



# TRAIN TRAINEN

De vierde fase in het meerjarenopleidingsplan is Train Trainen. In deze fase blijven we verschillen zien tussen jongens en meisjes. Met deze verschillen moet rekening worden gehouden in de programma's en de coaching. De focus in deze fase ligt op het ontwikkelen van gevorderde schaatsvaardigheden, op de fysieke ontwikkeling (het opbouwen van de 'motor') en ook de competitieve ontwikkeling komt om de hoek kijken. Meer complexe vaardigheden worden geïntroduceerd en de basisvaardigheden worden behouden.

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

	Meisjes	Jongens
Train Trainen	15 - 17	16 - 18
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

Sporters in deze fase worden blootgesteld aan meer prestatie- en wedstrijdgelegenheden. De competitieve ervaringen die zich voordoen gedurende deze fase moeten gefocust zijn op de uitvoering en niet alleen op de uitkomst en/of het resultaat. Trainingsschema's worden nog meer geïndividualiseerd naar de behoeftes en het vermogen van de sporter dan in de vorige fase. Het belang van het hebben van een goed team en commitment voor dat team moet daarbij niet worden onderschat, aangezien de sporters elkaar naar een hoger niveau kunnen tillen. Verder is het noodzakelijk dat de sporters een stevige algemene fysieke en mentale basis en balans creëren, waarop ze verder kunnen bouwen. Tijdens deze fase gaat de metamorfose van talentvolle deelnemer naar atleet plaatsvinden. Het is daarom van essentieel belang dat alle personen (coaches, ouders, onderwijs etc.) die betrokken zijn bij de sportontwikkeling een goed begrip hebben van deze fase in de ontwikkeling van de sporter.

## LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet het volgende in de Train Trainen fase plaatsvinden:

- ✓ Monitoring door coaches van de PHV en de *windows of opportunity*: snelheid, uithoudingsvermogen van de sporters.
- ✓ Rekening houden met groei, ontwikkeling en rijpingsproces.
- ✓ De ontwikkeling van de innerlijke kracht en focus van de sporter om zichzelf tot het maximale te pushen op regelmatige en consistente basis.
- ✓ De transitie maken van vaardigheden die zijn aangeleerd in de training naar het toepassen van deze vaardigheden tijdens wedstrijdvoorbereidingen en wedstrijden.
- ✓ Trainingsprogramma's bevatten die geleidelijk en progressief de trainingsbelasting (volume en intensiteit) vergroten om te kunnen voldoen aan de eisen gesteld in wedstrijden fysieke/fysiologische testen.

- ✓ De uitvoering van vaardigheden en bewegingen aan te moedigen tijdens lichte mate van vermoeidheid om sporters adequaat voor te bereiden op vereisten van een wedstrijd.
- ✓ Benadrukken dat sporters moeten focussen op de verlangde uitvoering in plaats van op het behaalde resultaat
- ✓ Sporters de gelegenheid geven aan team-evenementen (teamsprint, marathon, *mass start* etc.) deel te nemen om samenwerking, synchronisatie en conflictoplossingsstrategieën te ontwikkelen.
- ✓ De principes van een enkele of dubbele periodisering in een jaarplan aanhangen.
- ✓ De rol en expertise van officials in de jurering benadrukken, om een soepele overgang te maken van assessments die door de coaches worden afgenomen naar testen die door officials worden afgenomen.

### **Trainingsuren**

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

### **ALGEMENE DOELSTELLINGEN**

- Het versterken en verfijnen van de technische en fysieke basisvaardigheden, het toevoegen van variaties en daarnaast het verkrijgen van nieuwe vaardigheden behorende bij deze fase in de ontwikkeling.
- Het ontwikkelen van een sterke conditionele basis (snelheid, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie).
- Het verder ontwikkelen en trainen van de mentale vaardigheden die geïntroduceerd zijn in deze en de vorige fase en deze leren toepassen tijdens wedstrijden.
- Gedachtraining (zelfspraak), visualisatie (mentale voorstellingen) en concentratie (aandachtscontrole) worden geïntroduceerd en eigen gemaakt.
- De sporter raakt vertrouwt met doelen stellen en evaluaties (toename zelfregulatie) en wordt verder gestimuleerd om over zichzelf na te denken (toename zelfreflectie).
- Zelfstandigheid neemt verder toe.
- De sporter leert in toenemende mate wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.
- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters aan het langebaanschaatsen door middel van zowel meer als effectieve trainingstijd en toename van de eigen verantwoording.
- Het verhogen van de kennis en het gebruik van de taal van langebaanschaatsen.
- Het verder ontwikkelen van ondergeschikte capaciteiten (*warming-up*, hydratatie, *cooling-down*, lenigheid, voeding, materiaal, dopingbeleid etc.)

