

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.

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

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 |
|---|--|--|---|-------------------------------------|---|---|
| Coordination and Balance Training goals The skaters coordination skills are continuously used to further train complex exercises simulating figure skating elements and help him exercise safely and to outshine | Rotations | 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% (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. |
| | Gymnastics/Trampoline | 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 | |
| Warm-up Routine Training goals The skater understand the necessity of Warm-up and (is able to) executes warm-up routines for himself before each practice session | Basic Gymnastics, Running Drills, Rotations, Program Simulation | 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 | |
| | Ballet | 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) | | |
| Grace, Musicality and Interpretation Training goals 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. | Dance | The skater trains different Dance Styles, such as Jazz and Modern Dance to further broaden his dance skills | | Space and music | | |
| | Agility Exercises | 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 | |
| | Sprint Exercises | 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 | |
| Agility and Speed Training goals The skater improves his ability to act/ react quickly, and trains his muscles to do so quicker/ faster over time. | Stair Practice | 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>Flexibility Learning/ Training goals The skater trains to maintain Split Positions in all three directions, and tries to improve towards >180° splits for even great flexibility; skaters now know the difference between dynamic and static stretches and when to apply them</p> | <p>Stretching</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 >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>Strength Exercising Training goals The skater now trains to strengthen his body and to improve on his weak points</p> | <p>Core Practice Power Practice Plyometrics Personalized Strength sessions</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>Endurance/ Disciplin Training goals 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>Jogging</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>Testing Training goals The skater participates in tests to reveal his strength and weaknesses</p> | <p>Stamina Exercises</p> | <p>Stamina exercises, such as Interval Runs and Program Simulation Exercises, repeatedly and till the point of exhaustion</p> | | | | |
| | <p>Athletic Tests</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>Knowledge & Understanding Learning goals 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>Leerdoelen</p> <p>Attitude:</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>Zelfkennis:</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>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</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>Trainingsdoelen</p> <p>Attitude, planning, discipline:</p> <p>1. De sporter laat de wil zien zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken.</p> <p>Sociale vaardigheden, zelfkennis:</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>Zelfkennis:</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>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</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>Vormingsdoelen</p> <p>Attitude (motivatie):</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>Sociale vaardigheden:</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>Zelfkennis:</p> <p>6. De sporter vraagt zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten.</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</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>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter is expressief, muzikaal en zeer gestileerd. 2. De sporter begrijpt de achterliggende bedoeling van de gekozen muziek en het thema van beweging. 3. De sporter toont kwaliteitschoreografie die hem onderscheidt van de andere deelnemers in de wedstrijd. 4. De sporter heeft een goed getraind lichaam in verschillende dansstijlen om maximale prestaties te bereiken. 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'. 6. De sporter selecteert bij voorkeur zijn eigen kür- en showkürmuziek, zodanig dat zijn artistieke talenten het best tot zijn recht komen. 7. De sporter beschikt over minimaal 2 showkuren die op wedstrijden, gala's e.d. ingezet kunnen worden. 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. 9. De sporter weet alle onderdelen van de <i>program components</i> moeiteloos te integreren. 10. De score op alle <i>program components</i> ligt boven de 7.00. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter neemt doelgericht deel aan shows, gala's, workshops, seminars e.d. | | |
| Doelstellingen REGLEMENTEN | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. De sporter neemt deel aan en levert input bij discussies over reglementswijzigingen, zowel nationaal als internationaal. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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?") <p>Vormingsdoelen</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>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kent alle tactische facetten die belangrijk zijn voor hem, kan deze benoemen en uitleggen hoe hij hiermee omgaat en daarnaar handelt. 2. De sporter kan alle wedstrijden graderen in belangrijkheid en weet exact hoe het wedstrijdseizoen loopt richting de vooraf bepaalde piekmomenten. 3. De sporter is in staat samen met de coach zijn eigen seizoensplanning te maken. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. De sporter vervolmaakt zijn persoonlijke wedstrijdstrategie(ën). 3. De sporter kan keuzes maken in het wedstrijdprogramma (energie verdelen) op basis van zijn specialisme en uiteindelijke doelstellingen (in samenspraak met de coach). 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). 5. De sporter neemt deel aan (inter)nationale toernooien: ONK, internationale wedstrijden, Grand Prix, EK en WK en Olympische Spelen. | <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 wedstrijd sport. 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>Vormingsdoelen</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> | | |
| Doelstellingen VOEDING | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| <p>Zie fase 'Train om te Presteren'</p> <p>Maatwerk indien nodig</p> <p>Trainingsdoelen</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>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter is kritisch en verantwoordelijk met betrekking tot het verzorgen van eigen voeding.</p> | Maatwerktrajecten | |
| Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| <p>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</p> <p>Vormingsdoelen</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>ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES</p> <p>-</p> <p>DOPINGLIJST</p> <p>-</p> <p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</p> <p>-</p> <p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES</p> <p>-</p> <p>DOPINGCONTROLE</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat een dopingcontrole buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden.</p> <p>Vormingsdoelen</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 |

| | | |
|--|--|--|
| DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE Leerdoelen 1. De sporter kent het belang van aanwezigheid tijdens de tuchtprocedure. Vormingsdoelen 1. De sporter heeft een meewerkende houding bij de tuchtprocedure. 2. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de tuchtprocedure. | | |
| WHEREABOUTS Leerdoelen 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. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn Whereabouts aanleveren. 2. De sporter kan bezwaar aantekenen. Vormingsdoelen 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. | | |
| Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL | | |
| Trainingsvormen (hoe train je het) | | |
| Tijdspad (wanneer train je het) | | |
| Leerdoelen 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. | | |
| Een workshop van een deskundige die de invloed van multimedia kan uitleggen. | | |
| 1x in het seizoen. | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter optimaliseert het individuele management en de integratie van sport-, carrière-, levensstijlgewoonten en levensdoelen. 2. De sporter kan gegronde kritiek op zijn gedrag ombuigen naar de positieve kant, zowel in directe werkrelatie als publiekelijk. 3. De sporter kan onderhandelen met sponsors. 4. De sporter kan omgaan met de media op het niveau dat van hem verwacht wordt. 5. De sporter kan volwassen en verantwoordelijk omgaan met multimedia. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter presenteert zich als een verantwoordelijk en professioneel sporter en heeft een positieve invloed op vrienden, familie en liefhebbers. 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). 3. De sporter gedraagt zich naar de normen en waarden van de maatschappij. 4. De sporter draagt leergierigheid, passie en ambitie uit. 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. 6. De sporter draagt volledige verantwoordelijkheid voor zijn materiaal en de keuzes die hij daaromtrent maakt. 7. De sporter kan zelfstandig of met professionele hulp problemen ten aanzien van het materiaal oplossen. | <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> |
|--|---|--|