



LEREN TRAINEN

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

Tijdens de fase Leren Trainen beginnen we meer verschillen te zien tussen jongens en meisjes waar het groei, ontwikkeling en rijping betreft. Daarom zijn aanpassingen in trainingen en coaching specifiek gericht op leeftijd en sekse nodig. De meeste sporters zullen in deze trainingsfase te maken krijgen met de groeispuurt. Wanneer dit plaatsvindt, moeten de fysieke vaardigheden die al aangeleerd zijn goed worden onderhouden en er niet te veel nieuwe vaardigheden worden geïntroduceerd. Hoewel het regelmatig rijden van verschillende wedstrijden belangrijk is voor de mentale ontwikkeling (uitdagingen aangaan, omgaan met overwinningen, spanning en teleurstellingen) van de sporters, is het van belang tijdens de groeispuurt het aantal wedstrijden niet te laten toenemen om negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen te voorkomen. Daarnaast moet er in deze fase worden aangeleerd dat tijdens wedstrijden de eindklassering of eindtijd niet het enige doel is, maar ook hier de aandacht vestigen op de technische en mentale verbeteringen.

Tot slot kan de sporter in deze fase nog steeds verschillende sporten of disciplines (zoals shorttrack, inline-skaten, marathon) beoefenen, maar dient de impact hiervan wel besproken te worden.

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

	Meisjes	Jongens
Leren Trainen	11 - 15	12 - 16
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Focussen op technische training en trainbaarheid.

- ✓ Rekening houden met de individuele trainingsbehoefte en het individuele talent. De frequentie van trainingen en het aantal herhalingen moet hoog genoeg zijn om er zeker van te zijn dat het leerproces plaatsvindt. Echter, dit varieert per persoon en vaardigheid.
- ✓ Uitgaan van het principe dat de sporter meer tijd aan training dan aan wedstrijden moet besteden.
- ✓ Het monitoren van de PHV en de *windows of opportunity*: lenigheid, coördinatie, snelheid uithoudingsvermogen en kracht in verhouding tot leeftijd en sekse.
- ✓ Coaches moeten bekend zijn met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- ✓ Minimaal een enkelvoudige periodisering bevatten (bijvoorbeeld een jaarplan met daarin 1 piek).
- ✓ Rekening houden met de sociale ontwikkeling van iedere schaatser in de manier waarop programma's worden aangeboden en trainingen worden gegeven door trainers en clubs.
- ✓ Bronnen aanbieden zoals workshops voeding, mentale vaardigheden en materiaalonderhoud, inclusief educatie van ouders.
- ✓ Regelmatige assessments en evaluaties die voornamelijk door de coach wordt gedaan en die een constructieve en duidelijke feedback bevat naar zowel de sporter als zijn ouders.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer vijf á zes keer per week sporten, waarvan drie keer per week op het ijs.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters ten opzichte van de sport door middel van zowel meer als effectieve trainingstijd.
- Het ontwikkelen van de mogelijkheid om op verschillende manieren te trainen (bijvoorbeeld in groepslessen of zelfstandig trainen).
- Het ontwikkelen en consolideren van de basis sportspecifieke vaardigheden, terwijl de motorische vaardigheden verder ontwikkeld worden (behendigheid, balans, coördinatie, ritme, tijd/ruimte oriëntatie, snelheid en de controle van beweging).
- Het introduceren van conditietrainingen (fietsen, hardlopen), *off-ice* technische schaatssprongvaardigheden, elastiekvaardigheden, plankvaardigheden, haltervaardigheden, inline-skatevaardigheden en shorttrackvaardigheden en fundamentele mentale vaardigheden zoals doelen stellen, communicatie, concentratie, zelfmotivatie, spanningsregulatie, positieve *self-talk* en verbeelden.
- Het creëren van enthousiasme voor de verschillende test- en wedstrijdmomenten die beschikbaar zijn voor sporters in de Leren Trainen fase.
- Het introduceren van ondergeschikte onderdelen zoals *warming-up*, *cooling-down*, lenigheid, voeding en hydratatie, anti-doping beleid en materiaalonderhoud.
- Het omgaan met bepaalde gedrags- en groepsregels (op tijd komen, luisteren, communiceren, bepaalde kleding dragen etc.).
- Bewustwording van het mentale aspect in de sport en de rol hiervan tijdens wedstrijden.
- Mentale vaardigheden worden aangeleerd en toegepast: doelen stellen en spanningsregulatie.