### **LEERLIJNEN**

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Train Trainen idealiter zal doorlopen. De schaatser 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.

<b>Doelstellingen TECHNIEK</b> ➤ De na te streven doelen in deze fase	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b> ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b> ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
<p>ALGEMEEN</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter toont steeds meer bewustwording en begrip van de juiste techniek.</li> <li>2. De sporter toont initiatief in het aandragen van technische doelstellingen.</li> <li>3. De sporter leert een open en kritische houding te hebben ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering.</li> <li>4. De sporter leert analytisch en kritisch te kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere schaatsers).</li> <li>5. De sporter leert het gevoel op het ijs te verwoorden in termen van een technische analyse.</li> </ol>		
<p>START</p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter weet welke starthouding voor hem het snelst is.</li> <li>2. De sporter kent zijn beste positie aan de startlijn op iedere afstand.</li> <li>3. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor de start (trainingsdoelen van de fase 'Leren Trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn).</li> <li>4. De sporter moet het verloop van de verschillende fases tijdens het starten begrijpen: van de ijzers bijna haaks op de rijrichting naar zijwaarts afzetten.</li> </ol> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De sporter kan de juiste afzetricting bewerkstelligen in de loop van de versnelling: van de ijzers bijna haaks op de rijrichting naar zijwaarts afzetten.</li> </ol>	<p>Workshop Schaatstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken)</p>	<p>2 á 3x begin winterperiode (met steeds ingezoomd op ander deel techniek), Gekoppeld aan training.</p> <p>Zomer en winterperiode, standaard 1x per week. Afhankelijk van periode en sporter eventueel een keer extra.</p>

<p>2. De sporter kan in een vloeiende beweging tijdens de versnelling het lichaamszwaartepunt van recht naar voren (met rijrichting mee) steeds meer zijwaarts bewegen.</p> <p>3. De sporter heeft zijn ademhaling onder controle tijdens de starthouding en start.</p>		
<p><b>RECHTE EIND</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor het rechte eind (trainingsdoelen van de fase 'Leren trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn).</p> <p>2. De sporter weet wat het verkleinen van de afzethoek teweeg brengt.</p> <p>3. De sporter leert dat voor een effectieve slag de meeste kracht aan het begin van de afzet zit.</p> <p>4. De sporter leert dat er een relatief ontspanningsmoment in de bijhaalfase plaatsvindt na een juiste afzet. Bijhaalfase is actief/ doorgaand.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert zo efficiënt mogelijk te bewegen per afstand: een zo hoog mogelijk vermogen per afzet.</p> <p>2. De sporter leert de romp afzetondersteunend te gebruiken.</p> <p>3. De sporter kan de afzethoek optimaliseren.</p> <p>4. De sporter kan "éénbenig" schaatsen in een zo compact mogelijke houding.</p> <p>5. De sporter kan dynamisch schaatsen: afzet begint direct wanneer schaats op het ijs geplaatst is.</p> <p>6. De sporter leert de technische vaardigheden opgedaan in de training over te brengen in de wedstrijden.</p> <p>7. De sporter leert het gevoel op het ijs te koppelen aan technische aandachtspunten.</p>	<p>Workshop Schaatstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)</p>	<p>Hele seizoen minimaal 4x per week. Één training per week specifiek voor techniek inrichten (fysiologisch ondergeschikt).</p>
<p><b>BOCHT</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor de bocht (trainingsdoelen van de fase 'Leren Trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn).</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan op het rechterbeen rechtdoor de bocht aansnijden (schaats niet richting boarding).</p> <p>2. De sporter kan de juiste bochtlijn schaatsen.</p>	<p>Workshop Schaatstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)</p>	<p>Zie rechte eind.</p>

