



VI. HOE? De trainingsvoorbereiding

Voor velen een lastige, maar o zo essentieel om een efficiënte training te kunnen geven!!
Weet dat een efficiënte training vraagt om een degelijke en zorgvuldige voorbereiding.

Inleiding



Het begint eigenlijk allemaal bij de visie/het doel van de club.

In iedere club zouden de clubverantwoordelijken (al dan niet met (jeugd)trainers) toch even moeten stilstaan bij de vragen :

"Wat willen wij bereiken?"

Of wat is onze algemene clubvisie?"

Is recreatieve karate aanbieden belangrijk of eerder competitie karate?

Eens die visie/doel gekend, kan de clubtrainer (al dan niet met (jeugd)trainers) een **jaarplan** opstellen en rekening houden met de clubvisie/clubdoel.

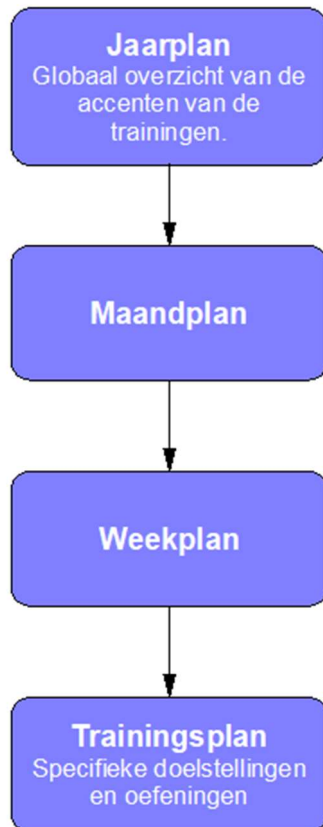
Het **jaarplan** geeft een globaal overzicht van de accenten van de trainingen en houdt rekening met de clubvisie. Het is ook de bedoeling dat er rekening gehouden wordt met iedereen die bij de club aansloot. De ene keer kan de klemtoon liggen op de voorbereiding tot graduatie-examen (clubleden begeleiden naar het behalen van een zwarte gordel), de andere keer op de voorbereiding tot deelname aan wedstrijden.

Bij een jaarplan moet met volgende factoren rekening gehouden worden:

- clubvisie
- externe activiteiten (graduatie-examens, wedstrijden),
- interne activiteiten (zijn er clubwedstrijden?, initiatielessen?),
- de clubleden zelf (beginners, gevorderden)
- andere variabelen (vakantieperiodes, sluiting van de zaal,...) ²

Het jaarplan wordt verder uitgewerkt in kortere periodes, namelijk het **maandplan** en het **weekplan**.

² Indien gewenst kan de clubtrainer opteren om een afzonderlijk 'competitie' jaarplan op te maken met het oog op het bereiken van bepaalde sportieve doelen. Hierbij kan dan gemakkelijker rekening gehouden worden met een opbouw volgens de verschillende periodes tot het bereiken van optimale wedstrijdvoorwaarden, o.a. de algemene voorbereidingsfase (opbouw van de fysieke basis), de wedstrijdfase en de overgangsfase (fysieke pijl op niveau houden en bepaalde werkpunten optimaliseren).



Maandplan:

Vanuit een jaarplan kunnen de doelen gericht en specifieker gemaakt worden. Op die manier kunnen de thema's (klemtoon op examenprogramma's, wedstrijdvoorbereiding, de verschillende technieken, de verschillende kata's, kumite,...) gedetailleerder behandeld worden. Enkele doelstellingen per maand is zeker haalbaar. Indien nodig, kunnen de maandelijkse doelstellingen bijgesteld worden.

