

Opleiding Topcoach Atletiek





Introductie

Het is geen toeval dat het prestatieniveau in de Nederlandse atletiek een flinke ontwikkeling heeft doorgemaakt. Er is gedurende de laatste 10 - 15 jaar in Nederland een topsportmodel ontwikkeld dat past bij de ambitie om tot de 10 succesvolste sportlanden te behoren. Programma's in vele takken van sport, waaronder atletiek, zijn gevestigd op Sportcentrum Papendal waar een state of the art topsportcentrum is gecreëerd.

In fulltime topsportprogramma's werken de beste coaches met de beste sporters, ondersteund door het beste begeleidingsteam. Alle voorwaarden zijn gecreëerd om de sporter optimaal te begeleiden en te faciliteren met de coach aan het roer. Hij zal de weg naar het podium moeten kennen.

De verantwoordelijkheid van de Atletiekunie reikt verder dan het succes van vandaag, de talenten van de toekomst zullen top opgeleid moeten worden. Een hoogwaardige opleiding voor de topcoaches van de toekomst past in deze visie. De opleiding Topcoach Atletiek is daar de uitkomst van.

Een **coach** werkt met **mensen**,
haalt **het beste** uit hen
naar boven.

Het vak

Het vak van coach is sterk in ontwikkeling en neemt toe in complexiteit. De kennisgebieden die de coach moet beheersen en de experts waarmee moet worden samengewerkt. Inzoomen op wat trainer/coach zijn inhoudt maakt de complexiteit zichtbaar:

- Trainen vereist kennis van **wetenschap**. Verantwoord training geven vraagt om kennis van o.a. fysiologische, mechanische en psychologische principes, of het nu om een afzonderlijke training gaat of om een periode van training geven.
- Trainen is een vorm van **kunst**. De vertaling van de wetenschappelijke kennis naar een op de persoon gemaakt trainingsplan en schema. Wat doe je, hoe doe je het en wanneer doe je het? Je moet hierbij kunnen vertrouwen op zowel je kennis als je intuïtie die gebaseerd is op (jarenlange) ervaring en gevoed door creativiteit en vernieuwingsdrang. Altijd op zoek naar de juiste prikkel voor elk individu.
- Het vak van trainer is een **ambacht**. Een coach werkt met mensen, haalt het beste uit hen naar boven. Hij beheerst kennis en vaardigheden die je niet alleen uit een lesboek of van andere coaches kan leren, maar die je ook door praktijk ervaring eigen moet maken. De ervaren coach kan immers goed reflecteren op zijn eigen coaching gedrag.

Het werkveld

Als je deze opleiding hebt volbracht heb je een goed gevulde gereedschapskist waarmee je in staat bent jezelf verder te ontwikkelen tot een topcoach. Je kunt atleten begeleiden naar nationaal en internationaal topniveau. Je bent in staat om met specialisten in het vakgebied van gedachten te wisselen en aan te sturen; of het nu gaat om de fysiotherapeut, de biomechanicus, de voedingsdeskundige of de sportarts.

Voor de vereniging ben je van grote waarde, niet alleen om de verenigingstop te kunnen begeleiden, maar ook omdat je een technisch inhoudelijk plan voor de gehele vereniging kunt maken. Je kunt je collega-trainers bij de club ondersteunen, adviseren of aansturen en bijscholingen en clinics binnen de club of in de regio aanbieden.

Door de grote hoeveelheid universele kennisgebieden in de sport kan je met deze opleiding ook buiten de atletiek aan de slag. Denk daarbij aan fysieke trainer voor sporten waarbij snelheid, explosiviteit, fysieke belastbaarheid en uithoudingsvermogen een belangrijke rol spelen.



Opzet en doelgroep Topcoach Atletiek

De opleiding Topcoach Atletiek bestaat uit drie delen:

- Voorbereidingsmodule (facultatief)
- Topcoach Atletiek 4
- Topcoach Atletiek differentiaties (niveau 5)

Doelgroep en instroomniveau

Deze opleiding is bedoeld voor de gedreven en ambitieuze coach die atleten wil begeleiden naar internationaal niveau, die zijn kennis wil verdiepen en meer wil begrijpen van de achtergronden om tot een goed gefundeerd trainingsprogramma te komen.