<p>3. De sporter kan de afzethoek optimaliseren door goed in de bocht te hangen.</p> <p>4. De sporter kan “éénbenig” en dynamisch een bocht schaatsen: Afzet begint direct wanneer schaats op het ijs wordt geplaatst, direct druk.</p>		
<b>Doelstellingen FYSIEK</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p>ALGEMEEN</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert analytisch en kritisch te kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere sporters).</p> <p>2. De sporter kan zijn ploeggenoten helpen bij het uitvoeren van de oefeningen.</p> <p>3. De sporter leert herkennen wat de gevolgen zijn van en hoe zijn lichaam reageert op allerlei fysieke trainingmethoden.</p> <p>4. De sporter leert zijn fysieke grenzen opzoeken en aangeven.</p>		
<p>KRACHT</p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert wat de verschillende vormen van krachttraining inhouden en wat de fysiologische effecten ervan zijn (kracht uithoudingsvermogen, snelkracht, explosieve kracht en maximale kracht).</p> <p>2. De sporter weet hoe deze verschillende vormen van krachttrainingen moeten worden uitgevoerd.</p> <p>3. De sporter weet welke voorbereiding optimaal is voor een krachttraining en heeft ook kennis van de verzorging van het lichaam na de krachttraining.</p> <p>4. De sporter is bekend met de veiligheidsaspecten en kent het belang van een toezien oog.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan de verschillende halteroefeningen uitvoeren met toename van belasting (opbouwen vermogen), waarbij de juiste techniek en uitvoeringssnelheid behouden blijft.</p> <p>2. De sporter leert complexere halteroefeningen.</p> <p>3. De sporter maakt kennis met en leert complexere oefeningen voor de rompstabiliteit, waarbij symmetrische oefeningen dynamisch en asymmetrische oefeningen statisch worden uitgevoerd. Tevens wordt er gebruik gemaakt van dissociatie oefeningen.</p>	<p>Workshop door krachttrainer voor onderhouden en verbeteren techniek.</p> <p>- Kracht submax testen - Bekwaamheidstoetsing door deskundige aan begin seizoen, ter controle of de sporter technisch vaardig is om het vermogen te gaan opbouwen. Clean varianten (power clean and jerk, hang clean, etc) Deadlift varianten (Romanian, 1 been, etc) Aandachtspunten komen uit observatie en/of specifieke testen op mogelijke zwaktes in de beweegketen. De sporter krijgt in deze fase meer individuele aandachtspunten bij</p>	<p>1x aan het begin van het seizoen.</p> <p>1 á 2x per week, halverwege de winter iets afbouwen. Afhankelijk dus van de periode en sporter.</p> <p>Hele seizoen minimaal 3x per week. Tijdens krachttraining en in warming-up.</p>



