

## **Ontwikkeling tijdens afgelopen trainingsperiode**

Tijdens de afgelopen periode heb ik zelf heel veel geleerd, maar nog belangrijker is hoe mijn atleten zich hebben ontwikkeld.

Toen ik met deze groep begon was het duidelijk te zien dat de vorige trainster (ondanks haar inzet en enthousiasme) niet werkte met een jaarplan en ook niet bekend was met de leerlijnen van de AU. Zoals ze zelf aangaf was ze als docent in het basisonderwijs prima in staat om de kinderen een uur lang allerlei al dan niet gerelateerde atletiekoefeningen te geven, maar tijdens de wedstrijden en Athletics Champs zag je toch dat het de atleten ontbrak aan bepaalde basisvaardigheden en kennis.

Door te werken met een goed doordacht jaarplan en de trainingen te baseren op de leerlijnen van de atletiekunie heb ik met de paar wedstrijdjes die we de afgelopen weken hebben gedaan al gezien dat de trainingen zijn vruchten afwerpen. Bij alle sprongvormen is iedereen in staat om versnellend aan te lopen en af te zetten met 1 been. Ook het maken van hoogte gaat steeds beter.

Bij de werponderdelen is er een duidelijke “van hoog naar laag” beweging te zien en ook het verschil tussen stoten, werpen en slingeren wordt steeds beter zichtbaar.

Daarnaast is bij alle looponderdelen veel progressie zichtbaar. Dit komt uiteraard ook door de lichamelijke ontwikkeling die kinderen op deze leeftijd meemaken, maar je ziet dat hordenlopen (wat ze hiervoor nog nooit hadden getraind) bij iedereen erg goed gaat en dat bijna alle atleten (ondanks dat het nog niet eens noodzakelijk is) weten hoe ze uit een startblok moeten starten.

Maar wat eigenlijk naast deze positieve ontwikkelingen op het gebied van de vaardigheden nog veel belangrijker is: alle atleten hebben heel erg veel plezier in de trainingen. We trainen alle onderdelen met heel veel variatie, ik maak gebruik van heel veel spel- en indirecte leervormen en er is tijdens de training veel ruimte voor een praatje en een grapje.

Er waren een aantal kinderen die vorig jaar twijfelden of ze nog wel wilden doorgaan met atletiek, maar van hun ouders hoor ik regelmatig dat ze nu niet meer kunnen wachten tot het weer maandag is en ze naar de training mogen.

De ontwikkelingen die ik heb waargenomen in de afgelopen periode:

### **Abel**

Abel is soms moeilijk te motiveren, maar blijft een groot talent. Als hij zin heeft om te luisteren en de aanwijzingen die hij krijgt opvolgt is hij in staat om een Vortex over de 30 meter te gooien.

Afgelopen winter hebben we veel getraind op hoogspringen en ondanks dat hij soms tijdens de trainingen een beetje afwezig lijkt en niet geïnteresseerd in de aanwijzingen die ik geef, sprong hij afgelopen weekend tijdens het Zeeuws Kampioenschap met een prachtige sprong over 1.05 meter en pakte de zilveren medaille.

### **Florian**

Hij heeft de afgelopen maanden een enorme motorische ontwikkeling meegemaakt. Waar zijn sprongen een paar maanden geleden nog meer een soort verlengde pas waren en zijn worpen weinig kracht en coördinatie vertoonden, zie je dat hij nu sinds kort een prachtige afzet laat zien en ook met werpen is hij van “matig” naar goed gegaan.

Hij heeft de afgelopen weken al zijn PR's ruim verbeterd (verspringen +40 cm, kogelstoten + 90cm, hoogspringen +25cm, sprint + 0.7 sec, 1000m +32 sec).