De opleiding Topcoach Atletiek staat open voor trainers/coaches met een diploma van de volgende opleidingen:

- ALO / MBO Sport en Bewegen niveau 4
- Atletiektrainer 3
- Looptrainer 3
- Prestatie Baanatletiektrainer 4
- Prestatie Looptrainer 4

Cursisten dienen in de praktijk werkzaam te zijn met atleten van nationaal niveau of hoger.

Deelnemen als zij-instromer is mogelijk wanneer, ter beoordeling van de cursusleiding, geheel of gedeeltelijk aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Je bent actief geweest als atleet op internationaal senioren-niveau
- Je hebt aantoonbare ervaring en resultaten behaald als trainer
- Je hebt HBO werk- en denkniveau

Voor cursisten die in het bezit zijn van een oude niveau 4 opleiding (met uitzondering van PBAT4 en PLT4) is het mogelijk om rechtstreeks de differentiaties te volgen.

Inschrijving en kennistoets

Alle geïnteresseerde kandidaten sturen een portfolio in met daarin:

- Een curriculum vitae met daaraan toegevoegd het niveau van de huidige trainingsgroep(en), de trainingssituatie, beschikbare tijd en ruimte voor de opleiding.
- Een actueel jaarplan en eventuele publicaties of andere relevante informatie.

Kandidaten met een passend portfolio worden uitgenodigd voor een intakegesprek. Naast het portfolio wordt daarbij gekeken naar de relevantie van de eigen trainingssituatie, realistische tijdsinvestering en de kans op het succesvol doorlopen van de opleiding.

Daarnaast dienen de kandidaten de kennistoets met een voldoende af te ronden. Hiermee toont een kandidaat aan een gedegen basiskennis van fysiologie, biomechanica en anatomie te hebben. Dit is noodzakelijk voor het succesvol volgen van de opleiding. Het is mogelijk een voorbereidende module te volgen waarin de stof wordt behandeld.



Vorbereidingsmodule (facultatief)

Als voorbereiding op de opleiding wordt een facultatieve module aangeboden op de kennisgebieden anatomie, fysiologie en biomechanica. Gedurende drie zaterdagen worden cursisten bijgespijkerd ter voorbereiding op de instroomtoets voor de Top-coach Atletiek 4 opleiding.

Anatomie: 3 dagdelen

- Bewegingen, bewegingsassen en vlakken
- Skelet
- Bouw en werking van de spier
- Belangrijke spiergroepen van het bewegingsapparaat

Fysiologie: 2 dagdelen

- Energiesystemen
- Trainingsmethoden
- Adaptatie door belasting
- Eigenschappen van weefselstructuren, adaptatie na belasting
- Bouw en werking zenuwstelsel
- Zuurstof transportsysteem
- Hormoonstelsel

Biomechanica: 1 dagdeel

- Krachten
- Bewegingsanalyse
- Biomechanische analyse methodieken

De voorbereidingsmodule wordt afgesloten met een schriftelijke toets, deze dient als voldoende afgesloten te worden voordat kan worden deelgenomen aan de Top-coach Atletiek 4 opleiding.



Topcoach Atletiek 4

De opleiding bestaat uit 15 bijeenkomsten verdeeld over twee jaar. De bijeenkomsten zijn meestal in het weekend op vrijdagavond en zaterdag overdag en zijn gericht op kennisoverdracht, interactieve werksessies en praktijksessies.

De thema's

De opleiding is thematisch opgezet. Aan de hand van negen relevante thema's verdiepen coaches en specialisten in dit vakgebied de verschillende kennisgebieden. Daarnaast maken de deelnemers opdrachten, die tijdens de bijeenkomsten worden besproken. Tijdens de praktijksessies en door het maken van de opdrachten wordt de vertaalslag naar het toepassingsniveau gemaakt. Een aantal docenten is Engels-talig. Hieronder de negen thema's, een verdere beschrijving van deze thema's vind je verderop in deze gids.

