nota : de training van de donderdagnamiddag valt weg voor de cadetten.

## **Pedagogische Didactische en Methodologische aanpak**

### **ALGEMEEN**

- Prestatieverbetering nastreven door regelmatige en systematische trainingsopbouw.
- De vorderingen (laten) noteren en bespreken.
- Gevarieerde oefen- en organisatievormen aanwenden.
- Informatie verschaffen over het belang van evenwichtige voeding, relatie arbeid - rust, hartslag bij inspanning, opwarming, recuperatie, kwetsuren, de invloed van genees- en geneesmiddelen in de sport,...
- Naast zelfstandig werken, het sociaal contact stimuleren. De leerlingen wisselen technische raad uit aan elkaar.
- Aan de motorische basisvorming wordt verder gewerkt door de beweging te perfectioneren.
- Oefenstof voor de verbetering van coördinatie, beweeglijkheid en ritme aanbieden, zodat de link naar andere atletiek- en sportdisciplines wordt gelegd.
- leren plannen en naar een prestatie werken.
- Na iedere les dienen de leerlingen zich te verfrissen en andere kledij aan te trekken.
- De leerlingen moeten minimacriteria realiseren.

De uitgebreide leerstof dient uiteraard aangebracht te worden langs een didactisch verantwoorde weg met het accent op het gebruik maken van een aangename en leerrijke leermethode.

Deze tekst heeft niet tot doel de didactische en methodologische benadering van sportlessen uit te schrijven, maar het belang van de pedagogische, didactische en methodologische aanpak is zo groot dat hiervoor afzonderlijke cursussen zijn uitgeschreven die gebruikt wordt in de opleidingscursussen. We verwijzen dan ook naar deze cursus die in het bezit is van alle gediplomeerde trainers en naar de informatie die in dit leerplan is verspreid en naar de leerplannen lichamelijke opvoeding.

Het continu implementeren van mentale training mag uiteraard nooit uit het oog verloren worden.

Aangezien de trainingmethode zeer belangrijk is gaan we hier toch even dieper op in.

Het bepalen van de loop tempo's is gebaseerd op afgenomen testen met de hartslagmeter, wedstrijd resultaten, en melkzuurtesten. De juiste hoeveelheden en tempo's zijn persoon en periode gebonden. Hieronder een kort overzicht van de trainingsmethodiek om de voor deze sport zeer belangrijke eigenschap te ontwikkelen: de uithouding. De juiste invulling van de soort training en de frequentie is afhankelijk van de jaarplanning.

<b>UITHOUDINGS-CAPACITEIT</b>				<b>DOEL</b> : zuurstof opname per tijdseenheid verbeteren					
<b>Aerobe-capaciteit</b>				Maximale zuurstofopname( $VO_2$ max)					
				<b>PRINCIPE</b> : eerst een intensieve inspanning met weinig of geen rust, gevolgd door een gedeelte van langere duur, dezelfde dag of de volgende dag.					
Methode	Soort Uithoudings Vermogen	Duur inspanning	v/d Rust	Omvang	Lactaat	Intensiteit %max	Intensiteit % $VO_2$	Intensiteit %♥max	Trainingsniveau
Interval extensief	UK&UM	1'-4'	van kort naar zeer kort 30"-10" tot 1min	20'-30min	6-8mmol	75-85%			Basis II
	UL	4'-12'		30'-45min	3-4mmol	80-90%			
Duur intensief	UK&UM	30min	kan maar kort	30min	3-6mmol		85%	90%	Basis II
	UL	45min		45min	2-4mmol		93%	95%	
Variabele duurmethode	UK&UM	Afwisseling in tempo		30'-45min	3-4mmol		60%	80%	Basis I
	UL			45'-60min	1-2mmol		85%	95%	
<b>Gevolgd 6 à 24 uren later door:</b>									
Duur extensief	UK&UM	60min	GEEN	GROOT	2-3mmol		55%⇒85%	65%⇒90%	compensatie
	UL	120min			>2mmol				

