

# MEERJARENOPLEIDINGSPLAN

## KUNSTRIJDEN



# MEERJARENOPLEIDINGSPLAN 1-11-2016

KUNSTRIJDEN

# INHOUDSOPGAVE

INLEIDING .....	5
Nederland schaatsland.....	5
Kampioen word je niet vanzelf.....	5
Doelstelling .....	5
Achtergronden.....	5
LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT.....	7
De rol van leeftijd in het LTADM.....	7
Belangrijkste factoren van het LTAD.....	8
Fysieke competentie .....	8
Specialisatie.....	9
Ontwikkelingsleeftijd .....	10
Windows of opportunity.....	10
Fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling.....	11
Periodisering: planning, training, wedstrijd en herstel.....	11
Behalen van de top kost tijd .....	12
Continue ontwikkeling.....	12
MEERJARENOPLEIDINGSPLAN KNSB.....	13
VISIE MENTALE ONTWIKKELING.....	14
KNSB en mentale ontwikkeling.....	14
VISIE FYSIEKE ONTWIKKELING.....	16
Voorkomen van blessures.....	16
MEERJARENOPLEIDINGSPLAN ALS HANDVAT .....	17
FUNDAMENT .....	19
Filosofie.....	19
Leidende principes.....	19
Trainingsuren .....	19
Algemene doelstellingen.....	20
Leerlijnen .....	20
LEREN SCHAATSEN.....	24
Filosofie.....	24
Leidende principes.....	24
Trainingsuren .....	25
Algemene doelstellingen.....	25
Leerlijnen .....	25

Filosofie.....	35
Leidende principes.....	35
Trainingsuren .....	36
Algemene doelstellingen.....	37
Leerlijnen .....	37
TRAIN TRAINEN.....	50
Filosofie.....	50
Leidende principes.....	50
Trainingsuren .....	51
Algemene doelstellingen.....	51
Leerlijnen .....	52
TRAINEN OM TE PRESTEREN.....	64
Filosofie.....	64
Leidende principes.....	64
Trainingsuren .....	64
Algemene doelstellingen.....	65
Leerlijnen .....	65
TRAINEN VOOR DE TOP.....	80
Filosofie.....	80
Leidende principes.....	80
Trainingsuren .....	81
Algemene doelstellingen.....	81
Leerlijnen .....	82
MET MEDEWERKING VAN.....	94
BEGRIPPENLIJST.....	95
REFERENTIES .....	97

# INLEIDING

## NEDERLAND SCHAATSLAND

Sport en bewegen wordt beschouwd als een belangrijk onderdeel van de Nederlandse cultuur. Eén van de meest populaire sporten in Nederland is schaatsen. In Nederland zijn 25 kunstijsbanen en vele inline-skateplekken waar ongeveer 1.325.000 unieke mensen gebruik van maken. Van deze mensen schaatsen of skaten er 55.000 meer dan twaalf keer per jaar. Bijna een derde deel van deze actieve schaatsers of inline-skaters neemt deel aan de wedstrijd sport, de zogenaamde licentiehouders, waarvan er 8500 jonger zijn dan 18 jaar. Bovendien schaatsen er 2,5 miljoen mensen per dag wanneer er natuurijs ligt!

## KAMPIOEN WORD JE NIET VANZELF

Het niveau van de actieve wedstrijd sporters verschilt van beginner tot aan Olympisch kampioen. Tussen deze twee niveaus ligt een wereld van verschil en een lange trainingweg. Alle kampioenen hebben jarenlange zorgvuldig geplande en begeleide training achter de rug. Het succes is een gevolg hiervan en is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Met het meerjarenopleidingsplan (MJOP) willen wij alle betrokkenen binnen het schaatsen (zowel langebaan, shorttrack als kunstrijden) en inline-skaten in Nederland inzicht geven in de opleidingweg van talentvol pupil tot wereldtopper.

## DOELSTELLING

Wereldwijd doen de Nederlandse topschaatsers al jaren lang mee voor het podium. Ons doel is ervoor te zorgen dat deze topprestaties zich blijven voortzetten en bij het kunstrijden wordt er naar de aansluiting met de wereldtop gezocht. Het meerjarenopleidingsplan van de KNSB biedt een gestructureerde, eenduidige en inzichtelijke opleidingweg waarin handvatten voor alle trainers en coaches om talentvolle sporters (langebaan schaatsers, shorttrackers, inline-skaters en kunstrijders) te stimuleren en helpen ontwikkelen naar de top.

## ACHTERGRONDEN

Het meerjarenopleidingsplan is gebaseerd op het feit dat alle kinderen een proces van groei en ontwikkeling doormaken. De timing van deze groei en ontwikkeling kan echter verschillen. Daarom wordt er naast de kalenderleeftijd ook gesproken over een biologische of ontwikkelingsleeftijd. Tussen bijvoorbeeld twaalfjarige sporters kunnen soms grote verschillen in lengte bestaan: terwijl de ene sporter begint aan de groeisprint kan de andere sporter al flink de hoogte ingeschoten zijn. Met dergelijke verschillen hebben trainers/coaches en andere begeleiders in de praktijk te maken.

Verder blijkt uit onderzoek bij diverse sporten zoals wielrennen, dat topsporters gedurende een periode van minimaal tien jaar in totaal meer dan 10.000 uren getraind hebben om tot optimale prestaties te komen. Voor de disciplines die onder de KNSB vallen kunnen er (nog) geen conclusies over het aantal trainingsuren worden getrokken, maar uit de praktijk blijkt dat er veel toegewijde trainingsuren nodig zijn om op topniveau

te kunnen deelnemen. De belangen en risico's die gemoeid zijn met de carrière van talenten en topsporters vereisen daarom een gestructureerde, hoogwaardige en professionele opleiding en begeleiding.

Uiteraard heeft niet iedereen het aangeboren talent om wereldkampioen te worden. Het meerjarenopleidingsplan is daarom ook een leidraad voor alle sporters die het maximale uit zichzelf willen halen, ongeacht het uiteindelijke niveau.

Alle KNSB meerjarenopleidingsplannen zijn zoals gezegd gebaseerd op de principes van groei en ontwikkeling. Alle kinderen volgen eenzelfde weg van de groei en ontwikkeling die start als baby en voortduurt in de adolescentie. Er zijn echter grote individuele verschillen in de timing en de mate waarin deze groei en ontwikkeling plaatsvinden. Groei en ontwikkeling vindt ook zonder training plaats. Niettemin, kan training de groei en ontwikkeling positief beïnvloeden. Een aantal wetenschappers (Balyi, Way, & Higgs, 2013) heeft aangetoond dat er sensitieve fasen in de fysieke ontwikkeling zijn die door training maximaal beïnvloed kunnen worden. Dit heeft onder andere geleid tot het inzicht dat jonge sporters bepaalde trainingsmethoden tijdens de groeispurt moeten beoefenen om een maximaal effect te bereiken.

De meerjarenopleidingsplannen van diverse Nederlandse sportbonden zijn deels gebaseerd op zijn publicaties en het Long-Term Athlete Development model (LTAD), zo ook de meerjarenopleidingsplannen van de verschillende disciplines van de KNSB.

# LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT

Het LTAD is een brede, onderbouwde visie op de sport in het maatschappelijk veld. Het geeft een beleid weer, waarin de structuur, de organisatie en de inhoud gaan over hoe deelnemers en talentvolle sporters worden getraind en vaardigheden ontwikkelen in de loop der jaren met als doel deze mensen een levenslang plezier aan de sport te laten beleven (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Het trainen van de juiste componenten in de juiste ontwikkelingsfase is de sleutel tot succes voor alle sporters, van beginners tot aan Olympische sporters.

Het *Long-Term Athlete Development Model* (LTADM) gaat uit van een indeling van een sportloopbaan in zeven verschillende ontwikkelingsfasen (Figuur 1). Het is een leidraad voor elk organisatieniveau in het maken van de juiste beslissingen in het belang van talentontwikkeling in de sport. Ook voor trainers en coaches is het een uitgangspunt voor het begeleiden van sporters en bij het ontwikkelen van jaarplannen en meerjarenopleidingsplannen. Het streeft naar maximale ontwikkeling van alle sporters om uiteindelijk podiumprestaties neer te zetten en bovenal het bevorderen van levenslang plezier in het sporten. Het LTADM beschrijft optimale trainingen, wedstrijden en herstelprogramma's hoofdzakelijk gebaseerd op biologische leeftijd boven chronologische leeftijd. Het model biedt mogelijkheden om sporters op verschillende manieren te trainen op het moment wanneer dit de grootste invloed heeft op het lichaam, door het toepassen van kennis uit de wetenschap op het gebied van lichaamsbeweging en basisprincipes over groei en biologische rijpingssnelheid van het menselijk lichaam. Daarnaast worden de intellectuele, emotionele en sociale ontwikkelingen van de sporter benadrukt, als aanvulling op het feit dat sport een positieve rol kan spelen op de ontwikkeling en vorming van een gezond, functioneel en productief individu.



Figuur 1. LTAD Canada (Balyi, 2013)

## DE ROL VAN LEEFTIJD IN HET LTADM

Elke ontwikkelingsfase van het LTADM verwijst naar een chronologische leeftijd. Deze verschillende fasen beschrijven de ideale route naar het behalen van onder andere fysieke, technische, mentale en tactische competenties die nodig zijn voor een sporter om de *Training to Win* fase te bereiken.

Individuele sporters worden verwacht deze fasen van het LTADM te doorlopen. Hun bekwaamheid en toewijding aan de trainingen hebben invloed op de snelheid waarmee ze de competenties verwerven die nodig zijn om progressie te maken naar een hoger niveau of volgende fase. Het is noodzakelijk dat de sporters



niet alleen over een bepaald niveau van toewijding beschikken, maar ook in staat zijn om geduldig en vasthoudend te zijn om niet alleen op het moment een goede sporter te zijn, maar vooral om op lange termijn successen mogelijk te maken.

Hierbij moet wel in ogenschouw worden genomen dat het LTADM een ideaalbeeld neerzet voor de progressie in de sport. Er zullen altijd uitzonderingen zijn op de 'regel'. Daarom moet het model gezien worden als een raamwerk waarin handvatten worden gegeven, maar dat wel moet worden benaderd met enige flexibiliteit. Niet elke sporter zal de fases exact doorlopen volgens het model en dat is niet erg! De fase waarin een sporter het model 'verlaat' hangt af van zijn doelen binnen de sport. Onze verantwoordelijkheid is om de sporters op een plezierige manier alle vaardigheden te leren die de sport biedt tot aan het moment dat ze besluiten te stoppen. Natuurlijk hopen we dat de sporters willen blijven sporten voor het leven.

#### BELANGRIJKSTE FACTOREN VAN HET LTAD

Er is een aantal gerelateerde factoren die invloed hebben op de LTAD die gemeenschappelijk zijn voor alle soorten sportorganisaties (LTAD, 2014).

1. Fysieke competentie
2. Specialisatie
3. Ontwikkelingsleeftijd
4. Gevoelige perioden: *windows of opportunity*
5. Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling
6. Periodisering: planning, training, wedstrijden en herstel
7. Behalen van de top kost tijd
8. Continue ontwikkeling

#### Fysieke competentie

Participatie en succes in de sport hangt grotendeels af van fysieke competentie van individuen. Fysiek competente individuen:

- Tonen een ruim assortiment aan basale menselijke bewegingen, fundamentele bewegingsvaardigheden en fundamentele sportvaardigheden.
- Bewegen gebalanceerd, zelfverzekerd, bekwaam en met creativiteit in verschillende fysieke omgevingen (op de grond, zowel buiten als binnen, in de lucht, in en op water, op ijs en sneeuw).
- Ontwikkelen de motivatie en het vermogen om te begrijpen, communiceren, toepassen en analyseren van verschillende vormen van bewegen.
- Maken keuzes die zorgen voor betrokkenheid in fysieke activiteiten, recreatie of sportactiviteiten die zorgen voor verrijking van hun fysieke en psychische gezondheid.
- Ontwikkelen sportexcellentie evenredig met hun bekwaamheid en motivatie.

Fundamentele bewegingsvaardigheden zijn onder andere: klimmen, glijden, huppen, springen, landen, rennen, skaten, zwemmen, gooien, vangen, dribbelen, drijven (Figuur 2). Deze vaardigheden worden ook wel



onderverdeeld in de volgende categorieën: locomotorische vaardigheden, objectcontrole vaardigheden en balansvaardigheden. Al deze fundamentele bewegingsvaardigheden kunnen worden ontwikkeld door activiteiten zoals gymnastiek, atletiek, zwemmen en skaten. Zonder fundamentele bewegingsvaardigheden zal een kind moeite hebben om deel te nemen in iedere sport en minder kans hebben op sportieve successen en levenslang plezier in de sport.

Fundamentele bewegingsvaardigheden en sportvaardigheden moeten worden aangeleerd in een leuke, veilige leeromgeving door middel van leuke activiteiten en spellen, zodat de kinderen de kans krijgen om te ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. Het is belangrijk dat kinderen de basis van fysieke competentie ontwikkelen voor de groeispurt.



Figuur 2. Voorbeelden van fundamentele bewegingsvaardigheden (LTAD, 2014; Athletic Skills Model, Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012).

### Specialisatie

Verschillende soorten sport kunnen worden ingedeeld in vroege of late specialisatie. Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, duiken en kunstrijden. Voor deze sporten moet een aantal complexe vaardigheden al worden aangeleerd voor de biologische rijping, omdat het hierna veel moeilijker is deze vaardigheden te verwerven. Dit betekent dat zowel fundamentele bewegingsvaardigheden, als fundamentele sportvaardigheden moeten worden aangeleerd op een jonge leeftijd om de progressie van de sporter te maximaliseren.

Sporten als wielrennen en marathon vallen bijvoorbeeld in de categorie late specialisatie sport, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd. Langebaan schaatsen, shorttrack en inline-skaten vallen een beetje tussen beide categorieën in.

### Ontwikkelingsleeftijd

De ontwikkelingsleeftijd is gebaseerd op de mate waarin een individu beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid (biologische volwassenheid). Het LTADM benadrukt dat trainingen en trainingsopbouw moeten worden gebaseerd op deze ontwikkelingsleeftijd, niet op chronologische leeftijd. Ieder kind doorloopt dezelfde fases van ontwikkeling tot volwassene, maar de timing en omvang van de verschillende fases zullen verschillen tussen individuen. Om een trainingsprogramma goed te laten aansluiten op de sporter is het van belang om vast te stellen wanneer de groeispuurt plaatsvindt. Kortom, ook al worden de fases opgedeeld in chronologische leeftijd, het is juist van belang om aandacht te hebben voor de ontwikkelingsleeftijd. Met die reden wordt er voor elke fase een range van -2 / +2 jaar gehanteerd.

### Windows of opportunity

Het LTADM is gebaseerd op de trainbaarheid van de sporter. Trainbaarheid is het aanpassingsvermogen aan een trainingsprikkel tijdens verschillende fases van ontwikkeling en rijping. Alle fysiologische systemen zijn altijd trainbaar, maar er zijn bepaalde gevoelige perioden tijdens de ontwikkeling wanneer het lichaam het grootste aanpassingsvermogen heeft op specifieke trainingen. Deze gevoelige perioden noemt men ook wel *windows of opportunity*. Er zijn vijf fysiologische factoren die worden gezien als de belangrijkste pijlers voor training en prestaties met elke factor zijn eigen *window of opportunity*. Deze vijf factoren zijn: coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden), mobiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. In Figuur 3 zijn de gevoelige periodes van trainbaarheid van deze factoren uitgezet tegen de biologische leeftijd, waarin de groeispuurt te zien is als PHV (*Peak Height Velocity*).

Om coördinatie (vaardigheden), lenigheid en snelheid te trainen kunnen trainers grotendeels uitgaan van de chronologische leeftijd. Om uithoudingsvermogen en kracht te ontwikkelen is het belangrijk dat ook rekening wordt gehouden met de biologische leeftijd van de sporter.

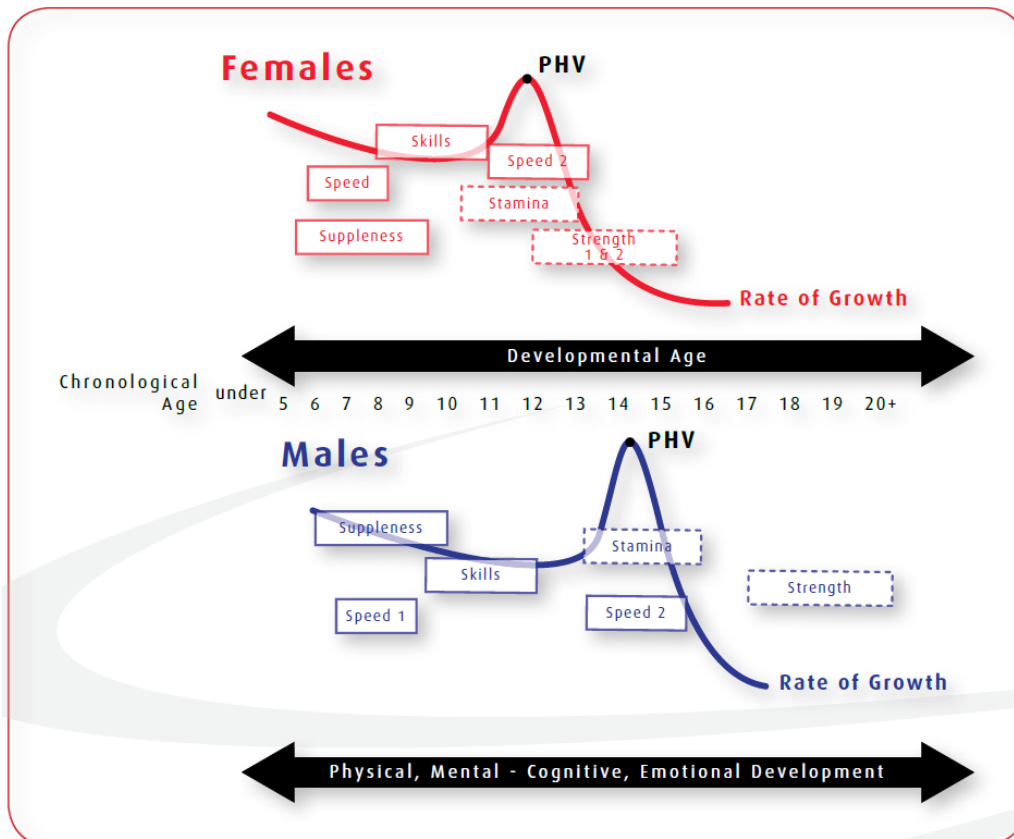
**Coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden):** de gevoelige periode voor de trainbaarheid van coördinatie en vaardigheden ligt voor mannen op een leeftijd tussen 9 en 12 jaar en voor vrouwen tussen 8 en 11 jaar (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012). Om optimaal te kunnen profiteren van deze gevoelige periode betekent het dat de fundamentele bewegingsvaardigheden en *motor skills* voor deze leeftijd moeten zijn aangeleerd.

**Mobiliteit:** de gevoelige periode voor de trainbaarheid van flexibiliteit/ lenigheid is voor zowel mannen als vrouwen op een leeftijd tussen 6 en 10 jaar. Speciale aandacht voor de lenigheid moet worden besteed tijdens de PHV, vanwege het verschil in groeisnelheid van de botten en de spieren.

**Uithoudingsvermogen:** de gevoelige periode voor de trainbaarheid van uithoudingsvermogen vindt plaats tijdens de start van PHV. Aerobe capaciteit trainingen worden geadviseerd te doen voordat sporters PHV bereiken en is vastgesteld door de biologische leeftijd. *Aerobic power* moet progressief worden geïntroduceerd nadat de groei vertraagd.

**Kracht:** de gevoelige periode voor de trainbaarheid van kracht is vastgesteld door de biologische leeftijd. Voor vrouwen is dit direct na PHV of bij de start van de menstruatie en voor mannen vindt dit plaats 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en krachtuithoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicijnballen.

**Snelheid:** de eerste gevoelige periode voor de trainbaarheid van snelheid is voor mannen op de leeftijd van 7 tot 9 jaar en voor vrouwen tussen 6 en 8 jaar. De tweede gevoelige periode vindt voor mannen plaats op de leeftijd van 13 tot 16 jaar en voor vrouwen tussen 11 en 13 jaar. De duur van de trainingsprikkel is voor de eerste gevoelige periode 5 á 6 seconden en voor de tweede periode tot 20 seconden.



Figuur 3. Windows of opportunity (PHV = groeisput) (Balyi, 2013).

### Fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling

Niet alleen componenten van de fysieke ontwikkeling zijn belangrijk. Het LTADM omvat ook componenten als mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Door al deze aspecten in het model te verwerken hopen we de sporters te kunnen uitrusten met vaardigheden die zowel belangrijk zijn in de sport maar ook in het dagelijks leven. De ontwikkeling van een persoon als geheel is een belangrijk doel van dit ontwikkelingsprogramma.

### Periodisering: planning, training, wedstrijd en herstel

Het ontwikkelen van een jaarplan of meerjarenplan gaat om het managen van tijd. Om tot de juiste resultaten te komen moeten bepaalde activiteiten worden gepland, met de juiste moeilijkheidsgraad en in de juiste

volgorde. Het plan moet worden opgesteld in werkbare, overzichtelijke perioden waarin hersteltijd een essentiële factor speelt.

Ook de planning van de wedstrijdkalender is een essentieel onderdeel voor de ontwikkeling van sporters. In bepaalde fases is het ontwikkelen van fysieke en mentale capaciteiten belangrijker dan deelname aan wedstrijden. In latere fases zal de focus meer gaan liggen op het leren presteren en toewerken naar piekmomenten.

#### Behalen van de top kost tijd

Literatuur suggereert dat het minimaal 10 jaar duurt (of er 10.000 trainingsuren nodig zijn) om de internationale top te bereiken. Ander onderzoek toont aan dat sporters minimaal 11 tot 13 jaar aan training nodig hebben om het topniveau te bereiken. De belangrijke les die hieruit getrokken kan worden is dat we de wegen naar de top niet kunnen afsnijden. De ontwikkeling van een sporter naar de top is een langetermijnproces.

#### Continue ontwikkeling

Vanwege de verschillen in aanvangsleeftijd, opbouw en intensiteit is er een meerjarenopleidingsplan ontwikkeld voor de disciplines shorttrack, kunstrijden, inline-skaten en langebaan. Toekomstige ontwikkelingen en opgedane kennis en ervaring zullen vragen om periodieke bijstelling van het plan. De komende jaren zal het meerjarenopleidingsplan daarom verder doorontwikkeld worden met input van alle geledingen binnen de KNSB en andere experts.

# MEERJARENOPLEIDINGSPLAN KNSB

Gebaseerd op het LTAD is het meerjarenopleidingsplan (MJOP) van de KNSB ingedeeld in zes verschillende fases (Tabel 1).

