

LEREN TRAINEN

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

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

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

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

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

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

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

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

Trainingsuren

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

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

On-ice Instroom	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 • Maximaal 1 sessie per dag
	Dagen/week	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tot 4 dagen per week
	Weken/jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum: 20 weken per jaar • Ideaal: 30 tot 40 weken per jaar
Uitstroom	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"> • Minimum: 40 weken per jaar • Ideaal: 44 weken per jaar

Off-ice Instroom	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"> • 2 dagen per week
	Weken/jaar	<ul style="list-style-type: none"> • 20-40 weken per jaar
Uitstroom	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 dagen per week
	Weken/jaar	<ul style="list-style-type: none"> • 44 weken per jaar

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

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

LEERLIJNEN

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

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

Doelstellingen TECHNIEK

➤ De na te streven doelen in deze fase

Leerdoelen

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

Trainingsdoelen

Kanten

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

Draaien

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

Stroking

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

Sprongen

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

Pirouettes

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

Schaatsbewegingen

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

Vormingsdoelen

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

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

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

Doelstellingen FYSIEK

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

Doelstellingen FYSIEK

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

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

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

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

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

<p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter neemt voor en tijdens de training een bidon met vocht mee en neemt deze ook tot zich tijdens de training. 2. De sporter heeft een herstelsnack/maaltijd bij zich voor na de training en neemt deze ook tot zich na de training. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert problemen herkennen die mogelijk met voeding te maken hebben. 2. De sporter leert deze problemen bespreekbaar te maken met ouder, coach en eventueel sportdiëtist. 		
<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 waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik. 	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz Dopingwaaier App</p> <p>Anti-Dopingcertificaat</p>	<p>Workshop 1x per seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN – ORGANISATIES</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat er een mondiaal anti-doping reglement is: de World Anti-Doping Code. 2. De sporter weet op wie de dopingregels van toepassing zijn. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter accepteert het dopingreglement. 		
<p>DOPINGLIJST</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet welke drie criteria bepalen of een stof of methode op de dopinglijst wordt geplaatst (definitie doping). 2. De sporter weet dat er een lijst met verboden stoffen en methoden is (dopinglijst). 3. De sporter weet dat de dopinglijst jaarlijks per 1 januari kan wijzigen. 		
<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat (bestanddelen van) medicijnen op de dopinglijst kunnen staan. 2. De sporter weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat. 		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES</p> <p>Leerdoelen</p>		

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

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

Vormingsdoelen

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