1. **De Referentie**
2. **Belasting en Belastbaarheid**
3. **Snelheid**
4. **Kracht en vermogen**
5. **Uithoudingsvermogen**
6. **Functionele warming-up, cooling-down en herstel**
7. **Techniektraining**
8. **Monitoring**
9. **De complete coach**

Mentoring

Tijdens de cursus maak je naar eigen behoefte gebruik van een mentor. Je gaat zelf op zoek naar iemand die jou de juiste vragen stelt, die je versterkt waar dat nodig is, die niet bang is om jou een spiegel voor te houden en die zijn ervaring met je deelt. Heb je zelf niet meteen een geschikte mentor op het oog, dan denken we graag met je mee over de invulling.

Afronding

De Topcoach Atletiek 4 opleiding wordt afgesloten met een eindgesprek. Het totale portfolio inclusief de verwerkingsopdrachten vormt de basis voor het gesprek. Het portfolio wordt in delen ingeleverd, voor elke onderdeel geldt een uiterlijke inleverdatum die tijdig bekend wordt gemaakt. De cursusleider voorziet elk deel van feedback en het volledige portfolio wordt beoordeeld. Het portfolio zal als voldoende moeten

worden beoordeeld voordat het eindgesprek kan plaatsvinden. Bij goed gevolg behaal je het diploma Topcoach Atletiek 4. In geval van een onvoldoende beoordeling van het eindgesprek is één herkansing mogelijk.

Topcoach Atletiek differentiaties

Het laatste deel van de cursus bestaat uit een of meer differentiaties naar keuze. Op basis van de vraag worden per jaar één of twee differentiaties aangeboden.

De differentiaties zijn:

- Sprint, horden en estafettes
- Midden- en lange afstand lopen, wegatletiek
- Springen
- Werpen
- Meerkamp

Elke Topcoach Atletiek differentiatie wordt afgesloten met een mondeling eindgesprek waarbij ook hier het totale portfolio inclusief de verwerkingsopdracht de basis vormen van het gesprek. Voor het diploma Topcoach Atletiek 5 dienen minimaal twee differentiaties als voldoende te worden afgerond met daarnaast een aantal studiepunten uit andere activiteiten.

Voorbeelden van activiteiten die studiepunten kunnen opleveren:

- Stage bij een topcoach
- Onderzoeksopdracht
- Bijwonen relevante congressen en scholingen
- Begeleiding Nationale Teams

Kandidaten kunnen daarnaast zelf voorstellen indienen voor activiteiten die in aanmerking komen voor studiepunten. Afspraken over eindresultaat, beoordeling en te verwerven studiepunten kunnen uitsluitend voorafgaand aan de start van de activiteit gemaakt worden.

De Thema's van Topcoach Atletiek 4

Thema 1: De Referentie

Hoe ziet het vak voor een topcoach, werkzaam in de mondiale top, eruit? Hoe ziet het vak van een topatleet, presterend in de mondiale top, eruit? Welke keuzes maken topcoaches en topatleten

Wat zijn de (trainings-)waarden en kengetallen horend bij het beoogd prestatieniveau? Hoe ziet een begeleidingsteam eruit, hoe stel je dat samen en laat je het optimaal functioneren? Welke rol speelt de coach in dit proces en wat is daarin je referentie?

Kennisgebieden

- Profiel van de sporter en profiel van het onderdeel dat hij beoefent
 - Fysieke voorwaarden, trainingsdata, technische eisen
 - Mentale kwaliteiten, levensstijl
- De rol van de trainer en de rol van de coach
 - Coaching stijlen
 - Zelfreflectie
 - Stadion-skills



Thema 2: Belasting en belastbaarheid

Hoe bouw je belastbaarheid op een verantwoorde manier op en hoe zorg je ervoor dat de belastbaarheid voor blijft lopen op de belasting? Train je zoveel als mogelijk, of zoveel als nodig?

