



TRAINEN VOOR DE TOP

De zesde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase Trainen voor de Top. Alleen een klein percentage van de sporters zal deze fase bereiken. Coaches en ondersteuningsteams beschikken over uitgebreide kennis over hetgeen dat nodig is om hun pupillen op het hoogste niveau van de internationale wedstrijden (bijvoorbeeld wereldkampioenschappen de Olympische Spelen) te kunnen laten acteren. Sporters spelen zelf een significante rol in hun ontwikkeling in deze fase.

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

	Meisjes	Jongens
Trainen voor de Top	19+	19+
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De sporter is volledig voorbereid (fysiek, mentaal, technisch, strategisch) met het vertrouwen en de attitude dat ze kunnen winnen op het hoogste internationale niveau.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ De sporter aanmoedigen zelf-gedreven en gemotiveerd te zijn en verantwoordelijkheid te nemen. Sporters moeten geloven dat ze de beste kunnen zijn.
- ✓ Een “geen excuses” filosofie adopteren en een winnaarsmentaliteit installeren, die perfectie vereist en hard zijn wanneer nodig.
- ✓ Het mogelijk maken om met de beste sporters te kunnen trainen.
- ✓ Perfectie aanmoedigen in alle aspecten van de performance om succesvol te zijn op internationale wedstrijden.
- ✓ Alles richten op de optimale prestatie in wedstrijden. Training gedurende de competitieve fase moet wedstrijden simuleren.
- ✓ Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (indien nodig) toepassen die specifiek gemaakt is op de internationale wedstrijdkalender en de contextuele realiteit van de sporter.
- ✓ Trainingen optuigen richting een complexe integratie van de prestatiebepalende factoren om aan de specifieke wedstrijdvereisten te voldoen.
- ✓ Vermoeidheid en rust/herstel monitoren. Regelmatige pauzes kunnen worden toegepast (indien nodig) om te voorkomen dat de sporter oververmoeid of geblesseerd raakt.
- ✓ Putten uit de deskundigheid van personen met verschillende kennis, expertise en ervaringen.
- ✓ De sporter leren om als een professionele sporter te leven.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer tien tot veertien keer per week sporten, waarvan minimaal vijf keer per week op het ijs.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het creëren en afleveren van sporter-geconcentreerd, coach-gestuurde programma's die alle prestatiebepalende factoren optimaliseren en integreren gerelateerd aan de internationale wedstrijdkalender (periodisering).
- Het installeren van een attitude die de sporter aanmoedigt om zelfgemotiveerd en zelfgestuurd te zijn en die de sporter leert zelf verantwoordelijk te zijn in het najagen van internationaal succes (zelfregulatie).
- Het optimaliseren van fysieke en mentale fitheid en prestatievoorbereiding.
- De sporter is in staat te 'pieken' (het leveren van een goede prestatie) op momenten dat dit nodig is en kan de hiervoor benodigde mentale vaardigheden effectief in te zetten.
- De sporter weet wie hij is en wat het nodig heeft, zowel in coaching als in belasting.
- Het verfijnen en behouden van alle sportspecifieke vaardigheden.
- Het naadloos en effectief managen van alle eisen gerelateerd aan een sportcarrière (support staff, sponsors, media, etc.)
- Beginnen met en het verkennen van aspecten gerelateerd aan de post-sportcarrière.

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke shorttracker in de fase Trainen voor de Top idealiter zal doorlopen. De shorttrackers 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	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
➤ De na te streven doelen in deze fase	➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN (START, RECHTE EIND EN BOCHT) Leerdoelen 1. De sporter moet zijn techniek van de start, rechte eind en bocht kunnen uitleggen tot in de kleinste details en waarom hij denkt dat dat de optimale manier is voor hem.		