- De sporter leert het proces van doelen stellen, zichzelf te evalueren en bijstellen (het proces van zelfregulatie).
- De sporter wordt zich nu bewust van de eigen spanning en de mogelijkheden om die waar nodig te beïnvloeden.
- Toenemende mate van zelfstandigheid, in het eigen functioneren (bijvoorbeeld plannen, zelf trainen, tijdsindeling, loskomen van ouders en keuzes maken).
- De sporter leert 'spelenderwijs' wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.

LEERLIJNEN

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

Doelstellingen TECHNIEK ➤ De na te streven doelen in deze fase	Trainingsvormen (hoe train je het) ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	Tijdspad (wanneer train je het) ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN Vormingsdoelen 1. De sporter toont gretig, gemotiveerd en creatief gedrag op zoek naar de juiste techniek. 2. De sporter leert gedisciplineerd en geconcentreerd de oefeningen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel. 3. De sporter heeft een open houding ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering van de oefeningen. 4. De sporter leert bewust te kijken naar de technische uitvoering (zichzelf op video of andere schaatsers). 5. De sporter leert voelen wat een techniekverandering teweeg brengt.		
START Leerdoelen		

<p>1. De sporter weet dat er verschillende manieren zijn om te starten, kent deze benamingen en weet dat het persoonlijk is welke houding het 'snelst' is.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan gecontroleerd in de starthouding zakken tot de voor zijn juiste hoogte.</p> <p>2. De sporter kan zijn gewicht zodanig verdelen over de twee schaatsen, dat hij stabiel staat en na het startschot direct weg kan.</p> <p>3. De sporter houdt in de starthouding zijn achterste schaats loodrecht op de eerste afzetriching.</p> <p>4. De sporter houdt in de starthouding zijn armen dichtbij het lichaam en ellebogen in 90 graden.</p> <p>5. De sporter beheerst de techniek van meerdere soorten starts. Met name de conventionele start en de down-start.</p> <p>6. De sporter kan 2 seconden stilstaan in de starthouding.</p> <p>7. De sporter is zich bewust van zijn ademhaling tijdens de starthouding en het starten.</p> <p>8. De sporter kan zijn armen ritme- en afzondersteunend gebruiken waarbij de romphouding stabiel blijft.</p> <p>9. De sporter kan na de afzet zijn knie actief inzetten onder het lichaamszwaartepunt (LZP).</p> <p>10. De sporter kan tijdens de eerste meters van het starten op het juiste moment druk leveren op het ijs.</p>	<p>Workshop Schaatstechniek</p> <p>Tijdens verschillende trainingsvormen (lopen, inline-skaten of schaatsen) met verschillende soorten starts kennis laten maken en regelmatig herhalen. Down-start/ driepuntsstart en conventionele start.</p> <p>Tip: Aanleren van kwalitatief goed starten, dan de starts aan het begin van de training uitvoeren, zodat de sporter nog uitgerust is en zich goed kan concentreren.</p>	<p>Workshop 1x aan begin winterperiode.</p> <p>Start: Tweede helft zomerperiode en hele winterperiode 1x per week.</p>
<p>RECHTE EIND</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat de snelheid die je maakt afhankelijk is van de lucht- en wrijvingsweerstand en dat deze dus zo klein mogelijk moeten zijn.</p> <p>2. De sporter weet wat voor een invloed de houding van het lichaam heeft op de snelheid.</p> <p>3. De sporter is bekend met de termen: 'diep zitten', 'hoeken', 'valbeweging', 'massa verzamelen', 'finishgericht', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', 'rug bol maken', 'lijn enkel-knie-sleutelbeen' en 'éénbenig'.</p> <p>Trainingsdoelen</p>	<p>Workshop Schaatstechniek</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen tijdens verschillende trainingsvormen, zoals: droogtrainingen, inline-</p>	<p>Workshop 1x aan begin winterperiode.</p>