### **Fayenne**

Nu Fayenne ziet dat ze behoorlijk wat kan, zie je haar zelfvertrouwen groeien. Ze blijft een rustig en bescheiden meisje, maar ze durft nu wel aan wedstrijden mee te doen en dat doet ze nog goed ook. Met de sprint heeft ze zich enorm verbeterd en loopt ze nu zelfs sommige jongens eruit. Ook springt ze sinds kort ruim over de 3 meter en heeft ze haar PR met kogelstoten met meer dan 40 cm. verbeterd!

### **Mirthe**

Het springen blijft een aandachtspuntje, maar vooral op de loopnummers heeft ze zich goed ontwikkeld. Bij kogelstoten en vortexwerpen zie je wel dat ze de dominante handelingen erg goed uitvoert, maar ze is gewoon niet zo explosief. Verder ontwikkelt ze zich prima en kan met alle onderdelen goed meekomen.

### **Rens**

Een paar maanden geleden was zijn sprongafzet nog erg matig, maar net als Florian heeft hij het nu goed onder de knie. Dat zie je ook duidelijk terug in zijn prestaties: bij verspringen heeft hij vorige week zijn PR met meer dan 30 cm. verbeterd en ook hoogspringen gaat nu prima: 90 cm met een prachtige Schotse sprong.

### **Jet**

Blijkt ons supertalent. Eigenlijk alles wat ik haar leer pakt ze gelijk goed op en past het toe in trainingen en wedstrijden. Haar ontwikkelingen zijn soms bijna onvoorstelbaar. De afgelopen maanden heeft ze al haar PR's iedere keer verpulverd. De 40 meter loopt ze nu met een prachtige start uit het blok onder de 7 seconden (!!), ze springt nu bijna 3,5 meter ver, de kogel stoot ze ruim over de 4 meter en haar PR met hoogspringen staat sinds afgelopen Zeeuws Kampioenschap op 1.00 meter. En alle onderdelen met een (voor haar leeftijd) prima techniek.

### **Mare**

Met haar leergierigheid de perfecte proefpersoon voor deze cursus. Als je haar een aanwijzing geeft past ze hem toe en je ziet dan ook gelijk het effect ervan. Ze doet nog niet zo heel vaak mee aan wedstrijden, maar als ze meedoet zie je ook gelijk haar potentie en verbetert ze ongetwijfeld weer 1 of 2 PR's. Haar technische en motorische ontwikkelingen zijn mooi om naar te kijken. Waarschijnlijk is ze op dit moment wel de meest atletische pupil die we hebben.

### **Anouk**

Met haar explosiviteit zie je dat de het aanleren van "de dominante handelingen" bijna direct resultaat heeft. Na een goede training kogelstoten kreeg ze het voor elkaar om de kogel tijdens de wedstrijd van het weekend daarna ruim over de 5 meter te stoten (!!). Ook haar technische verbeteringen met springen hebben hun vruchten afgeworpen, bij verspringen komt ze nu over de 3 meter. De start vanuit het startblok hebben ook effect gehad: een nieuw PR van 7.06.

### **Sam**

Hij is nog erg speels en is tijdens de trainingen meestal met andere dingen bezig, maar langzaam maar zeker zie je toch dat hij het gaat oppikken. Waar zijn werp- en sprongtechniek een paar maanden geleden erg matig waren, gaat het er nu technisch en motorisch steeds beter uitzien. Een PR van 3.49 met kogelstoten is daarvan het bewijs!

**Femke**

Verrast me iedere training of wedstrijd weer. Alle directe- en indirecte aanwijzingen die ik geef pakt ze op en gaat ze gedreven mee aan de slag. En de vorderingen die ze hiermee maakt zijn af en toe spectaculair. Waar ze aan het begin van de winter met werp- en sprongnummers nog tot de minderen behoorde, laat ze nu prima prestaties zien en doet ze niet onder voor de anderen. Haar conditie en loopvermogen blijven nog wat achter, maar dat is het niet het meest ingewikkelde onderdeel om te trainen.