

FUNDAMENT

De eerste fase in het meerjarenopleidingsplan is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het kunstrijden als in andere sporten. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fase worden verkregen en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen op het ijs.

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

| | Meisjes | Jongens |
|-----------|--------------|---------|
| FUNdament | 3 - 5 | 3 - 5 |
| | -2 / +2 jaar | |

FILOSOFIE

De filosofie achter de fase FUNdament is gelegenheid te bieden aan alle Nederlanders om op een leuke manier, in een veilige en stimulerende omgeving te leren schaatsen en interesse op te wekken voor levenslange deelname.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus ligt op spel en plezier.
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zowel het aanleren en bereiken van basisvaardigheden benadrukken als het introduceren van moeilijkere vaardigheden voor een beter FUNdament en klaar te zijn voor verschillende soorten (ijs)sporten (denk aan subdisciplines KNSB; zie vaardigheidspaspoort).
- ✓ Gebruikmaken van aangepaste uitrusting en materialen, specifiek voor de leeftijd van de sporters, inclusief de grootte van het ijsoppervlak waar het programma wordt aangeboden.
- ✓ Gebruikmaken van duidelijk, beknopt taalgebruik geschikt voor de leeftijd van de sporters.
- ✓ 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"> • 30 tot 45 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"> • 1 tot 2 dagen per week |
| | Weken/jaar | <ul style="list-style-type: none"> • 10 tot 20 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"> • 1 tot 2 dagen per week |
| | Weken/jaar | <ul style="list-style-type: none"> • 20-40 weken per jaar |

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke, veilige en actieve leeromgeving creëren waarbij de sporter plezier beleeft aan het uitoefenen van de sport.
- Het ontwikkelen van fundamentele bewegingsvaardigheden op het ijs (glijden, stoppen, draaien, vallen, springen, pirouettes).
- Het ontwikkelen en verkrijgen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het introduceren van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van simpele regels en ethiek van de sport.
- Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportief samenspel met medesporters.
- 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 FUNdament 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 begrijpt het concept van gewicht verplaatsen (het verplaatsen van het gewicht van de ene op de andere voet of van voor naar achter op één schaats).
2. De sporter weet wat er voor nodig is om te kunnen glijden op de schaatsen.

Trainingsdoelen

1. De sporter kan met beide voeten de afzet gelijkmatig verdelen over het ijzer, zonder af te zetten met de punten, met een goede kniebuiging.

2. De sporter kan het bovenlichaam in de juiste positie houden.
3. De sporter leert op een goede, gecontroleerde manier vallen en opstaan.

Vormingsdoelen

1. De sporter heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het schaatsen en doet mee met alle spelvormen.

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 | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
|--|---|---|
| Zie fase Leren Schaatsen | | |
| Doelstellingen MENTAAL | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter leert op een positieve manier naar zichzelf te kijken. Hij ontwikkelt een positieve houding ten opzichte van clubgenootjes en kan zich handhaven in een groep. De sporter leert nieuwe manieren van bewegen uit en is in staat veel plezier te hebben bij de activiteiten op het ijs en er buiten.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.</p> <p>2. De sporter leert plaatjes/ beelden, trainers en clubgenootjes in hun houding en beweging te kopiëren.</p> <p>3. De sporter kan goed samenwerken met andere sporters (heeft de wil te delen met en te leren van anderen).</p> | <p>1. Door goede begeleiding door de trainers, met aandacht, stimulering en complimenten voor de verrichtingen van elk individu.</p> <p>1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen.</p> <p>1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter.</p> <p>1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.</p> <p>2. Als coach heel veel voordoen en letterlijk zeggen dat de sporter hem/clubgenoot na moet doen. Zowel <i>off-ice</i> als <i>on-ice</i> gebruik maken van dit kopieergedrag.</p> <p>3. Oefeningen verzinnen die sporters gezamenlijk moeten uitvoeren. Zoals slingertikkertje of elkaar voortduwen op het ijs.</p> | <p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>2. Idem.</p> <p>3. Idem.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| 4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen. | 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. | 4. Idem. |
| Vormingsdoelen | | |
| 1. De sporter heeft plezier in het spelen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten. | 1. Door veel verschillende manieren van bewegen en spelletjes aan te bieden. Kinderen voor hun eigen vooruitgang en pogingen belonen, positief bekrachtigen (taakoriëntatie stimuleren). | 1. Idem. |
| 2. De sporter toont een positieve houding en plezier t.o.v. het beoefenen van de sport. | 2. Idem | 2. Idem. |
| Doelstellingen ARTISTIEK | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| N.v.t. in deze fase | | |
| Doelstellingen REGLEMENTEN | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| N.v.t. in deze fase | | |
| Doelstellingen TACTIEK & WEDSTRIJDEN | Trainingsvormen (hoe train je het) | Tijdspad (wanneer train je het) |
| N.v.t. in deze fase | | |
| 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) |
| Trainingsdoelen | | |
| 1. De sporter leert zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming aantrekken en vastdoen. | Stimuleren om materiaal zelf aan te trekken en vast te maken en afdrogen/ opbergen. | |
| 2. De sporter leert zijn schaatsen afdrogen en opbergen. | | |
| Vormingsdoelen | | |
| 1. De sporter toont plezier in het spelen en in beweging zijn. | Betrokkenheid in meerdere soorten sport moet worden gestimuleerd, om allround beweging te worden en plezier te behouden. | |