Bijvoorbeeld:

- *Doel1: op het eind van de maand kunnen de leden Mae geri en Mawashi geri uitvoeren.*
- *Doel2: op het eind van de maand weten de leden wanneer Mae geri en Mawashi geri te gebruiken in kumite*
- *Doel3: op het eind van de maand weten de leden wat bedoeld wordt met 'hoffelijkheid' en kunnen zij dit ook in de praktijk uitvoeren*

Weekplan:

Vanuit het maandplan kan je nog meer gedetailleerder werken naar de beoogde doelen. Dat maakt het enigszins gemakkelijker om tot efficiënte trainingen te komen. Een uitwerking van bovenstaande voorbeeld kan eventueel zijn:

- Op het eind van week 1
 - o *kennen de beoefenaars het verschil tussen Mae geri en Mawashi geri en kunnen beide beentechnieken uitvoeren ;*
 - o *is de betekenis van hoffelijkheid in het algemeen gekend*
- Op het eind van week 2
 - o *optimaliseren van het uitvoeren van Mae geri en Mawashi geri*
 - o *is de betekenis van hoffelijkheid binnen "karate" gekend (groeten, kledij in orde,...)*
- Op het eind van week 3
 - o *kunnen de beoefenaars Mae geri en Mawashi geri uitvoeren in kumite*
 - o *weten en kunnen de beoefenaars hoffelijk zijn vóór, tijdens en na de training*
- Op het eind van week 4
 - o *weten de beoefenaars in verschillende kumite situaties welke van beide beentechnieken het meeste geschikt is om te gebruiken*
 - o *zijn de beoefenaars hoffelijk vóór, tijdens en na de training*

Na het weekplan, belanden we eindelijk bij de training zelf. Het opmaken van een voorbereiding om een efficiënte en motiverende training samen te stellen om de vooropgestelde (week) doelen te bereiken met gebruik van alle mogelijke middelen (= het **trainingsplan**).

De reeds vrij gedetailleerde doelen binnen het weekplan maken het al een stuk eenvoudiger om een training met specifieke opdrachten/oefeningen op te stellen.



De trainingsvoorbereiding.

Een goede training (duur 1u30) bestaat uit verschillende onderdelen (inleiding, kern, slot) die een vaste volgorde kennen.

- 1. Inleiding** (afhankelijk van de leeftijdsgroep, duur: tussen 30 tot 15 minuten)
 - Groeten
 - Sfeerschepping: Kennismaking – aanwezigheden (Doel: aandacht voor de aanwezigen)
 - Opwarming
- 2. Kern** (afhankelijk van de leeftijdsgroep, duur: tussen 40 – 65 minuten)
 - Kihon, kumite, kata (deze volgorde is zeker niet bindend!)
- 3. Slot/Afsluiting** (afhankelijk van de leeftijdsgroep, duur: tussen 20 – 10 minuten)
 - Cooldown, afsluitingsoefeningen
 - Reflectiemoment
 - Infomoment
 - Groeten

Bovenstaande onderdelen moeten ingevuld worden met opdrachten die gericht zijn op het bereiken van het gedefinieerde trainingsdoel. Daarbij is het handig met volgende tips rekening te houden.

- Hou je aan de vooropgestelde te bereiken weekdoelen.
- Het aantal trainingen op weekbasis: Hoe meer trainingen op weekbasis, hoe meer je de opdrachten kan verdelen en hoe gedetailleerder je kan werken over de verschillende trainingen heen om het weekdoel te bereiken.
- Bouw binnen de verschillende onderdelen het niveau van de opdrachten progressief op. Begin met gemakkelijke, rustige oefeningen en eindig met zowel ingewikkeldere als meer intensievere oefeningen (met aandacht voor rustpauzes).
- Draag er zorg voor dat wat je wil bereiken heel duidelijk, aanvaardbaar en ook realistisch is voor de groep. (Een groep beginners zal bijvoorbeeld na één training al min of meer een voorwaartse schop kunnen geven, maar vraag hen niet alle beentechnieken uit te voeren.)
- Zorg voor voldoende variatie (verschillende oefeningen, andere organisatie,)
- Motiveer!
- Bewaak de veiligheid !!

