

Betreft: AAC '61 baanatletiek specialisatie, beleid en afspraken

Aan: Trainerscoördinatoren en Juniorentrainers van AAC '61

Inleiding

In dit beleidsdocument wordt weergegeven wat de standaard mogelijkheden zijn voor specialisatie en afspraken tussen atleten en trainers en trainers onderling binnen AAC '61. De basis van het beleid op leeftijd is het LTAD model (Long Term Athlete Development) model van Athletics Young (documenten: "Leerlijnen Jeugdvisie dec2013.pdf" en "consequenties voor de training.pdf").

Pupillen

Er is geen specialisatie mogelijk met als reden om de atleet een zo breed mogelijke basis te geven middels alle onderdelen van de atletiek. In Athletics Young document wordt genoemd (meisjes 8-11 jaar; jongens 9-12 jaar):

- Deelname wedstrijden stimuleren.
- Totaal 11 uur per week fysieke activiteit.
- Deelname aan andere sporten stimuleren.

Junioren

In de Athletics Young documenten wordt genoemd (meisjes 11-15 jaar; jongens 12-16 jaar):

- Plannen van trainingen en wedstrijden wordt geïntroduceerd aan het einde van deze periode. Taperweken en piekmomenten. Evalueren en aanpassen van programma's.
- In totaal 12 uur per week fysieke activiteit, afname van beoefening andere sporten.

D – junioren

Voor de atleet is het verstandig om als D-junior de brede basis over alle onderdelen van de atletiek verder uit te bouwen. Soms is er specifieke interesse in bepaalde onderdelen. Belangrijk is dat bij specialisatie de trainers goed op de hoogte zijn van wat de atleet doet en zo mogelijk rekening kan houden met de training en de kans op overtraining te verkleinen.

D1 – junior

Indien gewenst door de atleet – en na overleg en toestemming van de trainers – is het mogelijk om 1x per 2 weken(*) een specialisatietraining te doen.

(*) tot de herfstvakantie 2018: 1x per week.

D2 – junior

Indien gewenst door de atleet – en na overleg en toestemming van de trainers – is het mogelijk om 1x per week een specialisatietraining te doen.

C – junioren

Het is voor deze atleten nog zeker goed aan meerdere atletiek onderdelen mee te doen. Specialisatie mag.

B en A – junioren

Specialisatie training mag.



Afstemming tussen trainers

Algemeen trainer D-junioren overlegt met specialisatie-trainer over de wens van de atleet. In het geval de trainers de wens van de atleet als onverstandig beoordelen behoort dat duidelijk aan de atleet en de ouders van de atleet te worden medegedeeld.

Bestuur AAC '61