

# 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-, levensstijlgewoonten 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.