<p>1. De sporter kan op één been balanceren (recht door een slalommen).</p> <p>2. De sporter kan de basishouding aannemen en dit minimaal 800m vasthouden. Basishouding: Enkelhoek zo klein mogelijk, kniehoek 85° - 100°, romphoek 10° - 20°, rechte lijn tussen enkel - knie - sleutelbeen, heupen en schouders evenwijdig aan de finish (finishgericht), bolle rug.</p> <p>3. De sporter kan terugsturen met lichaamszwaartepunt en zijwaarts afzetten/wegduwen.</p> <p>4. De sporter kan de valbeweging uitvoeren.</p> <p>5. De sporter leert "éénbenig" te kunnen schaatsen (gewicht op afzetbeen, eerst afzetten en daarna pas het bijhaalbeen plaatsen). Tijdens het bijhalen is het afzetten al begonnen.</p> <p>6. De sporter kan zijn romp stabiel houden en afzetondersteunend gebruiken.</p> <p>7. De sporter kan zijn armen afzetondersteunend zwaaien.</p>	<p>skaten, schaatsen, planken en elastieken.</p> <p>1. Oefeningen doen op 1 been: Hinkelen, (schaats)sprongen, balanceren op een hekje, rollen/glijden op 1 been (eventueel met inveren), slalommen.</p> <p>2. - Voor de spiegel staan en sporter in de juiste houding zetten (eventueel geodriehoek gebruiken). - Rustig laten schaatsen en van de zijkant en voorkant filmen, vervolgens sporter laten terugzien en feedback geven.</p> <p>3. - Met vaste ijzers schaatsen of zonder klap, zodat druk zo lang mogelijk op de hak. - In basishouding massa volledig op 1 been, waarbij andere been zijwaarts duwt en weer bijhaalt zonder schaats van het ijs te halen (100m).</p> <p>4. - Zijwaarts hand in hand met een ander schaatsen, waarbij de ene aan de ander hangt en zichzelf zijwaarts durft te laten 'vallen'.</p> <p>5. Zowel op het droge verschillende sprongen uitvoeren, maar ook op het ijs: vanuit basishouding van het ene been overspringen op het andere been, dan 2 sec vasthouding in basishouding en vervolgens weer overspringen. Geen moment twee ijzers op het ijs.</p> <p>6. Tijdens schaatspassen op het droge en schaatsen op het ijs een pylon op de rug plaatsen die er niet af mag vallen.</p> <p>7. Steigerings rijden met 2 armen op de rug, linker arm los, rechter arm los of beide armen los, zodat ze het verschil voelen. Ook overdreven armen zijwaarts of voorwaarts laten zwaaien, zodat ze verschil voelen en leren wanneer de armbeweging afzetondersteunend werkt.</p>	<p>Rechte eind: Hele seizoen 3x per week.</p>
<p>BOCHT Leerdoelen 1. De sporter weet wat de juiste houding is in de bocht.</p>	<p>Workshop Schaatstechniek</p>	<p>Workshop 1x aan begin winterperiode.</p>

<p>2. De sporter is bekend met de term: 'hangen in de bocht'</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan op één been balanceren en de juiste basishouding aannemen (zie RECHTE EIND).</p> <p>2. De sporter kan zijwaarts afzetten/wegduwen.</p> <p>3. De sporter kan hangen in de bocht (buitenkant linker schaats en binnenkant rechter schaats).</p> <p>4. De sporter kan zijn schaats op de juiste plek (onder het LZP) plaatsen (lijn enkel-knie-sleutelbeen).</p> <p>5. De sporter kan een dynamische, "éénbenige" bocht lopen (actieve doorgaande bijhaalfase, relatief ontspanningsmoment na juiste afzet).</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen tijdens verschillende trainingvormen, zoals: droogschaatsen, inline-skaten, elastieken, cornerbelt, schaatsen, shorttrack.</p> <p>1. Zie rechte eind.</p> <p>2. Zie rechte eind.</p> <p>3. Oefening op het ijs: vaart maken op rechte eind en dan in de bocht statisch in de basishouding zitten met massa volledig op linkerbeen, rechterbeen gestrekt zijwaarts naast zich houden op het ijs. (eventueel met rechts zijwaarts duwen, zonder ijzer van het ijs te halen).</p> <p>4. Stop & go op het ijs: rustig vaart maken op het rechte eind, op rechts de bocht in (2 sec. vasthouden, links ontspannen afhangen), dan links onder lichaam plaatsen en rechts zijwaarts gestrekt van het ijs af houden (2 sec. vasthouden), dan weer met rechts overstappen en onder lichaam plaatsen (op ieder been 2 sec. houding vasthouden).</p> <p>5. Stop & go op het ijs, maar dan meer springen, zodat er nooit twee benen tegelijk op het ijs staan.</p>	<p>Bocht: Hele seizoen 3x per week</p>
<p>Doelstellingen FYSIEK</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>ALGEMEEN</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft een open houding ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering van de trainingen.</p> <p>2. De sporter is zich bewust van de technische uitvoering van zijn oefeningen.</p> <p>3. De sporter leert gedisciplineerd en geconcentreerd de oefeningen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel.</p> <p>4. De sporter kan het tijdig aangeven als er 'pijntjes' optreden.</p>		
<p>KRACHT</p>		

