



TRAINEN OM TE PRESTEREN

De vijfde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase Trainen om te Presteren. In deze fase beginnen we progressie te zien richting de wedstrijden op nationaal niveau en krijgen sommige rijders wellicht de kans om internationale ervaring op te doen. Coaches bouwen een solide team van experts op rondom de sporter, om zo alle prestatiebepalende factoren te verbeteren en verdieping te kunnen aanbieden. Daarnaast zijn alle systemen volledig trainbaar en zijn er geen beperkingen meer wat betreft groei. Deze Trainen om te Presteren fase is kritiek voor het versterken en samenbrengen van alle factoren die van invloed zijn op de prestaties.

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

	Meisjes	Jongens
Trainen om te Presteren	17 - 23	18 - 23
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De Trainen om te Presteren fase benadrukt het streven naar perfectie op nationaal niveau. Sommige sporters worden ook blootgesteld aan internationale wedstrijden. Sporters zijn met name gefocust op langebaanschaatsen wanneer ze deze fase bereiken.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Geoptimaliseerde trainingsintensiteit en trainingsomvang bevatten.
- ✓ Regelmatig trainingen op wedstrijd snelheid bevatten, zodat de technische aanpassingen ook op hoge snelheid kunnen worden toegepast.
- ✓ De wedstrijdvereisten/omgeving afspiegelen.
- ✓ Rekening houden met de persoonlijke (levens)ontwikkeling van de sporter.
- ✓ Adequaat de vermoeidheid en het herstel monitoren.
- ✓ Wedstrijden afstemmen op de ontwikkelingsbehoefte van de sporter (timing, locatie, focus, vervolg, etc.)
- ✓ Gebruikmaken van een geïntegreerd ondersteuningsteam: fysieke trainer, psycholoog, diëtist, etc. begeleidt door de verantwoordelijke coach.
- ✓ Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (als nodig) toepassen die specifiek gemaakt is voor de behoefte van de sporter en de wedstrijdkalender.
- ✓ De sporter aanmoedigen zich te gaan focussen op één sport. Keuze maken voor één hoofdsport, waarbij eventueel andere subdisciplines (inline-skaten, marathon, shorttrack) van de KNSB of andere sporten (bijvoorbeeld baanwielrennen) ondersteunend kunnen zijn.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer acht tot twaalf keer per week sporten, waarvan minimaal vier keer per week op het ijs.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verfijnen van basis sportvaardigheden op competitie-intensiteit.
- Het verhogen en verbeteren van het repertoire aan vaardigheden van de sporters in de trainingen en het verhogen van het toepassen van deze vaardigheden tijdens de wedstrijden.
- Het ontwikkelen van algemene en specifieke fysieke conditie gemonitord door periodieke fitness testen.
- Ondergeschikte capaciteiten (kennis van *warming-up*, *cooling down*, lenigheid, voeding, rust en herstel etc.) verder optimaliseren.
- Het verder ontwikkelen van theoretische kennis en praktijk van fundamentele mentale vaardigheden, naar de behoeften en capaciteiten van de sporter. De ideale *Performance State* wordt ontwikkeld en verfijnd.
- Vaardigheden en kennis ten aanzien van het materiaal worden verder ontwikkeld.
- Het optimaliseren van het totale aantal wedstrijden, terwijl ook gelegenheid wordt geboden voor nationale en internationale wedstrijden aan de sporters die daarvoor de capaciteiten hebben.
- Het ontwikkelen van de performance capaciteit van de sporter om te kunnen pieken op vooraf bepaalde momenten in het jaar.
- De sporter is in toenemende mate in staat om zelfstandig richting te geven aan de eigen ontwikkeling en weet de aanwezige coaches, voorzieningen, faciliteiten en stafleden hiervoor steeds effectiever te gebruiken.
- De sporter is in toenemende mate in staat te 'pieken' (het leveren van een goede prestatie) op momenten dat dit nodig is en kan de hiervoor benodigde mentale vaardigheden steeds effectiever in te zetten.
- Zelfstandigheid neemt verder toe.
- De sporter weet in toenemende mate wie hij is (zelfkennis) en wat het nodig heeft, zowel in coaching als in belasting en kan hier effectief om vragen (assertiviteit).