<b>UITHOUDINGS-VERMOGEN</b>				<b>DOEL</b> : Tijdens de specifieke wedstrijd zoveel mogelijk % van je aerobe-capaciteit (VO <sub>2</sub> max) gebruiken Belangrijk voor de lange afstanden.					
<b>Aerob-vermogen</b>				<b>PRINCIPE</b> : We lopen aan wedstrijdtempo over kortere stukken, in het begin met meer rust, naargelang de training periode vordert minder rust.					
Methode	Soort Uithoudings-Vermogen	Duur inspanning v/d	Rust	Omvang	Lactaat	Intensiteit %max	Intensiteit %VO <sub>2</sub>	Intensiteit %♥max	Trainingsniveau
Interval intensief	UK&UM UL	van kort naar langere stukken 110-90% v/d wedstrijd afstand	45"-10sec 60"-15sec	vb. 5*200⇒2*500 x*800⇒2*2000	6-12mmol  5-9mmol	90%⇒100%	100%⇒95%	100%⇒95%	Wedstrijd specifiek
Duur intens	UL	45min	kan maar kort	45min	2-4mmol		⇒93%	⇒95%	Basis II
Variabele duurmethode	UK&UM UL	Afwisseling in tempo		20'-30min 30'-45min	>4mmol		80%⇒95%	85%⇒100%	Basis II
<b>WEERSTANDS-CAPACITEIT</b>				<b>DOEL</b> : hoeveelheid melkzuurproductie(lactaat) per tijdseenheid verbeteren. De hoeveelheid energie die je lactisch kan produceren vergroten.					
<b>Anaerobe-capaciteit</b>				<b>PRINCIPE</b> : trainingsafstanden zijn kort, rust is gelijk aan tijd van de inspanning (extensief joggen).					
Methode	Soort Uithoudings Vermogen	Duur inspanning v/d	Rust	Omvang	Lactaat	Intensiteit %max	Intensiteit %VO <sub>2</sub>	Intensiteit %♥max	Trainingsniveau
Interval extensief	UK&UM UL	30"-1' 1'-2'	= inspanning	3-5km 5-15kpm	4-7mmol 3-5mmol	80-90% 90-100%			Basis II
Heuvels	UK&UM UL	100m⇒200m of meer	rustig terug lopen	1-2km 2-6kpm	4-7mmol 3-5mmol	vlot oplopen			Basis II
Variabele duurmethode	UK&UM UL	Korte snelle inspanningen afwisselend met normale duurloop.		20'-30min 30'-45min					Basis II

WEERSTANDS-VERMOGEN			<p><b>DOEL</b> : Tijdens de specifieke wedstrijd zoveel mogelijk % van je anaerobe-capaciteit gebruiken Belangrijk voor de korte afstanden.</p> <p><b>PRINCIPE</b> : We lopen onder zwaar verzuurde omstandigheden, melkzuur opstapelen en toch tempo volhouden, of zelfs versnellen. Wedstrijdtempo of sneller, van vlot naar sneller.</p>						
Anaeroob-vermogen									
Methode	Soort Uithoud-Vermog	Duur v/d inspanning	Rust	Omvang	Lactaat	Intensiteit %max	Intensiteit %VO <sub>2</sub>	Intensiteit %♥max	Trainingsniveau
Interval intensief	UK&UM	van kort naar langere stukken 150-90% v/d wedstrijd afstand	10"⇒40sec	vb. x*150⇒300m  x*300⇒500m	Maximaal ⇒ wedstrijdwaarde	wedstrijd tempo of sneller	100%	100%	Wedstrijd specifiek
Herhalingsloop	UK&UM	Idem	Volledig	grote delen wedstrijd tot wedstrijd afstand	Maximaal ⇒ wedstrijd-waarde	wedstrijd tempo of sneller			Wedstrijd specifiek
Ins&Outs	UK&UM	vb. 70m snel 30m traag  50m snel 50mtraag		1-4km kan in reeksen	idem				Wedstrijd specifiek

## **ONDERZOEKSCOMPETENTIE**

### **Wat?**

In de specifieke eindtermen voor de verschillende polen in het ASO komt er telkens een onderdeel onderzoekscompetentie voor. Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt geconcretiseerd in 3 specifieke eindtermen (SET):

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- een onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en confronteren met andere standpunten.

Deze drie SET kunnen vertaald worden naar een aantal onderzoeksvaardigheden die samen een onderzoekscyclus uitmaken.

### **Waarom?**

Het ontwikkelen van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij het PPGO, waarbij we “streven naar de totale ontwikkeling van de persoon: kennisverwerving, vaardigheidsontwikkeling, attitudevorming met bijzondere aandacht voor een kritische en creatieve ingesteldheid ten aanzien van mens, natuur en samenleving”.