Tabel 1. Fases meerjarenopleidingsplan KNSB

Fases MJOP KNSB	Langebaan & Inline-Skaten & Shorttrack		Kunstrijden	
	V	M	V	M
<b>FUNdament</b>	4 - 8	4 - 9	3 - 5	3 - 5
<b>Leren Schaatsen/ Skaten</b>	8 - 11	9 - 12	5 - 8	5 - 9
<b>Leren Trainen</b>	11 - 15	12 - 16	8 - 11	9 - 12
<b>Train Trainen</b>	15 - 17	16 - 18	11 - 13	12 - 14
<b>Trainen om te Presteren</b>	17 - 23	18 - 23	13 - 18	14 - 18
<b>Trainen voor de Top</b>	19+	19+	16+	16+

Per fase zal worden weergegeven welke vaardigheden moeten worden aangeleerd in dat stadium van de ontwikkeling van de sporter, om het 'ideale' pad te kunnen doorlopen. Deze vaardigheden worden onderverdeeld in verschillende componenten, oftewel leerlijnen: Techniek, Fysiek, Mentaal, Tactiek, Artistiek, Materiaal, Voeding, Dopingvrije Sport (Leerlijnen NOC\*NSF) en Topsport Leefstijl. Een aantal van deze leerlijnen wordt ook weer opgedeeld in sub-leerlijnen. Belangrijk om te onthouden is dat deze (sub)leerlijnen zijn ontwikkeld om meer structuur en helderheid te bieden. Dit betekent echter niet dat deze ook altijd in een isolement getraind moeten en kunnen worden. Integendeel, vele leerlijnen komen binnen een enkele training juist samen, zoals bijvoorbeeld een techniektraining ook bepaalde fysieke eisen stelt (zoals uithoudingsvermogen en kracht).

Naast het gemaakte onderscheid in verschillende leerlijnen, is er ook onderscheid aangebracht in de verschillende soorten doelstellingen. Zo bestaan er leerdoelen, trainingsdoelen en vormingsdoelen, die respectievelijk de kennis, vaardigheden en het gedrag van de sporter omschrijven.

Juiste ontwikkeling binnen elke fase van elke leerlijn is essentieel, want het einde van elke fase is ook de start van een nieuwe fase. Dit zorgt ervoor dat elke sporter zich optimaal kan voorbereiden en progressie kan maken richting zijn doelstellingen.

## VISIE MENTALE ONTWIKKELING

Het MJOP van KNSB wil richting geven aan de ontwikkeling van jonge sporters en hen van jongs af aan begeleiden in hun ontwikkeling richting de top. In de volgende alinea's is een visie uitgewerkt, die de achtergrond vormt van het mentale ontwikkelplan.

Tegenwoordig geldt de term 'prestatiegedrag' als richtlijn vanuit het NOC\*NSF voor het gewenste gedrag voor de sporter op topniveau. In de praktijk betekent dit in staat kunnen zijn dat gedrag te vertonen, wat leidt tot goede prestaties op momenten dat het 'moet gebeuren': Momenten waarop er iets te winnen valt: kwalificatie wedstrijden, Nationale kampioenschappen, EK's, WK's en Olympische Spelen. Presteren betekent hier het halen van de eigen norm, naar behoren of naar de eigen mogelijkheden presteren. In het ideale geval wordt er op deze momenten boven zichzelf uitgestegen.

Wat betekent dit voor de jonge sporter? Hoe begeleidt de KNSB de jonge schaatsers en inline-skaters op een zo goed mogelijke manier om hieraan te voldoen? Wat betekent dit voor de verschillende Regionale Talenten Centra (RTC's) en Verenigingen voor Talenontwikkeling (VTO's)? Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg, verbonden aan het Jong Oranje team van het langebaan schaatsen, geeft hierover zijn visie. Vanuit het einddoel wordt een vertaalslag gemaakt naar de betekenis voor de betreffende leeftijdscategorieën van de schaatsers, met bijbehorend trainingsaanbod en implicaties voor de begeleidingsstaf en ouders.

### KNSB en mentale ontwikkeling

De KNSB wil jonge schaatsers en inline-skaters opleiden tot volwaardige topsporters die in het internationale schaatsen in staat zijn medailles te winnen. Dit betekent dat sporters in staat moeten zijn te kunnen presteren onder grote druk en voortdurend het beste uit zichzelf weten te halen. Hiervoor zijn diverse mentale vaardigheden nodig, zoals spanningsregulatie (het kunnen reguleren van de eigen spanning), zelfregulatie (het voortdurende proces van zelfverbetering), om kunnen gaan met tegenslag (zoals blessures en tegenvallende prestaties), discipline en het hebben van een juiste focus (zich kunnen richten op datgene wat van belang is). Hiernaast dient een gezond en stabiel zelfvertrouwen te worden ontwikkeld maar ook zelfkennis en het zelfreflecterend vermogen. Naast de fysieke, technische en tactische ontwikkeling, zijn deze mentale vaardigheden uiteindelijk beslissend of iemand daadwerkelijk kan doordringen tot de internationale top.

Hoe kan de KNSB de jonge sporters het beste begeleiden om de ontwikkeling van deze vaardigheden te stimuleren? De sporters dienen zich te kunnen ontwikkelen in een gezonde sportcultuur waarin ruimte is voor ontwikkeling en oog voor prestatie. Concurrentie is hierbij belangrijk, omdat dit leidt tot uitdagingen en de noodzaak voor verbetering. Tegelijkertijd is het van belang dat de rijders zich leren te focussen op hun eigen ontwikkeling, zonder zich te laten afleiden door de prestaties van anderen. In de jonge leeftijdscategorieën zijn prestaties op wedstrijden vooral een graadmeter van de eigen ontwikkeling, die hierbij centraal staat. Gaandeweg, als de sporters ouder worden en de volwassenheid bereiken, wordt het kunnen presteren op wedstrijden steeds belangrijker.



## De coach

Voor de mentale ontwikkeling van de sporters is een aantal zaken van groot belang. Het meest belangrijke is een goede coaching en begeleiding vanuit de trainer. De trainer/coach traint dagelijks met de sporters en heeft dan ook veel invloed op de mentale ontwikkeling van de rijders. Mensenkennis, zelfkennis en coachingsvaardigheden zijn minstens net zo belangrijk als het kunnen opzetten van goede trainingsschema's en technisch inzicht. De coach is de centrale figuur in het ontwikkelen van de benodigde mentale vaardigheden als zelfregulatie, zelfkennis en zelfreflectie, maar ook voor die van de motivatie en het zelfvertrouwen. Voor de ontwikkeling van een gezond zelfvertrouwen bijvoorbeeld, is het geven van concrete, specifieke en opbouwende feedback (complimenten en ontwikkelpunten) door de trainer onmisbaar. Naast het ontwikkelen van zelfvertrouwen wordt middels het geven van feedback ook een basis gelegd voor zelfkennis en zelfregulatie. Met name deze laatste vaardigheid speelt een cruciale rol in het uiteindelijke slagen van de talenten. Zelfregulatie is het proces van doelen stellen, evalueren en bijstellen, en kan al op jonge leeftijd worden aangeleerd door de coach. Middels feedback (zowel in woord als in concrete meetgegevens, zoals seconden, kilogrammen of percentages) en het stellen van de juiste reflectieve vragen door de coach (en later door de sporter aan zichzelf) kan de sporter in toenemende mate een realistisch beeld krijgen van de eigen mogelijkheden. Op basis hiervan kunnen doelen effectief worden gesteld (uitdagend doch haalbaar), geëvalueerd en weer bijgesteld. Niet alleen de coach, ook de begeleiders en het begeleidingsteam rondom de sporter dienen de mentale ontwikkeling van de sporter optimaal te ondersteunen. Regelmatig onderling overleggen is hierbij ten zeerste aan te bevelen, om te kijken naar de eigen werkwijze, de ontwikkeling van de sporter en de te volgen nieuwe stappen in de ontwikkeling van de sporter. Deze ontwikkeling staat nooit stil en vraagt voortdurende aanpassing vanuit de omgeving.

Naast de begeleiding van de coach spelen ook andere instanties een rol bij de mentale ontwikkeling van de sporter, zoals bijvoorbeeld de ouders en het onderwijs:

## De ouders

Voor een goed topsportklimaat rondom de sporter is het van belang dat het 'thuisfront', de ouders of opvoeders, in hun opvoeding de ontwikkeling richting topsport ondersteunen. Aan topsport doen vraagt namelijk extra veel van het kind en van de begeleiding. Zo kunnen ouders het kind ondersteunen door het stimuleren van de zelfstandigheid, welke van groot belang is voor een topsporter. Naarmate de sporter de volwassenheid nadert dient het steeds zelfstandiger te kunnen leven en de regie over het eigen leven steeds verder in eigen handen te kunnen nemen. Ook in de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld, zelfvertrouwen en de omgang met emoties en teleurstelling zijn ouders belangrijk. Voor de handhaving van een gezonde motivatie is het handig als ouders begrijpen dat de prestaties relatief onbelangrijk zijn, dat het gaat om de ontwikkeling op de lange termijn. Door het stimuleren van de taak-oriëntatie dragen ouders bij aan een gezonde ontwikkeling van de motivatie en het zelfvertrouwen. Om ouders in deze lastige taak te begeleiden, kunnen workshops worden aangeboden waarin ouders kunnen leren van elkaar en kennis, inzicht en vaardigheden kunnen opdoen rondom het omgaan met een topsportend kind.



## Onderwijs

Een goede schoolopleiding is belangrijk, niet alleen voor de maatschappelijke, maar ook de cognitieve en sociale ontwikkeling. Idealiter wordt gekozen voor een school of opleiding die de sportieve carrière volledig ondersteunt en daar waar mogelijk meewerkt aan de sportieve ontwikkeling. Onderling contact tussen opleiding en trainersstaf is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de sporter.

## Mentale training

Het aanbieden van mentale training en individuele mentale coaching kan de sporter enorm helpen in zijn mentale ontwikkeling. De mentale vaardigheden spelen een belangrijke rol in de uiteindelijke prestaties. En aangezien mentale vaardigheden aan te leren en te ontwikkelen zijn, is het zaak deze tijdig aan te bieden. Gezien de psychologische en sociale ontwikkeling van jonge sporters is het van belang het aanbod van mentale begeleiding af te stemmen op de leeftijdsfase van de sporter. Hiernaast dient ruimte te zijn voor de individuele verschillen en wensen, hetgeen een plek kan krijgen in individuele begeleiding. Naarmate de sporter ouder wordt, kan optimaal worden geprofiteerd van individuele mentale coaching.

## VISIE FYSIEKE ONTWIKKELING

In de volgende alinea's is een visie uitgewerkt, die de achtergrond vormt van het fysieke ontwikkelplan. Daarbij is het van belang dat verschillende doelstellingen binnen de verschillende trainingvormen zoveel als mogelijk geïntegreerd aangeboden worden tijdens alle fasen van het MJOP. Zoals eerder al besproken, is de snelheid en de mate van fysieke ontwikkeling bij iedereen anders. Het is daarom belangrijk dat de specifieke behoeften van het individu voorop staan. Een duidelijk voorbeeld hiervan is de groeispurt welke altijd gepaard gaat met een verminderde fysieke belastbaarheid.

De leercurve wordt bepaald door de mate van gerichte, continue begeleiding en continue progressie in complexiteit en volgt de wetten van het motorisch leren. De scheiding binnen de fases is dan ook zeker geen vaststaand feit. Vanuit praktisch oogpunt is ervoor gekozen de progressie niet enkel te laten monitoren door specifieke testmomenten per fase, maar deze wordt mede bepaald door de ogen van de professionals die deze sporter begeleiden. Het is zijn of haar ervaring, kunde en kennis van de sporter als geheel die doorslaggevend is voor het resultaat. Het verzamelen van specifieke testgegevens met behulp van handvatten uit het MJOP wordt uiteraard wel aangemoedigd.

## Voorkomen van blessures

Naast het fysiek ontwikkelen van het individu, waarbij het ontwikkelen van fundamentele sportvaardigheden essentieel zijn om een leven lang met plezier te sporten, moet ook zeker het voorkómen van blessures hoog in het vaandel staan. Het veelvuldig vóórkomen van blessures bij jonge schaatsters (zoals rug- en liesblessures) laat zien dat een multidisciplinaire aanpak binnen het fysiek ontwikkelen van de sporter essentieel is. Door een gedegen opbouw en monitoring van coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden), mobiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid zullen preventie en een betere performance hand in hand gaan. Zwakke schakels in het bewegend functioneren kunnen zo, met behulp van de sportfysiotherapeut, fysieke trainer of sportarts, opgespoord en verbeterd worden.

Alle fysieke onderdelen van het MJOP zullen dan ook als samenhangend geheel en altijd binnen de mogelijkheden van elke individuele sporter getraind moeten worden. De fysieke leerlijn is dan ook zodanig neergezet dat het de trainers, coaches en begeleiders uitdaagt om interactief met de ontwikkelaars, experts en elkaar tot een evolutie van het product te komen. De fysieke leerlijn voor het kunstrijden specifiek is geschreven in het Engels.

#### MEERJARENOPLEIDINGSPLAN ALS HANDVAT

Het MJOP van de KNSB is bedoeld als handvat voor trainers, coaches en begeleiders in het opleiden van sporters. De doelstellingen voor iedere leerlijn dienen niet gebruikt te worden als selectie-instrument, maar het kan wel de basis vormen van waaruit het talentprofiel ontstaat. Binnen het MJOP is gestreefd naar één gestructureerde lijn voor alle vier de disciplines, zodat dit multidisciplinaire samenwerking beter mogelijk maakt. We hopen met dit opleidingsplan te bewerkstelligen dat de jeugd enthousiast raakt en blijft voor de schaats- en skeelersport en daarmee de kans krijgt zich op de juiste manier te ontwikkelen richting topsporter.

Aangaande het Meerjarenopleidingsplan voor de discipline kunstrijden is er specifiek gekozen voor het omschrijven van de leerlijnen voor het dames en heren soloschaatsen. Vele schaatstechnische doelstellingen zijn daarbij ontleend aan *Skate Canada's Guide to LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT, figure skating* (2010).



ANF-DUM

merken sanitair tegen bod

HELLOKITTY



# FUNDAMENT

De eerste fase in het meerjarenopleidingsplan is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het kunstrijden als in andere sporten. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fase worden verkregen en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen op het ijs.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
FUNdament	3 - 5	3 - 5
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

De filosofie achter de fase FUNdament is gelegenheid te bieden aan alle Nederlanders om op een leuke manier, in een veilige en stimulerende omgeving te leren schaatsen en interesse op te wekken voor levenslange deelname.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de FUNdament fase:

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus ligt op spel en plezier.
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zowel het aanleren en bereiken van basisvaardigheden benadrukken als het introduceren van moeilijkere vaardigheden voor een beter FUNdament en klaar te zijn voor verschillende soorten (ijs)sporten (denk aan subdisciplines KNSB; zie vaardigheidspaspoort).
- ✓ Gebruikmaken van aangepaste uitrusting en materialen, specifiek voor de leeftijd van de sporters, inclusief de grootte van het ijsoppervlak waar het programma wordt aangeboden.
- ✓ Gebruikmaken van duidelijk, beknopt taalgebruik geschikt voor de leeftijd van de sporters.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

## Trainingsuren

De volgende tabel schetst de ideale hoeveelheid tijd besteed op het ijs in deze fase van ontwikkeling. Het is belangrijk dat een *off-ice warming-up* van 10 tot 15 minuten wordt gepland voorafgaand aan de ijstraining begeleid door de coach.

De relatieve tijd die schaatsers zullen besteden aan het trainen van vaardigheden en activiteiten zal variëren afhankelijk van de individuele trainingsbehoefte en ontwikkeling.

<b>On-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 tot 45 minuten ijstraining, met 15 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tot 2 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 tot 20 weken per jaar</li> </ul>
<b>Off-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tot 2 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-40 weken per jaar</li> </ul>

#### ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke, veilige en actieve leeromgeving creëren waarbij de sporter plezier beleeft aan het uitoefenen van de sport.
- Het ontwikkelen van fundamentele bewegingsvaardigheden op het ijs (glijden, stoppen, draaien, vallen, springen, pirouettes).
- Het ontwikkelen en verkrijgen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het introduceren van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van simpele regels en ethiek van de sport.
- Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportief samenspel met medesporters.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het ijs).

#### LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase FUNdament idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

#### Doelstellingen TECHNIEK

##### ➤ De na te streven doelen in deze fase

##### **Leerdoelen**

1. De sporter begrijpt het concept van gewicht verplaatsen (het verplaatsen van het gewicht van de ene op de andere voet of van voor naar achter op één schaats).
2. De sporter weet wat er voor nodig is om te kunnen glijden op de schaatsen.

##### **Trainingsdoelen**

1. De sporter kan met beide voeten de afzet gelijkmatig verdelen over het ijzer, zonder af te zetten met de punten, met een goede kniebuiging.

2. De sporter kan het bovenlichaam in de juiste positie houden.
3. De sporter leert op een goede, gecontroleerde manier vallen en opstaan.

**Vormingsdoelen**

1. De sporter heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het schaatsen en doet mee met alle spelvormen.

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Zie fase Leren Schaatsen		
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert op een positieve manier naar zichzelf te kijken. Hij ontwikkelt een positieve houding ten opzichte van clubgenootjes en kan zich handhaven in een groep. De sporter leert nieuwe manieren van bewegen uit en is in staat veel plezier te hebben bij de activiteiten op het ijs en er buiten.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.</p> <p>2. De sporter leert plaatjes/ beelden, trainers en clubgenootjes in hun houding en beweging te kopiëren.</p> <p>3. De sporter kan goed samenwerken met andere sporters (heeft de wil te delen met en te leren van anderen).</p>	<p>1. Door goede begeleiding door de trainers, met aandacht, stimulering en complimenten voor de verrichtingen van elk individu.</p> <p>1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen.</p> <p>1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter.</p> <p>1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.</p> <p>2. Als coach heel veel voordoen en letterlijk zeggen dat de sporter hem/clubgenoot na moet doen. Zowel <i>off-ice</i> als <i>on-ice</i> gebruik maken van dit kopieergedrag.</p> <p>3. Oefeningen verzinnen die sporters gezamenlijk moeten uitvoeren. Zoals slingertikkertje of elkaar voortduwen op het ijs.</p>	<p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>2. Idem.</p> <p>3. Idem.</p>

4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.	4. Positief coachen, dus belonen als het goed gaat en goed uitleggen wanneer het beter kan. Duidelijk kader aangeven waarbinnen de sporter mag acteren. Aanspreken op gedrag dat buiten de gemaakte afspraken valt.	4. Idem.
<b>Vormingsdoelen</b>		
1. De sporter heeft plezier in het spelen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.	1. Door veel verschillende manieren van bewegen en spelletjes aan te bieden. Kinderen voor hun eigen vooruitgang en pogingen belonen, positief bekrachtigen (taakoriëntatie stimuleren).	1. Idem.
2. De sporter toont een positieve houding en plezier t.o.v. het beoefenen van de sport.	2. Idem	2. Idem.
<b>Doelstellingen ARTISTIEK</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
N.v.t. in deze fase		
<b>Doelstellingen REGLEMENTEN</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
N.v.t. in deze fase		
<b>Doelstellingen TACTIEK &amp; WEDSTRIJDEN</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
N.v.t. in deze fase		
<b>Doelstellingen VOEDING</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
N.v.t. in deze fase		
<b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
N.v.t. in deze fase		
<b>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<b>Trainingsdoelen</b>		
1. De sporter leert zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming aantrekken en vastdoen.	Stimuleren om materiaal zelf aan te trekken en vast te maken en afdrogen/ opbergen.	
2. De sporter leert zijn schaatsen afdrogen en opbergen.		
<b>Vormingsdoelen</b>		
1. De sporter toont plezier in het spelen en in beweging zijn.	Betrokkenheid in meerdere soorten sport moet worden gestimuleerd, om allround beweging te worden en plezier te behouden.	





all A...tisering

lijk betr

ROCK STA

do.nl



A

# LEREN SCHAATSEN

De tweede fase van het meerjarenopleidingsplan is Leren Schaatsen. In deze fase ligt de focus op het aanleren van belangrijke technische schaatsvaardigheden. Voor de groeispurt (die meestal in de vierde fase voorkomt) kunnen deze vaardigheden namelijk het best worden aangeleerd, aangezien de sporters tijdens de groeispurt minder controle hebben over hun coördinatie. Om daarnaast de basisvaardigheden van algemene bewegingen verder te ontwikkelen is het nog steeds goed om meerdere soorten sport te beoefenen. Vaardigheden worden aangeleerd door middel van sport en spel en voor het eerst vindt er ook gerichte training plaats wanneer de sporter de specifieke schaatsvaardigheden wil leren.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Leren Schaatsen	5 - 8	5 - 9
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

De filosofie van de fase Leren Schaatsen is dat er naast de algemene allround ontwikkeling van het bewegen ook gericht wordt gewerkt aan de technische basisvaardigheden van het kunstrijden. Dit gebeurt net zoals in de fase FUNdament nog steeds spelenderwijs en met de focus op plezier, maar wel meer specifiek gericht op basisvaardigheden voor deze sport. De fysieke ontwikkeling van de sporter krijgt ook steeds meer aandacht.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Leren Schaatsen fase:

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ Coaches moeten bekend zijn en rekening houden met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus ligt op plezier en aanleren van schaatsspecifieke vaardigheden (privélessen kunnen gebruikt worden voor extra verbetering).
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten, maar ook het stimuleren van zelf nadenken over allerlei aspecten van de sport.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zelfstandigheid stimuleren om gevoel van autonomie en zelfvertrouwen op te bouwen.
- ✓ Gebruikmaken van steeds specifiekere taalgebruik van de schaatssport, zodat de sporters daar bekend mee raken.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

## Trainingsuren

De volgende tabel schetst de ideale hoeveelheid tijd besteed op het ijs in deze fase van ontwikkeling. Het is belangrijk dat een *off-ice warming-up* van 10 tot 15 minuten wordt gepland voorafgaand aan de ijstraining begeleid door de coach.

De relatieve tijd die schaatsers zullen besteden aan het trainen van vaardigheden en activiteiten zal variëren afhankelijk van de individuele trainingsbehoefte en ontwikkeling.

<b>On-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li><li>• Maximaal 1 sessie per dag</li></ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tot 4 dagen per week</li></ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimum: 20 weken per jaar</li><li>• Ideaal: 30 tot 40 weken per jaar</li></ul>
<b>Off-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60 minuten</li></ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 dagen per week</li></ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20-40 weken per jaar</li></ul>

## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke en actieve leeromgeving creëren die de interesse van sporters wekt en hen uitdaagt op het gebied van atletische en persoonlijke ontwikkeling op dit niveau.
- Het nog verder ontwikkelen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van het taalgebruik van de sport.
- Het verder ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportief samenspel met ploeggenoten.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het ijs).

## LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Leren Schaatsen idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

## Doelstellingen TECHNIEK

### ➤ De na te streven doelen in deze fase

#### **Leerdoelen**

1. De sporter weet dat leren remmen belangrijk is voor de veiligheid.
2. De sporter is bekend met de algemene regels op de ijsbaan.
3. De sporter weet dat je recht op de schaatsen behoort te staan.
4. De sporter weet dat je je armen op de juiste plek moet houden en gecontroleerd gebruiken.
5. De sporter maakt kennis met de benamingen van de verschillende passen, sprongen en pirouettes.

#### **Trainingsdoelen**

##### **Kanten**

1. De sporter is in staat zijn kanten te gebruiken en controleren (bijvoorbeeld van de buiten- naar binnenkant).
2. De sporter heeft het vermogen grote en kleine bogen vast te houden op binnen- en buitenkanten in voor- en achterwaartse richting met snelheid en flow.