<p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn eigen techniek altijd met volle overtuiging en onder alle omstandigheden uitvoeren.</p> <p>2. De sporter kan zijn techniek perfectioneren en automatiseren op maximale snelheden.</p> <p>3. De sporter kan op alle snelheden zijn techniek effectief uitvoeren (houding, krachtoverbrenging en ontspanning).</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft het vermogen om zwaktes/ terugkerende technische fouten te herkennen, benoemen en kan oplossingen aandragen.</p> <p>2. De sporter heeft het vermogen zelf kenbaar te maken en uit te leggen welke manier van feedback (positief, negatief, expliciet, impliciet, auditief, visueel etc.) geven voor hem het beste werkt en waarom.</p> <p>3. De sporter is <i>open minded</i>, kijkt om zich heen waar nog winst te behalen is en kan aangeven wat hij nodig heeft om beter te worden.</p>	<p>Start:</p> <ul style="list-style-type: none"> - IJs: totaaloefening met commando met staande start en de complete startprocedure + een ronde. Eventueel met meerdere sporters aan de startlijn, om wedstrijdssituatie na te bootsen. Kan ook bij tactiek. - <i>Off-ice</i>: in elastiek of berg opwaarts starts op vol vermogen van 20m met commando. Hierin veel aandacht voor de starthouding, het stilstaan en reageren op commando. - Met name wedstrijdsspecifieke trainingen. <p>Rechte eind en bocht:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingang en uitgang bocht heel belangrijk, daar waar gepasseerd wordt tijdens wedstrijden. - Afhankelijk van individu en behoeften meer of minder aandacht voor technische aspecten. - Voorafgaand aan de training bepalen (samenpraak coach – sporter) aan welk aandachtspunt de sporter gaat werken. Hier wordt tijdens en na de training op aangestuurd. - Aan het begin van het seizoen worden maximaal drie punten vastgesteld per onderdeel (start, rechte eind en bocht). Hieruit kan gekozen per training. Elke maand wordt geëvalueerd en bekeken of het voorop gestelde doel is gehaald en wat het volgende doel wordt in het vervolmaken van het technische aandachtspunt. - Vermogen en snelheid meten, waar individueel behoefte naar is. 	<p>Starten komt in de weekschema wekelijks terug tijdens ijstrainingen. De belangrijkheid van deze starttraining hangt af van het specialisme. <i>Off-ice</i> wordt hier ook aandacht aan besteed. Wekelijks kan, gezien het specialisme, maar komt maandelijks zeker een aantal keer voor in het trainingsschema.</p> <p>Techniek komt bij elke specifieke training naar voren (shorttrack, schaatsen, inline-schaatsen, schaatsplank of schaatspringen).</p>
<p>Doelstellingen FYSIEK</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>ALGEMEEN</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet wat hij met de verschillende trainingmethoden kan bereiken en hoe deze voor hem op een optimale manier kunnen worden getraind.</p>		

<p>2. De sporter heeft kennis van hartslagwaardes en daarbij behorende vermogens en lactaatwaarden en hoe deze te interpreteren en optimaliseren.</p> <p>3. De sporter kent de gevolgen van het trainen onder andere omstandigheden (kou, warmte, hoogte etc.) en weet hoe daarmee om te gaan.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan behoeften en wensen uitspreken en verantwoorden en oplossingen aandragen hoe deze in vervulling kunnen gaan.</p> <p>2. De sporter bepaalt in samenspraak met de coach en eventuele deskundige het belang van verschillende trainingmethoden voor zichzelf en de persoonlijke fysieke doelstellingen.</p> <p>3. De sporter is volledig overtuigd van de gestelde fysieke doelstellingen en gekozen periodisering.</p> <p>4. De sporter heeft het vermogen om geduld op te brengen voor eventuele bijscholing aan de visie van het team waarin hij als nieuweling terechtkomt.</p> <p>5. De sporter is zelfsturend en <i>open minded</i> in het evalueren van iedere training met zijn coach.</p>		
<p>KRACHT</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan maximaal belast worden (technische optimaal uitvoeren basisoefeningen), zodat nieuwe, gevorderde oefeningen (afhankelijk van het team waarin de sporter terechtkomt) relatief gemakkelijk en snel kunnen worden aangeleerd.</p> <p>2. De sporter kan een geïndividualiseerd krachttrainingsprogramma uitvoeren.</p>	<p>Individueel trainingsprogramma door krachttrainer in samenspraak met coach en eventueel fysiotherapeut.</p>	<p>De trainer/coach bepaalt in samenspraak met de krachttrainer en sporter de frequentie van de krachttrainingen in de periodisering, afhankelijk van meerdere individuele en contextuele factoren.</p>
<p>HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE)</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter onderhoudt en optimaliseert het houdings- en bewegingsgevoel als een integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen.</p> <p>2. De sporter kan de voor zijn optimale <i>performance</i> de zwakke schakels benoemen en deze trainen.</p>	<p>Oefeningen voor het houdings- en bewegingsgevoel kunnen worden toegepast als monitor: Bijvoorbeeld: op 1 been staan en inzakken, rompcontrole houden tijdens dissociatie oefeningen. Aantasting houdings- en bewegingsgevoel kan er op wijzen dat de sporter niet fit of fris is en mogelijk meer risico heeft op het ontstaan van een blessure.</p>	<p>Volledige integratie in trainingsprogramma's gehele seizoenen.</p>