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Trainen om te Presteren idealiter zal doorlopen. De schaatsters 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	Trainingsvormen (hoe train je het) ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	Tijdspad (wanneer train je het) ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
<p>ALGEMEEN (START, RECHTE EIND EN BOCHT)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kent de belangrijke technische aandachtspunten (trainingsdoelen van de fase 'Train Trainen' en de huidige fase) en kan uitleggen waarom deze belangrijk zijn.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn timing optimaliseren en vasthouden per afstand.</p> <p>2. De sporter kan zijn romp zodanig controleren dat de efficiëntie per slag optimaal wordt.</p> <p>3. De sporter kan de technische vaardigheden opgedaan in de training vertalen in de wedstrijden.</p> <p>4. De sporter kan aanvoelen of zijn techniek efficiënt is.</p> <p>5. De sporter is in staat om de techniek te controleren, optimaliseren en perfectioneren op maximale snelheden.</p> <p>6. De sporter kan tijdens het schaatsen veranderingen aanvoelen en hierop anticiperen (door bijvoorbeeld materiaal bij te stellen).</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter is in staat om de feedback van de coach op basis van zijn eigen visie te wegen op toepasbaarheid en kan daarin keuzes maken (weegt kritisch af).</p> <p>2. De sporter kan analytisch en kritisch kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere schaatsers).</p> <p>3. De sporter kan het gevoel op het ijs verwoorden in een termen van een technische analyse, <i>afhankelijk van het type sporter</i>.</p> <p>4. De sporter beschikt het vermogen om zelf op zoek te gaan naar oplossingen voor technische verbetering (die niet noodzakelijk expliciet benoemd hoeven worden).</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impliciet leren > bijvoorbeeld kopiëren van andere schaatsstijlen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat impliciet leren (onbewust) meer robuust is tegen vermoeidheid, spanning, dual task. - Gebruik van zowel auditieve als visuele feedback (video), afhankelijk van behoefte sporter. <p>Aansturen op persoonlijk niveau.</p>	<p>Start: zomer en winterperiode minimaal 1x per week. Afhankelijk van periode en sporter eventueel 1 of 2x extra.</p> <p>Rechte eind en bocht: Hele seizoenen minimaal 4x per week.</p>
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

<p>ALGEMEEN</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet wat de verschillende trainingmethoden inhouden en wat de fysiologische effecten ervan zijn (extensief/ intensief duur/ interval, snelheid, kracht uithoudingsvermogen, snelkracht, explosieve kracht en maximale kracht). 2. De sporter begrijpt hoe hij zelf verschillende trainingmethoden op elkaar zou kunnen afstemmen (arbeid-rust verhoudingen). 3. De sporter leert de gevolgen van het trainen onder andere omstandigheden kennen (kou, warmte, hoogte etc.). <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan de reactie van het lichaam op verschillende fysieke trainingmethoden herkennen en aan de hand daarvan samen met de coach het trainingsschema bijsturen/ individualiseren. 2. De sporter leert hoe hij met alle middelen (trainingmethoden, meetbare effecten en gevoel) uiteindelijk optimaal kan toewerken naar wedstrijden. 3. De sporter is in staat zijn fysieke grenzen aan te geven en leert weloverwogen met het opzoeken van deze grenzen om te gaan. 4. De sporter kan verantwoord en zelfstandig trainen (is in staat zelfstandig een veilige trainingsomgeving creëren). 		
<p>KRACHT</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter verbetert zijn kennis over hoe hij zich optimaal kan voorbereiden op een krachttraining en over de verzorging van het lichaam na de krachttraining. 2. De sporter is bekend met de diverse veiligheidsaspecten binnen de krachttraining. 3. De sporter wordt volwaardig “gesprekspartner” van trainer en coaches waarbij hij zelfstandig oefeningen kan aandragen en uitvoeren en weet hoe systematisch progressie in zwaarte en moeilijkheidsgraad te creëren gebaseerd op wat er voor hem nodig is. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter beheerst een scala aan halteroefeningen en is in staat het op alle niveaus van belasting uit te voeren. 2. De sporter bouwt het vermogen verder op, met controle op de uitvoering. 3. De sporter kan in één training complexere vormen van halteroefeningen, rompstabiliteit en sprongen uitvoeren (gevarieerde prikkels). 	<p>Deskundige begeleiding.</p> <p>- Kracht (sub)max testen</p>	<p>2 á 3 x per week tijdens de zomer, 1 á 2x per week tijdens de winter.</p>