<p>4. De sporter kan zelfstandig oefeningen voor rompstabiliteit uitkiezen en uitvoeren, gebaseerd op wat er voor hem nodig is.</p> <p>5. De sporter kan de schaatssprongen gedurende langere tijd (meer herhalingen) technisch goed uitvoeren.</p>	<p>rompstabiliteitsoefeningen specifiek voor zijn of haar zwakke schakels.</p> <p>Voorbeeld: Bekkenbrug wordt uitgesplitst in bekkenbrug 2 benen dynamisch (op Step) en bekkenbrug 1 been statisch.</p>	<p>Hele seizoen minimaal 1x per week.</p>
<p>HOUDINGS- &amp; BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE)</p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt waarom trainingen voor het houdings- en bewegingsgevoel in het trainingsprogramma verwerkt zijn en kan dit ook uitleggen.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter bezit een grotere capaciteit aan en verbeterde uitvoering van oefeningen voor het sport- en schaatsspecifieke houdings- en bewegingsgevoel.</p> <p>2. De sporter kan met gebruikmaken van enkelvoudige variabelen in de uitvoering in verschillende uitgangshoudingen gedifferentieerd bewegen tussen arm- romp en been-romp. Hierbij wordt de beweging gecontroleerd uitgevoerd en de romp stabiel gehouden ter ondersteuning van de schaatstechniek.</p>	<p>Hoeken worden dieper en kwaliteit gaat omhoog. Tevens gebruik maken van onderstaande variabelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Oppervlakten</li> <li>-Snelheid van bewegen</li> <li>-(a) symmetrisch</li> <li>-Dubbeltaken</li> <li>-Visuele controle</li> <li>-Akoestisch</li> <li>-Gewicht</li> <li>-Herhalingen</li> <li>-Series</li> <li>-Rust</li> </ul>	<p>Geïntegreerd in alle trainingen. Als kern van de training, in de <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> en tijdens herstel trainingen.</p>
<p>MOBILITEIT</p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet en begrijpt waarom mobiliteitsoefeningen (van romp, armen, benen) in het trainingsprogramma verwerkt zijn (bewegingsuitslag vergroten ten behoeve van de schaatshouding en blessurepreventie) en kan dit ook uitleggen.</p> <p>2. De sporter kent een scala aan oefeningen en begrijpt op welke spiergroepen het effect heeft.</p> <p>3. De sporter begrijpt hoe hij mobiliteitsoefeningen (voor romp, schoudergordel en benen) moet gebruiken ter voorkoming van "functionele" aanpassingen, die nadelige gevolgen hebben voor houdingen en bewegingen tijdens niet sportgerelateerde activiteiten in het dagelijks leven.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan individueel een mobiliteitsroutine creëren en toepassen gespecificeerd voor de trainingen, wedstrijden en herstel.</p>		<p>Gedurende hele seizoen, voor en/of na iedere training verwerking in <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i>. Tijdens hersteltraining.</p> <p>Minimaal 3x per week (met inachtnaam "spierpijn" reactie op voorgaande training) los van trainingen rek routine uitvoeren.</p>

<p>2. De sporter kan complexere vormen van mobiliteitsoefeningen uitvoeren.</p> <p>3. De sporter kan bewust gebruikmaken van diverse methoden ter ontspanning en vergroten van de bewegingsvrijheid passende bij de specifieke situatie (warming-up, wedstrijd voorbereiding, herstel, onderhoud).</p>	<p>2. Uitbouwen van het aantal dynamische rekoefeningen.</p> <p>3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), Actieve (re-) stabilisatie van de wervelkolom, statisch en dynamisch rekken, verend rekken, etc).</p>	
<p><b>SNELHEID</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt waarom snelheidstraining in het trainingsprogramma verwerkt zijn en kan dit ook uitleggen.</p> <p>2. De sporter begrijpt wat de verschillende trainingsmethoden en energiesystemen zijn.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter traint en verbetert zijn bewegingssnelheid.</p> <p>2. De sporter traint en verbetert zijn reactiesnelheid.</p> <p>3. De sporter traint en verbetert zijn topsnelheid.</p> <p>4. De sporter traint en verbetert zijn acceleratiesnelheid.</p>	<p>Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wingate testen 10"</i></li> <li>- <i>Gaat het misschien wat vaker trainen en onderscheidt maken in oefeningen tov vorige fase.</i></li> <li>- <i>Bergje afrennen.</i></li> <li>- <i>Van zwaar verzet naar licht verzet schakelen op de fiets.</i></li> <li>- Eerst met elastiek en vervolgens zonder.</li> </ul> <p>Uitbouwen in complexiteit van de loopscholing met als doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een betere controle van de romp tijdens het sporten.</li> <li>- Het gebruiken van de sensorische informatie vanuit gewrichten en voetzool voor de aansturing van de loopbeweging.</li> <li>- De sporter leert de energie opslaan en retourneren.</li> </ul> <p>Door middel van:</p> <p>Kaatsen, skippings, kaatsstretsprongen, loopsprongen, lopen met touwspringen.</p>	<p>1 á 2x per seizoen (begin seizoen)</p> <p>2 x per week hele seizoen. Naarmate wedstrijden dichtbij komen eventueel een keer extra. Steeds meer richting wedstrijdsnelheden.</p>
<p><b>UITHOUDINGSVERMOGEN</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt waarom trainingen gericht op het uithoudingsvermogen in het trainingsprogramma verwerkt zijn en kan dit ook uitleggen.</p> <p>2. De sporter begrijpt wat de verschillende trainingsmethoden en energiesystemen zijn (zie ook SNELHEID).</p>	<p>Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen.</p>	<p>1 á 2x per seizoen (begin seizoen).</p>