<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kan de verschillende oefeningen met de halter onderscheiden en benoemen. 2. De sporter weet waarom het belangrijk is om eerst de techniek goed onder de knie te krijgen alvorens krachttraining met gewichten uit te voeren. 3. De sporter weet waarom halteroefeningen, oefeningen voor rompstabiliteit en sprongen in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter beheerst de basistechnieken van de verschillende halteroefeningen, zoals <i>Squat</i>, <i>Power clean</i> (voorslaan) en <i>deadlift</i>.</p> <p>2. De sporter beheerst de basistechnieken van verschillende oefeningen voor de rompstabiliteit, waarbij krachtenergie overdracht tussen arm en schoudergordel/romp en been en bekkengordel en romp plaatsvindt.</p> <p>3. De sporter beheerst de basistechnieken van verschillende soorten sprongen (éénbenig, tweebeinig, schaatssprongen).</p> <p>4. De sporter heeft voldoende isometrische kracht om de romp stabiel genoeg te houden op het rechte eind, bocht en start (zie techniek).</p> <p>5. De sporter bouwt de kracht van de schoudergordel op i.v.m. romphouding en het handhaven van een goede arm beweging/houding tijdens het schaatsen.</p>	<p>Workshop Haltertraining door krachttrainer. Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.</p> <p>1. Met gebruik van stang/stok of flexibele pvc buis de volgende oefeningen uitvoeren: - Squat (back, front, overhead, 1 leg, walking) - Lunge (uitvalspas, walking) - Deadlift - Clean - High Pull</p> <p>2. D.m.v. dissociatiebewegingen (zie houdings- en bewegingsgevoel), elastiek oefeningen, klassieke rompoefeningen bekkbrug/plank/ zijsteun in statische positie en loopscholing (hordestappen, high knee walk, voorvoet lopen).</p> <p>3. Schaatssprong zijwaarts, schaatsswisselssprong, schaatssprong met tussenhup, schaatssprong met achterlangs kruisen, schaatssprong zijwaarts over een hekje, éénbenig inveren, éénbenig met zelfde been omhoog inspringen, hazenhupjes, maximaalsprong, kabouterpasjes, sprong op verhoging (tweebeinig/ éénbenig).</p> <p>4. Functionele rompstabiliteit in schaatshouding met bv. sprongen, gewichtjes, balansverstoring en swissballs waarbij de romp onder controle gehouden wordt.</p> <p>5. Krachtsoefeningen met elastiek, halter of bal, klassieke rompstabiliteitsoefeningen met goed arm/schoudergebruik.</p>	<p>Eén of twee keer per seizoen.</p> <p>1. Zomerperiode 1x per week, in de winter 1x per maand.</p> <p>2. 2 á 3x per week</p> <p>3. Hele seizoen minimaal 1x per week.</p> <p>4. Hele seizoen 2x per week</p> <p>4. Hele seizoen 2x per week</p>
<p>HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom training voor het houdings- en bewegingsgevoel in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p>	<p>Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan</p>	