	<p>Veelzijdig programma (verschillende prikkels zenuwstelsel) ter voorkomen belemmeringen, blessures en monotonie.</p>	
<p>MOBILITEIT <i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter onderhoudt de mobiliteit die voor hem nodig is voor het optimaal uitvoeren van trainingen en wedstrijden. 2. De sporter is zich bewust van het feit dat functionele aanpassingen als gevolg van de specifieke trainingsarbeid niet wenselijk zijn in het dagelijks leven en kent strategieën om hiermee om te gaan. 3. De sporter weet mobiliteitsoefeningen te gebruiken ter voorkoming van blessures en bevordering van herstel. 		<p>Volledige integratie van mobiliteitsoefeningen binnen elke training.</p>
<p>SNELHEID <i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan inschatten/ voelen op wat voor een snelheid hij rijdt, met de krachtinput die de sporter hiervoor moet leveren. 2. De sporter is in staat om op zijn specialisme of allround de wedstrijd snelheden van hun eigen niveau herhaaldelijk te kunnen rijden in trainingen en/ of dit op een hogere snelheid te kunnen uitvoeren. 3. De sporter optimaliseert zijn bewegingssnelheid afhankelijk van de situatie en zijn specialisme. 4. De sporter optimaliseert zijn reactiesnelheid. 5. De sporter verbetert zijn topsnelheid. 6. De sporter verbetert zijn acceleratiesnelheid. <p><i>Vormingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter heeft de mentaliteit en verantwoordelijkheid om altijd zonder compromis en beperkende gedachten een snelheidstraining uit te voeren. 	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Overspeed - Dichtbij wedstrijd situaties: trainingen worden steeds specifieker - Tempo's van 3 t/m 7 rondes individueel - Tempo's in een groep, waarbij afwisselend kopwerk - Vrouwen af en toe achter mannen aan 	<p>Snelheidstrainingen worden belangrijker naarmate het wedstrijdseizoen eraan komt. Komt in principe wekelijks aan bod, maar de herhalingsfrequentie is wel afhankelijk van het specialisme van de sporter.</p>
<p>UITHOUDINGSVERMOGEN <i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter beschikt over een hoog conditioneel basisniveau (volledig belastbaar in alle systemen) en breidt deze nog verder uit: VO₂, anaerobe drempel en vermogen verbeteren tot topniveau afhankelijk van het specialisme. 2. De sporter zorgt ervoor dat deze systemen optimaal functioneren tijdens de betreffende piekwedstrijden. 	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>Invulling van de omvang/intensiteit van de trainingen is een keuze van de trainer/coach.</p> <p>Shorttrackers trainen op alle afstanden en de relay. Het</p>	<p>De algemene trainingsomvang en intensiteit zal toenemen. Het gehele seizoen wordt uithoudingsvermogen getraind (ook tijdens het wedstrijdseizoen (nov-mrt) zal het</p>