Met drie trainingen per week en altijd een rustdag ertussen hoeft de weekindeling niet heel ingewikkeld te zijn. Vanaf het moment dat er gekoppelde trainingdagen zijn zal er echter goed nagedacht moeten worden welke trainingsprikkel op welke dag toegevend gaan worden en hoe deze elkaar beïnvloeden.

Kennisgebieden

- Trainingsprincipes
- Maken van een jaarplan en meerjarenplan
- Periodiseringsmodellen, ontwerpen van een micro-, meso - en macrocyclus
- Plannen van een training
 - Volgorde van trainingsprikkel binnen de training, binnen de microcyclus
 - Kwantificeren van de training
- Adaptatie
 - Energiesystemen
 - Bewegingsapparaat; spieren, bindweefselstructuren
 - Zenuwstelsel en endocriene systemen
- De invloed van leeftijd, biologische ontwikkeling en trainingsleeftijd op training en periodisering
- Blessurepreventie, herstelbevordering en optimalisatie



Thema 3: Snelheid

Snelheid is de sleutel tot succes bij vrijwel alle atletiekonderdelen, of het nu startsnelheid, topsnelheid, werpsnelheid of afzetsnelheid is. Snelheid kent vele facetten die elk om een eigen trainingsaanpak vragen.

Kennisgebieden

- Bouw en werking van het zenuwstelsel, sensomotorische integratie
- Verschijningsvormen van snelheid
- Trainingsmethoden
- Trainingseffecten
 - Neuromusculair, hormonaal, bindweefselstructuren
- Biomechanica van het lopen op hoge snelheid
- Monitoring van snelheid
- Praktijksnelheid
 - Techniek en methoden
 - Specifieke warming-up voor snelheid en acceleratie



Thema 4: Kracht en vermogen

Kracht is binnen de atletiek nooit een doel, maar een belangrijke middel om tot “sneller, hoger, verder” te komen.

Verschillende weerstanden en verschillende bewegingen vergen ieder een eigen kijk op de toepassing van kracht en vermogen. Kies je voor ‘hoe groter de weerstand die je kan overwinnen hoe beter’ of juist ‘hoe sneller je een weerstand kan overwinnen hoe beter’?

Kennisgebieden

- Anatomie van het bewegingsapparaat, bouw en werking van spieren, motorische eenheid, SIZE principe
- Verschijningsvormen van kracht, relatie tussen kracht, snelheid en uithoudingsvermogen, rate of force development
- Trainingsmethoden
- Trainingseffecten
 - Hormonaal, bindweefselstructuren, neuromusculair, cardiovasculair
- Specifieke biomechanica: Vorm en uitvoering van krachttraining, effecten op spier-, pees- en gewrichtsniveau gebaseerd op biomechanica, blessurepreventie
- Monitoring van kracht
- Praktijk kracht: Olympisch liften, vrije gewichten, ondersteunende oefeningen, specifieke krachttraining

Thema 5: Uithoudingsvermogen

Voor elke atleet is een vorm van uithoudingsvermogen belangrijk. Bij midden en lange afstand lopen is het evident, maar voor de sprinter, springer of werper is het evengoed een bouwsteen (met een ander gezicht) die niet onderschat moet worden.

De subtiele nuances van het trainen van de duursporter en de fitheid van een explosieve atleet, beide vragen om een secure planning en sturing.

Kennisgebieden

- Bouw en werking van het cardiopulmonaal systeem
- Fysiologie van de aerobe en anaerobe energievoorziening
- Trainbaarheid, trainingsmethoden en trainingseffecten van het aerob en anaerob uithoudingsvermogen.
- Monitoring van het uithoudingsvermogen
- Trainen op hoogte, simulatie-methoden





Thema 6: Functionele warming-up, cooling-down en herstel

Wat maakt een warming-up functioneel en wat is nodig om optimaal voorbereid aan de kern van de training te beginnen