##### **Draaien**

1. De sporter leert drietjes en mohawks (geïntroduceerd en ontwikkeld).
2. De sporter heeft het vermogen drieën op een boog uit te voeren.
3. De sporter heeft controle over gewichtsverplaatsing (gewicht van ene op andere voet of van voor naar achter op een schaats).

##### **Stroking**

1. De sporter heeft het vermogen om gelijkmatig af te zetten met beide voeten vanaf het ijzer (niet vanaf de puntjes), met een goede kniebuiging en acceleratie.
2. De sporter toont een juiste houding van het bovenlichaam.
3. De sporter beheerst een goede overstaptechniek.
4. De sporter is in staat van richting te veranderen met een minimaal verlies aan momentum of snelheid.

##### **Sprongen**

1. De sporter laat balans en *power* in de afzet zien tijdens een basis verticale spong op twee voeten en te ontwikkeling naar landingen op één voet.
2. De sporter kan een halve en hele draai.
3. De sporter demonstreert stabiele landingsposities.

##### **Pirouettes**

1. De sporter ontwikkelt basis rotatieconcepten op twee voeten, één voet, wisselende voeten, rechte benen, gebogen knieën (bijvoorbeeld basis zitpositie).
2. De sporter heeft het vermogen verschillende armposities te hanteren (in, uit, boven, onder) voor balans, bewustzijn en settelen van de rotatie-as.
3. De sporter beschikt over een basisrotatiesnelheid, zodat het een gecontroleerde beweging blijft (mogelijkheid tot versnellen en vertragen).
4. De sporter leert de *spiraling edge* om rotaties te kunnen vormen (geen twisttechniek).

##### **Schaatsbewegingen**

1. De sporter heeft het vermogen om in één positie te glijden, op elke voet, in elke richting
2. De sporter heeft enig vermogen om vrije voet opties te laten zien (bijvoorbeeld uit, in en op en neer) met controle.

##### **Vormingsdoelen**

1. De sporter is enthousiast en heeft plezier in de trainingen en eventuele wedstrijden.
2. De sporter kan goed omgaan met zijn medesporters.
3. De sporter doet altijd zijn uiterste best om de oefeningen goed uit te voeren.
4. De sporter kan zich gedragen naar de regels en normen en waarden op de ijsbaan en binnen zijn groep.
5. De sporter luistert naar de trainer en volgt zijn opdrachten op.
6. De sporter krijgt vertrouwen in het uitvoeren van de schaatsbeweging op het ijs.

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<b>Coordination</b> <b>Training goal</b> The skater learns to control/direct body movements, in multiple directions/ways/ speeds/force and can execute different body movements at the same time. The training helps the skater to acquire a set of movements onto which he/she can built upon.	<b>Basic Gymnastics</b> In place (standing up or sitting down): arm circles forward, backward, in opposite directions, armwings, movements from the elbows down, movements with only the shoulders, etc. Same with all other body parts (head, upper body, legs, feet). Moving : walking on toes/heels, in all four directions (forward, backward, sideways), walking drills with different arm/leg/feet movements, etc.	Ankle Hops, High Knee Runners, Butt Kickers, Skips, Two Footed Jumps, One Footed Jumps, etc. Catching, Passing, Running and Passing, Fun-Games	35%	Ball, medicin ball, other objects that can be hand held  Cones, sticks, bars, boxes, lines, ropes etc.	Slow and precise until the skill/exercise is learned: Movements shall be made more difficult (speed/force/complexity) over time; Repetitions: depends on exercise, in average 3-5 times per exercise, less, if skill is accomplished/sufficiently improved.	Playful, colourful, positive, yet strict: <b>Attentive, focused on details</b>
	<b>Running Drills</b> <b>Ball Games</b> <b>Parcours</b> <b>Basic Rotations</b>					
<b>Posture</b> <b>Training goal</b> The skater learns to execute the exercises and movement with the right posture (leg movements without upper body effects, turned out hips/feet, straight knee, shoulders, arms, head, presentation)	<b>Ballet</b> Basic positions and body posture (arms, shoulders, core, hips, legs, feet), basic moves like Pliés, Relevées, Tendues etc.	Obstacle Runs (around/over/under obstacles) with different and simple exercises built into them Arm movements/positioning in preparation, air and landing, dissociation of shoulders and hips, 1/4 turns, 1/2 turns, two-footed, one-footed, Landing Position, Loop-Position	15%	Ballet room (bars, mirrors)	2-3 times per exercise	
	<b>Positioning</b> Landing positions, Arabesks, walking drills with different arm/feet/leg movements					
<b>Balance</b> <b>Training goal</b> The Skater learns to hold his balance and axis/centre throughout different motions/exercises, no matter what movement, directions, speed or force	<b>Balance Exercises</b> Freestanding balance exercises and positions, like Arabesks, Landing Positions, Turns, Weigh Shifting, etc.; Walking over thin objects like gymnast bars or on lines while doing arm movements, leg movements, upper Body Twists, jumping; Ballet; Walking Drills; Basic Rotation		10%		Execution: Concentrated, slow and with caution; Repetition: 2-3 times per exercise	



## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<b>Agility and Speed Training goal</b> The Skater develops the ability to act/react quickly, to change direction and to start stop quickly and effectively.	<b>Agility Exercises</b> <b>Sprint Exercises</b>	Obstacle Runs, Shuffle Runs, Suicides Sprint exercises started out from different positions or with exercises built into them Basic stair practice exercising	10%	Stopwatch, obstacles, space  Safe flight of stairs	Execution: as fast as possible; Repetition: 2-3 times per Exercise Execution: with caution, Repetition: 3-5 times per Exercise	Playful, colourful, positive, yet strict; <b>Attentive, focused on details</b>
	<b>Stair Practice</b>	General education of stretching positions on the floor as well as standing up; the difference between dynamic stretching and static stretching;		(Yoga-)mat	Execution: Concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Repetition: 2-3 times per exercise	
	<b>Stretching</b>	General education for basic floor exercising for abs, obliques, back, shoulders, arms, chest, glutes and adductors General education to power practice (moving and in place)		(Yoga-)mat	Execution: Slow and without force, focused on correct execution; Repetition: 10-15 per exercise, 2-3 Sets per exercise	
<b>Basics of Strength Exercising Training goals</b> The skater receives an introduction to core practice, basic and simple exercises on the floor as well as standing up/moving	<b>Core Practice</b>	Basic stair practice exercising; basic box practice	10%	Stairs, plyo box	Execution: with caution, Repetition: 3-5 times per exercise Execution: Insistence toward uninterrupted exercising	
	<b>Power Practice</b>	Jogging for short periods of time (3- to max 5min), during which the skater maintains the same speed throughout		5%		
	<b>Plyometrics</b>	Obstacle runs, ball games, running games in teams or against each other		5%	Execution: Playful, motivating, cheerful	
<b>Endurance/Discipline Training goals</b> The skater is able to follow and to perform for increased periods of time with discipline and even effort throughout	<b>Jogging</b>	Education parallel to exercising; Explanations given to promote understanding of the purpose, cause and effect of exercising as well as how the off-ice transfer to the ice training, Corrections shall be given to the skaters to correct body posture, motion, tempo, force and dynamics during the work-out.	100%			
	<b>Games</b>	Constant correction during exercises to form the skaters muscle memory the right way early on		100%		
<b>Competition Spirit Forming goals</b> The skater develops the will-power to succeed and to improve	<b>Games</b>	Constant correction during exercises to form the skaters muscle memory the right way early on	100%			
<b>Knowledge &amp; Understanding Learning goals</b> The skater develops an understanding for the meaning, value and purpose of off-ice exercising, as well as a knowledge base (conscious and unconscious) for the correct execution of the exercises.	<b>Education</b>	Constant correction during exercises to form the skaters muscle memory the right way early on	100%			
<b>General</b>	<b>During all Exercises</b>	Constant correction during exercises to form the skaters muscle memory the right way early on	100%			



Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter laat zien te beschikken over de basiskennis van de sport.</li> <li>2. De sporter heeft basiskennis van de regels van <i>fair play</i> en samenwerking.</li> <li>3. De sporter weet dat zenuwen en spanning erbij horen en niet erg zijn voor een wedstrijd.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.</li> <li>2. De sporter kan zich concentreren (kunnen luisteren en met aandacht oefeningen doen) wanneer dat van hem verwacht wordt.</li> <li>3. De sporter heeft een goede interactie en samenwerking met clubgenootjes (leert voor zichzelf opkomen en rekening houden met anderen).</li> <li>4. De sporter heeft het doorzettingsvermogen om zichzelf te willen verbeteren.</li> <li>5. De sporter leert dat hij voor zichzelf een doel kan stellen, date beter is dan de huidige persoonlijke standaard.</li> <li>6. De sporter leert abstracter denken, zodat technische aanwijzingen ook steeds beter worden begrepen zonder het plaatje te hoeven zien (zonder voordoen).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Door uitleg en het opdoen van ervaring.</li> <li>2. Idem</li> <li>3. Door een accepterende houding hiervan en het terloops bespreekbaar maken door de coach.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen.</li> <li>1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter.</li> <li>1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen het analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.</li> </ol> <p>Duidelijke afspraken maken over wanneer er gepraat mag worden en wanneer het stil is. Als de spanningsboog niet zo groot is, maak dan de oefeningen ook niet te lang en zorg voor veel variatie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Oefeningen in verschillende groepjes laten uitvoeren, trainingen afwisselend laten zijn, vragen stellen over de ervaring van de uitvoer en feedback geven op wat je als trainer hebt waargenomen.</li> <li>3. Goede begeleiding van de groep, de sporters in groepjes opdrachten geven, samenwerking bevorderen en correct en directief ingrijpen bij ongewenst gedrag in de groep (veilig groepsklimaat creëren).</li> <li>4. Sporter stimuleren om door te gaan en eventueel realistische en uitdagende kleine doelen stellen om de sporter intrinsiek gemotiveerd te houden.</li> <li>5. Sporter spelenderwijs uitdagen zichzelf te verbeteren.</li> <li>6. Technische aanwijzing geven en controleren of het is begrepen zonder het voor te doen. Stimuleren om de sporter</li> </ol>	<p>Gedurende het gehele jaar.</p>

<p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter straalt plezier en motivatie uit in het oefenen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.</p> <p>2. De sporter is nieuwsgierig en toont zelfvertrouwen in het uitvoeren van oefeningen.</p> <p>3. De sporter luistert naar de trainer/ coach.</p> <p>4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.</p> <p>5. De sporter toont steeds meer zelfstandig gedrag.</p>	<p>te laten nadenken over wat er bedoeld wordt.</p> <p>1. Door positieve feedback (vooral voor werklust en de verbeteringen – stimulering van de taak oriëntatie) en aandacht voor elk individu.</p> <p>3. Door goede didactische vaardigheden, afwisseling in de lesstof, korte instructies waarbij de aandacht bewust wordt gevraagd door de trainer.</p> <p>4. Positief coachen, dus belonen als het goed gaat en goed uitleggen wanneer het beter kan. Duidelijk kader aangeven waarbinnen de sporter mag acteren. Aanspreken op gedrag dat buiten de gemaakte afspraken valt.</p> <p>5. Door de sporter te stimuleren steeds meer zelfstandig uit te voeren, zowel door trainer als door ouders. Ouders in deze fase begeleiden hoe ze hun rol als ouder optimaal kunnen invullen (thema's als zelfstandigheid ontwikkeling, zelfvertrouwen, omgaan met emoties en stimulering van een gezond topsport klimaat).</p>	<p>Gedurende het seizoen, ouders een workshop aanbieden.</p>
<p><b>Doelstellingen ARTISTIEK</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt het verloop van de verschillende soorten ritmes.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter is in staat verschillende ritmes te demonstreren op de <i>beat</i> van de muziek.</p> <p>2. Het niveau van de componentscore van de sporter ligt tussen de 2.00 en 3.00.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter toont zijn en motivatie om bewegingen op verschillende ritmes juist uit te voeren.</p>	<p>Sporter laten luisteren naar verschillende soorten muziek.</p> <p>1. Tijdens een <i>off-ice</i> sessie sporter op verschillende soorten muziek eenvoudige bewegingen laten uitvoeren.</p> <p>2. Zie richtlijn voor internationale aansluiting</p>	<p>Gedurende het hele jaar</p>

Doelstellingen REGLEMENTEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt en kan onthouden welke onderdelen hij tijdens een training en een eenvoudige test in welke volgorde moet uitvoeren.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter maakt kennis met Moves In The Field testen.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt en respecteert de rol van de trainer en de official die de test afneemt.</p>	<p>Tijdens de training de sporter deze onderdelen zelf laten repeteren.</p> <p>Proef- en simulatietesten organiseren.</p> <p>Uitleg door de coach.</p>	<p>Proef- en simulatietesten enkele weken voor een test of wedstrijd.</p>
Doelstellingen TACTIEK & WEDSTRIJDEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter neemt eventueel deel aan diplomaschaatsen, clubkampioenschappen en Moves In The Field testen.</p> <p>2. De sporter leert spelenderwijs tactisch inzicht opdoen.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter toont zin en motivatie om deel te nemen aan wedstrijden en testen.</p>	<p>Nadruk op plezier en voorbereiding van de wedstrijd (gezamenlijk begeleid door coach).</p>	
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
N.v.t. in deze fase		
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
N.v.t. in deze fase		
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert welke factoren mogelijk invloed hebben op het kunnen beoefenen van de sport (voeding, nachtrust, rijping).</p> <p>2. De sporter leert het belang van scherpe schaatsen snappen.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert wat de relatie is tussen de geleverde inspanning en het resultaat.</p> <p>2. De sporter leert verschillende soorten sport en school combineren.</p> <p>3. De sporter leert volgens een bepaalde discipline en structuur zijn taken uit te voeren.</p> <p>4. De sporter kan zijn eigen schaatsen goed aantrekken en vastdoen.</p>	<p>Stimuleren van betrokkenheid bij meerdere (complementaire) soorten sport.</p>	

5. De sporter kan zijn schaatsen goed afdrogen en opbergen.

**Vormingsdoelen**

1. De sporter gaat zijn sport steeds leuker en belangrijker vinden, waardoor een bepaalde toewijding naar de sport zal groeien.
2. De sporter is zuinig op zijn spullen.



# LEREN TRAINEN

De derde fase in het meerjarenopleidingsplan is Leren Trainen. Zoals de naam van de fase al aangeeft, staat het ontwikkelen van de trainbaarheid van de sporter centraal. Essentieel hierbij zijn zowel de voortschrijdende ontwikkeling van de basisvaardigheden voor een goede schaatstechniek en van allround bewegen, als de introductie van de meer complexe kunstrijvaardigheden.

Tijdens de fase Leren Trainen beginnen we langzaam meer verschillen te zien tussen jongens en meisjes waar het groei, ontwikkeling en rijping betreft. Daarom zijn aanpassingen in trainingen en coaching specifiek gericht op leeftijd en sekse nodig. Daarnaast moet er in deze fase worden aangeleerd dat tijdens wedstrijden de eindklassering niet het enige doel is, maar ook hier de aandacht vestigen op de technische en mentale verbeteringen.

De sporter kan in deze fase nog steeds verschillende sporten (zoals turnen en dans) beoefenen, maar de impact hiervan dient wel besproken te worden.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Leren Trainen	8 - 11	9 - 12
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

In de Leren Trainen fase is het aantal vaardigheden dat wordt verkregen en de persoonlijke groei substantieel. Schaatsers worden aangemoedigd zich vaardigheden eigen te maken die het hen mogelijk maken om meer bekwaam te worden en hun talent verder te ontwikkelen. De technische en fysieke ontwikkeling van de sporters staat centraal in deze fase. Alle andere ontwikkelingen ondersteunen en faciliteren dit. Andere factoren zoals bijvoorbeeld mentale training (waaronder groepsprocessen en communicatie), wedstrijdvoorbereiding en inzicht in voeding moeten worden geïntroduceerd, maar mogen niet het verwerven van technische en fysieke ontwikkeling vervangen.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Leren Trainen fase:

- ✓ Focussen op technische training en trainbaarheid.
- ✓ Rekening houden met de individuele trainingsbehoefte en het individuele talent. De frequentie van trainingen en het aantal herhalingen moet hoog genoeg zijn om er zeker van te zijn dat het leerproces plaatsvindt. Echter, dit varieert per persoon en vaardigheid.
- ✓ Uitgaan van het principe dat de sporter meer tijd aan training dan aan wedstrijden moet besteden.

- ✓ Het monitoren van de PHV en de *windows of opportunity*: lenigheid, coördinatie, snelheid uithoudingsvermogen en kracht in verhouding tot leeftijd en sekse.
- ✓ Coaches moeten bekend zijn met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- ✓ Minimaal een enkelvoudige periodisering bevatten (bijvoorbeeld een jaarplan met daarin 1 piek).
- ✓ Rekening houden met de sociale ontwikkeling van iedere schaatser in de manier waarop programma's worden aangeboden en trainingen worden gegeven door trainers en clubs.
- ✓ Bronnen aanbieden zoals workshops voeding, mentale vaardigheden en materiaalonderhoud, inclusief educatie van ouders.
- ✓ Regelmatige assessments en evaluaties die voornamelijk door de coach wordt gedaan en die een constructieve en duidelijke feedback bevat naar zowel de sporter als zijn ouders.

### Trainingsuren

De volgende tabellen schetsen de ideale hoeveelheid tijd besteed op en naast het ijs in deze fase van ontwikkeling. Het is absoluut noodzakelijk dat coaches, ouders en ondersteunende teamleden erkennen dat intensieve training van slechte vaardigheden toekomstige ontwikkeling dwarsboomt. Vóór de groeispurt is het aanleren van juiste technieken essentieel.

Vanwege de significante ontwikkeling die zich in deze fase voordoet, illustreert de onderstaande tabel een progressie vanaf het moment dat de schaatser deze fase binnenkomt tot aan de fase van uitstroom. De stijging van het aantal trainingsuren gebeurt over het algemeen vroeg in deze fase, hoewel het afhankelijk is van de specifieke omstandigheden van de schaatser en de trainingsbehoefte.

<b>On-ice Instroom</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tot 4 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum: 20 weken per jaar</li> <li>• Ideaal: 30 tot 40 weken per jaar</li> </ul>
<b>Uitstroom</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• 1 a 2 sessies per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tot 5 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum: 40 weken per jaar</li> <li>• Ideaal: 44 weken per jaar</li> </ul>

<b>Off-ice Instroom</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten <i>off-ice</i> training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-40 weken per jaar</li> </ul>
<b>Uitstroom</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten <i>off-ice</i> training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 44 weken per jaar</li> </ul>



## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters ten opzichte van de sport door middel van zowel meer als effectieve trainingstijd.
- Het ontwikkelen van de mogelijkheid om op verschillende manieren te trainen (bijvoorbeeld in privélessen en groepslessen of zelfstandig trainen).
- Het ontwikkelen en consolideren van de basis sportspecifieke vaardigheden, terwijl de motorische vaardigheden verder ontwikkeld worden (behendigheid, balans, coördinatie, ritme, tijd/ruimte oriëntatie, snelheid en de controle van beweging).
- Het verkrijgen en laten zien van een goed begrip van de mechanica van sprongen en pirouettes.
- Het ontwikkelen van enig begrip betreffende artistieke training, onder de vlag van technische training. Artistieke kennis is gerelateerd aan de technische bekwaamheid en leeftijd van de schaatsers.
- Het introduceren van conditietrainingen, *off-ice* technische sprongvaardigheden en fundamentele mentale vaardigheden zoals doelen stellen, communicatie, concentratie, zelfmotivatie, spanningsregulatie, positieve *self-talk* en verbeelden.
- Het creëren van enthousiasme voor de verschillende test- en wedstrijdmomenten die beschikbaar zijn voor sporters in de Leren Trainen fase.
- Het introduceren van ondergeschikte onderdelen zoals *warming-up*, *cooling-down*, lenigheid, voeding en hydratatie, en anti-doping beleid.
- Het omgaan met bepaalde gedrags- en groepsregels (op tijd komen, luisteren, communiceren, bepaalde kleding dragen etc.).
- Bewustwording van het mentale aspect in de sport en de rol hiervan tijdens wedstrijden.
- Mentale vaardigheden worden aangeleerd en toegepast: doelen stellen en spanningsregulatie.
- De sporter leert het proces van doelen stellen, zichzelf evalueren en bijstellen (het proces van zelfregulatie).
- De sporter wordt zich nu bewust van de eigen spanning en de mogelijkheden om die waar nodig te beïnvloeden.
- Toenemende mate van zelfstandigheid, in het eigen functioneren (bijvoorbeeld plannen, zelf trainen, tijdsindeling, loskomen van ouders en keuzes maken).
- De sporter leert 'spelenderwijs' wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.

## LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Leren Trainen idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel,

verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

## Doelstellingen TECHNIEK

### ➤ De na te streven doelen in deze fase

#### Leerdoelen

1. De sporter ontwikkelt bewustzijn over de relatie tussen snelheid en *inclination*.
2. De sporter heeft een kinetisch bewustzijn: kan vormen en patronen herhalen, kan bewegingen volgen door de ruimte, kan passen herkennen en is in staat zijn deze te beschrijven, kan combinaties van bewegingen herkennen en beschrijven en heeft perceptie van beweging bij zichzelf.
3. De sporter heeft begrip van de bewegingen in de gewrichten (rug, heupen, hoofd, armen, benen, rotatiebewegingen).
4. De sporter ontwikkelt een perceptie van zijn eigen lichaamsritme.

#### Trainingsdoelen

##### Kanten

1. De sporter kan goed geconcentreerd, sterk en snel kantenwerk laten zien, inclusief achterwaartse kantenwissel (slangenbogen).
2. De sporter toont *inclination*, diepe bogen en controle op beide voeten en op alle kanten.

##### Draaien

1. De sporter is in staat passeries uit te voeren met eenvoudige, zuiveren kanten en draaien.
2. De sporter kan meerdere draaien uitvoeren met *flow* in beide richtingen en op beide voeten.
3. De sporter beheerst verschillende soorten drieën, Brackets (tegendrieën), Rockers (wendes), Choctaws en Loops (lussen) (basisuitvoering).
4. De sporter leert het mechanisme van de Counters (tegenwendes) uitvoeren.

##### Stroking

1. De sporter beheerst een zeer goede overstaptechniek inclusief afzet met het ijzer, acceleratie, het vasthouden van snelheid, *flow* en lichaamshouding.
2. De sporter is in staat eenvoudig de timing van overstappen te variëren in beide richtingen, zowel voorwaarts als achterwaarts.

##### Sprongen

1. De sporter beheerst de enkele Axel en twee verschillende dubbele sprongen met een goede techniek.
2. De sporter werkt aan alle andere dubbele sprongen en de dubbele Axel.
3. De sporter werkt aan combinaties met dubbele sprongen.
4. De sporter heeft een consistente en correcte lucht- en landingshouding.

##### Pirouettes

1. De sporter beheerst alle voorwaartse en achterwaartse pirouetteposities en wisseling van posities.
2. De sporter beheerst combinatiepirouettes die alle drie de basisposities (stand, zweef en zit) bevatten.
3. De sporter is in staat enige variaties op de basisposities te laten zien met een minimum verlies van snelheid en controle.
3. De sporter start met het aanleren van ingesprongen zitpirouette, -zweefpirouette en oversprongen zitpirouette.
4. De sporter start met het aanleren van combinatiepirouettes met voetwissel bestaande uit drie basisposities op iedere voet.