	<p>trainingsprogramma is dus minder specifiek dan bijvoorbeeld een langebaner die zich alleen focust op de sprint. Shorttrackers worden dus meer allround getraind. 90% van de trainingen zijn intervaltrainingen, waarin veel submaximaal wordt getraind (hoge basissnelheden). Dus er moet een flinke basisconditie aanwezig zijn om dit aan te kunnen.</p>	<p>uithoudingsvermogen onderhouden worden of nog meer uitgebouwd).</p> <p>Testen regelmatig gedurende het seizoen.</p>
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>Attitude:</p> <p>1. De sporter kent de consequenties van bepaalde keuzes en kan deze dragen.</p> <p>2. De sporter weet welke gedragingen gevraagd worden van een professional.</p> <p>Zelfkennis:</p> <p>3. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p>4. De sporter kent zichzelf goed, zowel lichamelijk als geestelijk, weet dat het volledig verantwoordelijk is voor het eigen gedrag en prestaties.</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>5. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden.</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>1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam.</p> <p>2. Door voorbeelden en richtlijnen vanuit coach, team en ploeggenoten. Feedback wanneer hier niet aan wordt voldaan.</p> <p>3. Sporter zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines.</p> <p>4. Door zelfreflectie toepassen in verschillende situaties. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/ coach en begeleidingsteam.</p> <p>5. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding door coach en sportpsycholoog.</p> <p>1. Door voortdurend stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.</p>	<p>1. De toepassing van mentale vaardigheden loopt door de gehele periodisering heen.</p> <p>2. Gedurende het seizoen.</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Idem als 2.</p> <p>5. Gesprekken met een sportpsycholoog op door de sporter gewenste momenten, intensivering gedurende wedstrijd seizoen zou tot de mogelijkheden moeten behoren.</p> <p>1. Gedurende het seizoen.</p>

<p>2. De sporter kan op een volwassen en assertieve manier met coaches, begeleiders en teamgenoten communiceren en hierbij aangeven wat hij nodig heeft van betrokken professional. De sporter heeft 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, metaforen), visueel, auditief, kinesthetisch etc.).</p>	<p>2. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen en verschillende manieren van coaching te laten ondergaan, om zo samen op zoek te gaan naar de meest effectieve vorm voor die sporter.</p>	<p>2. Idem als 1.</p>
<p>Zelfkennis: 3. De sporter heeft het vermogen om zwakke en sterke mentale eigenschappen/vaardigheden te benoemen (hoge mate van zelfreflectie) en kan oplossingen aandragen om hiermee om te gaan of dit te verbeteren.</p>	<p>3. Veel 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>3. Idem als 1.</p>
<p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 4. De sporter is in staat zelfstandig doelen te stellen voor de korte en langere termijn, kan deze doelen effectief evalueren en bijstellen.</p>	<p>4. De sporter krijgt zelf de verantwoordelijkheid over de vorming van de eigen doelen. In samenspraak met de trainer wordt hiermee een wedstrijd en trainingsschema opgesteld. De trainer checkt de evaluatie samen met de sporter.</p>	<p>4. Idem als 1.</p>
<p>5. De sporter kan zich fysiek en mentaal in optimale staat krijgen om te kunnen pieken. Hiertoe heeft hij de beschikking over diverse mentale gereedschappen zoals doelenstellen, spanningsregulatie (zoals ademhaling), visualisatie en zelfspraak. De sporter weet welke vaardigheden hij op welk moment het beste kan in zetten.</p>	<p>5. <i>Evidence based practice</i>: in elke trainingvorm komt wel een mentaal aspect aan bod. De taak van de trainer/coach en de rest van het begeleidingsteam is om de sporter zoveel mogelijk zekerheden en vertrouwen te laten krijgen uit elke trainingvorm. Toegankelijke professionals zijn aanwezig en hebben geregeld contact. Eventueel <i>fine tuning</i> van de mentale vaardigheden in samenwerking met een sportpsycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.</p>	<p>5. Idem als 1.</p>
<p>6. De sporter kan een wedstrijdvoorbereidingsplan maken waarmee de basis wordt gecreëerd voor een topprestatie.</p>	<p>6. Idem als 4.</p>	<p>6. Idem als 1.</p>
<p>7. De sporter kan na de wedstrijd een heldere analyse maken, en kan goede punten en verbeterpunten aangeven. De sporter is in staat hier lering uit te trekken en de verbeterpunten om te zetten in nieuwe doelen.</p>	<p>7. Trainer evalueert na de wedstrijd met de sporter de wedstrijd. Trainer is hierbij niet leidend maar volgend, geeft feedback stelt vragen. In individuele coachingsgesprekken met een sportpsycholoog leert de sporter om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven.</p>	<p>7. Idem. Individuele gesprekken met een sportpsycholoog op aanvraag.</p>