De cooling-down als voorbereiding op de volgende training

Kennisgebieden

- Eigenschappen van bindweefsel, spierweefsel, zenuwstelsel, gewrichten, synovia
- Doel, effecten en ontwerpen van een warming-up/cooling-down
- De eisen die aan stabiliteit en mobiliteit gesteld worden in dienst van training en wedstrijdprestatie
 - Mobiliteit en lenigheid
 - Testen van stabiliteit en mobiliteit
 - Statische en dynamische stretchmethoden
- Herstelmaatregelen, eten en drinken rondom de training
- Revalidatieprogramma's
- Voeding en suppletie als onderdeel van training, herstel en revalidatie
 - Het belang van slaap en andere herstelmethode
 - Het onderscheid tussen herstel en adaptatie

Thema 7: Techniek training

Is loopscholing techniektraining?

Wat is een geschikte leerstrategie?

Hoe geef je feedback waar de sporter wat mee kan?

Hoe leer je een nieuwe beweging aan, hoe leer je een verkeerde beweging af?

Kennisgebieden

- Motorisch leren
 - Externe focus, impliciet leren, contextuele interferentie, willekeurige variatie, differentieel leren, observeren en nadoen, direct leren - indirect leren, zelfsturing
 - Invloed van slaap op motorisch leren
- Feedback geven
 - Wijze van technische feedback, intrinsieke en augmented feedback, knowledge of performance, knowledge of result
- Leerstijlen

Thema 8: Monitoring

Wat wil je weten om de prestatieontwikkeling van je atleet goed in kaart te kunnen brengen?

Hoe weet je of de geplande belasting per training of in een cyclus adequaat is en het gewenste effect oplevert?

Hoe herken en bewaak je de grens tussen training en overtraining?

Welke tests ga je inzetten en wanneer?

Meet wat je gebruikt, niet wat je meten kunt!

Kennisgebieden

- Prestatie monitoring
 - Technologie ter ondersteuning van meten van snelheid, kracht, vermogen, uithoudingsvermogen
- (Para) medisch onderzoek
 - Medische keuring, Bloedonderzoek, Weefsels
- Monitoring van de dagbelasting, prestatiemogelijkheid
 - Heart rate variability, ochtendpols, sprongtesten
 - Moodstate testen
- Overbelasting, Overtraining
 - Sympatisch– en parasympatisch zenuwstelsel
 - Herstel van weefselstructuren, endocriene processen, cardiopulmonale systeem, neuromusculaire systeem
- Verschillen in belastbaarheid tussen man en vrouw

Thema 9: De complete coach

Topsportbeoefening is een kwestie van 7 dagen in de week, 24 uur per etmaal. In de uren dat er niet getraind wordt kan heel veel gewonnen, maar ook verloren worden.

Er zijn veel factoren die dan van invloed zijn op het herstel. Rust, gedrag, slaap, stress, relaties en communicatie, mentale gesteldheid, voeding, vorm van ontspanning, (social) media zijn hierin niet te onderschatten. Waar heb je als sporter en coach invloed op en

hoe stuur je daarop?

Welke wedstrijden neemt een atleet aan deel, met welk doel, met welke verwachting, met welke opdracht gaat de atleet de wedstrijd aan?

Realiseer je als coach dat elk woord dat je zegt van invloed is op de atleet.

Kennisgebieden

- Invloed van stress op bloedwaarden en hormoonspiegel
- Invloed van zonlicht, lichttherapie, slaap
- Voeding
 - Energie beschikbaarheid, eiwit en koolhydraat inname en periodisering, suppletie en periodisering
- Verzorging, hygiëne
- Reizen, jetlag
- Sportpsychologie, prestatiegedrag
 - Sturing en timing van sturing van de atleet
 - Gewenst gedrag, gedragsveranderingen, omgaan met druk, met succes, met tegenslag
 - Focus, neurofeedback
 - Ademhaling en ontspanningstechnieken, yoga
- Communicatietechnieken



Coaches

Charles van Commenée

Hoofdcoach Atletiekunie sinds 2016. 19 jaar clubcoach (AAC, Sagitta, Lycurgus) Internationaal Topcoach (begeleidde o.a. Denise Lewis, Zhihong Huang, Sharon Jaklofski, Kelly Sotherton), 4 jaar technisch directeur British Athletics, 4 jaar technisch directeur NOC*NSF, chef de mission OS 2008, 4 jaar hoofdcoach British Athletics, 4 jaar prestatie manager NOC-NSF.