<p>3. De sporter weet dat enkel intensief trainen nadelig is voor de basisconditie en daarmee voor zijn prestaties.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter gebruikt structureel in iedere training zijn hartslagmeter om te controleren of hij in de juiste zone traint.</p> <p>2. De sporter verbetert het aerobe systeem door structurele trainingen uit te voeren in dit systeem.</p> <p>3. De sporter verbetert het anaerobe systeem door het aantal anaerobe trainingen op te bouwen/ meer arbeid in het anaerobe systeem te verrichten.</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VO2-max testen</li> <li>- Trainingsmethoden kunnen tijdens verschillende trainingvormen (lopen, fietsen, schaatsen)</li> <li>- Minimaal 2 uur aerob achtereen kunnen fietsen.</li> </ul>	<p>2. Zomer en winterperiode 3x per week.</p> <p>3. Intervallvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Anaerobe trainingen opbouwen van 1x per week tot 3 á 4x per week.</p>
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p><b>Attitude:</b></p> <p>1. De sporter leert de consequenties van zijn eigen keuzes te (h)erkennen en begrijpt dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie).</p> <p>2. De sporter leert waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p><b>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</b></p> <p>3. De sporter leert zichzelf steeds beter kennen, zowel lichamelijk als geestelijk.</p> <p>4. De sporter kent de verschillende soorten doelen (resultaat, prestatie en procesdoelen) en weet hoe die te gebruiken (daar waar mogelijk SMART formuleren).</p> <p>5. De sporter begrijpt wat mentale vaardigheden zijn en kan uitleggen waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties.</p> <p>6. De sporter kent meerdere manieren om spanning te reguleren.</p> <p>7. De sporter weet hoe de aandacht en concentratie te reguleren.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>8. De sporter begrijpt dat goed communiceren belangrijk is binnen een team en voor zichzelf als individu. Hij kan gebruik maken van</p>	<p>1. Door de sporter bewust te maken en te laten nadenken over het eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Kennismaking, geregelde sessies en educatie vanuit de verschillende disciplines.</p> <p>3. Door zelfanalyse (getriggerd door vragen en opdrachten) en feedback te ontvangen en middels onderzoekende vragen over zichzelf moeten nadenken (stimulering zelfreflectie).</p> <p>4. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd.</p> <p>5. Idem als 4.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p> <p>8. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open, veilige groeps cultuur (coach grijpt in in het</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1. Regelmatig met de coach evalueren.</p> <p>4. Workshop minimaal 2x per seizoen.</p> <p>5. Vaardigheden toepassen in trainingen en wedstrijden.</p> <p>6. Idem als 5.</p> <p>7. Idem als 1.</p> <p>8. Idem als 1.</p>