<p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter wordt behendig en beheerst de basistechnieken van verschillende soorten a-specifieke trainingen (zoals: gedifferentieerd bewegen, skeeleren, wielrennen, hardlooptraining).</p> <p>2. De sporter kan gedifferentieerd bewegen tussen arm en romp, waarbij de beweging gecontroleerd wordt uitgevoerd en de romp stabiel wordt gehouden ter ondersteuning van de armzwaai en statische armpositie tijdens schaatsbewegingen (zie techniek).</p> <p>3. De sporter kan ter ondersteuning van de schaatstechniek gedifferentieerd bewegen. Met een stabiele romp kan hij in verschillende uitgangshoudingen (1 been, 2 benen, handen/knieën stand, hangend in elastiek) gedifferentieerd bewegen tussen arm/romp, been/romp.</p> <p>4. De sporter kan bewust het verschil voelen tussen buik- en borstademhaling en kan dit bewust reguleren.</p> <p>5. De sporter kan bewust hangen in een elastiek met stabiele romp en gewenste hoeken ter ondersteuning van de schaatstechniek.</p> <p>6. De sporter is in staat om een neutrale positie te kunnen aannemen en vast houden van nek-, schouder- en bekkengordel.</p>	<p>bod laten komen met uitleg waarom.</p> <p>1. Loopscholing, skeeler en wielren clinics/trainingen. Loopscholingoefeningen: Knieheffen, hielaanslag, kruispas, straight leg hopping, kaatsen, triplings, pendelpas, huppel-pendelpas, kick-outs, loopsprongen. (voor extra voorbeelden zie 'Loop ABC'). Speedladder: icky shuffle forward/ backward, crossover icky shuffle forward/ backward, 360 icky shuffle, trail whip right/left, rabbit hobs, jump cuts, scissor skips, straddle hops forward/backward, swivel skips, one-leg skips, crazy climber forward/ backward, 180 straddle hops.</p> <p>2. Schaatsimitaties waarbij wordt gelet op de kwaliteit van de houding van de romp. Armoefeningen met elastiek.</p> <p>3. Stand op één been waarbij andere been in verschillende posities gehouden moet worden, eventueel met balansverstoringen of in spelvorm.</p> <p>4. Ademhalingsoefeningen en bewuste uitleg ademhaling en regulatie hiervan.</p> <p>5. Oefeningen in elastieken/cornerbelts waarbij de nadruk ligt op de kwaliteit van beweging en houding romp en benen.</p> <p>6. In verschillende uitgangshoudingen wervelkolom in neutraal zetten.</p>	<p>Geïntegreerd laten terugkomen in bijna alle trainingen.</p>
<p>MOBILITEIT</p> <p>Leerdoelen</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).</p> <p>2. De sporter kent de verschillende oefeningen en weet globaal welke spier(groepen) daarbij aan bod komen.</p> <p>3. De sporter begrijpt hoe hij mobiliteitsoefeningen (voor romp,</p>	<p>Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.</p>	<p>Gedurende hele seizoen, bijvoorbeeld voor en/of na iedere training verwerking in warming-up en cooling-down.</p>

<p>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>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter beheerst een scala aan statische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>2. De sporter beheerst een scala aan dynamische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>3. De sporter komt in aanraking met diverse methoden ter ontspanning en vergroten van de bewegingsvrijheid.</p>	<p>1. Statische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>2. Dynamische mobiliteitsoefeningen. Gebruik maken van mobiliserende oefeningen voor de wervelkolom. Gebruik maken van een foamroller ter mobilisatie van de wervelkolom en het detoniseren van spieren.</p> <p>3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), actieve (re-) stabilisatie van de wervelkolom, statisch en dynamisch rekken, verend rekken, etc).</p>	
<p>SNELHEID</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom snelheidsoefeningen in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p> <p>2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingsmethoden en energiesystemen.</p> <p>Trainingsdoelen</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 in meest basale vorm.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>1. <i>Speedladder</i>: zie coördinatie voor voorbeeldoefeningen. Daarnaast gebruik van pionnen, hekjes, obstakels om verschillende parcours uit te zetten, waarbinnen korte sprints en behendigheid getraind kunnen worden.</p> <p>2. Reageren op geluidscommando's en sensorische commando's vanuit verschillende startposities.</p> <p>3. Sprinten 8-15 seconden, in verschillende trainingvormen (lopen, fietsen, inline-skaten, schaatsen etc.) en op verschillende ondergronden (gras, asfalt, zand).</p>	<p>Workshop voor junioren C 1x per seizoen</p> <p>1. Zomerperiode 2x per week. Winterperiode 1x per week</p> <p>2. Gehele seizoen 1x per week</p> <p>3. Gehele seizoen 1x per week</p>
<p>UITHOUDINGSVERMOGEN</p> <p>Leerdoelen</p>		

