

Opleidingsmodule

GEWICHTHEFFEN

Gewichtheffen is een onderdeel in de krachttraining van heelwat atleten. Gezien de trainersopleidingen momenteel dit onderdeel niet omvatten organiseert de Vlaamse Atletiekliga een opleiding "Gewichtheffen". Hierbij is het de bedoeling om zowel de theoretische achtergrond als de technische principes van het gewichtheffen toe te lichten, in de praktijk aan te brengen, oefenvormen te geven tot het aanleren van de juiste technieken en aan de hand van videoopnames de foutenanalyse aan te leren.

De opleiding richt zich tot trainers B en trainers A van alle disciplines.

De cursisten ontvangen een **deelnameattest**.

In de toekomst zal het volgen van deze module verplicht worden bij het behalen van een trainersdiploma B-werpen of een trainersdiploma A lopen/springen.

De cursus werd samengesteld onder supervisie van Wouter Blondeel (healthtrainer KUL) en wordt gegeven door **Marlon Gevaert**.

Deze cursus wordt een tweetal keer per jaar (volgens de vraag) georganiseerd. Volgende sessie is in het najaar in Leuven.

Actieve deelname aan de praktijksessies is aangewezen maar niet verplicht.

Deelnemers kunnen gebruik maken van de kleedruimtes in het centrum.

Algemeen Programma:

1^{ste} dag

8u30-9u	ontvangst
9u-11u	theorie
11u-12u	theorie : bespreking verschillende technieken
13-16u	praktijk met video-opname

2^{de} dag

9-10u	theorie : periodisering
10-12u	bespreking videoanalyse + foutenanalyse
13-16u	praktijk + nabespreking

Maximaal **12 cursisten** per sessie kunnen deelnemen aan deze module. De invulling gebeurt op basis van de ontvangst van het inschrijvingsgeld.

Inschrijven

Via aanmelding bij Nicole Poels, nicole@val.be

én

door € 50, te storten op rek.nr. 430-0310321-09 van de Vlaamse Atletiektrainers, 1020 Brussel met vermelding "Gewichtheffen + naam van de deelnemer".