<p>4. De sport is in staat binnen het scala van halteroefeningen variabelen toe te passen om zo optimale integratie te krijgen van het leveren van vermogen en het houdings- & bewegingsgevoel.</p> <p>5. De sporter blijft systematisch individuele aandachtspunten bij rompstabiliteitsoefeningen toepassen om zwakke schakels te versterken en blessures zo veel mogelijk te voorkomen.</p> <p>6. De sporter bouwt complexiteit binnen oefeningen voor de rompstabiliteit uit.</p>	<p>4. Asymmetrische belasting (1 benig voorslaan), gebruik van instabiele ondergrond.</p> <p>6. Waarbij zowel symmetrische als asymmetrische oefeningen statisch en dynamisch worden uitgevoerd. Tevens wordt er gebruik gemaakt van dissociatie oefeningen en worden oefenvariabelen gecombineerd.</p>	
<p>HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE) <i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter beheerst het houdings- en bewegingsgevoel als een integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het verbeteren van de kwaliteit van bewegen en het verhogen van de belasting, intensiteit en omvang.</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan met gebruikmaking van meervoudige variabelen in uitvoering in verschillende uitgangshoudingen gedifferentieerd bewegen tussen arm- romp en been-romp, waarbij de beweging gecontroleerd uitgevoerd wordt en de romp stabiel gehouden kan worden ter ondersteuning van de schaatstechniek.</p> <p>2. De sporter gebruikt individuele aandachtspunten bij houdings- en bewegingsgevoeloefeningen om zwakke schakels te versterken.</p>	<p>Op individueel niveau kijken of er eventueel meer op specifieke coördinatie moet worden getraind.</p> <p>Uitgebouwde oefeningen uit fase 4 waarbij complexiteit en moeilijkheid kunnen toenemen afhankelijk van het niveau van de sporter. Te denken valt aan dubbeltaken, verhogen van snelheid, verstoren van lichaamshouding, op verschillende oppervlakten.</p>	<p>2 á 3x per week tijdens het gehele seizoen</p>
<p>MOBILITEIT <i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter snapt dat de mobiliteit nodig is als een integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het waarborgen van kwalitatief goede bewegingen met toenemende belasting, intensiteit en omvang in een voor zijn functionele bewegingsuitslag.</p> <p>2. De sporter begrijpt hoe hij mobiliteitsoefeningen (voor romp, schoudergordel en benen) moet gebruiken ter voorkoming van "functionele" aanpassingen, die nadelig gevolgen hebben voor houdingen en bewegingen tijdens niet sportgerelateerde activiteiten in het dagelijks leven.</p>	<p>Rekken van functionele ketens, mobiliteit wervelkolom, onderste en bovenste extremiteit, gebruik van foamrol.</p>	<p>Dagelijkse trainingsroutine</p>