Het nastreven van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij de noodzaak om lerenden efficiënt en effectief te leren omgaan met de veelheid aan informatie. Meer en meer is men genoodzaakt om die informatie te kunnen omzetten van beschikbare naar bruikbare kennis.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden ontwikkelt het probleemoplossend vermogen van leerlingen.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden is een aanzet tot een wetenschappelijke attitude, nodig voor het vervolgonderwijs.

Naast een kennismaking met elementaire onderzoeksvaardigheden van een bepaald wetenschapsdomein dient maximale transfer van deze vaardigheden naar andere contexten nagestreefd te worden.

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen kan het een aangewezen sluitstuk zijn van de leerlijn “leren leren” over de drie graden heen en tevens een belangrijke bijdrage leveren aan “sociale vaardigheden”.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden geeft de school mogelijkheden om aan begeleid zelfgestuurd leren te doen.

### **Hoe te realiseren?**

Samenwerking tussen leraren

Om de studielast van de leerlingen en de planlast van de leraren beheersbaar te houden, zijn afspraken en samenwerking met betrekking tot een aantal aspecten onontbeerlijk.

Studielast van leerlingen, bijv.:

- afspraken rond het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- transfer van vaardigheden (zie onderzoekend leren in de eindtermen van de basisvorming, bepaalde deelvaardigheden zoals verslaggeving, informatieverwerving en -verwerking, bibliografische verwerking ...);
- voortbouwen op verworven kennis en vaardigheden;
- coöperatief leren;
- ...

Planlast van de leraren, bijv.:

- afspraken over wie welke deelvaardigheden realiseert;
- gelijkgerichte didactische visie;
- ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen, bijv. portfolio, logboek, zelfevaluatie ...;
- efficiënt gebruik van bepaalde lokalen, materialen en werkingsmiddelen;
- afspraken over wie wat wanneer begeleidt;
- ...

Een gestructureerde aanpak: het OVUR-schema

Om de SET te realiseren in de verschillende polen van het ASO kan het OVUR-schema (Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren) een goede leidraad zijn.

In dit schema kan de onderzoekscyclus in een aantal stappen worden uitgewerkt.

Stappen	
1 Oriënteren	Oriënteren op het onderzoeksprobleem
	Formuleren van onderzoeksvragen
2 Voorbereiden	Maken van een onderzoeksplan
3 Uitvoeren	Verwerven van informatie
	Verwerken van informatie
	Beantwoorden van vragen en formuleren van conclusies
	Rapporteren
4 Reflecteren	Eigen evaluatie van het onderzoeksproces en het onderzoeksproduct

De onderzoeksopdracht als proces

Het werken met onderzoeksopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetentie te werken.

Een onderzoeksopdracht is een (begeleid) zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij één of meerdere vakken van de pool.

Hoewel de onderzoeksvaardigheden in elk vakleerplan zijn opgenomen, dienen ze niet in elk vak gerealiseerd te worden, maar afhankelijk van de onderzoeksopdracht gebeurt dit in samenspraak binnen het geheel van de pool. De concretisering gebeurt op het niveau van de vakgroep.

Met betrekking tot de tweepolige studierichtingen zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

Evaluatie

Bij de evaluatie van onderzoekscompetentie gaat het om de mate waarin de leerling de hierboven vermelde eindtermen heeft gerealiseerd. Hierbij kan de leraar het stappenplan als leidraad gebruiken. Bij elke stap zal een aantal beoordelingscriteria moeten opgesteld worden.



**MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN<sup>1</sup>**

De federatie en de school zorgen voor al het andere materiaal en de infrastructuur noodzakelijk om de opdrachten van dit leerplan optimaal te kunnen verwezenlijken.

Infrastructuur : sporthal, looppiste, powerzaal, zwembad, verzorgingskamer, vergaderzaal  
trekapparaten, halters, hartslagmeters, goede omgeving om duurlopen uit te voeren.

---

1 Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex,
- ARAB,
- AREI,
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

## EVALUATIE

Om te kunnen evalueren moeten de doelstellingen uiteraard eerst concreet omlijnd worden. De trainer is dan ook verplicht om bij de aanvang van het schooljaar deze doelen in samenspraak met de leerling te bepalen en neer te schrijven.

De leerlingen worden het hele jaar door geobserveerd en geëvalueerd op basis van een gedragscode die zij in het begin van het schooljaar meekrijgen.