assertiviteit en zodoende aangeven wat hij wel of niet nodig heeft.	groepsdynamisch proces wanneer dat nodig is) met respect voor elkaar.	
9. De sporter begrijpt dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.	9. Idem als 8.	9. Idem als 1.
<b>Trainingsdoelen</b>		
<b>Attitude, planning, discipline:</b>		
1. De sporter weet een goede balans te vinden tussen sport, school en privé, belasting en rust.	1. Door goede begeleiding, monitoring, feedback en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.	1. Gedurende het seizoen.
2. De sporter leert het plannen van de eigen werkzaamheden en taken en het indelen van de tijd.	2. Idem als 1.	2. Idem als 1.
3. De sporter kan verschillende soorten doelen stellen (resultaat, prestatie en proces) op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), daar waar mogelijk SMART formuleren.	3. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd, begeleiding hierbij door de coach.	3. Idem als 1.
4. De sporter kan doelen stellen, vervolgens monitoren en evalueren en waar nodig bijstellen (zelfregulatie).	4. Idem als 1.	4. Idem als 1.
5. De sporter leert nieuwe technieken om de spanning te reguleren en mentale kracht te vergroten.	5. Door workshops mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) en in individuele gesprekken met coach en sportpsycholoog.	5. Minimaal twee mentale vaardigheden workshops, individuele gesprekken (minimaal 2) in het wedstrijd seizoen.
6. De sporter leert manieren om middels mentale voorstellingen (visualisaties) te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.	6. Idem als 1.	6. Idem als 1.
7. De sporter leert manieren om de concentratie te richten op globale of specifieke aandachtspunten.	7. Idem als 1.	7. Idem als 1.
8. De sporter traint verschillende soorten technieken om spanning te reguleren (doelen stellen, zelfspraak, spier-relaxatie, visualisatie) afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.	8. Coach ondersteunt dit proces door hier in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. <i>Fine tuning</i> in individuele gesprekken met sportpsycholoog.	8. Idem als 1.
9. De sporter leert de mentale vaardigheden te integreren in het wedstrijd/raceplan en toe te passen in de praktijk, tijdens trainingen en wedstrijden).	9. Idem als 1.	9. Idem als 5.
10. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen) en kan verwachtingen bijstellen.	10. Door het rijden van wedstrijden en evalueren van de eigen prestaties.	10. Tijdens de wedstrijden.
<b>Sociale vaardigheden:</b>		
11. De sporter kan goed samenwerken en trainen met ploeggenoten en is in toenemende mate in staat assertief aan te geven wat het wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.	11. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.	11. Idem als 1.

<p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p><b>Attitude (motivatie):</b></p> <p>1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren.</p> <p>2. De sporter laat zien dat hij zijn eigen agenda en belastbaarheid in toenemende mate zelf kan beheren.</p> <p>3. De sporter werkt en traint gedisciplineerd, en is ook zelfstandig in staat trainingsprogramma's uit te voeren.</p> <p><b>Prestatiegericht mentale vaardigheden:</b></p> <p>4. De sporter stelt zichzelf effectieve doelen en werkt hier gedisciplineerd aan.</p> <p>5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) toe in de trainingen en voorafgaand en tijdens wedstrijden.</p> <p>6. De sporter laat zien over een toenemend stabiel vertrouwen in de eigen capaciteiten te beschikken.</p> <p>7. De sporter laat zien steeds stabielere te kunnen reageren op wisselende en tegenvallende omstandigheden.</p> <p><b>Sociale vaardigheden:</b></p> <p>8. De sporter laat zien met plezier te kunnen samenwerken en trainen met anderen.</p> <p>9. De sporter laat zien te kunnen aangeven wat hij wil en nodig heeft, van ploeggenoten, coaches en begeleidingsstaf.</p>	<p>1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p> <p>2. Door goede begeleiding en monitoring.</p> <p>3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door coaches.</p> <p>4. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops.</p> <p>5. Coach ondersteunt dit proces door in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. <i>Fine tuning</i> in individuele gesprekken met sportpsycholoog.</p> <p>6. Door toepassing van mentale vaardigheden.</p> <p>7. Door toepassing van mentale vaardigheden op momenten dat het tegenzit.</p> <p>8. Door goede teambegeleiding en ontwikkeling positieve teamgeest.</p> <p>9. Door goede begeleiding en psycho-educatie en een open, veilig groepsklimaat.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1.</p> <p>4. Op regelmatige basis gedurende het seizoen (bijvoorbeeld 1 x per maand).</p> <p>5. Idem als 1.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p> <p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p>
<p><b>Doelstellingen TACTIEK</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt de procesgerichte benadering van wedstrijden en kan uitleggen waarom dat van belang is.</p> <p>2. De sporter weet hoe hij een persoonlijke wedstrijdstrategie kan opstellen.</p> <p>3. De sporter begrijpt het belang van een goede wedstrijdvoorbereiding en verzorging na de wedstrijd (<i>warming-up, cooling-down</i>).</p> <p>4. De sporter begrijpt de wedstrijdprocedure van verschillende wedstrijdonderdelen.</p> <p>5. De sporter weet hoe hij zich voor iedere afstand opnieuw kan opladen tijdens een (meerdaags) toernooi.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p>		