<p>8. De sporter kan effectief omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen.</p>	<p>8. Sporter veel ervaringen te laten opdoen, zodat er kan worden geoefend met de verschillende coping mechanismen.</p>	<p>8. Idem.</p>
<p>Vormingsdoelen Attitude (motivatie): 1. De sporter kan zelfstandig leven en zorg dragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap goed gedrag af met de belasting. 2. De sporter brengt de discipline en motivatie op om als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelstellingen te halen. 3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team.</p>	<p>1. Sporter heeft de regie over de eigen woonsituatie. 2. 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. 3. Filosofie dient te worden overgedragen en uitgedragen door het team en actief eigen gemaakt.</p>	<p>1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter. 2. Gedurende het seizoen. 3. Aan het begin van de overgang (liefst binnen twee maanden).</p>
<p>Sociale vaardigheden: 4. De sporter gaat goed om met de transitie van RTC of andere team naar merkenteam en/of nationale selectie, past snel in het nieuwe team. 5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking.</p>	<p>4. Door goede begeleiding en ondersteuning vanuit het team. 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>4. Idem als 3. 5. In de maanden na de overgang van ploeg.</p>
<p>Zelfkennis: 6. De sporter vraagt zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten.</p>	<p>6. Door sporter de verantwoordelijkheid te geven over de eigen ontwikkeling, bijvoorbeeld het eigen herstel en omgang met blessure.</p>	<p>6. Idem als 2.</p>
<p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit. 8. De sporter analyseert na de wedstrijd de eigen prestaties en trekt hier lering uit. 9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie.</p>	<p>7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf dit zelf en met de coach te analyseren. 8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach. 9. Door mentale vaardigheden en coping mechanisme toe te passen bij tegenslag.</p>	<p>7. Idem als 2. 8. Idem als 2. 9. Idem als 2.</p>
<p>10. De sporter houdt bij langdurige tegenslag (blessures) de motivatie en het moreel hoog.</p>	<p>10. Door mentale vaardigheden en coping mechanisme toe te passen bij tegenslag.</p>	<p>10. Idem als 2.</p>

Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kent alle tactische facetten die belangrijk zijn voor hem, kan deze benoemen en uitleggen hoe hij hiermee omgaat en naar handelt.</p> <p>2. De sporter kan alle wedstrijden graderen in belangrijkheid en weet exact hoe het wedstrijdseizoen loopt richting de vooraf bepaalde piekmomenten.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter is in staat om gebaseerd op alle mogelijk denkbare tactische facetten een plan te kunnen maken die het meest gunstig is voor deze sporter.</p> <p>2. De sporter vervolmaakt zijn persoonlijke wedstrijdstrategie(en).</p> <p>3. De sporter kan zijn persoonlijke wedstrijdstrategie aanpassen aan actuele omstandigheden, tegenstanders of tussenklassementen.</p> <p>4. De sporter kan keuzes maken in de te rijden afstanden (energie verdelen) op basis van zijn specialisme en uiteindelijke doelstellingen (in samenspraak met de coach).</p> <p>5. De sporter kan alle denkbare zaken die bij een wedstrijd voor hem belangrijk zijn benoemen en een wedstrijddag zelfstandig optimaal indelen (in samenspraak met de coach).</p> <p>6. De sporter kan zijn snelheid aanpassen aan de te rijden afstand.</p> <p>7. De sporter neemt deel aan (inter)nationale toernooien: NK, World Cup, EK, WK en Olympische Spelen.</p> <p>Vormingsdoelen</p>	<p>De sporter en trainer/coach hebben een bespreking en de trainer/coach stelt vragen aan de sporter richting de wedstrijd en de tactiek die hierin zou kunnen voorkomen. Alle mogelijke tactieken/problematiek en die bij een wedstrijd kunnen voorkomen kunnen worden besproken. Het gesprek moet vooral gericht zijn op dat de sporter zelf met zijn gedachten tot oplossingen komt. Hierin kunnen voorbeelden met video's ondersteunend zijn. Tactiek evalueren na de wedstrijd is minstens zo belangrijk om het altijd doorgaande proces van ontwikkelen richting een volgend doel (wedstrijd) positief te laten doorlopen.</p> <p>Voorwaarde: Technisch en fysiek op hoog niveau zijn, zodat je om je heen kan kijken.</p> <p>Zoveel mogelijk ruis (sporters om je heen) veroorzaken op het ijs om tactiek te trainen. Zorgt voor veel prikkels die de sporter in korte tijd moet verwerken en moet daardoor ook voortdurend zijn slag en lijn aanpassen.</p> <p>Trainen op kort-kort rijden en passeren afhankelijk van versnellingen en vertragingen tegenstander.</p> <p>De intensiteit die je in de wedstrijd bereikt is sterk gerelateerd aan snelheidstrainingen en gaat tijdens de ijstraining hand in hand. Buiten het ijs zijn intensiteitstrainingen op wedstrijdniveau bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempolopen in de zomer. - Circuit met maximale hartslagen. 	<p>In de voorbereidingsperiode (mei t/m oktober) zal dit een aantal keer zijn.</p> <p>In de wedstrijdperiode (november t/m maart) komt dit bij iedere wedstrijd aan bod. De keuze over de intensiteit en frequentie van zo'n bespreking is afhankelijk van de werkwijze van de trainer/coach en behoefte van de sporter.</p> <p>In de voorbereidingsperiode (mei t/m oktober) zullen intensiteitstrainingen op wedstrijdniveau en/of andere vormen van wedstrijd sport aan bod komen. Zeker als een sporter een wens aangeeft om in een andere sport wedstrijden te doen, zal dit in samenspraak met de trainer/coach gebeuren. Het presteren in het shorttrack moet altijd het uitgangspunt blijven.</p>