- Zijn de atleten bereid prestatiegerichte trainingen door te voeren en een prestatiegerichte levenshouding aan te nemen?
- Zijn de atleten bereid om de theoretische kennis (biomechanische, fysiologische en methodisch aspecten van de trainingsleer) aan te leren?

Wat wordt verwacht van de atleten:

- Het enthousiast en consequent uitvoeren van trainingsopdrachten. Niet alleen lopen maar ook andere sporten zoals balsporten, zwemmen, fietsen, gymnastische oefeningen enz.
- De houding moet bijdragen om de sfeer binnen de groep zo optimaal mogelijk te maken, ze moeten elkaar ondersteunen om een zo groot mogelijk rendement te verkrijgen.
- Een geleidelijke vooruitgang in de trainingstempo's en trainingshoeveelheid. Gelijklopend dient er ook een geleidelijke rendementsverbetering van de training op te treden. Deze is vast te stellen aan de hand van af te leggen testen.
- Logische en geleidelijke verbetering van de wedstrijdprestaties, rekening houdend met de biologische leeftijd en de daarbij voorkomende fysiologische aanpassingen.
- Een correcte houding ten opzichte van afspraken en gezamenlijke vastgelegde plannings.
- Een correcte sportspecifieke hygiëne, levenshouding en een normale gezondheidstoestand
- Correcte opvolging van blessures en een consequente houding ten opzichte van de behandeling van die ongemakken.
- Aannemen en aanleren van nieuwe gewoonten en ideeën met het oog op het bereiken van een hoger prestatie niveau.

Naast deze jaardoelen (minima prestaties) moeten er uiteraard ook individuele korte termijn doelen bepaald worden. Deze doelen zullen zeer belangrijk zijn om de motivatie in elke training hoog te houden en om tijdens de tussentijdse evaluaties (uithoudingstesten) de leerling in staat te stellen zijn vorderingen in te schatten.

Tijdens de eindevaluatie op het einde van het schooljaar komt het er dus op aan na te trekken in hoeverre de leerlingen hun doelen hebben bereikt en hun herselectie hebben afgedwongen.

Het spreekt voor zich dat de tussentijdse evaluatie en het continu werken met doelen noodzakelijk zijn om maximale leervorderingen te verkrijgen.

### Herselectie

Kennisgeving, door de betrokken atleet, om verder te willen doen.

Een gunstige evaluatie door de topsporttrainer(s)

Het topsportstatuut is enkel voor de atleet die op de school blijft of voor hem die in aanmerking komt voor een selectie voor internationale wedstrijden en niet meer in het project kan instappen.

De geselecteerde atleten moeten naast het verwerven van de leerdoelen ook behoorlijke wedstrijdresultaten behalen om voor herselectie in aanmerking te komen. We weten immers dat een goede combinatie tussen doelgericht werken en denken en behoorlijke resultaten behalen de enige goede weg is.

De geselecteerde kinderen moeten tot de Belgische top van hun leeftijdscategorie behoren en in internationale jeugdwedstrijden aantonen op niveau te zijn.

De selectie voor het project wordt jaarlijks herzien en dit voor het welzijn van de atleet. Van zodra we overtuigd zijn dat de atleet geen kans maakt op een atletiek carrière moet dit kind in een voor hem ideale studie begeleidingsomgeving geplaatst worden om zijn nieuwe doelen zo goed mogelijk te kunnen nastreven. Een herselectie moet immers een meerwaarde betekenen voor de ontplooiing van het kind en mag zeker geen hypotheek op de toekomst zijn.

Indien door medisch of leeftijd gebonden problemen de objectieve criteria niet behaald zijn, kan vanuit een attitude verslag door het selectie comité overgegaan worden tot een verlenging van het topsportstatuut.

**BIBLIOGRAFIE****1. BOEKEN**

ZINTL FRITZ - Duurtraining basisprincipes, methoden en trainingsbegeleiding

Uitgeverij De Vrieseborch Zijlweg 1 2013 DA Haarlem ISBN 90-6076-401-3

Edition LEICHTATHLETIK BAND :

1.Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining .

2.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Sprint

3.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Lauf

4.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Sprung

5.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Wurf

6.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Mehrkampf

7.Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Grundprizipien

Uitgave Duitse atletiekbond

Uitgever Meyer & Meyer Verlag von Coelsstrasse 390 D 52080 AACHEN

Tel 0049 241 556033 FAX 558281

FOHRENBACH REINER - Leistungsdiagnostik, Trainingsanalyse und –steuerung bei Läuferinnen und Läufern verschiedener Laufdisziplinen.