Ronald Vetter

Bondscoach Meerkamp sinds 2008, 25 jaar clubcoach AAC, 24 jaar docent op het CIOS Haarlem. Begeleidt/Begeleidde onder andere Anouk Vetter, Nadine Broersen, Karin Ruckstuhl, Remona Fransen. Behaalde 10 medailles op internationale senioren toernooien.

Laurent Meuwly

Bondscoach sprint en hoofdcoach estafettes bij de Atletiekunie sinds 2017. Voorheen bondscoach Zwitserland en coach van onder andere Lea Sprunger.

Paul Brice (UK)

Biomechanicus EIS, British Athletics en sinds 2015 werkzaam voor de Atletiekunie.

Richard Louman

Fysieke trainer van onder andere waterpolo dames, wielrennen en schaatsen. Vanaf 2017 hoofd fysieke training NOC-NSF.

Honoré Hoedt

25 clubcoach CIKO '66 en Atletico '73. 14 jaar werkzaam geweest als bondscoach Mila bij de Atletiekunie, 3 jaar bondscoach Noorwegen. Heeft onder andere Bram Som, Gert Jan Liefers, Arnoud Okken en Sifan Hassan begeleid. Oprichter en hoofdcoach van Looiland Gelderland.

Grete Koens

Bondscoach midden en lange afstand Atletiekunie. 5 jaar clubcoach bij Ciko'66 en PAC.

Ad Roskam

Sinds 2014 technisch directeur Atletiekunie, daarvoor actief als internationaal zwemcoach, technisch directeur KNZB, technisch directeur KNGU en prestatie manager NOC-NSF.

Armand Bettonviel

Voedingsdeskundige. Werkzaam als voedingsdeskundige NOC-NSF en onder andere sinds 2006 als voedingsdeskundige verbonden aan de Atletiekunie.

John IJzerman

Topsportarts werkzaam geweest voor onder andere de Atletiekunie en NOC-NSF.

Suzan Blijlevens

Sportpsycholoog, begeleidt topsporters op het gebied van prestatiegedrag.

Frans Bosch

Coach bij Wales Rugby Union, consultant op het gebied van snelheid, kracht en coördinatie in diverse sporten. Schrijver van het boek "Kracht en coördinatie". Voormalig atletiektrainer bij Attila Tilburg. Kunstenaar, schilder.

Hanno van der Loo

Oud-tienkamper. Inspanningsfysioloog, eigenaar/eindredacteur Sportgericht, sports science consultant.

Henk Kraaijenhof

Internationaal atletiekcoach, eigenaar Vortex. Hij heeft gewerkt met bekende atleten als Nelli Cooman, Troy Douglas, Merlene Ottey en tennisster Mary Pierce. Begeleider speciale bijstandseenheid van het Korps Mariniers, m.n. sportconsulting.

Rogier Ummels

Talentcoach en coördinator talentontwikkeling Atletiekunie. Sportfysiotherapeut, 14 jaar clubcoach Atverni,

Rik Tacken

Sportfysiotherapeut, werkzaam voor de Atletiekunie. Eigenaar Veel Beter Fysiotherapie en Rik Tacken Fysiotherapie.

Wigert Thunnissen is de cursusleider.

Bondscoach sprint en estafette van 1995-2016 voor de Atletiekunie. 27 jaar Clubcoach (KAV Holland), 6 jaar regio-coach horden. Daarnaast fysieke trainer, onder andere 6 jaar voor de NBB, 7 jaar judo (Huizinga, Bosch), 4 jaar voor NOC-NSF. 12 jaar docent CIOS Haarlem.

Atletiekunie

Papendallaan 7 | 6816 VD Arnhem

Postbus 60100 | 6800 JC Arnhem

t. (026) 483 48 00

info@atletiekunie.nl

atletiekunie.nl | atletiek.nl