

VOORLOPIG PROGRAMMA

ORIËNTATIELOPEN JEUGD - TRISTAN BLOEMEN

- Doelgroep: jeugdtrainers, JOG, ASP INI, INI, TR B
- Inhoud: waaier aan oefeningen naar uithouding gericht, toegespitst op jeugdathleten

ORIËNTATIELOPEN GEVORDERDEN - TRISTAN BLOEMEN

- Doelgroep: jeugdtrainers, JOG, ASP INI, INI, TR B
- Inhoud: waaier aan oefeningen naar uithouding gericht, toegespitst op meer gevorderde lopers

BELASTING/BELASTBAARHEID BIJ EXPLOSIEVE DISCIPLINES - JOHN YZERMAN

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

BELASTING/BELASTBAARHEID BIJ AFSTANDLOPEN - JOHN YZERMAN

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

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?

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.

LOOPTECHNIEK, OPEN DOCENTENVERGADERING - LIEVE VAN MECHELEN

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

LOOPTECHNIEK - LIEVE VAN MECHELEN

- Doelgroep: INI, TR B, TR A
- Inhoud: looptechniek, acceleratie, ... de praktijk

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: beschrijving volgt

KEN JE DREMPEL (WERKTITEL) - (DOCENT)

- 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?

OPFRISSING EHBO EN GEBRUIK AED (WERKTITEL) - WERNER VAN ASSCHE

- Doelgroep: alle geïnteresseerde trainers
- Inhoud: opfrissing van vorige sessies en toelichting gebruik automatische externe defibrillator

OPWARMING SPEERWERPEN (WERKTITEL) - PATRICK BOSSCHAERT

- Doelgroep: trainers speerwerpen en geïnteresseerden
- Inhoud: beschrijving volgt

SPEERWERPEN (WERKTITEL) - PATRICK BOSSCHAERT

- Doelgroep: trainers speerwerpen
- Inhoud: beschrijving volgt

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.

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