Hartung-Gorre Verlag, Konstanz

ANSEEUW – DE MAESSCHALCK : VTS-opleidingscursus Trainer B en Trainer A

EDWARDS, S., Trainen met een hartslagmeter, Almere, support, 1995

VRIJENS, J., BOURGEOIS, J., LENOIR, M., Basis voor Verantwoord Trainen, 5<sup>e</sup> en volledig herwerkte uitgave, Monografie voor LO nr. 42, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 2001

## 2. VAKTIJDSCHRIFTEN, BROCHURES, INTERNE NOTAS

DE KNOP, P., Op weg naar een verantwoord jeugdsportbeleid, BLOSO Jeugdsportcampagne, Koning Boudewijnstichting, 1992

“Gezondheid! Activiteiten voor het secundair onderwijs”, te bestellen bij het Belgische Rode Kruis:

G.V.O. 812: Leerlingenbrochure

G.V.O. 820: Alcohol

G.V.O. 840: Pakket voeding

G.V.O. 860: Pakket tabak

G.V.O. Pakket verslaving

Handboek "Eurofit Testbatterij" voor leerkrachten Lichamelijke Opvoeding, BLOSO, 1993

Het ABC van de lichaamshygiëne, Belgische Rode Kruis, Brussel, 1983

Houdingen tegenover roken, alcohol, geneesmiddelen en illegale drugs, Centrum voor Nascholing Gemeenschapsonderwijs, Jette.

Informatiemap "Medisch Verantwoord Sporten", Brussel, Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Administratie Gezondheidszorg,

Keiveilig sporten, doe het. De 12 geboden om veilig te sporten,

## 3. BEELDMATERIAAL – VIDEO – CD-ROMS

### VIDEO

Body Talk stretching gids, Kalmthout, Uitgeverij Biblio,

EHBO video's van het Rode Kruis

Instructiefilm Rugscholing, De Witte, Erembodegem, 1994

Rug- en nekklachten klein krijgen met Ingrid Berghmans, Backfun basic 1, PVLO 2002

### CD-ROMS

Bodyworks, Multimeddiagids van het menselijk lichaam, Nederlandstalige versie, TLC Domus

De Mens in 3D, Encyclopedie over het menselijk lichaam, cd-rom verkooppunten

Het lichaam van de mens, Nova Zembla, Stichting Edupro (NL), tel. 0180-461065, (Interactieve encyclopedie over het functioneren van het lichaam)

Medische encyclopedie, Philips Interactive Media Benelux BV 1996 cat.nr.8145063

Voedingsplanner, voedingsmiddelentabel, NUBEL, Brussel, 1999

COMMETTI, G., Methodes modernes de musculation, Tome 1 et 2 (DVD) 1988 Univ. Dijon

#### 4. NUTTIGE ADRESSEN – INTERNET SITES

##### Trainingsinformatie

[www.coacheseducation.com](http://www.coacheseducation.com)

[www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)

[www.fitness-net.nl](http://www.fitness-net.nl)

[www.myasics.nl](http://www.myasics.nl)

[www.snelkracht.nl](http://www.snelkracht.nl)

[www.cefar.be](http://www.cefar.be)

[www.hardloopschema.nl](http://www.hardloopschema.nl)

##### Algemene sites

Internationale atletiekfederatie IAAF

[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

Duitse atletiekfederatie DLV

[www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

Franse atletiekfederatie

[www.atle.com](http://www.atle.com)

Nederlandse atletiekfederatie

[www.knau.com](http://www.knau.com)

Bond voor Lichamelijke Opvoeding

<http://www.bvlo.be>

BLOSO

<http://www.bloso.be>

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Administratie Gezondheidszorg

<http://www.vlaanderen.be/dopinglijn>

Rode Kruis - Vlaanderen, Dienst Gezondheidspromotie

<http://www.redcross.be>

SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport)

<http://www.schoolsport.be>

Federatie van de Voedingsindustrie, Kortenberglaan 172, 1000 Brussel

<http://www.fevia.be>

Pedagogische Begeleidingsdienst van het Gemeenschapsonderwijs, J. de Lalaingstraat 28, 1040 Brussel

<http://www.rago.be/pbd/>

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, G.Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

<http://www.vig.be>