<p>3. De sporter weet mobiliteitsoefeningen te gebruiken ter voorkoming van blessures en bevordering van herstel.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn mobiliteitsroutine verfijnen en (op korte termijn) aanpassen aan verschillende omstandigheden en persoonlijke behoeften.</p>		
<p>SNELHEID</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert zijn bewegingssnelheid te optimaliseren afhankelijk van de situatie en zijn specialisme.</p> <p>2. De sporter leert zijn reactiesnelheid te optimaliseren.</p> <p>3. De sporter kan tijdens trainingen op wedstrijdsnelheid rijden, wanneer dit van hem verwacht wordt.</p> <p>4. De sporter verbetert zijn topsnelheid op het rechte eind en in de bocht, met controle op de uitvoering.</p> <p>5. De sporter verbetert zijn acceleratiesnelheid.</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuele, specifieke benadering voor snelheidstraining. - Blokjes in de baan leggen, om in de trainingen het wedstrijdgevoel na te bootsen - Omstandigheden creëren waarin je maximale snelheid kan trainen. - Achter trainingpartners aan die net iets harder rijden. - Vliegende sprints/ lanceren. - Tijdritten uitvoeren met stilstaande start. - Sprintherhalingstrainingen. - Gebruik maken van LPM systeem. - Specifieker trainen, op sneller ijs als je op topsnelheid wil werken. 	<p>2 á 3 x per week hele seizoen, afhankelijk van periode en specialisme.</p>
<p>UITHOUDINGSVERMOGEN</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter ontwikkelt het aerobe en anaerobe systeem nog verder en leert om deze systemen optimaal te laten functioneren voor/tijdens de betreffende piekwedstrijden.</p>	<p>Workshop over trainingmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen.</p>	<p>Workshop: 1 á 2x per (begin) seizoen.</p> <p>Aerobe training: Zomer en winterperiode 3 á 4x per week.</p> <p>Intervalvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit).</p> <p>Anaerobe trainingen opbouwen van 2 tot 4x per week (afhankelijk van periode).</p> <p>Minimaal 2x per seizoen VO₂-max test</p>
<p>Doelstellingen MENTAAL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>

<p>Leerdoelen</p> <p>Attitude:</p> <p>1. De sporter kan de consequenties van zijn eigen keuzes steeds beter (h)erkennen.</p> <p>Zelfkennis:</p> <p>2. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen</p> <p>3. De sporter kent zichzelf steeds beter, zowel lichamelijk als geestelijk. Het weet welke (in)spanning het op welke momenten nodig heeft.</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>4. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden.</p>	<p>1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Door sporter in toenemende mate zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines.</p> <p>3. Door voortdurende zelfevaluatie na wedstrijden en trainingen. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p> <p>4. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 2.</p> <p>3. Idem als 2, regelmatig evalueren met de coach en gesprekken met een sportpsycholoog wanneer dat gewenst is.</p> <p>4. Idem als 1.</p>
<p>Trainingsdoelen</p> <p>Attitude, planning, discipline:</p> <p>1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken.</p> <p>Sociale vaardigheden, zelfkennis:</p> <p>2. De sporter kan met coaches, begeleiders en teamgenoten communiceren en hierbij aangeven wat hij nodig heeft van betrokken professional.</p> <p>3. De sporter heeft in toenemende mate het vermogen om aan de coach (of andere professional) te kunnen uitleggen wat voor een coaching of feedback hij of zij nodig heeft of graag wil krijgen (bijvoorbeeld: positief, negatief, expliciet, impliciet (beeldspraak,</p>	<p>1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p> <p>2. Door vragen en feedback van de coach en de andere stafleden, neemt de assertiviteit van de sporter toe. In toenemende mate dient ook de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling naar de sporter zelf worden geschoven.</p> <p>3. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen en verschillende manieren van coaching/begeleiding te laten</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Gedurende het seizoen. Individuele gesprekken zijn op aanvraag mogelijk het gehele jaar, maar worden rondom het wedstrijd seizoen waar mogelijk geïntensiveerd.</p> <p>3. Idem als 1.</p>