<p>1. De sporter is in staat feedback te ontvangen/accepteren en goede te geven (communiceren op open manier, begrip en respect voor elkaar).</p> <p>2. De sporter is in staat zijn plek binnen de ploeg in te schatten (niveau, kwaliteiten).</p>	<p>- Tijdritten op de fiets.</p> <p>Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: inline-skaten, marathon-, wiel- en langebaanwedstrijden.</p>	
<p>Doelstellingen VOEDING</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Zie fase 'Train om te Presteren' Maatwerk indien nodig</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden met internationale voeding.</p> <p>2. De sporter kan het gebruik van voedingssupplementen personaliseren en doseren binnen zijn periodisering.</p> <p><i>Vormingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter is kritisch en verantwoordelijk met betrekking tot het verzorgen van eigen voeding.</p>	<p>Maatwerktrajecten</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)</p>		
<p><i>Vormingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter spreekt openlijk over dilemma's die zich kunnen voordoen ten aanzien van dopinggebruik.</p> <p>2. De sporter kan in moeilijke situaties 'nee' zeggen tegen dopinggebruik.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's</p>	<p>1 workshop per seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES</p> <p>-</p>		
<p>DOPINGLIJST</p> <p>-</p>		
<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</p> <p>-</p>		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES</p> <p>-</p>		
<p>DOPINGCONTROLE</p>		
<p><i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter weet dat een dopingcontrole buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden.</p>		
<p><i>Vormingsdoelen</i></p>		

<p>1. De sporter heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole (bewust van zijn rechten en plichten).</p> <p>2. De sporter gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.</p>		
<p>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE <i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter kent het belang van aanwezigheid tijdens de tuchtprocedure.</p> <p><i>Vormingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter heeft een meewerkende houding bij de tuchtprocedure.</p> <p>2. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de tuchtprocedure.</p>		
<p>WHEREABOUTS <i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter weet waar hij Whereabouts moet inleveren (onderscheid Sportergegevens.nl en ADAMS; website en App).</p> <p>2. De sporter weet welke gegevens hij kan en verplicht moet aanleveren (postadres, verblijfadres, 1-hour time slot, wedstrijdschema, reguliere activiteiten met tijdstippen).</p> <p>3. De sporter weet wat een Filling Failure is en de bijbehorende consequenties.</p> <p>4. De sporter weet wat een Missed Test is en de bijbehorende consequenties.</p> <p>5. De sporter weet dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende 'strike' bij de Dopingautoriteit of Internationale Federatie.</p> <p>6. De sporter weet dat 3 definitieve 'strikes' in een periode van 12 maanden een dopingovertreding betekent.</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan zijn Whereabouts aanleveren.</p> <p>2. De sporter kan bezwaar aantekenen.</p> <p><i>Vormingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter heeft een nauwkeurige houding ten aanzien van het invullen van zijn Whereabouts.</p> <p>2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van het naleven van zijn Whereabouts.</p> <p>3. De sporter accepteert de Whereaboutsregeling.</p>		
<p>Doelstellingen MATERIAAL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p><i>Leerdoelen</i></p> <p>1. De sporter weet wat er voor hem belangrijk is (kan gradaties van belangrijkheid benoemen) met betrekking tot</p>		

