

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.

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

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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coordination and Balance Training goals 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 | Rotations | 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 | 15% | | Execution: controlled and concentrated till skill is mastered or improved | Motivating, yet strict; Attentive, focused on details; skater is now training to become an athlete and should be supported in this manner |
| | 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 | |
| | Balance Exercises | As above; Exercises of a more complex nature, or made more difficult by adding balance tools, like bars or surfaces | 5% | Balance bars, balance balls/disks | Execution: concentrated, slow and with caution; Repetition: 2-3 times per exercise | |
| Warm-up Routine Training goals 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) | Basic Gymnastics, Running Drills, Rotations, Program Simulation | 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 | 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 | |
| | Grace, Musicality and Interpretation Training goals The skater improves his ability to move gracefully (posture, extensions), his dance skills, and learns to interpret different styles of music | Ballet | 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% | Ballet room (bars, mirrors) | |
| | Dance | Small choreographies using different dance styles as well as acting through movements/ gestures & mimics to learn to interpret music correctly | Space and music | | | |
| 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. | Agility Exercises | Ladder exercises, obstacle runs, shuffle runs, suicides | 10% | 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 | | Safe flight of stairs | Execution: as fast as possible but with caution, Repetition: 3-5 times per exercise | |
| | Stair Practice | 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>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 knows 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; Split stretches can be intensified by elevating the front foot onto higher grounds for > 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 should be supported in this manner</p> |
| <p>Strength Exercising Learning/ Training goals The skater acquires all knowledge and the muscle memory to execute most strength exercises correctly and now trains to strengthen his body</p> | <p>Core Practice Power Practice Plyometrics</p> <p>Personalized Strength sessions</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>Endurance/ Disciplin Training goals 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>Jogging</p> <p>Stamina Exercises</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>Testing Training goals The skater participates in tests to reveal his strength and weaknesses</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> | 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>Knowledge & Understanding Learning goals 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>Education</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>General</p> | <p>During all Exercises</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>Leerdoelen</p> <p>Attitude:</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>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</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>Sociale vaardigheden:</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 groeps cultuur (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>Trainingsdoelen</p> <p>Attitude, planning, discipline:</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>Sociale vaardigheden:</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>Vormingsdoelen</p> <p>Attitude (motivatie):</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>Prestatiegericht mentale vaardigheden:</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>Sociale vaardigheden:</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>Leerdoelen</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>Trainingsdoelen</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>Vormingsdoelen</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>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat in praktijksituaties tijdens de kür bepaalde sprongen niet (meer) herhaald mogen worden. 2. De sporter weet met welke elementen hij de meeste punten kan halen. 3. De sporter weet waar hij relevante informatie over reglementen kan vinden (zoals Specifieke Bepalingen, ISU <i>Regulations</i> en <i>Communications</i>). <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>. 2. De sporter is in staat onderdelen in zijn kür aan te passen tijdens een wedstrijd indien de noodzaak daar is. 3. De sporter kan de technische scores en juryscores analyseren en voor zichzelf vertalen in positieve feedback. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert op een professionele wijze communiceren met juryleden, technisch panel en scheidsrechter en begint actief feedback te vragen. 2. De sporter is in staat zelfstandig aan officials of wedstrijdorganisatoren een probleem voor te leggen en met een oplossingsvoorstel te komen. | <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>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. De sporter heeft een duidelijk doel voor ogen per wedstrijd en overlegt dit van tevoren met de coach. 3. De sporter is in staat zijn eigen wedstrijdvoorbereiding in te plannen (<i>warming-up, cooling-down</i>). 4. De sporter gaat zelf op zoek naar praktische informatie van de wedstrijd waaraan hij deelneemt. | | |

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

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

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