##### Schaatsbewegingen

1. De sporter heeft het vermogen zowel ondersteunde als niet-ondersteunde zweefstandposities te laten zien en ook andere *Schaatsbewegingen* (bijvoorbeeld Mounts, Ina Bauers, pivots, etc.)
2. De sporter kan snelheid en *flow* vasthouden in basis *Schaatsbewegingen*
3. De sporter leert eenvoudige *Schaatsbewegingen* in transitie aan

#### Vormingsdoelen

1. De sporter toont gretig, gemotiveerd en creatief gedrag op zoek naar de juiste techniek.

2. De sporter leert gedisciplineerd en geconcentreerd de oefeningen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel.
3. De sporter heeft een open houding ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering van de oefeningen.
4. De sporter leert bewust te kijken naar de technische uitvoering (zichzelf op video of andere schaatsers).
5. De sporter leert voelen wat een techniekverandering teweeg brengt.

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<b>Coordination Training goals</b> The skater learns to control/direct more complex body movements. The movements are becoming smoother, and the skater learns to control his force in a coordinated way.	<b>Basic Gymnastics Running Drills Games &amp; Parcours</b>	As in the previous phase of the MJOIP; Exercises of a more complex nature, using upper body and lower body movements simultaneously as well as in different directions		Obstacles, cones, boxes, ropes, balls etc.	As in the previous phase of the MJOIP; The exercises chosen in the Parcours and Games should be mastered by the skaters before being applied to speed and competition	Motivating, yet strict; Attentive, focused on details; skater should start to understand that off-ice is exhausting and designed to make his body stronger over time
	<b>Gymnastics</b>	Basic Gymnastic Exercises, rotating around horizontal axis (Rolls, Cartwheels, Head/Hand Stands, etc.); Trampoline exercises & rotations	35%	Soft grounds/ mats, trampoline	Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Repetition: 2-3 times per exercise	
	<b>Rotations</b>	Practice towards double Rotations and Axel, Control Exercises (Landing Positions, Loop Exercises, Rotations with Loop Landings), Jump Combinations			Execution: controlled and concentrated till skill is mastered or improved	
	<b>other Sports</b>	Skater shall be encouraged to participate in other sports (in school or in other clubs, Team Sport as well as individual) to broaden his coordination skills				
<b>Posture, Grace and Musicality Training goals</b> The skater learns the value of extensions (arms and legs), attitude expressed through body movement, gains appreciation for graceful and controlled movements, while developing a sense of musicality	<b>Ballet</b>	Introduction and practice of Basic Ballet Routines (Plies, Tendues, Battments, Frappées etc) at the bar as well as free standing and on music, incl. Arabesks/Adagio and Pirouettes	15%	Ballet Room (Bars, Mirrors)		
	<b>Dance</b>	Interpretation of different music styles through improvisation, Choreography of short Dance routines		Space and Music		
<b>Balance Training goals</b> The skater improves his balance and axis/centre while executing and improving different motions/exercises, no matter what movement, directions, speed or force	<b>Balance Exercises</b>	As above; Exercises of a more complex nature, or made more difficult by adding balance tools, like bars or surfaces	10%	Balance bars, balance balls/disks	Execution: concentrated, slow and with caution; Repetition: 2-3 times per exercise	
	<b>Agility Exercises</b>	Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides		Stopwatch, ladder, obstacles, space	Execution: as fast as possible, possibly in competition; Repetition: 2-3 times per exercise	
<b>Agility and Speed Training goals</b> Skater improves his ability to act/react quickly and trains his muscles to do so quicker/faster over time	<b>Sprint Exercises</b>	Sprint exercises started out from different Positions or with exercises built into them	10%	Safe flight of stairs	Execution: as fast as possible but with caution, Repetition: 3-5 times per exercise	
	<b>Stair Practice</b>	Basic stair practice exercising				

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<p><b>Flexibility</b> <b>Training goals</b> The skater trains to achieve Split Positions in all three directions, for as long as the skaters muscles and ligaments are still soft. The goals is to achieve perfect split positions, which the skater shall maintain and improve upon through later years</p>	<p><b>Stretching</b></p>	<p>Intense stretching sessions including splits as well as Bielimann Stretches, further general education of stretching positions on the floor as well as standing up; the difference and benefits of dynamic stretching and static stretching;</p>	<p>10%</p>	<p>(Yoga-)mat</p>	<p>Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; executed till the skaters limits are reached; during static stretches exercises shall be maintained in position at the stresspoint for minimum 10 seconds up to 2min</p>	<p>Motivating, yet strict; Attentive, focused on details; skater should start to understand that off-ice is exhausting and designed to make his body stronger over time</p>
<p><b>Strength Exercising</b> <b>Learning/ Training goals</b> The skater understands over time the purpose of each exercise, which muscles are being used and executes them with the</p> <p><b>Endurance/Discipline</b> <b>Training goals</b> The skater is able to perform different exercises for increased periods of time with discipline and even effort throughout, the skater learns to exhaust himself</p>	<p><b>Core Practice</b> <b>Power Practice</b> <b>Plyometrics</b></p> <p><b>Jogging</b></p>	<p>Exercises are technically mastered and can be executed with higher quantity and effort; Strength exercises which require more complex coordination skills are being incorporated into the routines with caution and less force. Jogging for short periods of time (up to 20min), during which the skater maintains the same speed throughout.</p>	<p>10%</p> <p>5%</p>	<p>(Yoga-)mat, plyo boxes, stairs</p>	<p>Execution: mastered exercises with power and force, new exercises with caution and concentration. Execution: insistence toward uninterrupted exercising</p>	
<p><b>Competition Spirit</b> <b>Forming goals</b> Skater develops the will-power to succeed and to improve</p> <p><b>Knowledge &amp; Understanding</b> <b>Learning goals</b> The skater develops a knowledge base, which is getting broader and more complex over the years, and which enables him to exercise safely</p>	<p><b>Games</b></p> <p><b>Education</b></p>	<p>Introduction to other stamina exercises, such as Interval Runs and Program Simulation Exercises Obstacle runs, ball games, running games in teams or against each other Education parallel to exercising; Explanations given to promote understanding of the purpose, cause and effect of exercising as well as how the off-ice transfer to the ice training. The skaters shall be encourage to lead the others through exercise sets (under supervision) to apply their knowledge.</p>	<p>5%</p> <p>100%</p>		<p>Execution: playful, motivating, cheerful</p>	
<p><b>General</b></p>	<p><b>During all Exercises</b></p>	<p>Constant correction during exercises to form the skaters muscle memory the right way, encouragement for greater efforts throughout.</p>	<p>100%</p>			

Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p><b>Attitude:</b> 1. De sporter weet dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie).</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b> 2. De sporter weet wat mentale vaardigheden zijn en waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties.</p> <p>3. De sporter weet wat doelen stellen is en waarom dit belangrijk is om te doen.</p> <p>4. De sporter weet wat communiceren inhoudt en waarom dit belangrijk is binnen een club/ team en voor de sporter als individu.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b> 5. De sporter weet dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b> <b>Attitude, planning, discipline:</b> 1. De sporter leert zelfstandig school en sport in te plannen/combineren en leert zelfstandig trainingen uit te voeren (zelfregulatie en zelfstandigheidsontwikkeling).</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b> 2. De sporter leert verschillende soorten doelen stellen (resultaat, prestatie en proces) op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), daar waar mogelijk SMART formuleren. 3. De sporter leert zijn doelstellen stellen, monitoren en evalueren en bijstellen (zelfregulatie). 4. De sporter beheerst minimaal één techniek om spanning te reguleren. 5. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen).</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b> 6. De sporter kan samenwerken en trainen met ploeg- /clubgenoten en is in staat</p>	<p>1. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Workshop Mentale vaardigheden (introductie, spanning en doelen stellen).</p> <p>3. Idem als 1.</p> <p>4. Door samenwerking in een club/ team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar. Aanzet hiervoor in een teambuilding sessie.</p> <p>5. Idem als 4.</p> <p>1. Door goede begeleiding, monitoring en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.</p> <p>2. Workshop Mentale vaardigheden (doelen stellen).</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Idem als 2.</p> <p>5. Idem als 2.</p> <p>6. Door goede begeleiding, samenwerking in een team,</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. 2 x per seizoen. Starten vroeg in het seizoen en dan regelmatig gedurende het seizoen op terug komen.</p> <p>3. Hele seizoen tijdens trainingen. Daarnaast 10 minuten gesprekken elke 2 á 3 maanden.</p> <p>4. Hele seizoen (begin van het seizoen een teambuilding sessie).</p> <p>5. Gedurende het seizoen.</p> <p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Periode in het seizoen uitkiezen, voor het wedstrijd seizoen.</p> <p>3. Gedurende het seizoen.</p> <p>4. Idem als 3.</p> <p>5. Idem als 3.</p> <p>6. Idem als 3.</p>

<p>assertief aan te geven wat hij wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b>  <b>Attitude (motivatie):</b>  1. De sporter neemt in toenemende mate verantwoordelijkheid voor zaken en gedrag, en laat de wil zien om zelfstandiger te worden.</p> <p>2. De sporter laat een open leerhouding zien, is bereid om nieuwe zaken uit te proberen en laat de wil zien om zichzelf steeds te verbeteren.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b>  3. De sporter stelt zichzelf doelen en werkt hier zelfstandig aan.</p> <p>4. De sporter laat zien dat hij steeds beter leert plannen.</p> <p>5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (doelen stellen en spanningscontrole) toe in de wedstrijd.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b>  6. De sporter laat zien met plezier te kunnen samenwerken en trainen met anderen.</p> <p>7. De sporter laat zien te kunnen aangeven wat het wil en nodig heeft, van ploeggenoten en coaches.</p>	<p>heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.</p> <p>1. Door stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren (coach stimuleert de cyclus van zelfregulatie). Ouders in deze fase begeleiden hoe ze hun rol als ouder optimaal kunnen invullen (thema's als zelfstandigheid ontwikkeling, zelfvertrouwen, omgaan met emoties en stimulering van een gezond topsport klimaat.</p> <p>2. Door goede begeleiding, door bijvoorbeeld de sporter uit te dagen en te stimuleren dingen anders te doen.</p> <p>3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door de coach.</p> <p>4. Goede begeleiding vanuit thuis en school.</p> <p>5. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops. De coach ondersteunt dit proces door in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken.</p> <p>6. Door goede teambegeleiding en ontwikkeling positieve teamgeest.</p> <p>7. Door goede begeleiding en psycho-educatie.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen. Workshop voor ouders aanbieden.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1 en ondersteunen met korte 10 minuten gesprekken.</p> <p>4. Gedurende het seizoen.</p> <p>5. Idem als 4.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p>
Doelstellingen ARTISTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b>  1. De sporter heeft kennis van de verschillende ritmische patronen die er bestaan.</p> <p>2. De sporter leert luisteren naar, en meetellen met de maat van de muziek.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p>	<p>In zowel <i>on-</i> als <i>off-ice</i> sessies de sporter laten experimenteren met bewegen op verschillende soorten muziek.</p>	<p>Gedurende het hele jaar</p>



<p>1. De sporter kan middels bewegingen het verschil laten zien in beat, tempo, dynamiek, expressie en simpele ritmische patronen (zoals verschillende stijldansritmes, moderne muziek, film- of musicalmuziek en folkloristische muziek).</p> <p>2. De sporter leert zijn volledige lichaam gebruiken met verschillende niveaus van beweging (hoog, midden, laag).</p> <p>3. Het niveau van de componentscore van de sporter ligt tussen de 3.00 en 4.00.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter toont interesse in verschillende muziekstijlen.</p>	<p>Sporter laten improviseren en dingen uitbeelden of met thema's werken.</p> <p>(Richtlijn voor internationale aansluiting)</p>	
<p><b>Doelstellingen REGLEMENTEN</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt en kan onthouden welke onderdelen hij tijdens een training en een Moves In The Field test in welke volgorde moet uitvoeren.</p> <p>2. De sporter kent de inhoud van zijn korte en vrije kür uit het hoofd.</p> <p>3. De sporter begrijpt dat hij zich bij de scheidsrechter moet melden wanneer er een probleem is.</p> <p>4. De sporter begrijpt hoe inrij- en trainingsgroepen werken.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan de onderdelen in de juiste volgorde uitvoeren.</p> <p>2. De sporter leert de technische scores en juryscores begrijpen en analyseren.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt de rol van de trainer, juryleden, officials en scheidsrechter en leert beslissingen accepteren.</p>	<p>Tijdens de training de sporter deze onderdelen zelf laten repeteren.</p> <p>Wedstrijdsimulaties</p> <p>Kür laten uittekenen en uitleggen.</p> <p>Uitleg en evaluatie door/ met coach</p>	<p>Gedurende het seizoen, enkele weken voor de wedstrijd.</p>
<p><b>Doelstellingen TACTIEK &amp; WEDSTRIJDEN</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet hoe je een wedstrijd procesgericht kan benaderen en waarom dat van belang is.</p> <p>2. De sporter leert kennen wat een goede wedstrijdvoorbereiding is en wat het belang daarvan is (o.a. <i>warming-up</i>).</p> <p>3. De sporter weet hoe de wedstrijdprocedure verloopt van de verschillende wedstrijdonderdelen.</p> <p>4. De sporter is bekend met de reglementen.</p> <p>5. De sporter weet wat hij moet meenemen naar de wedstrijd.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert taakgerichte wedstrijddoelen stellen en uitvoeren.</p>	<p>Instructiemoment om wedstrijdprocedures en reglementen uit te leggen.</p> <p>1. Procesdoelen leren stellen voor een wedstrijd door ze van te voren op te schrijven en</p>	<p>Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdssport zomer).</p>



<p>2. De sporter leert hoe hij kan voorkomen dat hij elementen uit de kūr mist.</p> <p>3. De sporter leert een goede wedstrijdvoorbereiding op te stellen en uit te voeren (zowel mentale als fysieke voorbereiding).</p> <p>4. De sporter kan zelf inschatten wanneer hij zijn wedstrijdvoorbereiding moet aanvangen, zodat hij warm het ijs op stapt.</p> <p>5. De sporter heeft ervaring opgedaan met verschillende test- en wedstrijdvormen.</p> <p>6. De sporter draagt de juiste kleding en presenteert zich verzorgd volgens het reglement tijdens de training, het inrijden en de wedstrijd.</p> <p>7. De sporter neemt deel aan gewestelijke en nationale wedstrijden en kampioenschappen (plus eventueel internationale clubwedstrijden of ISU wedstrijden).</p> <p>8. De sporter heeft zijn wedstrijdkostuum een paar weken voor de wedstrijd plaatsvindt laten controleren of het voldoet aan de reglementen.</p> <p>9. De sporter is gewend om te rijden in zijn wedstrijdkostuum een paar weken voordat de wedstrijd plaatsvindt.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft aandacht voor waar hij controle over kan uitoefenen in plaats aandacht voor externe factoren zoals omstandigheden, tegenstanders, prestaties etc.</p> <p>2. De sporter toont sportief gedrag rond en tijdens de wedstrijden.</p> <p>3. De sporter is gemotiveerd om het beste uit zichzelf te halen.</p>	<p>doornemen met coach. Na de tijd evalueren met coach. Regelmatig herhalen tijdens trainingswedstrijden.</p> <p>2. Laat de sporter kennis maken met verschillende soorten <i>warming-ups</i>, zodat hij hun eigen voorkeuren eruit kunnen halen. Denk aan fysieke en mentale voorbereiding, bijvoorbeeld techniek visualiseren.</p> <p>3. Oefenen bij trainingswedstrijden door de sporter zelf te laten inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben voor <i>warming-up</i>, stretchen e.d.</p> <p>4. Trainingen inrichten op bepaalde disciplines of af en toe aan een dergelijke wedstrijd laten deelnemen.</p>	
<b>Doelstellingen VOEDING</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet hoeveel tijd er idealiter tussen een maaltijd en training/ wedstrijd moet zitten.</p> <p>2. De sporter weet hoeveel vocht je ongeveer per dag binnen moet krijgen.</p> <p>3. De sporter weet het verschil tussen goede en minder goede tussendoortjes.</p>	<p>Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters en (gast)ouders.</p> <p>Kookworkshop voor (gast)ouders van talenten.</p> <p>Supermarktrondleiding of online boodschappen doen voor ouders.</p> <p>Voedingsspel over tussendoortjes.</p>	<p>Workshop 1x aan het begin van het seizoen.</p>

<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter neemt voor en tijdens de training een bidon met vocht mee en neemt deze ook tot zich tijdens de training.</p> <p>2. De sporter heeft een herstelsnack/maaltijd bij zich voor na de training en neemt deze ook tot zich na de training.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert problemen herkennen die mogelijk met voeding te maken hebben.</p> <p>2. De sporter leert deze problemen bespreekbaar te maken met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.</p>		
<p><b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz Dopingwaaier App</p> <p>Anti-Dopingcertificaat</p>	<p>Workshop 1x per seizoen</p>
<p><b>ANTIDOPINGREGLEMENT EN – ORGANISATIES</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet dat er een mondiaal anti-doping reglement is: de World Anti-Doping Code.</p> <p>2. De sporter weet op wie de dopingregels van toepassing zijn.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter accepteert het dopingreglement.</p>		
<p><b>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet dat (bestanddelen van) medicijnen op de dopinglijst kunnen staan.</p> <p>2. De sporter weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat.</p>		
<p><b>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p>		

1. De sporter weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping.		
<b>DOPINGCONTROLE</b> <i>Leerdoelen</i> 1. De sporter weet dat hij gecontroleerd kan worden.		
<b>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</b> -		
<b>WHEREABOUTS</b> -		
<b>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p><i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter kent het belang van goede nachtrust en een regelmatig slaapritme.</p> <p>2. De sporter kent het belang van een logboek.</p> <p>3. De sporter kent het belang van het maken en hanteren van een goede planning, zodat de tijd die wordt gestoken in school, sport, familie en vrienden in balans is.</p> <p>4. De sporter weet dat een vakantie van langer dan twee weken achtereen afbouw teweeg brengt (in alle prestatiebepalende factoren).</p> <p>5. De sporter leert begrijpen wat voor een impact <i>social media</i> heeft (zowel positief als negatief).</p> <p>6. De sporter weet welke kleding er wanneer gedragen behoort te worden.</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter gaat op tijd naar bed en slaapt minimaal 10 uur, maar leert hier wel flexibel mee om te gaan indien nodig.</p> <p>2. De sporter kan een vast slaapritme aanhouden.</p> <p>3. De sporter kan huiswerk, sociale activiteiten en sport zodanig inplannen dat hij volledig gefocust een training en wedstrijd kan uitvoeren, maar ook goed presteert op school en sociale contacten onderhoudt.</p> <p>4. De sporter leert zelfstandig keuzes maken, om de levensstijl in balans te houden.</p> <p>5. De sporter komt op tijd op de trainingen.</p> <p>6. De sporter leert een logboek bij te houden.</p> <p>7. De sporter kan voelen of de schaatsen scherp genoeg zijn of er bramen aan het ijzer zitten, of de veters nog in orde zijn en of de schroeven goed vastzitten.</p>	<p>Introductie over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van wat hij van de uitkomsten van trainingen en herstel kan verwachten.</p> <p>Workshop gebruik Logboek</p> <p>Introductieworkshop gebruik <i>Social media</i></p> <p>Logboek: met weinig variabelen beginnen, zodat het makkelijk en serieus op te pakken is.</p>	<p>Beide workshops 1x in het seizoen</p>

8. De sporter kan zien wanneer zijn schaatsen vervangen moeten worden.

**Vormingsdoelen**

1. De sporter toont de wil en discipline om keuzes te maken voor de sport in combinatie met school en sociale contacten.
2. De sporter heeft het vermogen problemen te herkennen op dit gebied en dit bespreekbaar te maken met trainers, ouders en begeleiders.





# TRAIN TRAINEN

De vierde fase in het meerjarenopleidingsplan is Train Trainen. In deze fase worden de verschillen tussen jongens en meisjes nog wat groter, vanwege de groeispuurt die plaats gaat vinden. Met deze verschillen moet rekening worden gehouden in de programma's en de coaching. Hoewel het regelmatig rijden van verschillende wedstrijden belangrijk is voor de mentale ontwikkeling (uitdagingen aangaan, omgaan met overwinningen, spanning en teleurstellingen) van de sporters, is het van belang tijdens de groeispuurt het aantal wedstrijden niet te laten toenemen om negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen te voorkomen. De focus in deze fase ligt op het ontwikkelen van gevorderde kunstrijsvaardigheden, op de fysieke ontwikkeling (het opbouwen van de 'motor') en ook de competitieve ontwikkeling komt om de hoek kijken. Meer complexe vaardigheden worden geïntroduceerd en de basisvaardigheden worden behouden.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Train Trainen	11 - 13	12 - 14
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

Sporters in deze fase worden blootgesteld aan meer prestatie- en wedstrijdgelegenheden. We beginnen progressie te zien richting het aantal wedstrijden op internationale niveau. De competitieve ervaringen die zich voordoen gedurende deze fase moeten gefocust zijn op de uitvoering en niet alleen op de uitkomst en/of het resultaat. Trainingsschema's worden nog meer geïndividualiseerd naar de behoeftes en het vermogen van de sporter dan in de vorige fase. Het belang van het hebben van een goed team van mede-sporters waarmee regelmatig samen wordt getraind moet daarbij niet worden onderschat, aangezien de sporters elkaar naar een hoger niveau kunnen tillen. Verder is het noodzakelijk dat de sporters een stevige algemene fysieke en mentale basis en balans creëren, waarop ze verder kunnen bouwen. Tijdens deze fase gaat de metamorfose van talentvolle deelnemer naar atleet plaatsvinden. Het is daarom van essentieel belang dat alle personen (coaches, ouders, onderwijs etc.) die betrokken zijn bij de sportontwikkeling een goed begrip hebben van deze fase in de ontwikkeling van de sporter.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet het volgende in de Train Trainen fase plaatsvinden:

- ✓ Monitoring door coaches van de PHV en de *windows of opportunity*: snelheid, uithoudingsvermogen van de sporters.
- ✓ Rekening houden met groei, ontwikkeling en rijpingsproces.
- ✓ De ontwikkeling van de innerlijke kracht en focus van de sporter om zichzelf tot het maximale te pushen op regelmatige en consistente basis.

- ✓ De transitie maken van vaardigheden die zijn aangeleerd in de training naar het toepassen van deze vaardigheden tijdens wedstrijdvoorbereidingen en wedstrijden.
- ✓ Trainingsprogramma's bevatten die geleidelijk en progressief de trainingsbelasting (volume en intensiteit) vergroten om te kunnen voldoen aan de eisen gesteld in wedstrijden fysieke/fysiologische testen.
- ✓ De uitvoering van vaardigheden en bewegingen aan te moedigen tijdens lichte mate van vermoeidheid om sporters adequaat voor te bereiden op vereisten van een wedstrijd.
- ✓ Benadrukken dat sporters moeten focussen op de verlangde uitvoering in plaats van op het behaalde resultaat.
- ✓ De principes van een enkele of dubbele periodisering in een jaarplan aanhangen.
- ✓ De rol en expertise van officials in de jurering benadrukken, om een soepele overgang te maken van assessments die door de coaches worden afgenomen naar testen die door officials worden afgenomen.

