

LEREN SCHAATSEN

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

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

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

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

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

Trainingsuren

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

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

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• 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
Off-ice	Lengte van de sessies	<ul style="list-style-type: none">• 60 minuten
	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

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

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

LEERLIJNEN

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

Doelstellingen TECHNIEK

➤ De na te streven doelen in deze fase

Leerdoelen

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

Trainingsdoelen

Kanten

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

Draaien

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

Stroking

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

Sprongen

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

Pirouettes

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

Schaatsbewegingen

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

Vormingsdoelen

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

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

Doelstellingen FYSIEK

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

Doelstellingen FYSIEK

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

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

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

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

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

Vormingsdoelen

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