<p>1. De sporter weet waarom trainingen gericht op het uithoudingsvermogen in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p> <p>2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingsmethoden en energiesystemen (zie ook SNELHEID).</p> <p>3. De sporter weet dat er verschillende hartslagzones zijn waarin getraind kan en zal worden en wat voor een effect dit op het lichaam heeft.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter verbetert het aerobe systeem door structurele trainingen uit te voeren in dit systeem.</p> <p>2. De sporter ontwikkelt het anaerobe systeem door het aantal anaerobe trainingen langzaam op te bouwen.</p>	<p>Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meeste basale vorm.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>1. Extensieve duurtrainingen (zone 1), opbouwen van 75 minuten naar 2 uur fietsen. Hardlopen extensief duur maximaal een uur (opdelen in blokken).</p> <p>2. Intervaltrainingen in verschillende trainingvormen (zone 2 en 3) (bijvoorbeeld circuittraining).</p>	<p>Workshop voor junioren C 1x per seizoen</p> <p>1. Zomerperiode minimaal 3x per week. Winterperiode minimaal 2x per week.</p> <p>2. Intervalvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Extensief interval 2x per week.</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 weet dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie).</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>2. De sporter weet wat mentale vaardigheden zijn en waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties.</p> <p>3. De sporter weet wat doelen stellen is en waarom dit belangrijk is om te doen.</p> <p>4. De sporter weet wat communiceren inhoudt en waarom dit belangrijk is binnen een team en voor de sporter als individu.</p> <p>Sociale vaardigheden:</p> <p>5. De sporter weet dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.</p> <p>Trainingsdoelen Attitude, planning, discipline:</p>	<p>1. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Workshop Mentale vaardigheden (introductie, spanning en doelen stellen).</p> <p>3. Idem als 1.</p> <p>4. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar. Aanzet hiervoor in een teambuilding sessie.</p> <p>5. Idem als 4.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Voor junioren C minimaal 2 x per seizoen. Starten vroeg in het seizoen en dan regelmatig gedurende het seizoen op terug komen.</p> <p>3. Hele seizoen tijdens trainingen. Daarnaast 10 minuten gesprekken elke 2 á 3 maanden.</p> <p>4. Hele seizoen (begin van het seizoen een teambuilding sessie).</p> <p>5. Gedurende het seizoen.</p>

<p>1. De sporter leert zelfstandig school en sport in te plannen/combineren en leert zelfstandig trainingen uit te voeren (zelfregulatie en zelfstandigheidsontwikkeling).</p>	<p>1. Door goede begeleiding, monitoring en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p>
<p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 2. De sporter leert verschillende soorten doelen stellen (resultaat, prestatie en proces) op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), daar waar mogelijk SMART formuleren. 3. De sporter leert zijn doelstellen stellen, monitoren en evalueren en bijstellen (zelfregulatie). 4. De sporter beheerst minimaal één techniek om spanning te reguleren. 5. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen). Sociale vaardigheden: 6. De sporter kan samenwerken en trainen met ploeggenoten en is in staat assertief aan te geven wat het wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.</p>	<p>2. Workshop Mentale vaardigheden (doelen stellen). 3. Idem als 2. 4. Idem als 2. 5. Idem als 2. 6. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.</p>	<p>2. Periode in het seizoen uitkiezen, voor het wedstrijd seizoen. 3. Gedurende het seizoen. 4. Idem als 3. 5. Idem als 3. 6. Idem als 3.</p>
<p>Vormingsdoelen Attitude (motivatie): 1. De sporter neemt in toenemende mate verantwoordelijkheid voor zaken en gedrag, en laat de wil zien om zelfstandiger te worden.</p>	<p>1. Door stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren (coach stimuleert de cyclus van zelfregulatie). Door stimulering vanuit de omgeving (trainers en ouders) zichzelf uit te dagen en te verbeteren. 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>1. Gedurende het seizoen. Workshop voor ouders aanbieden.</p>
<p>2. De sporter laat een open leerhouding zien, is bereid om nieuwe zaken uit te proberen en laat de wil zien om zichzelf steeds te verbeteren.</p>	<p>2. Door goede begeleiding, door bijvoorbeeld de sporter uit te dagen en te stimuleren dingen anders te doen.</p>	<p>2. Idem als 1.</p>
<p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 3. De sporter stelt zichzelf doelen en werkt hier zelfstandig aan.</p>	<p>3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door de coach. 4. Goede begeleiding vanuit thuis en school.</p>	<p>3. Idem als 1 en ondersteunen met korte 10 minuten gesprekken.</p>
<p>4. De sporter laat zien dat hij steeds beter leert plannen.</p>	<p>4. Goede begeleiding vanuit thuis en school.</p>	<p>4. Gedurende het seizoen.</p>