<p>het materiaal om optimaal te kunnen presteren, rekening houdend met de omstandigheden.</p> <p>2. De sporter kan de impact van het veranderingen aan het materiaal voorspellen.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn materiaal optimaliseren en personaliseren.</p> <p>2. De sporter kan ook zijn materiaal van andere sportdisciplines in orde maken.</p> <p>3. De sporter kan binnen kort tijdsbestek switchen tussen verschillende soorten ijzers en dan nog steeds presteren op het hoogst haalbare niveau.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter draagt volledige verantwoording voor zijn materiaal en de keuzes die hij daaromtrent maakt.</p> <p>2. De sporter kan zelfstandig of met professionele hulp problemen ten aanzien van het materiaal oplossen.</p> <p>3. De sporter overlegt met trainer/ coach over zijn keuzes betreffende het materiaal en de afstelling daarvan.</p> <p>4. De sporter staat open voor advies van de trainer/ coach betreffende het materiaal en de afstelling daarvan.</p>	<p>Voor wie zelf zijn of haar schaatsen wil optimaliseren geldt een aantal dingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oefening baart kunst. - Veelvuldig proberen zelf je materiaal te optimaliseren draagt bij aan een professionele beleving. <p>Gevaren die invloed kunnen hebben op de prestatie van de sporter (vooral invloed op rust en stress):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te lang bezig blijven als de "perfectie" niet gehaald wordt. - Te laat beginnen met een aanpassing of vervolmaking. - Te veel willen doen in te kort tijdsbestek. - Goodwill uitgebuit van een sporter die het goed kan. Trainer/coach kan dit bewaken maar de sporter is altijd zelf verantwoordelijk. 	<p>1 of 2 keer in de voorbereidingsperiode (mei-oktober) een workshop of van een professional of deskundige in het eigen team. Hierin worden updates over nieuw materiaal of het bewerken ervan besproken. De verwachte kennis van de sporters wordt kort opgefrist en bij nieuwe teamleden wordt dit aangevuld.</p> <p>Deze bijeenkomst wordt ook gebruikt om te inventariseren hoe ieders materiaal ervoor staat en wat er aan gedaan moet worden (ook nieuw materiaal). Een logische keus voor de bijeenkomst is een aantal weken voor het zomerijs en/of in september voordat het wedstrijdseizoen start.</p>
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kent de invloed van (multi)media .</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter optimaliseert de individuele management en integratie van sport-, carrière-, levensstijlgewoonten en levensdoelen.</p>	<p>Een workshop van een deskundige die de invloed van multimedia kan uitleggen.</p> <p>De sporter kan door middel van het bijhouden van zijn logboek zichzelf monitoren en in samenspraak met de coach de trainingen aanpassen.</p>	<p>1x in het seizoen.</p> <p>Zowel tijdens het beoefenen van de sport als daarbuiten. Zeker in de zijn of haar vrije tijd en in de</p>

<p>2. De sporter kan gegronde kritiek op zijn gedrag ombuigen naar de positieve kant, zowel in directe werkrelatie als publiekelijk.</p> <p>3. De sporter kan onderhandelen met sponsors.</p> <p>4. De sporter kan omgaan met de media op het niveau wat er van hem verwacht wordt.</p> <p>5. De sporter kan volwassen en verantwoordelijk omgaan met multimedia.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter presenteert zich als een verantwoordelijk en professioneel sporter en heeft een positieve invloed op vrienden, familie en liefhebbers.</p> <p>2. De sporter beseft zich dat hij een voorbeeldfunctie heeft met betrekking tot de schaatssport voor jong en oud en in zijn algemeenheid (is een goede ambassadeur voor de sport).</p> <p>3. De sporter gedraagt zich naar de normen en waarden van de maatschappij.</p> <p>4. De sporter draagt leergierigheid, passie en ambitie uit.</p> <p>5. De sporter is zich er te allen tijde van bewust dat alles wat hij via multimedia de wereld meedeelt, invloed kan hebben op alle organisaties die direct of indirect met de sporter te maken hebben.</p>		<p>maand (april) van relatieve rust moet de sporter zich bewust zijn van zijn maatschappelijke functie.</p>
---	--	---