<p>metaforen), visueel, auditief, kinesthetisch etc.).</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>4. De sporter leert de verschillende mentale vaardigheden steeds effectiever toe te passen, in de training en in de wedstrijd, zodat de sporter in toenemende mate stabiel kan presteren, ook onder grote druk.</p> <p>5. De sporter heeft het vermogen om zwakke en sterke mentale eigenschappen/ vaardigheden te benoemen (zelfreflectie) en kan oplossingen bedenken om dit te verbeteren.</p> <p>6. De sporter kan doelen stellen op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), op de korte en lange termijn.</p> <p>7. De sporter kan de prestaties en al dan niet gehaalde doelen effectief evalueren en bij stellen.</p>	<p>ondergaan, om zo samen op zoek te gaan naar de meest effectieve vorm voor die sporter.</p> <p>4. <i>Evidence based practice</i>: in elke trainingsvorm komt wel een mentaal aspect aan bod. De taak aan de coach is hier de sporter geregeld aan te herinneren en te helpen experimenteren en finetunen van de aanwezige mentale vaardigheden. Hiernaast de taak van de trainer/coach en de rest van het begeleidingsteam om de sporter zoveel mogelijk zekerheden en vertrouwen te laten krijgen uit elke trainingsvorm. Eventueel <i>fine tuning</i> van deze vaardigheden in samenwerking met een sportpsycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p> <p>5. Regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen. De opgedane kennis in voorgaande jaren moet nu worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk. Trainers ondersteunen dit proces.</p> <p>6. Door goede coachende begeleiding met veel vragen stellen zodat de sporter zelf moet nadenken en oplossingen moet verzinnen. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/ evalueren.</p> <p>7. De sporter krijgt steeds meer zelf de verantwoordelijkheid over de vorming van de eigen doelen. In samenspraak met de trainer wordt op basis hiervan een wedstrijd en trainingsschema opgesteld. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/ evalueren. De coach checkt de evaluatie samen met de sporter.</p>	<p>4. Voortdurend, elke training. Mentale trainingssessies zijn nu minder gericht op het aanleren van vaardigheden, meer op het toepassen ervan in concrete wedstrijd situaties in een intervisie achtige setting. De sporters worden hierbij uitgenodigd hun inzichten en ervaringen te delen met teamgenoten.</p> <p>5. Idem. Toepassing in de sport, maar ook op school en tijdens het huiswerk.</p> <p>6. Idem als 1.</p> <p>7. Idem als 1.</p>
---	---	---

<p>8. De sporter kan zich in toenemende mate effectief concentreren en focussen.</p> <p>9. De sporter is in staat middels verbeelding te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.</p> <p>10. De sporter leert het lichaam zowel fysiek als mentaal klaar te maken om te kunnen pieken (spanningsregulatie).</p> <p>11. De sporter kan een wedstrijdvoorbereidingsplan maken waarmee de basis wordt gecreëerd voor een topprestatie.</p> <p>12. De sporter kan omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen.</p>	<p>8. Integratie en toepassing van mentale trainingen, en individuele begeleiding, herhaling en oefening in trainingen.</p> <p>9. Idem als 7.</p> <p>10. Idem als 7.</p> <p>11. Op basis van de mentale training en individuele begeleiding weet de sporter een plan op te stellen om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven.</p> <p>12. Door toepassing van geleerde mentale vaardigheden. Sporter is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. Fouten maken zijn leermomenten en mogen gemaakt worden. Herhaling van dezelfde fouten dienen echter vermeden te worden.</p>	<p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p> <p>10. Idem als 1.</p> <p>11. Idem als 1.</p> <p>12. Idem als 1.</p>
<p>Vormingsdoelen</p> <p>Attitude (motivatie):</p> <p>1. De sporter laat zien zelfstandig te kunnen leven en zorg dragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap goed gedrag af met de belasting.</p> <p>2. De sporter leert goed om te gaan met de transities van RTC of andere team naar merkenteam en/of nationale selectie, past snel in het nieuwe team.</p> <p>3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team.</p> <p>4. De sporter laat in toenemende mate de discipline en motivatie zien om als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelstellingen te halen.</p>	<p>1. Sporter woont en leeft in toenemende mate zelfstandig.</p> <p>2. Door overgang en goede begeleiding vanuit het nieuwe team.</p> <p>3. Filosofie dient te worden overgedragen en actief eigen gemaakt.</p> <p>4. Door sporter voortdurend bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid op sport gebied en te laten inzien dat arbeid leidt tot resultaat. Een stimulerende topsport omgeving, goede voorbeelden en goede begeleiding zij hierbij helpend.</p>	<p>1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter.</p> <p>2. Aan het begin van de overgang (liefst binnen 2 maanden).</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Gedurende het seizoen.</p>
<p>Sociale vaardigheden:</p> <p>5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking.</p>	<p>5. Door een veilig teamklimaat in de ploeg en de sporter te ondersteunen in de overgangsfase. Toepassing sociale vaardigheden en assertief op teamgenoten en stafleden af te stappen door de sporter.</p>	<p>5. Idem als 2.</p>