<p>5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (doelen stellen en spanningscontrole) toe in de wedstrijd.</p> <p>Sociale vaardigheden:</p> <p>6. De sporter laat zien met plezier te kunnen samenwerken en trainen met anderen.</p> <p>7. De sporter laat zien te kunnen aangeven wat het wil en nodig heeft, van ploeggenoten en coaches.</p>	<p>5. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops. De coach ondersteunt dit proces door in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken.</p> <p>6. Door goede teambegeleiding en ontwikkeling positieve teamgeest.</p> <p>7. Door goede begeleiding en psycho-educatie.</p>	<p>5. Idem als 4.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p>
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet hoe je een wedstrijd procesgericht kan benaderen en waarom dat van belang is.</p> <p>2. De sporter kent het belang van een goede wedstrijdvoorbereiding (<i>warming-up</i>).</p> <p>3. De sporter weet hoe de wedstrijdprocedure verloopt van de verschillende wedstrijdonderdelen (verschillende afstanden, <i>team pursuit</i>, <i>team sprint</i>, <i>mass start</i> en marathon).</p> <p>4. De sporter is bekend met de reglementen (valse start, buitenbaan voorrang etc.)</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert taakgerichte racedoelen stellen en uitvoeren .</p> <p>2. De sporter kan zelfstandig een goede wedstrijdvoorbereiding opstellen en uitvoeren (zowel mentale als fysieke voorbereiding).</p> <p>3. De sporter kan zelf inschatten wanneer hij het ijs op moet voor de wedstrijd.</p> <p>4. De sporter heeft ervaring opgedaan met verschillende wedstrijdvormen: afstanden (100 t/m 3000m), <i>team pursuit</i>, <i>team sprint</i>, <i>mass start</i> en marathon.</p>	<p>Instructiemoment om wedstrijdprocedures en reglementen uit te leggen.</p> <p>1. Procesdoelen leren stellen voor een wedstrijd door ze van te voren op te schrijven en doornemen met coach. Na de tijd evalueren met coach. Regelmatig herhalen tijdens trainingwedstrijden.</p> <p>2. Laat de sporter kennis maken met verschillende soorten <i>warming-ups</i>, zodat hij hun eigen voorkeuren eruit kunnen halen. Laat bijvoorbeeld iedere sporter een keer zelf een <i>warming-up</i> geven aan de groep.</p> <p>3. Oefenen bij trainingwedstrijden door de sporter zelf te laten inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben om in te schaatsen en hoeveel ritten dat dan zijn.</p> <p>4. Trainingen inrichten op bepaalde afstanden of disciplines of af en toe aan een dergelijke wedstrijd laten deelnemen.</p> <p>Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: inline-</p>	<p>Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdssport zomer).</p>

<p>5. De sporter draagt de juiste kleding volgens het reglement tijdens het inrijden en de wedstrijd (overbroek, muts, handschoenen, wedstrijdpak etc.).</p> <p>6. De sporter neemt deel aan baan-, gewestelijke en nationale kampioenschappen (plus eventueel de landenwedstrijd en Viking Race).</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft aandacht voor waar de sporter controle over kan uitoefenen in plaats aandacht voor externe factoren zoals omstandigheden, tegenstanders, prestaties etc.</p> <p>2. De sporter toont sportief gedrag rond en tijdens de wedstrijden.</p> <p>3. De sporter is gemotiveerd om het beste uit zichzelf te halen.</p>	<p>skaten, marathon-, wiel- en shorttrackwedstrijden.</p>	
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet hoeveel tijd er idealiter tussen een maaltijd en training/ wedstrijd moet zitten.</p> <p>2. De sporter weet hoeveel vocht je ongeveer per dag binnen moet krijgen.</p> <p>3. De sporter weet het verschil tussen goede en minder goede tussendoortjes.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter neemt voor en tijdens de training een bidon met vocht mee en neemt deze ook tot zich tijdens de training.</p> <p>2. De sporter heeft een herstelsnack/maaltijd bij zich voor na de training en neemt deze ook tot zich na de training.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert problemen herkennen die mogelijk met voeding te maken hebben.</p> <p>2. De sporter leert deze problemen bespreekbaar te maken met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.</p>	<p>Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters en (gast)ouders.</p> <p>Kookworkshop voor (gast)ouders van talenten.</p> <p>Supermarktrondleiding of online boodschappen doen voor ouders.</p> <p>Voedingsspel over tussendoortjes.</p>	<p>Workshop 1x aan het begin van het seizoen.</p>
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting)</p> <p>Talents Only!-brochure en quiz</p>	<p>Workshop 1x per seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES</p> <p>Leerdoelen</p>	<p>Dopingwaaier App</p> <p>Anti-Dopingcertificaat</p>	

