



TOPSPORTSCHOOL
SPEERWERPEN-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 speerwerpen

I . Competitieperiode einde seizoen :

Begin september

- BK cad/schol
- Meerkamp Oordegem

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 laten herbronnen

III . opbouwperiode

Eerste gedeelte: oktober – half januari algemene opbouwperiode

- algemene conditie opbouwen, het lichaam wordt sterker door een oplopende intensiteit en volume waarbij stabiliteit en evenwicht opgezocht worden.
- loopwerk met de speer:
 - geleidelijke opbouw in de technische elementen
 - technische oefeningen met speer gericht op voetenwerk en voetpositie
 - Controle van bekken, schouder en arm tijdens het uitvoeren van speerdrills
- kracht en werpen:
 - medezineballen (algemene en specifieke versteviging), zowel twee- als eenhandig, zowel frontaal, ingedraaid als zijwaarts
 - met de ballen lange reeksen waarbij core stability een aandachtspunt is
 - tijdens de krachttraining worden specifieke krachtoefeningen voor speer, aangeboden vooral in herhaling (flys, pull-over, one-leg squat)
 - oefeningen met bar/gewichtjes om de stabiliteit en de kracht rond elleboog, schouder en romp te verbeteren
 - veel aandacht voor de mechanische keten tijdens het werpen (van onder naar boven)
 - met verscheidene tuigen: nokkumballen, gewichtjes, speren,...
 - werpen met accent op soepelheid van beweging (grote range of motion) en op de juiste voetpositie!!!
 - werpen met speren gericht op technische uitvoering, niet op afstand (prikken)
 - Worpen met de kogels
- Coördinatie: vooral imitatieoefeningen met de rekkers (proprioceptie) waarbij een deel van de beweging extra wordt belicht
- metingen en testen: medische tests, werptests met ballen en kogels, beoordelen krachtoefeningen, evaluatie techniek, vetmeting, bloedonderzoek, voedingsanamnese.

(Pre-kerststage: Gent)

In de 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. Zo zal ik in deze periode de kogeltechniek, kogelwerpen en de oefeningen die meer naar kogel zijn gericht tijdelijk meer aanbieden.

Tweede gedeelte: half januari – half april
specifieke opbouwperiode

Loopwerk met de speer:

- korter, specifieker en actiever, snelheid en explosiviteit
- veel speertechnische oefeningen (heupinzet en –stabiliteit)
- actief voetenwerk en juiste positie van de voeten (orientatie)
- accent bij de kruispas moet naar voor zijn gericht (voorsprong nemen van de benen tov het bovenlichaam, rechervoet leidt de beweging!)
- versnellend geschouderd lopen met controle van een ontspannen bovenlichaam
- creëren van een korte aanloop
- controle van de heup en bekken tijdens het geschouderd lopen

Kracht:

- bestendigen en verder opdrijven belangrijkste krachtoefeningen
Intensiteit stijgt, maar snelheid van uitvoering maximaal
- specifieke kracht ifv speerwerpen verhogen (rekening houden met het explosief karakter)
- medecinebaloefeningen steeds specifieker ifv speer: orientatie van de voeten, inzet van de heup, beweging van de werparm en afwerphoogte en –richting
- aandeel stabiliteitsworpen met de ballen daalt
- oefeningen en worpen in functie van het verbeteren van de mechanische keten (van onder naar boven toe werken)

Coördinatie:

- verfijning van de coördinatie (besef van welk deel van het lichaam wanneer werkt, en wat het doet!)
- imitatie en slow-motion oefeningen

Techniek:

- specifieke voorbereidingsoefeningen
- werptrainingen met speer: volume speerworpen stijgt, volume andere worpen daalt
- een goed blok plaatsen, waardoor een stabiele worp kan worden gemaakt; waarbij tegen dit blok wordt geduwd en dan pas gegooid (boogspanning)
- aanloopgerichter trainen en werpen vanuit korte aanloop, atleten zullen geschouderd aanlopen
- functioneel de kruispas gebruiken om horizontale snelheid om te zetten (gebruik van de hefboom)
- het beheersen van de worpen met de bestaande aanloop
- optimaliseren van de aanloop

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, onderhoud van kracht, stabiliteit en explosiviteit. In deze periode worden routine, herhaling en controle over de werphouding 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 van standworp tot en met worpen met een aanloop(met wisselende lengte en ritme). Het grotendeel van de worpen worden vanuit verplaatsing uitgevoerd, dus minder standworpen.

Naarmate er in deze periode specifieke aandachtspunten naar boven komen wordt hier dan eerder individueel op gewerkt.

In deze periode stijgen de speerworpen en technische speeroefeningen geleidelijk en nemen de algemene medezineballenworpen en stabiliteitsoefeningen af, maar verdwijnen niet!

Zomerstage : de laatste week van juni

Geplande wedstrijden: onder voorbehoud

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

Tweede competitiegedeelte: juli – augustus

Na een periode van onderhoud wordt de intensiteit van de trainingen opnieuw licht opgetrokken, waarbij de techniek een even belangrijk aandeel zal behouden. Het lichaam wordt opnieuw opgeladen. Trainingen worden iets zwaarder, dus het aandeel kracht wordt groter opnieuw wat meer medezineballenoefeningen. Er wordt specifiek naar één doel wordt gewerkt, dit in overleg met de atleet.

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

In samenspraak met de atleet en de persoonlijke trainer wordt er een trainingsschema meegegeven voor de maanden juli & augustus. Voor de meerkampers wil ik hen 1 keer per week op mijn training zien. Dus er zal op schema moeten worden gekeken waar en wanneer dit het best past.

Tijdens deze training wordt er vooral technisch gewerkt en worden de techniekitems scherp in de gaten gehouden.