<p>1. De sporter leert persoonlijke raceplannen (inclusief taakgerichte of tactische doelstellingen) opstellen en uitvoeren voor verschillende wedstrijdonderdelen.</p> <p>2. De sporter leert een teamwedstrijdstrategie opstellen en uitvoeren (team pursuit, mass start, marathon, team sprint).</p> <p>3. De sporter leert in verschillende ploegsamenstellingen de team pursuit rijden wedstrijdstrategieën uitvoeren.</p> <p>4. De sporter leert verschillende overnames uitvoeren (team pursuit, mass start, marathon, team sprint).</p> <p>5. De sporter leert de warming-up en cooling-down aan te passen aan de wedstrijdstandigheden (temperatuur, tijd tussen afstanden door etc.).</p> <p>3. De sporter krijgt gevoel voor het bepalen van zijn snelheid op het ijs.</p> <p>4. De sporter neemt deel aan baan-, gewestelijke en Nationale kampioenschappen (plus eventueel de landenwedstrijd en Viking Race).</p> <p>5. De sporter kan zich voor iedere afstand opnieuw opladen tijdens een (meerdaags) toernooi.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter heeft vertrouwen en overtuiging in het team, de coach en tactieken die gekozen worden.</p> <p>2. De sporter is bereid van zijn wedstrijden te leren en evalueert de wedstrijd altijd met de coach.</p>	<p>1. Sporter van te voren een raceplan laten schrijven en deze bespreken met de coach voor de wedstrijd. Na de wedstrijd altijd (kort) evalueren.</p> <p>Af en toe deelnemen aan mass start, team pursuit, marathon, team sprint en zo ervaring opdoen. Of in de training nabootsen.</p> <p>2. Sporter kennis laten maken met verschillende wedstrijdstandigheden en verschillende vormen van warming-up aanbieden, zodat de sporter een keuze kan maken over wat het beste bij hun past in bepaalde situaties. Bijvoorbeeld als het heel koud is niet te vroeg het ijs op voor de start.</p> <p>3. Gevoel voor snelheid krijgen door rondjes in een training te kloppen en sporter laten inschatten welke rondetijden hij reed. Daarnaast regelmatig competitie-elementen inbouwen in de zomer. Deelname aan inline-skatewedstrijd, wielervedstrijd, tijdrit organiseren (fietsend/ lopend, fietstesten).</p> <p>4. Ervaring opdoen tijdens verschillende meerdaagse toernooien.</p>	<p>1. Hele seizoen voor en tijdens iedere wedstrijd (1 á 2x per twee weken)</p> <p>Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdsport zomer).</p> <p>4. Aantal wedstrijden is 1 á 2 per twee weken.</p>
<p><b>Doelstellingen VOEDING</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik.</p> <p>2. De sporter en zijn omgeving kent de voedingsstoffen. (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de</p>	<p>Workshop (sport)voeding (basis)</p> <p>Deskundige begeleiding op individueel niveau</p>	<p>1x per seizoen</p>

<p>belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn.</p> <p>3. De sporter en zijn omgeving weet de invloed van deze voedingsstoffen op prestatie.</p> <p>4. De sporter en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert sportmaaltijden samenstellen en bereiden.</p> <p>2. De sporter leert de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).</p> <p>3. De sporter leert zijn maaltijden aanpassen aan de inspanning (trainen en wedstrijd).</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter herkent problemen die mogelijk met voeding te maken hebben.</p> <p>2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.</p>		
<p><b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p><b>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over dopingvrij sporten.</p> <p>2. De sporter weet dat én waar hij een 'True Winner' statement kan maken.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz</p> <p>Dopingwaaier App</p>	<p>Workshop 1x in seizoen</p>
<p><b>ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn.</p> <p>2. De sporter weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding.</p> <p>3. De sporter kent de consequenties van een dopingovertreding in teamverband.</p> <p>4. De sporter kent de Dopingautoriteit en WADA en weet wat deze organisaties doen.</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid.</p>	<p>Anti-Dopingcertificaat</p>	
<p><b>DOPINGLIJST</b></p> <p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter kent de globale indeling van de dopinglijst met de onderverdeling binnen/buiten wedstrijdverband én dat alcohol en bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn.</p> <p>2. De sporter kent het principe van 'strict liability'.</p>		