<p>1. De sporter weet dat er een mondiaal anti-doping reglement is: de World Anti-Doping Code.</p> <p>2. De sporter weet op wie de dopingregels van toepassing zijn.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter accepteert het dopingreglement.</p>		
<p>DOPINGLIJST</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet welke drie criteria bepalen of een stof of methode op de dopinglijst wordt geplaatst (definitieve doping).</p> <p>2. De sporter weet dat er een lijst met verboden stoffen en methoden is (dopinglijst).</p> <p>3. De sporter weet dat de dopinglijst jaarlijks per 1 januari kan wijzigen.</p>		
<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat medicijnen op de dopinglijst kunnen staan.</p> <p>2. De sporter weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat.</p>		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping.</p>		
<p>DOPINGCONTROLE</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat hij gecontroleerd kan worden.</p>		
<p>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE</p> <p>-</p>		
<p>WHEREABOUTS</p> <p>-</p>		
<p>Doelstellingen MATERIAAL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter leert het belang van goed materiaal snappen, waaronder: racefiets, sportschoenen, kleding, skates, valbescherming, schaatsen.</p> <p>2. De sporter leert hoe je het materiaal kan onderhouden: schoonmaken materiaal, schaatsen slijpen, vlakken slijpstenen.</p> <p>3. De sporter weet welke kleding er wanneer gedragen behoort te worden.</p> <p>4. De sporter weet welk materiaal hij mee moet nemen tijdens de training en wedstrijden (denk aan fietsbandje en pomp).</p>	<p>Workshop Materiaalonderhoud (fietsen, schaatsen en skates)</p>	<p>Workshop 1x begin van seizoen</p>

<p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan eigen fiets en skates schoonmaken/ onderhouden. 2. De sporter kan voelen of de schaatsen scherp zijn en of er bramen aan het ijzer zitten. 3. De sporter slijpt met regelmaat zijn eigen schaatsen. 4. De sporter kan zien wanneer veters, veren of handschoenen vervangen moeten worden. 5. De sporter kan de juiste kleding en materiaal zelf samenstellen en in tas stoppen voor de training of wedstrijd. 6. De sporter kan zijn eigen fietsbandje verwisselen. 7. De sporter kan / haar eigen slijpstenen vlakken en doet dit regelmatig. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter herkent problemen die mogelijk met materiaal te maken hebben. 2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder en coach. 	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Met de ploeg na een training gezamenlijk fiets of skates schoonmaken. 2. Sporter zelfstandig materiaal en kleding laten aantrekken en ze pas achteraf feedback geven. 3. De sporter regelmatig na een training de eigen ijzers laten checken en voorbeelden geven wat scherp/ bot/ braam is. 4. De sporter wordt betrokken bij het slijpen van zijn schaatsen door de coach en probeert de handelingen af en toe zelf uit te voeren onder toezicht van de coach. Ook kunnen de pupillen van elkaar (ploeggenoten en ouderen) leren. 	
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kent het belang van goede nachtrust en een regelmatig slaapritme. 2. De sporter kent het belang van een logboek. 3. De sporter kent het belang van het maken en hanteren van een goede planning, zodat de tijd die wordt gestoken in school, sport, familie en vrienden in balans is. 4. De sporter weet dat een vakantie van langer dan twee weken achtereen afbouw teweeg brengt (in alle prestatiebepalende factoren). 5. De sporter leert begrijpen wat voor een impact <i>social media</i> heeft (zowel positief als negatief) 	<p>Introductie over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van wat je van de uitkomsten van trainingen en herstel kan verwachten. Workshop gebruik Logboek</p> <p>Introductieworkshop gebruik <i>Social media</i></p>	<p>Beide workshops 1x in het seizoen</p>

Trainingsdoelen

1. De sporter gaat om uiterlijk 22:00u naar bed en slaapt minimaal 9 uur, maar leert hier wel flexibel mee om te gaan als dit niet lukt vanwege het wedstrijdprogramma.
2. De sporter kan een vast slaapritme aanhouden.
3. De sporter kan huiswerk, sociale activiteiten en sport zodanig inplannen dat hij volledig gefocust een training en wedstrijd kan uitvoeren, maar ook goed presteert op school en sociale contacten onderhoudt.
4. De sporter leert zelfstandig keuzes maken, om de levensstijl in balans te houden.
5. De sporter leert op tijd te komen op de trainingen.
6. De sporter leert een logboek bij te houden.

Logboek: met weinig variabelen beginnen, zodat het makkelijk en serieus op te pakken is.

Vormingsdoelen

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