### Trainingsuren

De volgende tabel schetst de ideale hoeveelheid tijd besteed op het ijs en naast het ijs in deze fase van ontwikkeling. Ook hier geldt dat individuele trainingsbehoeftes kunnen variëren.

<b>On-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• 1 a 2 sessies per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tot 5 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 44-46 weken per jaar</li> </ul>
<b>Off-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten <i>off-ice</i> training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 46-48 weken per jaar</li> </ul>

### ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het versterken en verfijnen van de technische en fysieke basisvaardigheden, het toevoegen van variaties en daarnaast het verkrijgen van nieuwe vaardigheden behorende bij deze fase in de ontwikkeling.
- Het verder ontwikkelen en versterken van artistieke kennis en expressie.
- Het ontwikkelen en versterken van een gechoreografeerde kür.
- Het ontwikkelen van een sterke conditionele basis (snelheid, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie).
- Het verder ontwikkelen en trainen van de mentale vaardigheden die geïntroduceerd zijn in deze en de vorige fase en deze leren toepassen tijdens wedstrijden.
- Gedachtetraining (zelfspraak), visualisatie (mentale voorstellingen) en concentratie (aandachtscontrole) worden geïntroduceerd en eigen gemaakt.
- De sporter raakt vertrouwt met doelen stellen en evaluaties (toename zelfregulatie) en wordt verder gestimuleerd om over zichzelf na te denken (toename zelfreflectie).

- Zelfstandigheid neemt verder toe.
- De sporter leert in toenemende mate wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.
- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters aan het kunstrijden door middel van zowel meer als effectieve trainingstijd en toename van de eigen verantwoording.
- Het verhogen van de kennis en het gebruik van de taal van kunstrijden (bijvoorbeeld het jurysysteem).
- Het verder ontwikkelen van ondergeschikte capaciteiten (*warming-up*, hydratatie, *cooling-down*, lenigheid, voeding, materiaal, dopingbeleid etc.)

## LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Train Trainen idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

### Doelstellingen TECHNIEK

#### ➤ De na te streven doelen in deze fase

#### **Leerdoelen**

1. De sporter kent en beheerst alle soorten draaiingen op binnenkant en buitenkant, zowel van voorwaarts naar achterwaarts als van achterwaarts naar voorwaarts.

#### **Trainingsdoelen**

##### **Kanten/ Draaien**

1. De sporter kan alle aangeleerde kanten en draaien tonen met snelheid, *flow* en controle op beide voeten en in beide richtingen.
2. De sporter is in staat vanaf deze fase van het MJOP kanten en draaien toe te passen in passenseries en choreografische series.

##### **Stroking**

1. De sporter beheerst correcte stroking techniek, balans, houding, power, snelheid en kracht in beide richtingen, vooruit en achteruit.

##### **Sprongen**

1. De sporter beheerst alle dubbele sprongen met een goede techniek, inclusief dubbele Axel.
2. De sporter begint met het proberen van drievoudige sprongen met vertrouwen en een goede techniek.
3. De sporter beheerst de dubbel-dubbel combinaties.
4. De sporter gaat werken aan twee verschillende drievoudige sprongen.

##### **Pirouettes**



1. De sporter beheerst minimaal acht rotaties in alle basisposities op beide voeten met goede controle.
2. De sporter is in staat een *back entry* en moeilijke variaties te laten zien van alle basisposities.
3. De sporter beheerst alle soorten ingesprongen pirouettes en moeilijke variaties op basisposities hierin.
4. De sporter is in staat pirouettes op level 3 uit te voeren.

#### **Passenseries**

1. De sporter is in staat de passen duidelijk/ herkenbaar uit te voeren.
2. De sporter is in staat draaien, passen en kantenwerk te laten zien met een zuivere techniek: Twizzles, Rockers, Counters en Loops worden geïntroduceerd in de passenserie.
3. De sporter is in staat passenseries op level 2 uit te voeren en werkt aan level 3.

#### **Vormingsdoelen**

1. De sporter toont steeds meer bewustwording en begrip van de juiste techniek.
2. De sporter toont initiatief in het aandragen van technische doelstellingen.
3. De sporter leert een open en kritische houding te hebben ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering.
4. De sporter leert analytisch en kritisch te kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere schaatsers).
5. De sporter leert het gevoel op het ijs te verwoorden in termen van een technische analyse.

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting	
<b>Coordination and Balance Training goals</b> The skater acquires total control over his body, his balance and the movements he executes; the coordination skills are now being used to train complex exercises simulating figure skating elements and help him exercise safely	<b>Rotations</b> Practice towards double and triple rotations; Exercises for Axel technique and practice towards 2 Axel, further control exercises (Landing Positions, Loop Exercises, Rotations with Loop Landings) and Jump Combinations, rotation with different arm positions in the air	Practice towards double and triple rotations; Exercises for Axel technique and practice towards 2 Axel, further control exercises (Landing Positions, Loop Exercises, Rotations with Loop Landings) and Jump Combinations, rotation with different arm positions in the air  Further exercising in gymnastics; trampoline exercises can be used to train double and triple Rotations	15%	Soft grounds/mats, trampoline	Execution: controlled and concentrated till skill is mastered or improved  Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Repetition: 2-3 times per exercise	Motivating, yet strict; Attentive, focused on details; skater is now training to become an athlete and should be supported in this manner	
	<b>Gymnastics/Trampoline</b> As above; Exercises of a more complex nature, or made more difficult by adding balance tools, like bars or surfaces						5%
<b>Warm-up Routine Training goals</b> The skater understands the necessity of Warm-up and learns which warm-up exercises are to be used for which form of training (Sprinting, Jumping, Rotating, as well as for Ice Training, Test and Competition)	<b>Basic Gymnastics, Running Drills, Rotations, Program Simulation</b> Different routines are being taught to the skaters to warm-up appropriately for off-ice sessions, for ice training session as well as for competition and tests	Further practice and extension into more complex Ballet Routines at the bar as well as free standing, small dance routines combining ballet dance routines shall be incorporated  Small choreographies using different dance styles as well as acting through movements/ gestures & mimics to learn to interpret music correctly	10%		Execution: focused on correct execution, as well as the right order. Skater is being pushed towards independency, to be able to execute the exercise routines by himself		
	<b>Balance Exercises</b> Further practice and extension into more complex Ballet Routines at the bar as well as free standing, small dance routines combining ballet dance routines shall be incorporated						15%
<b>Grace, Musicality and Interpretation Training goals</b> The skater improves his ability to move gracefully (posture, extensions), his dance skills, and learns to interpret different styles of music	<b>Ballet</b> Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides	Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides  Sprint exercises started out from different positions or with exercises built into them  Basic stair practice exercising	10%	Stopwatch, ladder, obstacles, space  Safe flight of stairs	Execution: as fast as possible, possibly in competition; Repetition: 2-3 times per exercise  Execution: as fast as possible but with caution, Repetition: 3-5 times per exercise		
	<b>Dance</b> Sprint exercises						
	<b>Agility Exercises</b> Stair Practice						

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<p><b>Flexibility Learning/ Training goals</b> The skater trains to maintain Split Positions in all three directions, and tries to improve towards &gt; 180° splits for even great flexibility; skaters now knows the difference between dynamic and static stretches and when to apply them</p>	<p><b>Stretching</b></p>	<p>Intense stretching sessions including splits as well as Bielmann Stretches; Split stretches can be intensified by elevating the front foot onto higher grounds for &gt; 180° splits</p>	10%	(Yoga-)mat	<p>Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Executed till the skaters limits are reached; during static stretches exercises shall be maintained in position at the stresspoint for minimum 10 seconds up to 2min</p>	<p>Motivating, yet strict; Attentive, focused on details; skater is now training to become an athlete and stretches exercises shall be supported in this manner</p>
<p><b>Strength Exercising Learning/ Training goals</b> The skater acquires all knowledge and the muscle memory to execute most strength exercises correctly and now trains to strengthen his body</p>	<p><b>Core Practice Power Practice Plyometrics</b></p> <p><b>Personalized Strength sessions</b></p>	<p>Most exercises are technically mastered and can be executed with higher quantity and effort for a strengthening effect.</p> <p>Skater is being trained to acknowledge his weaknesses and instructed to train the areas in need appropriately</p>	20%	(Yoga-)mat, plyo boxes, stairs	<p>Execution: with power and force, till the skater feel the effect in his muscles</p>	
<p><b>Endurance/ Disciplin Training goals</b> The skater is able to perform different exercises for increased periods of time with disciplin and even effort throughout, skater learn to exhaust himself</p>	<p><b>Jogging</b></p> <p><b>Stamina Exercises</b></p>	<p>Jogging for periods of time (30-45min), during which the skater maintains the same speed throughout;</p> <p>Stamina Exercises, such as Interval Runs and Program Simulation Exercises, repeatedly and till the point of exhaustion</p>	10%		<p>Execution: Insistance toward uninterrupted exercising till point of exhaustion is reached</p>	
<p><b>Testing Training goals</b> The skater participates in tests to reveal his strength and weaknesses</p>	<p><b>Athletic Tests</b></p>	<p>A series of exercises testing the skater skills and strengths in: quickness, muscles strength, agility, coordination, balance, flexibility and endurance</p>	1-2 times a year		<p>Execution: max 2 tries per exercises, executed at full strength. The results of which can be used to help the skater understand where his strength ad weaknesses are, and in which areas he/she has to work harder to improve.</p>	
<p><b>Knowledge &amp; Understanding Learning goals</b> The skater develops a knowledge base, which is getting broader and more complex over the years, and which enables him to exercise safely</p>	<p><b>Education</b></p>	<p>Education parallel to exercising. Explanations given to promote understanding of the purpose, cause and effect of exercising as well as how the off-ice transfer to the ice training. The skaters shall be encourage to lead the others through exercise sets (under supervision) to apply their knowledge.</p>	100%			
<p><b>General</b></p>	<p><b>During all Exercises</b></p>	<p>Continuoes corrections if necessary, encouragement towards greater efforts throughout.</p>	100%			

Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p><b>Attitude:</b></p> <p>1. De sporter leert de consequenties van zijn eigen keuzes te (h)erkennen en begrijpt dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie).</p> <p>2. De sporter leert waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p> <p>3. De sporter leert zichzelf steeds beter kennen, zowel lichamelijk als geestelijk.</p> <p>4. De sporter kent de verschillende soorten doelen (resultaat, prestatie en procesdoelen) en weet hoe die te gebruiken (daar waar mogelijk SMART formuleren).</p> <p>5. De sporter begrijpt wat mentale vaardigheden zijn en kan uitleggen waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties.</p> <p>6. De sporter kent meerdere manieren om spanning te reguleren.</p> <p>7. De sporter weet hoe de aandacht en concentratie te reguleren.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>8. De sporter begrijpt dat goed communiceren belangrijk is binnen een team en voor zichzelf als individu. Hij kan gebruik maken van assertiviteit en zodoende aangeven wat hij wel of niet nodig heeft.</p> <p>9. De sporter begrijpt dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.</p>	<p>1. Door de sporter bewust te maken en te laten nadenken over het eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Kennismaking, geregelde sessies en educatie vanuit de verschillende disciplines.</p> <p>3. Door zelfanalyse (getriggerd door vragen en opdrachten) en feedback te ontvangen en middels onderzoekende vragen over zichzelf moeten nadenken (stimulering zelfreflectie).</p> <p>4. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd.</p> <p>5. Idem als 4.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p> <p>8. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open, veilige groepscultuur (coach grijpt in het groepsdynamisch proces in wanneer dat nodig is) met respect voor elkaar.</p> <p>9. Idem als 8.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1. Regelmatig met de coach evalueren.</p> <p>4. Workshop minimaal 2x per seizoen.</p> <p>5. Vaardigheden toepassen in trainingen en wedstrijden.</p> <p>6. Idem als 5.</p> <p>7. Idem als 1.</p> <p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p>
<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude, planning, discipline:</b></p> <p>1. De sporter weet een goede balans te vinden tussen sport, school en privé, belasting en rust.</p> <p>2. De sporter leert het plannen van de eigen werkzaamheden en taken en het indelen van de tijd.</p> <p>3. De sporter kan verschillende soorten doelen stellen (resultaat, prestatie en proces) op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch</p>	<p>1. Door goede begeleiding, monitoring, feedback en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1.</p>

<p>en mentaal), daar waar mogelijk SMART formuleren.</p> <p>4. De sporter kan doelen stellen, vervolgens monitoren en evalueren en waar nodig bijstellen (zelfregulatie).</p> <p>5. De sporter leert nieuwe technieken om de spanning te reguleren en mentale kracht te vergroten.</p> <p>6. De sporter leert manieren om middels mentale voorstellingen (visualisaties) te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.</p> <p>7. De sporter leert manieren om de concentratie te richten op globale of specifieke aandachtspunten.</p> <p>8. De sporter traint verschillende soorten technieken om spanning te reguleren (doelen stellen, zelfspraak, spier-relaxatie, visualisatie) afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.</p> <p>9. De sporter leert de mentale vaardigheden te integreren in het wedstrijdplan en toe te passen in de praktijk, tijdens trainingen en wedstrijden).</p> <p>10. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen) en kan verwachtingen bijstellen.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>11. De sporter kan goed samenwerken en trainen met clubgenoten en is in toenemende mate in staat assertief aan te geven wat hij wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude (motivatie):</b></p> <p>1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren.</p> <p>2. De sporter laat zien dat hij zijn eigen agenda en belastbaarheid in toenemende mate zelf kan beheren.</p> <p>3. De sporter werkt en traint gedisciplineerd, en is ook zelfstandig in staat trainingsprogramma's uit te voeren.</p> <p><b>Prestatiegericht mentale vaardigheden:</b></p> <p>4. De sporter stelt zichzelf effectieve doelen en werkt hier gedisciplineerd aan.</p>	<p>wedstrijd, begeleiding hierbij door de coach.</p> <p>4. Idem als 1.</p> <p>5. Door workshops mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) en in individuele gesprekken met coach en sportpsycholoog.</p> <p>6. Idem als 1.</p> <p>7. Idem als 1.</p> <p>8. Coach ondersteunt dit proces door hier in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. <i>Fine tuning</i> in individuele gesprekken met sportpsycholoog.</p> <p>9. Idem als 1.</p> <p>10. Door het rijden van wedstrijden en evalueren van de eigen prestaties.</p> <p>11. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.</p> <p>1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p> <p>2. Door goede begeleiding en monitoring.</p> <p>3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door coaches.</p> <p>4. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops.</p>	<p>4. Idem als 1.</p> <p>5. Minimaal twee mentale vaardigheden workshops, individuele gesprekken (minimaal 2) in het wedstrijd seizoen.</p> <p>6. Idem als 1.</p> <p>7. Idem als 1.</p> <p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 5.</p> <p>10. Tijdens de wedstrijden.</p> <p>11. Idem als 1.</p> <p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1.</p> <p>4. Op regelmatige basis gedurende het seizoen (bijvoorbeeld 1 x per maand).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) toe in de trainingen en voorafgaand en tijdens wedstrijden.</p> <p>6. De sporter laat zien over een toenemend stabiel vertrouwen in de eigen capaciteiten te beschikken.</p> <p>7. De sporter laat zien steeds stabielere te kunnen reageren op wisselende en tegenvallende omstandigheden.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>8. De sporter laat zien met plezier te kunnen samenwerken en trainen met anderen.</p> <p>9. De sporter laat zien te kunnen aangeven wat hij wil en nodig heeft, van ploeggenoten, coaches en begeleidingsstaf.</p>	<p>5. Coach ondersteunt dit proces door in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. <i>Fine tuning</i> in individuele gesprekken met sportpsycholoog.</p> <p>6. Door toepassing van mentale vaardigheden.</p> <p>7. Door toepassing van mentale vaardigheden op momenten dat het tegenzit.</p> <p>8. Door goede teambegeleiding en ontwikkeling positieve teamgeest.</p> <p>9. Door goede begeleiding en psycho-educatie en een open, veilig groepsklimaat.</p>	<p>5. Idem als 1.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p> <p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p>
Doelstellingen ARTISTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt meer complexe ritmische patronen (verschillende soorten standaard- en Latijns-Amerikaanse dansen), het gebruik van muziekinstrumenten en tempo's en is in staat die toe te passen.</p> <p>2. De sporter kan nagaan welke specifieke aspecten van een sporters artistieke aspecten van een sporters artistieke het meest aantrekkelijk zijn.</p> <p>3. De sporter kan uitleggen waarom de ene sporter hogere component scores krijgt dan de andere sporter.</p> <p>4. De sporter begrijpt waarom een bepaald onderdeel van de <i>program components</i> lager wordt beoordeeld en hoe hij dit moet verbeteren.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter is in staat verschillende schaatssnelheden te laten zien, gerelateerd aan de muziek (acceleratie, bewegingen in kleine ruimtes etc.).</p> <p>2. De sporter beheerst de basisvaardigheid om een verhaal, karakter of thema uit te beelden in het grootste deel van het programma.</p> <p>3. De sporter is in staat (los van de <i>kür</i>) <i>full body movement</i> te gebruiken. De sporter beschikt over enig vermogen dit te integreren in de <i>kür</i>.</p> <p>4. Het niveau van de component score van de sporter ligt tussen de 4.00 en 5.00.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter is in staat enige input te leveren bij de ontwikkeling van kuren en overall artistiekheid.</p>	<p>De sporter neemt regelmatig deel aan een variëteit van <i>off-ice</i> dans en of bewegingsklassen.</p> <p>De sporter neemt deel aan theater op het ijs en creatieve bewegingen.</p> <p>(Richtlijn voor internationale aansluiting)</p>	



Doelstellingen REGLEMENTEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet dat in praktijksituaties tijdens de kür bepaalde sprongen niet (meer) herhaald mogen worden.</li> <li>2. De sporter weet met welke elementen hij de meeste punten kan halen.</li> <li>3. De sporter weet waar hij relevante informatie over reglementen kan vinden (zoals Specifieke Bepalingen, ISU <i>Regulations</i> en <i>Communications</i>).</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan variëren met de onderdelen in zijn kür en met zijn coach ideeën ontwikkelen voor verbetering van zowel technische score als <i>components</i>.</li> <li>2. De sporter is in staat onderdelen in zijn kür aan te passen tijdens een wedstrijd indien de noodzaak daar is.</li> <li>3. De sporter kan de technische scores en juryscores analyseren en voor zichzelf vertalen in positieve feedback.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter leert op een professionele wijze communiceren met juryleden, technisch panel en scheidsrechter en begint actief feedback te vragen.</li> <li>2. De sporter is in staat zelfstandig aan officials of wedstrijdorganisatoren een probleem voor te leggen en met een oplossingsvoorstel te komen.</li> </ol>	<p>Wedstrijdsimulaties</p> <p>De sporter stimuleren onderdelen in zijn kür aan te passen om de voor hem beste volgorde van elementen te creëren.</p>	<p>Gedurende het seizoen, enkele weken voor de wedstrijd.</p>
Doelstellingen TACTIEK & WEDSTRIJDEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is in staat keuzes te maken in het selecteren van wedstrijden in overleg met de coach, die qua timing en niveau het best bij zijn jaarplanning passen.</li> <li>2. De sporter heeft een duidelijk doel voor ogen per wedstrijd en overlegt dit van tevoren met de coach.</li> <li>3. De sporter is in staat zijn eigen wedstrijdvoorbereiding in te plannen (<i>warming-up, cooling-down</i>).</li> <li>4. De sporter gaat zelf op zoek naar praktische informatie van de wedstrijd waaraan hij deelneemt.</li> </ol>		

<p>5. De sporter weet hoe hij zich voor ieder onderdeel opnieuw kan opladen tijdens een (meerdaags) toernooi.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter leert om gemaakte fouten tijdens een wedstrijd op te vangen en om gemiste elementen alsnog uit te voeren.</li> <li>2. De sporter kan zelfstandig een goede wedstrijdvoorbereiding opstellen en uitvoeren (zowel mentale als fysieke voorbereiding) en aanpassen aan de omstandigheden.</li> <li>3. De sporter neemt deel aan gewestelijke en nationale wedstrijden en kampioenschappen en internationale clubwedstrijden of ISU wedstrijden.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter heeft vertrouwen in zichzelf, de coach en tactieken die gekozen worden.</li> <li>2. De sporter is bereid van zijn wedstrijden te leren en evalueert de wedstrijd altijd met de coach.</li> </ol>	<p>Ervaring opdoen tijdens verschillende meerdaagse toernooien.</p>	<p>Hele seizoen voor en tijdens iedere wedstrijd (1 á 2x per twee weken) Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdsport zomer).</p> <p>Aantal wedstrijden is 1 á 2 per maand.</p>
<p><b>Doelstellingen VOEDING</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik.</li> <li>2. De sporter en zijn omgeving kent de voedingsstoffen (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn.</li> <li>3. De sporter en zijn omgeving weet de invloed van deze voedingsstoffen op prestatie.</li> <li>4. De sporter en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter leert sportmaaltijden samenstellen en bereiden.</li> <li>2. De sporter leert de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).</li> <li>3. De sporter leert zijn maaltijden aanpassen aan de inspanning (trainen en wedstrijd).</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter herkent problemen die mogelijk met voeding te maken hebben.</li> <li>2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.</li> </ol>	<p>Workshop (sport)voeding (basis)</p> <p>Deskundige begeleiding op individueel niveau</p>	<p>1x per seizoen</p>
<p><b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</b></p>		

<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over dopingvrij sporten.</li> <li>2. De sporter weet dat én waar hij een 'True Winner' statement kan maken.</li> </ol>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz</p> <p>Dopingwaaier App</p>	<p>Workshop 1x in seizoen</p>
<p><b>ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn.</li> <li>2. De sporter weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding.</li> <li>3. De sporter kent de consequenties van een dopingovertreding in teamverband.</li> <li>4. De sporter kent de Dopingautoriteit en WADA en weet wat deze organisaties doen.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid.</li> </ol>	<p>Anti-Dopingcertificaat</p>	
<p><b>DOPINGLIJST</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kent de globale indeling van de dopinglijst met de onderverdeling binnen/buiten wedstrijdverband én dat alcohol en bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn.</li> <li>2. De sporter kent het principe van 'strict liability'.</li> </ol>		
<p><b>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over de procedure voor het aanvragen van een medische dispensatie.</li> <li>2. De sporter weet dat hij een kopie van het dispensatieformulier altijd naar wedstrijden moet meenemen (ook in het buitenland).</li> </ol>		
<p><b>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet van het Nederlandse Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT).</li> <li>2. De sporter weet dat de meeste drugs op de dopinglijst staan.</li> <li>3. De sporter weet dat drugsgebruik nog lange tijd kan leiden tot een positieve dopingtest.</li> </ol>		
<p><b>DOPINGCONTROLE</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet welke soort dopingcontroles er zijn (urine-, bloedanalyse).</li> <li>2. De sporter weet dat hij een dopingcontrole nooit mag weigeren.</li> </ol>		
<p><b>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</b></p> <p>-</p>		

WHEREABOUTS -		
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter heeft begrip van de veranderingen die de puberteit met zich meebrengt.</li> <li>2. De sporter begrijpt het belang van de gestelde leerdoelen in de fase 'Leren Trainen' en past deze op de juiste manier toe.</li> <li>3. De sporter begrijpt hoe je het materiaal kan onderhouden en kan uitleggen hoe dat moet.</li> <li>4. De sporter leert op welke manier schaatsen geslepen worden.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan zelfstandig keuzes maken (neemt steeds meer verantwoording).</li> <li>2. De sporter kan, ook nu de trainingstijd toeneemt, huiswerk, sociale activiteiten en sport goed managen (behoudt balans).</li> <li>3. De sporter kan arbeid, rust en herstel monitoren door middel van een logboek.</li> <li>4. De sporter maakt gebruik van verschillende middelen ter bevordering van het herstel en voorkoming van blessures.</li> <li>5. De sporter leert om te gaan met de media (interviews, presentatie/ vertoning op het internet, <i>social media</i> etc.)</li> <li>6. De sporter leert economische onafhankelijkheid te creëren (op zoek naar sponsors en bijbaantje).</li> <li>8. De sporter kan zelfstandig zorgen voor de juiste trainingsfaciliteiten: materiaal en omgeving.</li> <li>9. De sporter zorgt zelfstandig voor de beschikking over 'noodmateriaal' (bijvoorbeeld: extra set schroeven en veters).</li> <li>10. De sporter kan in overleg met de coach een keuze maken voor ander soort materiaal (bijvoorbeeld <i>custom made</i> schoenen).</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter toont toewijding in het op elkaar afstemmen van alle activiteiten in zijn leven en kan daarin prioriteiten stellen.</li> </ol>	<p>Workshop over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van hoe hij de afstemming van school, sport en sociale activiteiten kan organiseren.          Introductieworkshop          mediatraining + invloed <i>social media</i>          Workshop gebruik logboek</p> <p>Sportmassage etc.</p>	<p>Alle workshops 1x in het seizoen</p>







# TRAINEN OM TE PRESTEREN

De vijfde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase Trainen om te Presteren. Coaches bouwen een solide team van experts op rondom de sporter, om zo alle prestatiebepalende factoren te verbeteren en verdieping te kunnen aanbieden. Daarnaast zijn alle systemen volledig trainbaar, maar moet er nog wel rekening worden gehouden met eventuele beperkingen wat betreft groei. Deze Trainen om te Presteren fase is kritiek voor het versterken en samenbrengen van alle factoren die van invloed zijn op de prestaties.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Trainen om te Presteren	13 - 18	14 - 18
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

De Trainen om te Presteren fase benadrukt het streven naar perfectie op nationaal en internationaal niveau. Sporters zijn volledig geïmmiteerd aan kunstrijden wanneer ze deze fase bereiken.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Trainen om te Presteren fase:

- ✓ Geoptimaliseerde trainingsintensiteit en trainingsomvang bevatten.
- ✓ De wedstrijdvereisten/omgeving afspiegelen.
- ✓ Rekening houden met de persoonlijke (levens)ontwikkeling van de sporter.
- ✓ Adequaate vermoeidheid en het herstel monitoren.
- ✓ Wedstrijden afstemmen op de ontwikkelingsbehoefte van de sporter (timing, locatie, focus, vervolg, etc.)
- ✓ Gebruikmaken van een geïntegreerd ondersteuningsteam: fysieke trainer, psycholoog, diëtist, etc. begeleid door de verantwoordelijke coach.
- ✓ Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (als nodig) toepassen die specifiek gemaakt is voor de behoefte van de sporter en de wedstrijdkalender.
- ✓ De sporter aanmoedigen zich te gaan focussen op één discipline (solorijden, paarrijden of ijsdansen).