<b>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</b> <b>Leerdoelen</b> 1. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over de procedure voor het aanvragen van een medische dispensatie. 2. De sporter weet dat hij een kopie van het dispensatieformulier altijd naar wedstrijden moet meenemen (ook in het buitenland).		
<b>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES</b> <b>Leerdoelen</b> 1. De sporter weet van het Nederlandse Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). 2. De sporter weet dat de meeste drugs op de dopinglijst staan. 3. De sporter weet dat drugsgebruik nog lange tijd kan leiden tot een positieve dopingtest.		
<b>DOPINGCONTROLE</b> <b>Leerdoelen</b> 1. De sporter weet welke soort dopingcontroles er zijn (urine-, bloedanalyse). 2. De sporter weet dat hij een dopingcontrole nooit mag weigeren.		
<b>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</b> -		
<b>WHEREABOUTS</b> -		
<b>Doelstellingen MATERIAAL</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<b>Leerdoelen</b> 1. De sporter begrijpt hoe je het materiaal kan onderhouden en kan uitleggen hoe dat moet. 2. De sporter leert wat een ronding en bending is.  <b>Trainingsdoelen</b> 1. De sporter slijpt altijd zijn eigen schaatsen en brengt deze vaardigheden tot een hoger niveau. 2. De sporter maakt altijd het eigen materiaal schoon (fiets en skates). 3. De sporter leert overweg gaan met een rondingsmeter. 4. De sporter leert hoe je kan ronden en benden.  <b>Vormingsdoelen</b> 1. De sporter zorgt voor de beschikking van eigen materiaal/ gereedschap om de schaatsen optimaal te kunnen onderhouden.	Workshop Materiaalonderhoud en Schaatsen slijpen  Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: Begeleiden bij het slijpen van de schaatsen en onderhoudt van ander materiaal. In eerste instantie voor iedere trainingwedstrijd in ieder geval zelf de schaatsen laten slijpen. Steeds een stapje verder richting belangrijke wedstrijden. Kijkje in de keuken van het shorttrack.	Workshop minimaal 1x per seizoen  Hele seizoen. Focus op de schaatsen met name in de winterperiode.



<p>2. De sporter kan zelfstandig zorgen voor de juiste trainingsfaciliteiten: materiaal en omgeving.</p> <p>3. De sporter zorgt zelfstandig voor de beschikking van 'noodmateriaal' (bijvoorbeeld: tweede set ijzers).</p> <p>4. De sporter kan in overleg met de coach een keuze maken voor ander soort materiaal (bijvoorbeeld <i>custom made</i> schoenen).</p>		
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter begrijpt het belang van de gestelde leerdoelen in de fase 'Leren Trainen' en past deze op de juiste manier toe.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan zelfstandige keuzes maken (neemt steeds meer verantwoording).</p> <p>2. De sporter kan, ook nu de trainingstijd toeneemt, huiswerk, sociale activiteiten en sport goed managen (behoudt balans).</p> <p>3. De sporter kan arbeid, rust en herstel monitoren door middel van een logboek.</p> <p>4. De sporter maakt gebruik van verschillende middelen ter bevordering van het herstel en voorkoming van blessures.</p> <p>5. De sporter leert om te gaan met de media (interviews, presentatie/ vertoning op het internet, <i>social media</i> etc.)</p> <p>6. De sporter leert economische onafhankelijkheid te creëren (opzoek naar sponsoren of bijbaantje).</p> <p><b>Vormingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter toont toewijding in het op elkaar afstemmen van alle activiteiten in zijn leven en kan daarin prioriteiten stellen.</p>	<p>Workshop over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van hoe ze de afstemming van school, sport en sociale activiteiten kunnen organiseren.</p> <p>Introductieworkshop mediatraining + invloed social media Workshop gebruik logboek</p> <p>Sportmassage etc.</p>	<p>Alle workshops 1x in het seizoen</p>