

Atletische vorming trainingen

Alle jeugdsporters welkom! Try out!

Wat is atletische vorming?

Het proces voor het ontwikkelen van fysieke vaardigheden, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en flexibiliteit. Het gaat hier niet over hangen aan gewichten, maar het gaat om het verbeteren van de bewegingspatronen.



Waarom Atletische vorming?

Wij als coaches, zien dat motorische vaardigheden achteruitgaan en veel mensen last krijgen van blessures. Dit komt door eenzijdig bewegen. We houden het bij de sport die we doen, en vergeten de rest. Door meer sporten of beweegvormen aan te bieden, word je een betere sporter/zeiler/surfer.

De beste en bekendste sporters deden niet alleen maar 1 sport, in hun jeugd blinkte ze uit in verschillende sporten.



De variatie vergroot de mogelijkheden in je eigen sport. Voor een gezonde en kwalitatieve ontwikkeling is het goed om zo veel mogelijk verschillende basisvaardigheden binnen sport, spelvormen, oefenvormen en activiteiten te doen. Dit zorgt voor beter prestaties, minder blessures, meer creativiteit en meer plezier in sport en bewegen.

Op de surfplank en in de zeilboot hebben we een kleine beweeg oppervlakte, oftewel een klein foutje valt snel op. Sporters moeten snel kunnen wenden, keren en explosief bewegen. Deze vaardigheden kan je dus trainen met atletische vorming.

Voorbeeld bekijken? Zie het volgende filmpje:|

https://www.youtube.com/watch?v=apMt2Sur_aU



Hoe werkt Atletische vorming?

Aan de hand van het “Het Athletic Skills model (ASM)” gaan we aan de slag. ASM is een praktisch en wetenschappelijk model uit Nederland voor veelzijdig bewegen. Het model bestaat uit de “Schrijf van 10”. Dit bestaat uit tien grondvormen van bewegen die gezamenlijk belangrijk zijn voor een optimale motorische ontwikkeling.



1. Gaan & lopen
2. Balanceren & vallen
3. Stoeien & vechten
4. Springen & Landen
5. Gooien, vangen, slaan & mikken
6. Zwaaien & slingeren
7. Bewegen op & maken van muziek
8. Klimmen & klauteren
9. Trappen, schieten & mikken
10. Rollen, duikelen & draaien.

Plezier hebben in bewegen is daarbij een belangrijke motivator om te blijven bewegen. Plezier staat immers voorop. Door onder andere variatie en diversiteit in uitdagend en veelzijdig beweegaanbod, ontstaat het veelzijdig bewegen. Door het veelzijdig bewegen ontstaat beter aanpassingsvermogen en meer creativiteit die je weer kan gebruiken op de plank, in het veld of op de boot.

Try out voor alle jeugdsporters atletische vorming

Datums: 5, 12, 19 Maart

Tijd: 16:00 tot 17:30

Voor wie? Jeugdleden van sportverenigingen van 10 tot 18 jaar

Kosten: € 15,- euro

Waar: Watersportvereniging Heeg, Pharshoeke 101, 8621 CW Heeg

Coach: Fianne van den Brule, jeugdcoach & Windsurfster

Vervolg? Bij genoeg aanmelding en enthousiasme zetten we de trainingen door in april, info volgt!

**AANMELDEN? Stuur een mail met: je naam, leeftijd en sportvereniging
naar: windsurfen@wsheeg.nl VOL = VOL !**