

ADAPTATION

LEARN. TRAIN. PERFORM.

Keuzedeel Conditietrainer
Periodisering

Stappenplan behorende bij Periodisering

Sander Aelberts
Albert Zeggelaar

Aanwijzingen voor het realiseren van een jaarplan

Om tot een jaarplan te komen kunnen onderstaande stappen je helpen om in fasen tot een geheel jaarplan te komen.

1. Bepaal in welke **tak van sport**, of in welk **soort prestatie**, je jouw periodisering wilt uitwerken!
2. **Bepaal** indien nodig **de discipline /positie/onderdeel**: Dat wil zeggen welke sport beoefent de sporter of welk nummer of onderdeel (bijvoorbeeld vrije oefening bij het turnen, discuswerpen bij de atletiek etc.) is het belangrijkste. Bij spelsporten gaan jullie uit van één positie bijvoorbeeld verdediger, spits, middenvelder, keeper.
3. **Bepaal het Prestatieniveau**: Dat wil zeggen speelt bijvoorbeeld de voetballer onderafdeling of eredivisie niveau; in welke klasse speelt de tennisser; is hij/zij topsporter of subtopper, welke 'band of dan' heeft de sporter bij de judosport enz.
4. **Doelstelling**: Wat wil de sporter bereiken. Opmerkingen: om frustratie te voorkomen moet er een doelstelling worden gekozen die net haalbaar is.
5. **Analyse van de sport(wedstrijd) / gekozen prestatie**: Dat wil zeggen alles wat van de sport of sportdiscipline bekend is, bijvoorbeeld bij een spelsporter: Hoe lang duurt de wedstrijd? Wat voor afstanden worden er in zijn totaliteit afgelegd? Hoe overbrug je deze afstanden bijvoorbeeld hoeveel meters korte sprints, dribbels etc.? Hoeveel corners worden er genomen? Hoeveel acties wordt er per wedstrijd verricht? Hoeveel sprongen komen er voor? Hoeveel dode momenten zijn er? Hoelang is een speler aan de bal en hoeveel effectieve speeltijd is er? Hoe ligt de arbeidsrust verhouding binnen de speeltijd? Welke verbranding vindt er plaats aëroob of anaëroob en hoe ligt deze verhouding? Met andere woorden hoe uitgebreider de analyse is hoe beter. Je kunt dan een goede afweging maken waar de trainingsaccenten moeten liggen. Bij de analyse moet je altijd uitgaan van de zwaarste omstandigheden. Immers als je daarop bent voorbereid, dan kun je een mindere belasting altijd aan.
6. **Sterkte en zwakte analyse**: Je geeft aan, wat voor de gekozen sporter in zijn sport, de sterke en zwakte punten zijn van de 4 trainingspijlers, dat wil zeggen is iemand vooral technisch, tactisch, conditioneel en/of mentaal sterk of juist zwak EN waarom.

Aangezien we de conditionele kant van de training gaan invullen geef je een verdiepende sterkte/zwakteanalyses van het **conditionele aspect, te weten:**
Uithoudingsvermogen, Kracht, Snelheid, Lenigheid uitgewerkt naar: **Duurkracht en krachtUHV, SnelhUHV en UHV in Snelheid, Snelkracht en explosieve kracht**
7. **Invulling periodiseringmodel**. Je geeft aan op basis van trainingsleeftijd, beginner, gevorderde of topsporter welk soort model jullie kiezen.
8. **Invulling conditionele trainingsdoelen per periode**. Je weet wat je moet trainen voor de desbetreffende sport (zie wedstrijdanalyse). Je hebt op basis van de wedstrijdanalyse de sterke en zwakte punten uitgeplozen. Als je dat weet kun je nu deze zwakte punten/schakels gaan wegwerken door middel van een methodische lijn in jullie programma op te stellen. Dit moet een juiste afstemming zijn, je weet immers wat er sterk en zwak is met andere woorden de sterke punten onderhouden en de zwakte punten gaan trainen.
9. **Trainingsstructuur van de trainingspijler** aangeven. Je geeft aan hoeveel tijd je in verhouding wil gaan besteden aan techniek, tactiek, metaal en conditioneel. Bij bijvoorbeeld een jeugdsporter of beginnen zal het accent meer op techniek liggen terwijl een gevorderde sporter met een goede techniek misschien het accent meer verschuift naar de tactiek en de conditionele pijler.

10. Specifiek invullen van het **conditionele aspect per periode**.
Geef per periode aan wat je wilt trainen in termen van **trainingsdoelen** gekoppeld aan
gewenste **trainingseffecten**.
Vervolgens geef je aan welke **trainingsmethoden** en **trainingsmiddelen** je wilt inzetten. Je
sluit dit deel af met een overzicht van de te hanteren **belastingscomponenten** en
oefenvormen per trainingsmiddel.
11. **Testen en analyseren van de conditionele eigenschappen**. Dat wil zeggen de fysieke
eigenschappen die je gaat trainen moeten getest worden om te zien of er progressie geboekt
wordt met het periodiseringsplan. Welke testen voer je uit, hoe voer de testen uit en in welke
periode test je.
12. Bij de **slotconclusie** geven je aan hoe je de opdracht ervaren hebt en of je het zinvol vond.
13. Tot slot geef je aan welke **literatuur, bronnen** en/of **interviews** je gebruikt hebt bij de
uitwerking.

Veel succes.