## Trainingsuren

De volgende tabel schetst de ideale hoeveelheid tijd besteed op het ijs en naast het ijs in deze fase van ontwikkeling. Tevens geldt hier dat individuele trainingsbehoefte kunnen variëren.

In aanvulling op de *warming-up* en *cooling-down* periodes, trainen sporters vier (jongere sporters) tot 13 uur (oudere sporters) per week *off-ice*. Alle *off-ice* activiteit is erop gericht de *on-ice* performance te verbeteren. *Off-ice* trainingen bestaan bijvoorbeeld uit spongtrainingen, dans- en theaterlessen, core-training, flexibiliteitstraining, cardiotraining en overall krachttraining (zie fysieke leerlijn).



<b>On-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15-30 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• 2 a 3 sessies per dag <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 a 2 technische sessies per dag, inclusief een program run through (SP én FS) in de pre-competitie fase en de competitie fase.</li> <li>○ 1 a 2 sessies voor stroking, choreografie, presentatie etc.</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 44-48 weken per jaar</li> </ul>
<b>Off-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten <i>off-ice</i> training</li> <li>• Maximaal 1 sessie per dag</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-6 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 46-48 weken per jaar</li> </ul>

#### ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verfijnen van basis sportvaardigheden op competitie-intensiteit.
- Het verhogen en verbeteren van het repertoire aan vaardigheden van de sporters in de trainingen en het verhogen van het toepassen van deze vaardigheden tijdens de wedstrijden.
- Het ontwikkelen van nieuwe artistieke kennis door kuren/choreografie specifiek gemaakt voor de sporters, maar ook in andere activiteiten, op en buiten het ijs.
- Het ontwikkelen van algemene en specifieke fysieke conditie gemonitord door periodieke fitness testen.
- Ondergeschikte capaciteiten (kennis van *warming-up*, *cooling down*, lenigheid, voeding, rust en herstel etc.) verder optimaliseren.
- Het verder ontwikkelen van theoretische kennis en praktijk van fundamentele mentale vaardigheden, naar de behoeften en capaciteiten van de sporter. De ideale *Performance State* wordt ontwikkeld en verfijnd.
- Vaardigheden en kennis ten aanzien van het materiaal worden verder ontwikkeld.
- Het optimaliseren van het totale aantal wedstrijden, terwijl ook gelegenheid wordt geboden voor nationale en internationale wedstrijden aan de sporters die daarvoor de capaciteiten hebben.
- De sporter is in toenemende mate in staat om zelfstandig richting te geven aan de eigen ontwikkeling en weet de aanwezige coaches, voorzieningen, faciliteiten en stafleden hiervoor steeds effectiever te gebruiken.
- De sporter is in toenemende mate in staat te 'pieken' (het leveren van een goede prestatie) op momenten dat dit nodig is en kan de hiervoor benodigde mentale vaardigheden steeds effectiever in te zetten.
- De sporter weet in toenemende mate wie hij is (zelfkennis) en wat het nodig heeft, zowel in coaching als in belasting en kan hier effectief om vragen (assertiviteit).

#### LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Trainen om te Presteren idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals

besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de ‘*windows of opportunity*’ (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

## Doelstellingen TECHNIEK

### ➤ De na te streven doelen in deze fase

#### **Leerdoelen**

1. De sporter kent de belangrijke technische aandachtspunten (trainingsdoelen van de fase ‘Train Trainen’ en de huidige fase) en kan uitleggen waarom deze belangrijk zijn.

#### **Trainingsdoelen**

1. De sporter kan de technische vaardigheden opgedaan in de training vertalen in de wedstrijden.
2. De sporter kan aanvoelen of zijn techniek efficiënt is.
3. De sporter is in staat om de techniek te controleren, optimaliseren en perfectioneren op maximale snelheden.

#### **Stroking**

1. De sporter heeft een hoge kwaliteit van houding en kantencontrole.
2. De sporter voert de stroking uit met veel *power*, snelheid en kracht.

#### **Sprongen**

Meisjes:

1. De sporter beheerst drie verschillende drievoudige sprongen.
2. De sporter leert en ontwikkelt triple-triple combinaties.

Jongens:

1. De sporter beheerst vijf verschillende drievoudige sprongen en een triple-triple combinatie.
2. De sporter leert en ontwikkelt de drievoudige Axel.

#### **Pirouettes**

1. De sporter beheerst sterke basisposities met snelheid en eenvoudige, gecontroleerde overgangen.
2. De sporter kan alle pirouettes op het maximale level uitvoeren.
3. De sporter beheerst enige moeilijke en innovatieve posities.

#### **Passenseries**

1. De sporter beheerst alle moeilijke draaien en passen en voert deze met controle en vertrouwen uit.
2. De sporter kan creatief omgaan met het gebruik van draaien, kanten en passen.
3. De sporter maakt veel gebruik van het lichaam en de niveaus van beweging.
4. De sporter kan passenseries op level 3 uitvoeren en werkt aan level 4.

#### **Schaatsbewegingen**

1. De sporter beschikt over een groot repertoire aan verschillende zweefstanden in moeilijke posities op beide voeten, alle kanten en in beide richtingen.
2. De sporter ontwikkelt creatieve *Schaatsbewegingen*.

#### **Vormingsdoelen**

1. De sporter is in staat om de feedback van de coach op basis van zijn eigen visie te wegen op toepasbaarheid en kan daarin keuzes maken (weegt kritisch af).
2. De sporter kan analytisch en kritisch kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of die van andere schaatsers).
3. De sporter kan het gevoel op het ijs verwoorden in termen van een technische analyse, *afhankelijk van het type sporter*.

4. De sporter beschikt over het vermogen zelf op zoek te gaan naar oplossingen voor technische verbetering (die niet noodzakelijk expliciet benoemd hoeven worden).

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<b>Coordination and Balance</b> <b>Training goals</b> The skater now has total control over his body, his balance and the movements he executes; the coordination skills are continuously used to further train complex exercises simulating figure skating elements and help him exercise safely	<b>Rotations</b>	Practice towards triple Rotations and double-double combos; exercises for Axel technique and practicing 2 Axel, further control exercises (Landing Positions, Loop Exercises, Rotations with Loop Landings) and Jump Combinations, Rotation with different arm positions in the air, balance exercises are being incorporated into the Rotation routines	20%		Execution: controlled and concentrated till skill is mastered or improved	Motivating, yet strict; attentive and encouraging; skater shall be motivated to reach his physical limits and to improve upon them during each off-ice session. The off-ice training shall be adjusted to the period of the season and the skaters goals.
	<b>Gymnastics/Trampoline</b>	Further exercising in gymnastics; trampoline exercises can be used to train double and triple Rotations	5%	Soft grounds/ mats, trampoline	Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Repetition: 2-3 times per exercise	
<b>Warm-up Routine</b> <b>Training goals</b> The skater understand the necessity of Warm-up and (is able to) executes warm-up routines for himself before each practice session	<b>Basic Gymnastics, Running Drills, Rotations, Program Simulation</b>	Warm-up routines appropriate for off-ice sessions, for ice training session as well as for competition and tests	every day		Execution: focused and concentrated, helping the skater to also prepare himself mentally for the training ahead	
	<b>Ballet</b>	Further practice and extension into more complex Ballet Routines at the bar as well as free standing, including small dance routines combining ballet dance routines		Ballet room (bars, mirrors)		
	<b>Dance</b>	Small choreographies using different dance styles as well as acting through movements/ gestures & mimics to learn to interpret music correctly	15%	Space and music		
<b>Agility and Speed</b> <b>Training goals</b> The skater improves his ability to act/react quickly, and trains his muscles to do so quicker/faster over time.	<b>Agility Exercises</b>	Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides		Stopwatch, ladder, obstacles, space	Execution: as fast as possible, possibly in competition; Repetition: 2-3 times per exercise	
	<b>Sprint Exercises</b>	Sprint exercises started out from different positions or with exercises built into them	10%	Safe flight of stairs	Execution: as fast as possible but with caution, Repetition: 3-5 times per exercise	
	<b>Stair Practice</b>	Basic stair practice exercising				

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<p><b>Flexibility Learning/ Training goals</b> The skater trains to maintain Split Positions in all three directions, and tries to improve towards &gt; 180° splits for even great flexibility; skaters now know the difference between dynamic and static stretches and when to apply them</p>	<p><b>Stretching</b></p>	<p>Intense stretching sessions including splits as well as Bielmann Stretches; Splits stretches can be intensified by elevating the front foot onto higher grounds for &gt;180° splits</p>	<p>10%</p>	<p>(Yoga-)mat</p>	<p>Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Executed till the skaters limits are reached; during static stretches exercises shall be maintained in position at the stresspoint for minimum 10 seconds up to 2min</p>	<p>Motivating, yet strict; attentive and encouraging; skater shall be motivated to reach his physical limits and to improve upon them during each off-ice session. The off-ice training shall be adjusted to the period of the season and the skaters goals.</p>
<p><b>Strength Exercising Training goals</b> The skater now trains to strengthen his body and to improve on his weak points</p>	<p><b>Core Practice</b> <b>Power Practice</b> <b>Plyometrics</b> <b>Personalized Strength sessions</b></p>	<p>All core, power and strength exercises at maximum/ optimal power and force;  Skater is being trained to acknowledge his weaknesses and instructed to train the areas in need appropriately</p>	<p>10 - 20%</p>	<p>(Yoga-)mat, plyo boxes, stairs, weights (weightbands)</p>	<p>Execution: strength training should be applied for about 45min, twice a week (evenly spread) for maximum results. Intensity shall be adjusted to seasonal  Execution: endurance practice should be adjusted to the seasonal setting and goals the skater has to achieve.</p>	
<p><b>Endurance/ Disciplin Training goals</b> Skater is able to perform different exercises for increased periods of time with disciplin and even effort throughout, the skater learns to exhaust himself</p>	<p><b>Jogging</b>  <b>Stamina Exercises</b></p>	<p>Jogging for periods of time (30-45min), during which the skater maintains the same speed throughout;  Stamina exercises, such as Interval Runs and Program Simulation Exercises, repeatedly and till the point of exhaustion</p>	<p>10 - 20%</p>			
<p><b>Testing Training goals</b> The skater participates in tests to reveal his strength and weaknesses</p>	<p><b>Athletic Tests</b></p>	<p>A series of exercises testing the skater skills and strengths in: quickness, muscles strength, agility, coordination, balance, flexibility and endurance</p>	<p>1-2 times a year</p>			
<p><b>Knowledge &amp; Understanding Learning/ Forming goals</b> Skater now has the knowledge he needs to exercises safely and on his own when necessary.</p>			<p>100%</p>			

Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p><b>Attitude:</b></p> <p>1. De sporter kan de consequenties van zijn eigen keuzes steeds beter (h)erkennen.</p> <p><b>Zelfkennis:</b></p> <p>2. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p>3. De sporter kent zichzelf steeds beter, zowel lichamelijk als geestelijk. Hij weet welke (in)spanning het op welke momenten nodig heeft.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p> <p>4. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden.</p>	<p>1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Door sporter in toenemende mate zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines.</p> <p>3. Door voortdurende zelfevaluatie na wedstrijden en trainingen. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p> <p>4. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 2.</p> <p>3. Idem als 2, regelmatig evalueren met de coach en gesprekken met een sportpsycholoog wanneer dat gewenst is.</p> <p>4. Idem als 1.</p>
<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude, planning, discipline:</b></p> <p>1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken.</p> <p><b>Sociale vaardigheden, zelfkennis:</b></p> <p>2. De sporter kan met coaches, begeleiders en teamgenoten communiceren en hierbij aangeven wat hij nodig heeft van betrokken professional.</p> <p>3. De sporter heeft in toenemende mate het vermogen om aan de coach (of andere professional) te kunnen uitleggen wat voor coaching of feedback hij nodig heeft of graag wil krijgen (bijvoorbeeld: positief, negatief,</p>	<p>1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p> <p>2. Door vragen en feedback van de coach en de andere stafleden, neemt de assertiviteit van de sporter toe. In toenemende mate dient ook de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling naar de sporter zelf worden geschoven.</p> <p>3. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen en verschillende</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Gedurende het seizoen. Individuele gesprekken zijn op aanvraag mogelijk het gehele jaar, maar worden rondom het wedstrijd seizoen waar mogelijk geïntensiveerd.</p> <p>3. Idem als 1.</p>



<p>expliciet, impliciet (beeldspraak, metaforen), visueel, auditief, kinesthetisch etc.).</p>	<p>manieren van coaching/begeleiding te laten ondergaan, om zo samen op zoek te gaan naar de meest effectieve vorm voor die sporter.</p>	
<p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b> 4. De sporter leert de verschillende mentale vaardigheden steeds effectiever toe te passen, in de training en in de wedstrijd, zodat de sporter in toenemende mate stabiel kan presteren, ook onder grote druk.</p>	<p>4. <i>Evidence based practice</i>: in elke trainingsvorm komt wel een mentaal aspect aan bod. De taak aan de coach is hier de sporter geregeld aan te herinneren en te helpen experimenteren en finetunen van de aanwezige mentale vaardigheden. Hiernaast de taak van de trainer/coach en de rest van het begeleidingsteam om de sporter zoveel mogelijk zekerheden en vertrouwen te laten krijgen uit elke trainingsvorm. Eventueel <i>fine tuning</i> van deze vaardigheden in samenwerking met een sportpsycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p>	<p>4. Voortdurend, elke training. Mentale trainingssessies zijn nu minder gericht op het aanleren van vaardigheden, meer op het toepassen ervan in concrete wedstrijd situaties in een intervisie achtige setting. De sporters worden hierbij uitgenodigd hun inzichten en ervaringen te delen met teamgenoten.</p>
<p>5. De sporter heeft het vermogen om zwakke en sterke mentale eigenschappen/vaardigheden te benoemen (zelfreflectie) en kan oplossingen bedenken om dit te verbeteren.</p>	<p>5. Regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen. De opgedane kennis in voorgaande jaren moet nu worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk. Trainers ondersteunen dit proces.</p>	<p>5. Idem. Toepassing in de sport, maar ook op school en tijdens het huiswerk.</p>
<p>6. De sporter kan doelen stellen op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), op de korte en lange termijn.</p>	<p>6. Door goede coachende begeleiding met veel vragen stellen zodat de sporter zelf moet nadenken en oplossingen moet verzinnen. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/evalueren.</p>	<p>6. Idem als 1.</p>
<p>7. De sporter kan de prestaties en al dan niet gehaalde doelen effectief evalueren en bijstellen.</p>	<p>7. De sporter krijgt steeds meer zelf de verantwoordelijkheid over de vorming van de eigen doelen. In samenspraak met de trainer wordt op basis hiervan een wedstrijd en trainingsschema opgesteld. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/evalueren. De</p>	<p>7. Idem als 1.</p>

<p>8. De sporter kan zich in toenemende mate effectief concentreren en focussen.</p> <p>9. De sporter is in staat middels verbeelding te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.</p> <p>10. De sporter leert het lichaam zowel fysiek als mentaal klaar te maken om te kunnen pieken (spanningsregulatie).</p> <p>11. De sporter kan een wedstrijdvoorbereidingsplan maken waarmee de basis wordt gecreëerd voor een topprestatie.</p> <p>12. De sporter kan omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen.</p>	<p>coach checkt de evaluatie samen met de sporter.</p> <p>8. Integratie en toepassing van mentale trainingen, en individuele begeleiding, herhaling en oefening in trainingen.</p> <p>9. Idem als 7.</p> <p>10. Idem als 7.</p> <p>11. Op basis van de mentale training en individuele begeleiding weet de sporter een plan op te stellen om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven.</p> <p>12. Door toepassing van geleerde mentale vaardigheden. Sporter is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. Fouten maken zijn leermomenten en mogen gemaakt worden. Herhaling van dezelfde fouten dient echter vermeden te worden.</p>	<p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p> <p>10. Idem als 1.</p> <p>11. Idem als 1.</p> <p>12. Idem als 1.</p>
<p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude (motivatie):</b></p> <p>1. De sporter laat zien zelfstandig te kunnen leven en zorgdragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap goed gedrag af met de belasting.</p> <p>2. De sporter leert goed om te gaan met de veranderingen, zoals een transitie naar een andere trainingsomgeving.</p> <p>3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team.</p> <p>4. De sporter laat in toenemende mate de discipline en motivatie zien als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelstellingen te halen.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking.</p>	<p>1. Sporter woont en leeft in toenemende mate zelfstandig.</p> <p>2. Door overgang en goede begeleiding vanuit het nieuwe team.</p> <p>3. Filosofie dient te worden overgedragen en actief eigen gemaakt.</p> <p>4. Door sporter voortdurend bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid op sport gebied en te laten inzien dat arbeid leidt tot resultaat. Een stimulerende topsportomgeving, goede voorbeelden en goede begeleiding zijn hierbij helpend.</p> <p>5. Door een veilig teamklimaat in de ploeg en de sporter te ondersteunen in de overgangsfase. Toepassing sociale vaardigheden en assertief op teamgenoten en</p>	<p>1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter.</p> <p>2. Aan het begin van de overgang (liefst binnen 2 maanden).</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Gedurende het seizoen.</p> <p>5. Idem als 2.</p>

<p><b>Zelfkennis:</b> 6. De sporter vraagt wanneer nodig zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b> 7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit.</p> <p>8. Na de wedstrijd analyseert de sporter de eigen prestaties en trekt hier lering uit.</p> <p>9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie.</p> <p>10. Bij langdurige tegenslag (blessures) houdt de sporter de motivatie en het moreel hoog.</p>	<p>stafleden af te stappen door de sporter.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf zelf en met de coach te analyseren.</p> <p>8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach.</p> <p>9. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p> <p>10. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p>	<p>6. Idem als 2.</p> <p>7. Idem, voor en tijdens de wedstrijd.</p> <p>8. Na de wedstrijd (afhankelijk van de persoon, de emoties en de wedstrijd).</p> <p>9. Wanneer nodig.</p> <p>10. Idem als 9.</p>
<p><b>Doelstellingen ARTISTIEK</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b> 1. De sporter levert goede input over de keuze van zijn kürmuziek om zich gericht verder te ontwikkelen op artistiek vlak.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b> 1. De sporter is in staat de choreografie van de kuren die speciaal voor hem gemaakt zijn 'eigen' te maken. 2. De sporter is in staat op elke muziekvorm soepel te bewegen en het ritme en stijl van deze muziekvorm te tonen. 3. De sporter heeft minimaal één showkür die op wedstrijden, gala's e.d. ingezet kan worden. 4. De sporter maakt veel gebruikt van transities in de kuren (terwijl aantal overstappen beperkt wordt) met snelheid, flow en bewegingsgemak. 5. Het niveau van de componentscore van de sporter ligt tussen de 5.00 en 7.00. 6. De sporter werkt aan zijn artistieke veelzijdigheid zodanig dat er geen duidelijk zwakke punten meer bevinden in zijn <i>program components</i>.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b> 1. De sporter voelt zich gestimuleerd door deelname aan shows, gala's e.d.</p>		
<p><b>Doelstellingen REGLEMENTEN</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>

<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kent alle voor hem van toepassing zijnde nationale en internationale reglementen, zoals Specifieke Bepalingen van de KNSB, ISU <i>Regulations</i> en Communications.</li> <li>2. De sporter kent de basiswaarde van alle elementen in zijn kuren.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is in staat om aan club- en teamleden de reglementen uit te leggen.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan met officials omgaan als in een sparring-partner relatie.</li> <li>2. De sporter treedt op als een rolmodel in zijn trainingsomgeving, door de reglementen juist na te leven.</li> </ol>		
<p><b>Doelstellingen TACTIEK &amp; WEDSTRIJDEN</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is zich bewust van de totale competitie: hoe staan alle tegenstanders ervoor en welke strategieën kan je van hen verwachten.</li> <li>2. De sporter weet wat voor hem een optimale wedstrijdvoorbereiding is.</li> <li>3. De sporter begrijpt het belang van een goede seizoensplanning en is in staat hierop input te leveren.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter leert zijn persoonlijke wedstrijdstrategie/ tactiek aanpassen aan actuele omstandigheden.</li> <li>2. De sporter kan zelfstandig een wedstrijdstrategie opstellen en uitvoeren.</li> <li>3. De sporter neemt deel aan (inter)nationale junioren toernooien, zoals: ONK, ISU wedstrijden voor junioren, Junioren Grand Prix, EYOF, YOG en WK junioren.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is flexibel (kan het hoofd koel houden) in het aanpassen van zijn tactiek tijdens de wedstrijd wanneer nodig.</li> <li>2. De sporter kan zijn eigen krachten en zwaktes in de wedstrijd omschrijven als ook die van de tegenstanders.</li> </ol>		<p>Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdssport zomer).</p>
<p><b>Doelstellingen VOEDING</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan een berekening maken van zijn energieverbruik.</li> </ol>	<p>Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters</p>	<p>1 tot 3 workshops aan het begin van het seizoen</p>

<p>2. De sporter kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht), weet wat de invloed is op gezondheid, prestatie en herstel.</p> <p>3. De sporter heeft inzicht in het kiezen voor de hem of haar benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, tussendoortjes en warme maaltijd.</p> <p>4. De sporter kent de invloed van alcohol op gezondheid en prestatie.</p> <p>5. De sporter kent de zin en onzin van voedingssupplementen en is bekend met prestatiebevorderende voeding die is toegestaan.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden.</p> <p>2. De sporter kan hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).</p> <p>3. De sporter kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd).</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert kritisch kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en gebruik van tussendoortjes.</p> <p>2. De sporter leert naar creatieve oplossingen zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat schep je op? Warme maaltijd</li> <li>- Wat schep je op? Ontbijt en lunch</li> <li>- Wedstrijdvoorbereiding en binnen- en buitenland</li> <li>- Sportdranken</li> <li>- Herstel</li> <li>- Sportvoedingssupplementen</li> <li>- Tussendoortjes en alcohol</li> <li>- Eetproblemen/stoornissen in de sport</li> <li>- Voedingsdagboekje bijhouden en evalueren met sportdiëtist</li> </ul> <p>Meer persoonlijke begeleidingstrajecten aanbieden.</p>	
<b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p><b>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter kent de geoorloofde alternatieven om op eigen kracht het beste uit zichzelf te halen (o.a. training, voeding, mentaal, materiaal, techniek, technologie, tactiek, innovatie, etc.).</p> <p>2. De sporter weet waar hij (anoniem en in vertrouwen) (geruchten/ signalen) van dopingovertredingen kan melden.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter wil op eigen kracht het beste uit zichzelf halen.</p> <p>2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van dopinggebruik in zijn sportomgeving.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op vaardigheden</p> <p>Dopingwaaier App</p>	<p>1 workshop per seizoen</p>
<b>ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES</b> Zie fase ‘Leren Trainen’		
<b>DOPINGLIJST</b> <b>Vormingsdoelen</b>		

1. De sporter heeft een alerte houding om te voorkomen dat er verboden stoffen of afbraakproducten van verboden stoffen in zijn lichaam terecht komen.

**MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS  
(GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)**

***Leerdoelen***

1. De sporter weet dat het verstandig is om eventueel benodigde medicatie vanuit Nederland (in de originele verpakking) naar het buitenland mee te nemen.  
2. De sporter is op de hoogte van het feit dat medicijnen in het buitenland kunnen verschillen van samenstelling ten opzicht van Nederland.

***Trainingsdoelen***

1. De sporter kan zijn medicijnen controleren.  
2. De sporter kan een medische dispensatie aanvragen (indien nodig).

***Vormingsdoelen***

1. De sporter heeft een alerte houding ten opzichte van medicatiegebruik.  
2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn medicatie.  
3. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid bij het aanvragen van een medische dispensatie.

**VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN  
VERVULD VLEES**

***Leerdoelen***

1. De sporter weet dat voedingssupplementen altijd per batchnummer gecontroleerd moeten worden.  
2. De sporter is op de hoogte van de landen waar voedsel (vlees) mogelijk vervuild kan zijn met doping.

***Trainingsdoelen***

1. De sporter kan voedingssupplementen controleren in het NZVT.

***Vormingsdoelen***

1. De sporter heeft een kritische houding ten opzichte van voedingssupplementen.  
2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn voedingssupplementen.  
3. De sporter heeft een afwijzende houding ten aanzien van drugsgebruik.

**DOPINGCONTROLE**

***Leerdoelen***

1. De sporter is op de hoogte van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld bij de controle van een minderjarige).

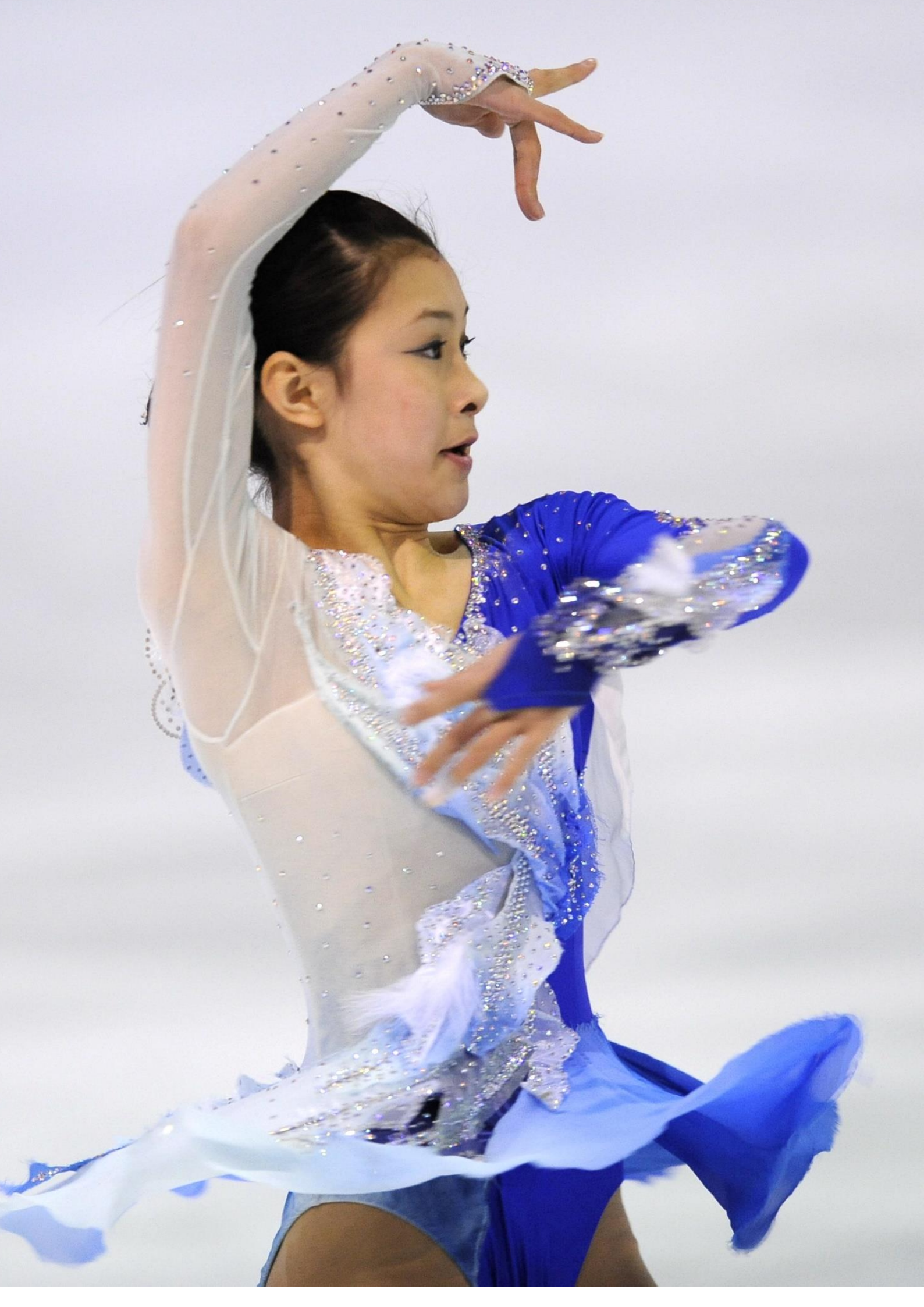


<p>2. De sporter is op de hoogte van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld controleren van de procedure).</p> <p>3. De sporter weet waar hij terecht kan met een klacht over de dopingcontrole.</p> <p>4. De sporter weet of, en zo ja wanneer, hij de uitslag van zijn dopingcontrole ontvangt.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan bepalen of een dopingcontrole volgens protocol verloopt.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft een meewerkende houding bij dopingcontroles.</p>		
<p><b>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet waar hij terecht kan voor hulp wanneer er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.</p> <p>2. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten wanneer een dopingovertreding is geconstateerd.</p> <p>3. De sporter weet dat een positieve bevinding wegvalt als er een dispensatie tegenover komt te staan.</p> <p>4. De sporter weet dat hij een B-analyse kan aanvragen bij een positieve bevinding.</p>		
<p><b>WHEREABOUTS</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet wat de whereabouts-verplichting inhoudt.</p>		
<p><b>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet hoe hij blessures kan voorkomen.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan de <i>output</i> van zijn logboek interpreteren.</p> <p>2. De sporter verbetert het individuele management van sport-, carrière-, levensstijlgedoenten en levensdoelen.</p> <p>3. De sporter leert de optimale balans te vinden tussen zijn welbevinden en het theoretische ideaalplaatje, zodat hij optimaal kan presteren.</p> <p>4. De sporter kan de zelfmonitoring (arbeid/ rust/ herstel) strategieën verfijnen.</p> <p>5. De sporter leert keuzes te maken betreffende zijn specialisme en eventueel in combinatie met andere disciplines.</p> <p>6. De sporter kan omgaan met de (<i>social</i>) media op het niveau dat van hem verwacht wordt.</p>	<p>Workshop (<i>social</i>) media training</p>	<p>1x in het seizoen</p>

- 7. De sporter kan relaties met familie en vrienden goed onderhouden.
- 8. De sporter kan omgaan met verleidingen.
- 9. De sporter kan inschatten wanneer het materiaal moet worden aangepast (schaatsschoenen vervangen) en wat de juiste timing is om dit daadwerkelijk te doen (niet dag voor belangrijke wedstrijd).
- 10. De sporter leert experimenteren met ander materiaal (andere ijzers, ander soort schoenen) in de off-season periode.

**Vormingsdoelen**

- 1. De sporter is zich bewust van de risico's van bepaalde soorten sport (alpinisme, motorrijden, *skydiven*, boksen etc.)
- 2. De sporter durft hulp te vragen en aan te nemen op gebieden waar nodig.
- 3. De sporter is zich bewust van de invloed van berichten die hij op *social* media plaatst.



# TRAINEN VOOR DE TOP

De zesde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase Trainen voor de Top. Alleen een klein percentage van de sporters zal deze fase bereiken. Coaches en ondersteuningsteams beschikken over uitgebreide kennis over hetgeen dat nodig is om hun pupillen op het hoogste niveau van de internationale wedstrijden (bijvoorbeeld wereldkampioenschappen, de Olympische Spelen) te kunnen laten acteren. Sporters spelen zelf een significante rol in hun ontwikkeling in deze fase.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Trainen voor de Top	16+	16+
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

De sporter is volledig voorbereid (fysiek, mentaal, technisch, strategisch) met het vertrouwen en de attitude dat ze kunnen winnen op het hoogste internationale niveau.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Trainen voor de Top fase:

- ✓ De sporter aanmoedigen zelf-gedreven en gemotiveerd te zijn en verantwoordelijkheid te nemen. Sporters moeten geloven dat ze de beste kunnen zijn.
- ✓ Een “geen excuses” filosofie adopteren en een winnaarsmentaliteit installeren, die perfectie vereist en hard zijn wanneer nodig.
- ✓ Het mogelijk maken om met de beste sporters te kunnen trainen.
- ✓ Perfectie aanmoedigen in alle aspecten van de *performance* om succesvol te zijn op internationale wedstrijden.
- ✓ Alles richten op de optimale prestatie in wedstrijden. Training gedurende de competitieve fase moet wedstrijden simuleren.
- ✓ Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (indien nodig) toepassen die specifiek gemaakt is op de internationale wedstrijdkalender en de contextuele realiteit van de sporter.
- ✓ Trainingen optuigen richting een complexe integratie van de prestatiebepalende factoren om aan de specifieke wedstrijdvereisten te voldoen.
- ✓ Vermoeidheid en rust/herstel monitoren. Regelmatige pauzes kunnen worden toegepast (indien nodig) om te voorkomen dat de sporter oververmoeid of geblesseerd raakt.
- ✓ Putten uit de deskundigheid van personen met verschillende kennis, expertise en ervaringen.
- ✓ De sporter leren om als een professionele sporter te leven.

## Trainingsuren

De volgende tabel schetst de ideale hoeveelheid tijd besteed op het ijs en naast het ijs in deze fase van ontwikkeling. Tevens geldt hier dat individuele trainingsbehoeftes kunnen variëren.

Alle sporters nemen deel aan 10 tot 14 uur *off-ice* training per week, 48 weken per jaar. Over het algemeen kent *off-ice* training dezelfde toewijding als training op het ijs en moet korte, middellange en lange termijn doelen bevatten. Op dit niveau dienen *off-ice* programma's zeer sportspecifiek te zijn en gebaseerd op de individuele behoeftes en testresultaten van de sporter.

Ballet, theater en danslessen zijn van belang om opgenomen te worden in het trainingsplan vanwege de positieve kruisbestuiving met schaatsen. Sporters nemen idealiter deel aan twee tot vijf balletlessen per week, afhankelijk van de behoefte. Kracht- en conditietraining zijn ook erg belangrijk in deze fase en dienen vijf dagen per week ingepast te worden in het schema. *Off-ice* spronglessen moeten worden voortgezet en opgenomen zijn in de *warming-up* sessies.

<b>On-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 tot 60 minuten ijstraining, met 15-30 minuten <i>warming-up</i> voorafgaand aan de training</li> <li>• 3 sessies per dag               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 technische sessies per dag, inclusief een program run through (SP én FS) in de pre-competitie fase en de competitie fase.</li> <li>○ 1 sessie voor stroking, choreografie, presentatie etc.</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48 weken per jaar</li> </ul>
<b>Off-ice</b>	<b>Lengte van de sessies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minuten <i>off-ice</i> training</li> </ul>
	<b>Dagen/week</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-6 dagen per week</li> </ul>
	<b>Weken/jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48 weken per jaar</li> </ul>

## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het creëren en afleveren van sporter-geconcentreerd, coach-gestuurde programma's die alle prestatiebepalende factoren optimaliseren en integreren gerelateerd aan de internationale wedstrijdkalender (periodisering).
- Het installeren van een attitude die de sporter aanmoedigt zelfgemotiveerd en zelfgestuurd te zijn en die de sporter leert zelf verantwoordelijk te zijn in het najagen van internationaal succes (zelfregulatie).
- Het optimaliseren van fysieke en mentale fitheid en prestatievoorbereiding.
- De sporter is in staat te 'pieken' (het leveren van een goede prestatie) op momenten dat dit nodig is en kan de hiervoor benodigde mentale vaardigheden effectief in te zetten.
- De sporter weet wie hij is en wat het nodig heeft, zowel in coaching als in belasting.
- Het verfijnen en behouden van alle sportspecifieke vaardigheden.
- Het naadloos en effectief managen van alle eisen gerelateerd aan een sportcarrière (support staff, sponsors, media, etc.)
- Het verkennen van en beginnen met aspecten gerelateerd aan de post-sportcarrière.



## LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Trainen voor de Top idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

### Doelstellingen TECHNIEK

#### ➤ De na te streven doelen in deze fase

##### **Leerdoelen**

1. De sporter moet zijn techniek van alle onderdelen kunnen uitleggen tot in de kleinste details en waarom hij denkt dat dat de optimale manier is voor hem.

##### **Trainingsdoelen**

1. De sporter kan zijn eigen techniek altijd met volle overtuiging en onder alle omstandigheden uitvoeren.  
2. De sporter kan zijn techniek perfectioneren en automatiseren op maximale snelheden.  
3. De sporter kan op alle snelheden zijn techniek effectief uitvoeren (houding, krachtoverbrenging en ontspanning).

##### **Stroking**

1. De sporter beheerst optimale kwaliteit van houding en kantencontrole.  
2. De sporter beheerst optimale power, snelheid en kracht in zijn schaatstechniek.

##### **Sprongen**

1. De sporter voert alle sprongvaardigheden consistent uit op de hoogste kwaliteit (positieve GOE: Grade of Execution).

Dames:

1. De sporter beheerst alle drievoudige sprongen en één of twee triple-triple combinaties.  
2. De sporter werkt aan de drievoudige axel of een viervoudige sprong.

Heren:

1. De sporter beheerst alle drievoudige sprongen, inclusief drievoudige axel en verschillende triple-triple combinaties.  
2. De sporter leert en beheerst viervoudige sprongen.

##### **Pirouettes**

1. De sporter beheerst de hoogste moeilijkheidsgraad in pirouettes met sterke basisposities, moeilijke en innovatieve posities.  
2. De sporter kan ervoor zorgen de rotatiesnelheid en kwaliteit van posities/ kanten resulteren in een positieve GOE.

##### **Passenseries**

1. De sporter toont passenseries met de hoogste moeilijkheidsgraad en een positieve GOE.  
2. De sporter kan de nadruk leggen op de uitvoering van snelle transitie van passen naar draaien, met volledig gebruik van het bovenlichaam.

##### **Schaatsbewegingen**

1. De sporter beheerst een variëteit van mounts, Ina Bauers, arabesques en innovatieve posities op zowel binnen- als buitenkant, in verschillende richtingen.  
2. De sporter beheerst choreografische series die de hoogste GOE verkrijgen.



**Vormingsdoelen**

1. De sporter heeft het vermogen om zwaktes/ terugkerende technische fouten te herkennen, te benoemen en kan oplossingen aandragen.
2. De sporter heeft het vermogen zelf kenbaar te maken en uit te leggen welke manier van feedback (positief, negatief, expliciet, impliciet, auditief, visueel etc.) geven voor hem het beste werkt en waarom.
3. De sporter is *open minded*, kijkt om zich heen waar nog winst te behalen is en kan aangeven wat hij nodig heeft om beter te worden.

Trainingsvormen en oefeningen toepasbaar voor de leerlijn techniek, worden niet in dit document beschreven vanwege de complexiteit van het beschrijven van deze oefeningen. In de toekomst verwachten we een online omgeving waar video's van oefeningen die passen bij de fase en de doelstellingen worden geplaatst en toegankelijk zijn voor coaches.

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<b>Coordination and Balance Training goals</b> The skaters coordination skills are continuously used to further train complex exercises simulating figure skating elements and help him exercise safely and to outshine	<b>Rotations</b>	Practice towards triple Rotations and double-combos; exercises for Axel technique and practicing 2 Axel, further Control Exercises (Landing Positions, Loop Exercises, Rotations with Loop Landings) and Jump Combinations, Rotation with different arm positions in the air, Balance Exercises are being incorporated into the Rotation routines	20% (every day)		Execution: controlled and concentrated till skill is mastered or improved	Motivating, yet strict; Attentive and encouraging; skater should shall be pushed to reach his physical limits and to improve upon them during each off-ice session. The off-ice training shall be adjusted to the period of the season and the skaters goals.
	<b>Gymnastics/Trampoline</b>	Further exercising in gymnastics; trampoline exercises can be used to train double and triple Rotations	5%	Soft grounds/ mats, trampoline	Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Repetition: 2-3 times per exercise	
<b>Warm-up Routine Training goals</b> The skater understand the necessity of Warm-up and (is able to) executes warm-up routines for himself before each practice session	<b>Basic Gymnastics, Running Drills, Rotations, Program Simulation</b>	Warm-up routines appropriate for office sessions, for ice training session as well as for competition and tests	every day		Execution: focused and concentrated, helping the skater to also prepare himself mentally for the training ahead	
	<b>Ballet</b>	Further practice and extension into more complex Ballet Routines at the bar as well as free standing, including small dance routines combining ballet dance routines	10%	Ballet room (bars, mirrors)		
<b>Grace, Musicality and Interpretation Training goals</b> The skater improves his ability to move gracefully (posture, extensions) and dance skills. Skater knows how to distinguish between different types of musics and how to interpret them correctly.	<b>Dance</b>	The skater trains different Dance Styles, such as Jazz and Modern Dance to further broaden his dance skills		Space and music		
	<b>Agility Exercises</b>	Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides		Stopwatch, ladder, obstacles, space	Execution: as fast as possible, possibly in competition; Repetition: 2-3 times per exercise	
	<b>Sprint Exercises</b>	Sprint exercises started out from different positions or with exercises built into them	10%	Safe flight of stairs	Execution: as fast as possible but with caution, Repetition: 3-5 times per exercise	
<b>Agility and Speed Training goals</b> The skater improves his ability to act/ react quickly, and trains his muscles to do so quicker/ faster over time.	<b>Stair Practice</b>	Basic stair practice exercising	10%			

## Doelstellingen FYSIEK

Goals/ Skill Sets to achieve	Exercises to accomplish these goals	Examples	Approximate Time Frame within the weekly schedule	Equipment	Repetition/Sets/ Execution	Coaching Setting
<p><b>Flexibility</b> <b>Learning/ Training goals</b> The skater trains to maintain Split Positions in all three directions, and tries to improve towards &gt;180° splits for even great flexibility; skaters now know the difference between dynamic and static stretches and when to apply them</p>	<p><b>Stretching</b></p>	<p>Intense Stretching sessions including splits as well as Bielmann Stretches; Splits stretches can be intensified by elevating the front foot onto higher grounds for &gt;180° splits</p>	<p>10% (after each practice day)</p>	<p>(Yoga-)mat</p>	<p>Execution: concentrated, slow and with caution, focused on correct execution of the exercises; Executed till the skaters limits are reached; during static stretches exercises shall be maintained in position at the stresspoint for minimum 10 seconds up to 2min</p>	<p>Motivating, yet strict; Attentive and encouraging; skater should shall be pushed to reach his physical limits and to improve upon them during each off-ice session. The off-ice training shall be adjusted to the period of the season and the skaters goals.</p>
<p><b>Strength Exercising</b> <b>Training goals</b> The skater now trains to strengthen his body and to improve on his weak points</p>	<p><b>Core Practice</b> <b>Power Practice</b> <b>Plyometrics</b> <b>Personalized Strength sessions</b></p>	<p>All core, power and strength exercises at maximum/ optimal power and force;  Skater is being trained to acknowledge his weaknesses and instructed to train the areas in need appropriately</p>	<p>10 - 30%</p>	<p>(Yoga-)mat, plyo boxes, stairs, weights (weightbands)</p>	<p>Execution: strength training should be applied for about 45min, twice a week (evenly spread) for maximum results, intensity shall be adjusted to seasonal setting/ goals. Weights can be added to further intensify the effects.</p>	
<p><b>Endurance/ Disciplin</b> <b>Training goals</b> Skater is able to perform different exercises for increased periods of time with discipline and even effort throughout, the skater is able to exhaust himself</p>	<p><b>Jogging</b></p>	<p>Jogging for periods of time (30-45min), during which the skater maintains the same speed throughout;</p>	<p>10 - 30%</p>		<p>Execution: endurance practice should be adjusted to the seasonal setting and goals the skater has to achieve.</p>	
<p><b>Testing</b> <b>Training goals</b> The skater participates in tests to reveal his strength and weaknesses</p>	<p><b>Stamina Exercises</b></p>	<p>Stamina exercises, such as Interval Runs and Program Simulation Exercises, repeatedly and till the point of exhaustion</p>				
	<p><b>Athletic Tests</b></p>	<p>A series of exercises testing the skater skills and strengths in: quickness, muscles strength, agility, coordination, balance, flexibility and endurance</p>	<p>1-2 times a year</p>		<p>Execution: max 2 tries per exercises, executed at full strength. The results of which can be used to help the skater understand where his strength ad weaknesses are, and in which areas he/she has to work harder to improve.</p>	
<p><b>Knowledge &amp; Understanding</b> <b>Learning goals</b> Skater now has the knowledge he needs to exercises safely and on their own when necessary. Skaters should be encouraged to train additionally and on his own to become a stronger, more complete athlete. The athlete is now able to outshine.</p>			<p>100%</p>			

Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p><b>Attitude:</b></p> <p>1. De sporter kent de consequenties van bepaalde keuzes en kan deze dragen.</p> <p>2. De sporter weet welke gedragingen gevraagd worden van een professional.</p> <p><b>Zelfkennis:</b></p> <p>3. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p>4. De sporter kent zichzelf goed, zowel lichamelijk als geestelijk, weet dat hij volledig verantwoordelijk is voor het eigen gedrag en prestaties.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p> <p>5. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden.</p>	<p>1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam.</p> <p>2. Door voorbeelden en richtlijnen vanuit coach, team en ploeggenoten. Feedback wanneer hier niet aan wordt voldaan.</p> <p>3. Sporter zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines.</p> <p>4. Door zelfreflectie toepassen in verschillende situaties. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p> <p>5. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding door coach en sportpsycholoog.</p>	<p>1. De toepassing van mentale vaardigheden loopt door de gehele periodisering heen.</p> <p>2. Gedurende het seizoen.</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Idem als 2.</p> <p>5. Gesprekken met een sportpsycholoog op door de sporter gewenste momenten, intensivering gedurende wedstrijd seizoen zou tot de mogelijkheden moeten behoren.</p>
<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude, planning, discipline:</b></p> <p>1. De sporter laat de wil zien zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken.</p> <p><b>Sociale vaardigheden, zelfkennis:</b></p> <p>2. De sporter kan op een volwassen en assertieve manier met coaches, begeleiders en teamgenoten communiceren en hierbij aangeven wat hij nodig heeft van de betrokken professional. De sporter heeft het vermogen om aan de coach (of andere professional) te kunnen uitleggen wat voor een coaching of feedback hij of zij nodig heeft of graag wil krijgen (bijvoorbeeld: positief, negatief,</p>	<p>1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p> <p>2. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen en verschillende manieren van coaching te laten ondergaan, om zo samen op zoek te gaan naar de meest</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p>

<p>expliciet, impliciet (beeldspraak, metaforen), visueel, auditief, kinesthetisch etc.).</p>	<p>effectieve vorm voor die sporter.</p>	
<p><b>Zelfkennis:</b></p>		
<p>3. De sporter heeft het vermogen om zwakke en sterke mentale eigenschappen/vaardigheden te benoemen (hoge mate van zelfreflectie) en kan oplossingen aandragen om hiermee om te gaan of dit te verbeteren.</p>	<p>3. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen. De opgedane kennis in voorgaande jaren moet nu worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk. Trainers ondersteunen dit proces.</p>	<p>3. Idem als 1.</p>
<p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p>		
<p>4. De sporter is in staat zelfstandig doelen te stellen voor de korte en langere termijn, kan deze doelen effectief evalueren en bijstellen.</p>	<p>4. De sporter krijgt zelf de verantwoordelijkheid over de vorming van de eigen doelen. In samenspraak met de trainer wordt hiermee een wedstrijd en trainingsschema opgesteld. De trainer checkt de evaluatie samen met de sporter.</p>	<p>4. Idem als 1.</p>
<p>5. De sporter kan zich fysiek en mentaal in optimale staat krijgen om te kunnen pieken. Hiertoe heeft hij de beschikking over diverse mentale gereedschappen zoals doelen stellen, spanningsregulatie (zoals ademhaling), visualisatie en zelspraak. De sporter weet welke vaardigheden hij op welk moment het beste kan in zetten.</p>	<p>5. <i>Evidence based practice</i>: in elke trainingsvorm komt wel een mentaal aspect aan bod. De taak van de trainer/coach en de rest van het begeleidingsteam is om de sporter zoveel mogelijk zekerheden en vertrouwen te laten krijgen uit elke trainingsvorm. Toegankelijke professionals zijn aanwezig en hebben geregeld contact. Eventueel <i>fine tuning</i> van de mentale vaardigheden in samenwerking met een sportpsycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p>	<p>5. Idem als 1.</p>
<p>6. De sporter kan een wedstrijdvoorbereidingsplan maken waarmee de basis wordt gecreëerd voor een topprestatie.</p>	<p>6. Idem als 4.</p>	<p>6. Idem als 1.</p>
<p>7. De sporter kan na de wedstrijd een heldere analyse maken, en kan goede punten en verbeterpunten aangeven. De sporter is in staat hier lering uit te trekken en de verbeterpunten om te zetten in nieuwe doelen.</p>	<p>7. Trainer evalueert na de wedstrijd met de sporter de wedstrijd. Trainer is hierbij niet leidend maar volgend, geeft feedback, stelt vragen. In individuele coachingsgesprekken met een sportpsycholoog leert de sporter om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven.</p>	<p>7. Idem. Individuele gesprekken met een sportpsycholoog op aanvraag.</p>
<p>8. De sporter kan effectief omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen.</p>	<p>8. Sporter veel ervaringen laten opdoen, zodat er kan worden geoefend met de verschillende copingmechanismen.</p>	<p>8. Idem.</p>

<p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude (motivatie):</b></p> <p>1. De sporter kan zelfstandig leven en zorg dragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap gedrag af met de belasting.</p> <p>2. De sporter brengt de discipline en motivatie op als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelstellingen te halen.</p> <p>3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>4. De sporter gaat goed om met de transities van VTO, RTC of een internationale trainingsomgeving (hetzij permanent, hetzij als stage) en past snel in het nieuwe team.</p> <p>5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking.</p> <p><b>Zelfkennis:</b></p> <p>6. De sporter vraagt zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p> <p>7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit.</p> <p>8. De sporter analyseert na de wedstrijd de eigen prestaties en trekt hier lering uit.</p> <p>9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie.</p> <p>10. De sporter houdt bij langdurige tegenslag (blessures) de motivatie en het moreel hoog.</p>	<p>1. Sporter heeft de regie over de eigen woonsituatie.</p> <p>2. Door sporter voortdurend bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid op sport gebied en te laten inzien dat arbeid leidt tot resultaat. Een stimulerende topsport omgeving, goede voorbeelden en goede begeleiding zijn hierbij helpend.</p> <p>3. Filosofie dient te worden overgedragen en uitgedragen door het team en actief eigen gemaakt.</p> <p>4. Door goede begeleiding en ondersteuning vanuit het team.</p> <p>5. Door een veilig teamklimaat in de ploeg en de sporter te ondersteunen in de overgangsfase. Toepassing sociale vaardigheden en assertief op teamgenoten en professionals af te stappen door de sporter.</p> <p>6. Door sporter de verantwoordelijkheid te geven over de eigen ontwikkeling, bijvoorbeeld het eigen herstel en omgang met blessure.</p> <p>7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf zelf en met de coach te analyseren.</p> <p>8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach.</p> <p>9. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p> <p>10. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p>	<p>1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter.</p> <p>2. Gedurende het seizoen.</p> <p>3. Aan het begin van de overgang (liefst binnen twee maanden) i.v.t.</p> <p>4. Idem als 3.</p> <p>5. In de maanden na de overgang van ploeg i.v.t.</p> <p>6. Idem als 2.</p> <p>7. Idem als 2.</p> <p>8. Idem als 2.</p> <p>9. Idem als 2.</p> <p>10. Idem als 2.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Doelstellingen ARTISTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is expressief, muzikaal en zeer gestileerd.</li> <li>2. De sporter begrijpt de achterliggende bedoeling van de gekozen muziek en het thema van beweging.</li> <li>3. De sporter toont kwaliteitschoreografie die hem onderscheidt van de andere deelnemers in de wedstrijd.</li> <li>4. De sporter heeft een goed getraind lichaam in verschillende dansstijlen om maximale prestaties te bereiken.</li> <li>5. De sporter straalt vertrouwen uit en heeft een magische connectie met de juryleden en het publiek, die iedere keer zorgt voor een 'wow-factor'.</li> <li>6. De sporter selecteert bij voorkeur zijn eigen kür- en showkürmuziek, zodanig dat zijn artistieke talenten het best tot zijn recht komen.</li> <li>7. De sporter beschikt over minimaal 2 showkuren die op wedstrijden, gala's e.d. ingezet kunnen worden.</li> <li>8. De sporter levert een substantiële bijdrage aan de choreografie van zijn küren en is in staat met de choreograaf op sparring-partner niveau samen te werken.</li> <li>9. De sporter weet alle onderdelen van de <i>program components</i> moeiteloos te integreren.</li> <li>10. De score op alle <i>program components</i> ligt boven de 7.00.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter neemt doelgericht deel aan shows, gala's, workshops, seminars e.d.</li> </ol>		
Doelstellingen REGLEMENTEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kent alle voor hem van toepassing zijnde nationale en internationale reglementen, zoals Specifieke Bepalingen van de KNSB, <i>ISU Regulations</i> en <i>ISU Communications</i> en is in staat deze aan een breed publiek uit te leggen.</li> <li>2. De sporter neemt deel aan en levert input bij discussies over reglementswijzigingen, zowel nationaal als internationaal.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is in staat seminars over reglementen samen met officials te geven, vanuit de optiek van de sporter ("Wat is moeilijk en waarom?")</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p>		

<p>2. De sporter zoekt doelgericht officials op en vraagt in een vroeg stadium van het seizoen input over de nieuwe kuren.</p>		
Doelstellingen TACTIEK & WEDSTRIJDEN	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kent alle tactische facetten die belangrijk zijn voor hem, kan deze benoemen en uitleggen hoe hij hiermee omgaat en daarnaar handelt.</li> <li>2. De sporter kan alle wedstrijden graderen in belangrijkheid en weet exact hoe het wedstrijdseizoen loopt richting de vooraf bepaalde piekmomenten.</li> <li>3. De sporter is in staat samen met de coach zijn eigen seizoensplanning te maken.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter is in staat om, gebaseerd op alle mogelijk denkbare tactische facetten, een plan te kunnen maken dat het meest gunstig is voor deze sporter.</li> <li>2. De sporter vervolmaakt zijn persoonlijke wedstrijdstrategie(ën).</li> <li>3. De sporter kan keuzes maken in het wedstrijdprogramma (energie verdelen) op basis van zijn specialisme en uiteindelijke doelstellingen (in samenspraak met de coach).</li> <li>4. De sporter kan alle denkbare zaken die bij een wedstrijd voor hem belangrijk zijn benoemen en een wedstrijddag zelfstandig optimaal indelen (in samenspraak met de coach).</li> <li>5. De sporter neemt deel aan (inter)nationale toernooien: ONK, internationale wedstrijden, Grand Prix, EK en WK en Olympische Spelen.</li> </ol>	<p>De sporter en trainer/coach hebben een bespreking waarin de trainer/coach vragen stelt aan de sporter richting de wedstrijd en de tactiek die hierin zou kunnen voorkomen. Alle mogelijke tactieken/problemen die bij een wedstrijd kunnen voorkomen, kunnen worden besproken. Het gesprek moet vooral gericht zijn op dat de sporter zelf met zijn gedachten tot oplossingen komt. Hierin kunnen voorbeelden met video's ondersteunend zijn. Tactiek evalueren na de wedstrijd is minstens zo belangrijk om het altijd doorgaande proces van ontwikkelen richting een volgend doel (wedstrijd) positief te laten doorlopen.</p>	<p>In de voorbereidingsperiode komt dit bij iedere wedstrijd aan bod. De keuze over de intensiteit en frequentie van zo'n bespreking is afhankelijk van de werkwijze van de trainer/coach en behoefte van de sporter.</p> <p>In de voorbereidingsperiode op wedstrijdniveau en/of andere vormen van wedstrijdssport. Zeker als een sporter een wens aangeeft om in een andere sport wedstrijden te doen, zal dit in samenspraak met de trainer/coach gebeuren. Het presteren in kunstrijden moet altijd het uitgangspunt blijven.</p>

<p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter is in staat feedback te ontvangen/accepteren en goede feedback te geven (communiceren op open manier, begrip en respect voor elkaar).</p>		
<b>Doelstellingen VOEDING</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p>Zie fase 'Train om te Presteren'</p> <p>Maatwerk indien nodig</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden met internationale voeding.</p> <p>2. De sporter kan het gebruik van voedingssupplementen personaliseren en doseren binnen zijn periodisering.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter is kritisch en verantwoordelijk met betrekking tot het verzorgen van eigen voeding.</p>	Maatwerktrajecten	
<b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p><b>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</b></p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter spreekt openlijk over dilemma's die zich kunnen voordoen ten aanzien van dopinggebruik.</p> <p>2. De sporter kan in moeilijke situaties 'nee' zeggen tegen dopinggebruik.</p> <p><b>ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES</b></p> <p>-</p> <p><b>DOPINGLIJST</b></p> <p>-</p> <p><b>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</b></p> <p>-</p> <p><b>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES</b></p> <p>-</p> <p><b>DOPINGCONTROLE</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet dat een dopingcontrole buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole (bewust van zijn rechten en plichten).</p> <p>2. De sporter gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.</p>	Fysieke voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's	1x workshop per seizoen

<p><b>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter kent het belang van aanwezigheid tijdens de tuchtprocedure.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft een meewerkende houding bij de tuchtprocedure. 2. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de tuchtprocedure.</p>		
<p><b>WHEREABOUTS</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet waar hij Whereabouts moet inleveren (onderscheid Sportergegevens.nl en ADAMS; website en App). 2. De sporter weet welke gegevens hij kan en verplicht moet aanleveren (postadres, verblijfadres, 1-hour time slot, wedstrijdschema, reguliere activiteiten met tijdstippen). 3. De sporter weet wat een Filing Failure is en de bijbehorende consequenties. 4. De sporter weet wat een Missed Test is en de bijbehorende consequenties. 5. De sporter weet dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende 'strike' bij de Dopingautoriteit of Internationale Federatie. 6. De sporter weet dat 3 definitieve 'strikes' in een periode van 12 maanden een dopingovertreding betekent.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan zijn Whereabouts aanleveren. 2. De sporter kan bezwaar aantekenen.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft een nauwkeurige houding ten aanzien van het invullen van zijn Whereabouts. 2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van het naleven van zijn Whereabouts. 3. De sporter accepteert de Whereaboutsregeling.</p>		
<p><b>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter kent de invloed van (multi)media. 2. De sporter weet wat voor hem belangrijk is (kan gradaties van belangrijkheid benoemen) met betrekking tot het materiaal om optimaal te kunnen presteren, rekening houdend met de omstandigheden.</p>	<p>Een workshop van een deskundige die de invloed van multimedia kan uitleggen.</p>	<p>1x in het seizoen.</p>

<p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter optimaliseert het individuele management en de integratie van sport-, carrière-, levensstijlgewoonten en levensdoelen.</li> <li>2. De sporter kan gegronde kritiek op zijn gedrag ombuigen naar de positieve kant, zowel in directe werkrelatie als publiekelijk.</li> <li>3. De sporter kan onderhandelen met sponsoren.</li> <li>4. De sporter kan omgaan met de media op het niveau dat van hem verwacht wordt.</li> <li>5. De sporter kan volwassen en verantwoordelijk omgaan met multimedia.</li> </ol> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter presenteert zich als een verantwoordelijk en professioneel sporter en heeft een positieve invloed op vrienden, familie en liefhebbers.</li> <li>2. De sporter beseft zich dat hij een voorbeeldfunctie heeft met betrekking tot de schaatssport voor jong en oud en in zijn algemeenheid (is een goede ambassadeur voor de sport).</li> <li>3. De sporter gedraagt zich naar de normen en waarden van de maatschappij.</li> <li>4. De sporter draagt leergierigheid, passie en ambitie uit.</li> <li>5. De sporter is zich er te allen tijde van bewust dat alles wat hij via multimedia de wereld meedeelt, invloed kan hebben op alle organisaties die direct of indirect met de sporter te maken hebben.</li> <li>6. De sporter draagt volledige verantwoordelijkheid voor zijn materiaal en de keuzes die hij daaromtrent maakt.</li> <li>7. De sporter kan zelfstandig of met professionele hulp problemen ten aanzien van het materiaal oplossen.</li> </ol>	<p>De sporter kan door middel van het bijhouden van zijn logboek zichzelf monitoren en in samenspraak met de coach de trainingen aanpassen.</p>	<p>Zowel tijdens het beoefenen van de sport als daarbuiten. Zeker in zijn of haar vrije tijd en in de maand (april) van relatieve rust moet de sporter zich bewust zijn van zijn maatschappelijke functie.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# MET MEDEWERKING VAN

Arie Koops	Technisch directeur KNSB / Stuurgroep MJOP
Emiel Kluin	Programmamanager RTC en disciplinemanager Langebaan KNSB
Fiori Smid	Trainer/ Coach
Hana Naaktgeboren	Trainer/ Coach / KNSB docent
Helma van Drie	Communicatieadviseur KNSB
Ivo Spanjersberg	Sportpsycholoog KNSB
Jeroen Prins	ISU Referee/ Judge/ Technical Controller Singles & Pairs/ ISU Judge Ice Dancing
Jetske Wiersma	Projectleider Meerjarenopleidingsplan KNSB / Stuurgroep MJOP
Karen Venhuizen	Disciplinemanager Kunstrijden KNSB / Stuurgroep MJOP
Kim Boterenbrood	Doelgroepmanager Trainers en Vrijwilligers KNSB / Stuurgroep MJOP
Marcus Deen	Trainer/ Coach
Susanne Cerez	Trainer/ Coach
Tonnie Boom	Voorzitter Bossche Kunstrij Vereniging

Namens de KNSB bedanken wij alle trainers, coaches, docenten en experts voor het bijdragen van hun kennis en ervaring aan dit document.



# BEGRIPPENLIJST

## Visjes

De sporter staat op twee schaatsen, de voeten dicht bij elkaar. Door beide voeten naar buiten te duwen, glijdt hij naar voren en maakt op twee voeten kleine bogen, vervolgens brengt hij de voeten weer bij elkaar en herhaalt de beweging.

## Chassé's

Een aaneenschakeling van twee passen op kanten (meestal buitenwaarts, binnenwaarts), waarbij in de tweede pas de vrije voet op het ijs wordt gezet naast de standvoet (niet ervoor of erachter) en de vrije voet wordt opgetild met de schaats parallel aan het ijs.

## Ooievaarparcours

De sporter schaatst vooruit of achteruit en tilt eerst het ene been op tot aan de tegenovergestelde knie en vervolgens het andere been.

## Molentje

Een beweging waarbij de sporter op een been staat en het bovenlichaam naar voren beweegt met het vrije been in een rechte lijn met het bovenlichaam, zodanig dat de hoek tussen het standbeen en het vrije been minimaal 120 graden bedraagt. (Ook wel "illusion" genoemd).

## Mohawks

Een draai van de ene voet op de andere, waarbij de inrij- en uitrijbogen continu verlopen en van gelijke diepte zijn. De voetwissel is van buitenwaarts naar buitenwaarts of van binnenwaarts naar binnenwaarts.

## Salchow

Een sprong met 360 graden rotatie, waarbij wordt afgesprongen van achterwaarts binnenwaarts op de ene voet en wordt geland op achterwaarts buitenwaarts op de andere voet.

## Spreid-Rittberger

Een sprong met 180 graden rotatie, waarbij wordt afgesprongen van achterwaarts buitenwaarts, de benen worden gespreid en vervolgens voorwaarts wordt geland.

### Spiraling edge

De sporter staat op een boog op een been en volgt deze net zolang tot hij vanzelf begint met draaien voordat hij zijn vrije voet neerzet.

<https://www.youtube.com/watch?v=QjGvZ34rYNE>

### Flow

Schaatsen met zoveel mogelijk constante snelheid en soepele bewegingsafloop.

### Back entry

Het achterwaarts starten van een pirouette.

### Bielmann

De Biemann positie is een moeilijke variatie van een standpirouette, waarbij de vrije voet van achter naar boven wordt getrokken tot een positie die hoger is dan het hoofd, ongeveer rondom de draai-as van de sporter.



### Layover

De layover (ook wel Camel Upward variatie) is een moeilijke variatie van de zweefpirouette, waarbij de schouderlijn naar boven wordt gedraaid in een meer dan verticale positie



### Full body movement

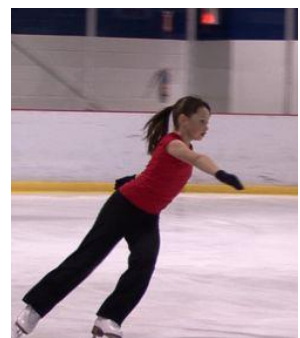
De sporter is in staat om bewegingen uit te voeren met zowel armen, hoofd, torso als het vrije been, zodanig dat deze bewegingen een duidelijk effect hebben op de balans

### Inclination

Bij het schaatsen en uitvoeren van sprongen volgt het gehele lichaam de diepte van de boog die wordt uitgevoerd.

### Program run through (SP én FS)

Het volledig doorrijden van de kuren, met alle elementen (wedstrijdniveau).



# REFERENTIES

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. United states: Human Kinetics.

Gemser, H., de Koning, J., & van Ingen Schenau, G.J. (1998). *Handboek wedstrijdschaatsen (2<sup>e</sup>)*. Leeuwarden: Uitgeverij Eisma bv.

Kloosterboer, T., Gemser, H., & de Haan, F., & Heising, H. (1996). *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden (3<sup>e</sup>)*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.

Leerlijnen Voeding en Doping Vrije Sport van NOC\*NSF

Long-Term Athlete Development 2.0, Canadian Sport for Life (2014).

Orie, J., Hofman, N., de Koning, J.J., & Foster, C. (2014). Thirty-Eight Years of Training Distribution in Olympic Speed Skaters. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 93-99.

Skate Canada's Guide to LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT, figure skating, speed skating & shorttrack (2010).

Snoep, H., & Bult, P. (1999). *Het complete schaatsboek voor jong en oud (3<sup>e</sup>)*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.

Toering, T.T., Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G., Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1509-1517.

Vaardigheidspaspoort Kunstrijden van de KNSB

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

ISU Technical Panel Handbook single skating 2015/2016

ISU Special Regulations and Technical Rules 2015/2016

Cerez S. (2016). *Guidelines Athletic Training for Figure Skaters (singles)*. (Nog te publiceren)