<p>Zelfkennis: 6. De sporter vraagt wanneer nodig zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten.</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit.</p> <p>8. Na de wedstrijd analyseert de sporter de eigen prestaties en trekt hier lering uit.</p> <p>9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie.</p> <p>10. Bij langdurige tegenslag (blessures) houdt de sporter de motivatie en het moreel hoog.</p>	<p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf dit zelf en met de coach te analyseren.</p> <p>8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach.</p> <p>9. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p> <p>10. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.</p>	<p>6. Idem als 2.</p> <p>7. Idem, voor en tijdens de wedstrijd.</p> <p>8. Na de wedstrijd (afhankelijk van de persoon, de emoties en de wedstrijd).</p> <p>9. Wanneer nodig.</p> <p>10. Idem als 9.</p>
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter is zich bewust van de totale competitie: hoe staan alle tegenstanders ervoor en welke strategieën kan je van hen verwachten.</p> <p>2. De sporter weet wat voor hem een optimale wedstrijdvoorbereiding is.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert zijn persoonlijke wedstrijdstrategie/ tactiek aanpassen aan actuele omstandigheden. (Bijvoorbeeld snelheid aanpassen aan de eindtijd die nodig is om te winnen, zodat je misschien energie overhoudt voor de volgende afstand).</p> <p>2. De sporter kan een teamwedstrijdstrategie opstellen en uitvoeren (team pursuit, team sprint, mass start, marathon).</p> <p>3. De sporter kan in verschillende ploegensamenstellingen de team pursuit/ sprint rijden en wedstrijdstrategieën uitvoeren.</p> <p>4. De sporter kan verschillende overnames uitvoeren.</p> <p>5. De sporter kan met zijn team op een optimale manier finishen (bijv. tijdens team pursuit).</p> <p>6. De sporter is in staat persoonlijke raceplannen te maken en uit te voeren.</p> <p>7. De sporter ontwikkelt een optimaal persoonlijke gebruiksaanwijzing (raceplan) per afstand.</p>	<p>Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: inline-skaten, marathon-, wiel- en shorttrackwedstrijden.</p>	<p>Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdsport zomer).</p>

<p>8. De sporter kan zijn <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> individueel aanpassen aan de afstand en wedstrijdstandigheden.</p> <p>9. De sporter leert tijdens een tempotraining of wedstrijdvoorbereiding zoveel mogelijk de wedstrijdstandigheden te simuleren.</p> <p>10. De sporter neemt deel aan (inter)nationale junioren toernooien, zoals: NK allround/sprint/ afstanden/ World Cup en WK junioren.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter is flexibel in het aanpassen van zijn tactiek tijdens de wedstrijd wanneer nodig.</p> <p>2. De sporter kan zijn eigen krachten en zwaktes in de wedstrijd omschrijven als ook die van de tegenstander.</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 kan een berekening maken van zijn energieverbruik.</p> <p>2. De sporter kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht), weet wat de invloed is op gezondheid, prestatie en herstel.</p> <p>3. De sporter heeft inzicht in het kiezen voor de hem of haar benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, tussendoortjes en warme maaltijd.</p> <p>4. De sporter kent de invloed van alcohol op gezondheid en prestatie.</p> <p>5. De sporter kent de zin en onzin van voedingssupplementen en is bekend met prestatiebevorderende voeding die is toegestaan.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden.</p> <p>2. De sporter kan hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).</p> <p>3. De sporter kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd).</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert kritisch kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en gebruik van tussendoortjes.</p> <p>2. De sporter leert naar creatieve oplossingen zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.</p>	<p>Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat schep je op? Warme maaltijd - Wat schep je op? Ontbijt en lunch - Wedstrijdvoorbereiding en binnen- en buitenland - Sportdranken - Herstel - Sportvoedingssupplementen - Tussendoortjes en alcohol - Eetproblemen/stoornissen in de sport - Voedingsdagboekje bijhouden en evalueren met sportdiëtist <p>Meer persoonlijke begeleidingstrajecten aanbieden.</p>	<p>1 tot 3 workshops aan het begin van het 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) Leerdoelen 1. De sporter kent de geoorloofde alternatieven om op eigen kracht het beste uit zichzelf te halen (o.a. training, voeding, mentaal, materiaal, techniek, technologie, tactiek, innovatie, etc.). 2. De sporter weet waar hij (anoniem en in vertrouwen) (geruchten/ signalen) van dopingovertredingen kan melden.</p> <p>Vormingsdoelen 1. De sporter wil op eigen kracht het beste uit zichzelf halen. 2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van dopinggebruik in zijn sportomgeving.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op vaardigheden</p> <p>Dopingwaaier App</p>	<p>1 workshop per seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES Zie fase ‘Leren Trainen’</p>		
<p>DOPINGLIJST Vormingsdoelen 1. De sporter heeft een alerte houding om te voorkomen dat er verboden stoffen of afbraakproducten van verboden stoffen in zijn lichaam terecht komen.</p>		
<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) Leerdoelen 1. De sporter weet dat het verstandig is om eventueel benodigde medicatie vanuit Nederland (in de originele verpakking) naar het buitenland mee te nemen. 2. De sporter is op de hoogte van het feit dat medicijnen in het buitenland kunnen verschillen van samenstelling ten opzicht van Nederland.</p> <p>Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn medicijnen controleren. 2. De sporter kan een medische dispensatie aanvragen (indien nodig).</p> <p>Vormingsdoelen 1. De sporter heeft een alerte houding ten opzichte van medicatiegebruik. 2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn medicatie. 3. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid bij het aanvragen van een medische dispensatie.</p>		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES Leerdoelen</p>		

