



TOPSPORTSCHOOL
KOGELSTOTEN-MEERKAMP
2011-2012

Atleten en begeleiding

Atleten

LINDEMANS Marjolein
VIDTS Noor

Begeleider

John De Smet
Eeksken 67
9920 Lovendegem
0494/12.79.47
desmetjohn@hotmail.com

Trainingsuren en –locaties : weekplanning

| | | |
|------------------|-------|---|
| Dinsdag | 08u30 | Algemeen gedeelte werpen Specifiek gedeelte Speer Topsporthal of piste Blaarmeersen |
| Donderdag | 19u | Specifiek Gedeelte Kogel Topsporthal of piste Blaarmeersen |

Jaarplanning KOGELSTOTEN

I . Competitieperiode einde seizoen :

Begin september

- Enkele individuele wedstrijden
- BK cad/schol

II . Relatieve rustperiode

19 september tot 9 oktober

- afbouwperiode na het wedstrijdseizoen, zowel mentaal als fysiek
- accent ligt op andere sporten, o.a. fietsen, body-pump, spinning, balsporten, ...
- ontspanningstechnieken, o.a. sauna, autogene training, relaxatie, ...
- reflectie gepasseerde seizoen en doelstellingen maken voor het volgende seizoen
- lichaam eens volledig laten heropladen en herbronnen

III . Opbouwperiode

Eerste gedeelte: oktober – half januari algemene opbouwperiode

- algemene conditie opbouwen, het lichaam wordt sterker door een oplopende intensiteit en volume in kracht- en werptraining waarbij rompstabiliteit en evenwicht centraal staan.
- kracht :
 - medecineballen (algemene en specifieke versterking), zowel twee- als eenhandig, zowel frontaal, ingedraaid als zijwaarts
 - heel veel aandacht voor de beweging van romp/schouder/arm, de stabiliteit van het bekken en de aaneenschakeling van de mechanische werpketen (van onder naar boven)
 - werpen met accent op soepelheid van beweging (grote range of motion), het actief gebruiken van de benen als hefboom en op de juiste voetpositie!!!
 - Oefeningen met bar/schijven om de stabiliteit van elleboog, schouder en romp te verbeteren (tevens proprioceptief!)
 - werpen met kogel gericht op technische uitvoering, niet op afstand; zowel uit stand als uit verplaatsing
 - Tijdens de krachttraining wordt ook tijd uitgetrokken om specifieke oefeningen voor het werpen in te passen, met de klemtoon op herhalingen (nl. bankduwen, one leg squat)

- **Techniek:**
 - specifieke voorbereidingsoefeningen en imitatieoefeningen stoten
 - Vooral accent op het doorlopen van de mechanische werpketen (van onder naar boven)
 - Staan op de voeten tijdens het uitgooien en het gebruik van de blok
 - Stabiliteit bij het uitstoten
 - Voor de schouders uitstoten (through the chest)
 - Ontspannen vertrekhouding
 - Controle van de zwaaiarm
 - Controle van het bovenlichaam tijdens het aanglijden

- metingen en testen: medische tests, werptests met ballen en kogels, beoordelen krachtoefeningen, beoordeling werptechniek en stabiliteit tijdens het werpen, vetmeting, bloedonderzoek, voedingsanamnese.

(Pre-kerststage: Gent)

Tweede gedeelte: half januari – half april
specifieke opbouwperiode

In aanloop naar de indoorkampioenschappen voor kad en schol blijf ik mijn opbouw verderzetten, weliswaar met aandacht voor de specifieke opbouwperiode die door de meerkampers gemaakt wordt naar hun kampioenschap toe. Voor de kogel is deze periode echter het ideale testmoment.

- Kracht:**
 - bestendigen en verder opdrijven belangrijkste krachtoefeningen
Intensiteit stijgt, maar snelheid van uitvoering moet zo maximaal mogelijk blijven
 - oefeningen worden specifiek: oriëntatie van de voeten, inzet van de heup, beweging van de werparm en de hoogte en richting van de afworp

- Coördinatie:**
 - verfijning van de coördinatie (besef van welk deel van het lichaam wanneer werkt, en wat het doet!)

- Techniek:**
 - optimaliseren van de liftfunctie van de benen
 - van standworp tot uitvoeren van een worp na aanglijden
 - veel aandacht voor het aanglijden (actief en laag naar de blok)
 - het omzetten van het aanglijden naar de duwfase van de benen
 - werptraining met kogel: volume worpen stijgt, volume worpen met andere tuigen daalt

IV . Competitieperiode

Eerste competitiegedeelte :half april – half juni

Kwaliteit eerder dan kwantiteit, de technische kant van deze trainingen is heel hoog, het fysieke aspect lager. Al hetgeen de vorige maanden werd opgebouwd moet (kunnen) worden bestendigd. Het algemene gedeelte daalt in omvang, terwijl het specifiek kogelgerichte gedeelte heel hoog is. In deze periode worden routine, herhaling en stabiliteit tot in perfectie verwacht. Deze periode met wedstrijden geeft een goed beeld over de voorbereiding. Tijdens deze periode kan er vlot worden bijgestuurd! Het accent ligt hoofdzakelijk in het optimaliseren van de techniek, aangevuld met het scherp houden van het lichaam.

Snelheid, explosiviteit in combinatie met veel worpen. Naarmate er in deze periode specifieke aandachtspunten naar boven komen wordt hier dan eerder individueel op gewerkt.

Voor de kracht wordt eveneens naar explosiviteit gestreefd, dus maximale snelheidsuitvoering en geen maximale gewichtsbelastingen, waarbij de rust wordt gerespecteerd.

Zomerstage : de laatste week van juni

Geplande wedstrijden: onder voorbehoud

PK en interclub kadetten en scholieren, vroege wedstrijden en meerkamp in buitenland in samenspraak met atleet.

BK meerkamp

Tweede competitiegedeelte: juli – augustus

Na een periode van onderhoud wordt de intensiteit van de trainingen opnieuw opgetrokken, waarbij de techniek een even belangrijk aandeel zal behouden. Het lichaam wordt verder versterkt en opgeladen. Trainingen worden zwaarder, er wordt specifiek naar één doel gewerkt. Het doel wordt besproken met de atleet.

Deelname aan de vooropgestelde wedstrijden volgens de planning: de afgesproken (meerkampen)kampioenschappen, VAL (AC), Belgisch AC.

In samenspraak met de atleet en de persoonlijke trainer wordt er een trainingsschema meegegeven voor de maanden juli & augustus. In dit schema zit 1 training waarbij de meerkampers specifiek het kogelgedeelte wekelijks bij mij kunnen uitvoeren. Dus er zal in samenspraak met de atleet en andere trainers moeten worden gekeken naar de invulling en organisatie tijdens de vakantieperiode! Voor een meerkamper moet minimaal 1 keer wekelijks een technische training werpen worden aangeboden onder mijn toezicht.

Tijdens deze periode werk ik dan steeds puur werptechnisch in functie van het behalen van een zo groot mogelijke afstand.