

Trainen van jeugdige MiLa atleten gericht op lange termijn succes (LTAD model)

Door Harry Jorritsma

Soort Theorie

Niveau 3

Blok 1 ✓

Blok 2 ✓

Inhoud

Het aantal junioren dat lid is van de Atletiekunie loopt opvallend terug naarmate ze ouder worden (2015: junioren D: 6581, junioren C: 5030, junioren B: 3451, junioren A: 2027). Hier zijn diverse oorzaken voor aan te wijzen. De meest in het oog springende zijn het gebrek aan progressie bij het ouder worden en het ontstaan van blessures. Dit zijn zaken waar we als trainers mee aan de slag moeten en kunnen! En wel met behulp van LTAD.

LTAD (Long Term Athlete Development) biedt een framework voor de begeleiding van heel jonge atleten (vanaf 5 jaar) tot en met masters. Deze aanpak houdt rekening met zowel de fysieke als mentale ontwikkeling van de atleet en geeft antwoord op vragen als: hoe zorg je ervoor dat atleten zich optimaal ontwikkelen, gemotiveerd blijven en pas pieken op het moment dat ze fysiek het sterkst zijn?

In de theoriesessie komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Periodiseren bij junioren? Zo ja, hoe dan?
- Met welke intensiteit kan het beste getraind worden tijdens de baantrainingen?
- Welke omvang hoort bij welke (biologische) leeftijd?
- Hoe vaak wedstrijden lopen en wat voor wedstrijden?

De bedoeling is om zoveel mogelijk praktische handvatten te geven waar de (junioren)trainer direct mee aan de slag kan. Natuurlijk is er volop ruimte voor discussie.

Over Harry

Harry Jorritsma is hardlooptrainer bij Start '78 (MiLa), Lichtlopen en regiotrainer MiLa. Hij heeft de opleiding Talenttrainer 4 MiLa gedaan. Harry wil atleten plezier laten beleven aan het lopen van midden- en lange afstanden met goede prestaties als junior en vooral streven naar: heel blijven en presteren als senior.

