

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**.

Deze module is verplicht te volgen voor het behalen van een trainersdiploma B-worpen of een trainersdiploma A lopen/springen.

De cursus werd samengesteld onder supervisie van Wouter Blondeel

(healthtrainer KUL) en wordt gegeven door Marlon Gevaert en Frauke Penen.

Deze cursus wordt een tweetal keer per jaar (volgens de vraag) georganiseerd.

Actieve deelname aan de praktijksessies is aangewezen maar niet verplicht.

Deelnemers kunnen gebruik maken van de kleedruimtes in het centrum.

Algemeen Programma:

1ste dag

8u30-9u ontvangst

9u-11u theorie

11u-12u theorie : bespreking verschillende technieken

13-16u praktijk met video-opname

2de 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 (of het formulier op de site) én

door € 60, te storten op rek.nr. 430-0310321-09

IBAN BE52 4300 3103 2109 EUR

BIC KREDBEBB

van de Vlaamse Atletiektrainers, 1020 Brussel met vermelding "Gewichtheffen + naam van de deelnemer".