<p>1. De sporter weet dat voedingssupplementen altijd per batchnummer gecontroleerd moeten worden.</p> <p>2. De sporter is op de hoogte van de landen waar voedsel (vlees) mogelijk vervuild kan zijn met doping.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan voedingssupplementen controleren in het NZVT.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft een kritische houding ten opzichte van voedingssupplementen.</p> <p>2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn voedingssupplementen.</p> <p>3. De sporter heeft een afwijzende houding ten aanzien van drugsgebruik.</p>		
<p>DOPINGCONTROLE</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter is op de hoogte van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld bij de controle van een minderjarige).</p> <p>2. De sporter is op de hoogte van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld controleren van de procedure).</p> <p>3. De sporter weet waar hij terecht kan met een klacht over de dopingcontrole.</p> <p>4. De sporter weet of, en zo ja wanneer, hij de uitslag van zijn dopingcontrole ontvangt.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan bepalen of een dopingcontrole volgens protocol verloopt.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft een meewerkende houding bij dopingcontroles.</p>		
<p>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waar hij terecht kan voor hulp wanneer er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.</p> <p>2. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten wanneer er een dopingovertreding is geconstateerd.</p> <p>3. De sporter weet dat een positieve bevinding wegvalt als er een dispensatie tegenover komt te staan.</p> <p>4. De sporter weet dat hij een B-analyse kan aanvragen bij een positieve bevinding.</p>		
<p>WHEREABOUTS</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet wat de whereabouts-verplichting inhoudt.</p>		
<p>Doelstellingen MATERIAAL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>

<p>2. De sporter verbetert de individuele management van sport-, carrière-, levensstijlgevoonten en levensdoelen.</p> <p>3. De sporter leert de optimale balans te vinden tussen zijn welbevinden en het theoretische ideaalplaatje, zodat hij optimaal kan presteren.</p> <p>4. De sporter kan de zelfmonitoring (arbeid/ rust/ herstel) strategieën verfijnen.</p> <p>5. De sporter leert keuzes te maken betreffende zijn specialisme en eventueel in combinatie met andere disciplines.</p> <p>6. De sporter kan omgaan met de (<i>social</i>) media op het niveau wat er van hem verwacht wordt.</p> <p>7. De sporter leert hoe hij zijn inkomen moet besteden met het oog op de toekomst.</p> <p>8. De sporter kan relaties met familie en vrienden goed onderhouden.</p> <p>9. De sporter kan omgaan met verleidingen.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter is zich bewust van de risico's van bepaalde soorten sport (alpinisme, motorrijden, <i>skydiven</i>, boksen etc.)</p> <p>2. De sporter durft hulp te vragen en aannemen op gebieden waar nodig.</p> <p>3. De sporter is zich bewust van de invloed van berichten die hij op <i>social</i> media plaatsent.</p>		
---	--	--