



LEREN TRAINEN

De derde fase van 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 tactische ontwikkeling 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 tactische, technische en mentale verbeteringen.

Tot slot kan de sporter in deze fase nog steeds verschillende sporten of disciplines (zoals inline-skaten, langebaan of 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, fysieke en tactische 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 tactiek, reglementen, 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 shorttracker in de fase Leren Trainen 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 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 opzoek 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 schaatsters). 5. De sporter leert voelen wat een techniekverandering teweeg brengt.		
START Leerdoelen 1. De sporter weet dat er verschillende manieren zijn om te starten, kent deze	Workshop Schaatstechniek	Workshop 1x aan begin winterseizoen

<p>benamingen en weet dat het persoonlijk is welke houding het 'snelst' is.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan gecontroleerd in de starthouding zakken tot de voor zijn juiste hoogte. 2. De sporter kan zijn gewicht zodanig verdeling over de twee schaatsen, dat hij stabiel staat en na het startschot direct weg kan. 3. De sporter houdt in de starthouding beide ijszers volledig op het ijs. 4. De sporter houdt in de starthouding zijn armen dichtbij het lichaam en ellebogen in 90 graden. 5. De sporter beheerst de techniek van meerdere soorten starts. Met name de conventionele start en de 'Fontana start'. 6. De sporter kan 2 seconden stilstaan in de starthouding. 7. De sporter is zich bewust van zijn ademhaling tijdens de starthouding en het starten. 8. De sporter kan zijn armen ritme- en afzetondersteunend gebruiken waarbij de romphouding stabiel blijft. 9. De sporter kan na de afzet zijn knie actief inzetten onder het lichaamsswaartepunt (LZP). 10. De sporter kan tijdens de eerste meters van het starten op het juiste moment druk leveren op het ijs. 	<p>Tijdens verschillende trainingsvormen (lopen, inline-skaten of schaatsen) met verschillende soorten starts kennis laten maken en regelmatig herhalen, zoals: conventionele start en 'Fontana 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>Start: Vanaf tweede helft zomerperiode 1x per week.</p>
<p>RECHTE EIND</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. De sporter weet wat voor een invloed de houding van het lichaam heeft op de snelheid. 3. De sporter is bekend met de termen: 'diep zitten', 'compact', 'bolle/ronde rug', 'valbeweging', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', lijn enkel-knie-sleutelbeen, 'éénbenig', 'shuffle'. 4. De sporter weet wanneer de afzet begint (meteen druk bij plaatsing afzetbeen). <p>Trainingsdoelen</p>	<p>Workshop Schaatstechniek</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen tijdens verschillende trainingsvormen zoals</p>	<p>Zie Start.</p> <p>Rechte einde: Hele seizoen 3 tot 5x per week</p>

<p>1. De sporter kan op één been balanceren over minimaal 100m (recht door en slalommen).</p> <p>2. De sporter kan de basishouding aannemen en dit minimaal 800m vasthouden. Basishouding: Enkelhoek zo klein mogelijk, kniehoek 90° of kleiner, borst op je bovenbeen (parallel aan het ijs), rechte lijn tussen enkel-knie-sleutelbeen (vooraanzicht), bolle rug door bekken te kantelen.</p> <p>3. De sporter kan terugsturen met het lichaamszwaartepunt en zijwaarts afzetten/wegduwen.</p> <p>4. De sporter kan de valbeweging uitvoeren.</p> <p>5. De sporter leert "éénbenig" te kunnen schaatsen (eerst afzetten, waarbij gewicht zo lang mogelijk op afzet, daarna pas het bijhaalbeen plaatsen).</p> <p>6. De sporter kan zijn romp stabiel houden en afzetondersteunend gebruiken.</p> <p>7. De sporter is bekend met en kan de Shuffle uitvoeren (kan voeten sluiten).</p> <p>8. De sporter leert onder verschillende omstandigheden en scenario's het rechte eind rijden, zodat hij op verschillende momenten met het rechte eind leert beginnen en eindigen.</p>	<p>droogschaatsen, inline-skaten, planken, elastieken, schaatsen:</p> <p>1. Oefeningen doen op 1 been: Hinkelen, (schaats)sprongen, balanceren op een hekje, rollen/glijden op 1 been, slalommen, inveren op 1 been (ene been statisch en andere dynamisch).</p> <p>2. - Blokje tussen knieholte kunnen vasthouden om kniehoek te verkleinen.</p> <p>- Blokje op de rug leggen tijdens het schaatsen en de romp stabiel en ontspannen houden, zodat blokje blijft liggen.</p> <p>3. Olifantenoren: schaatsen aan het ijs houden, met hak afzetten (schaats voor je gevoel naar voren drukken). Terugsturen: accent op terugsturen vanuit heupen.</p> <p>4. - Rondjes rechtsom rijden.</p> <p>- Op het rechte eind in verhoogde kniehoek schaatsen en dan om en om link en rechts overstappen.</p> <p>5. Een rondje springen; zijwaarts van het ene op het andere been met de focus op eerst afzetten en daarna plaatsen.</p> <p>6. Zie oefening met pylon op de rug (punt 2).</p> <p>7. Zie punt 3.</p>	
<p>BOCHT</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet wat de juiste houding is in de bocht.</p> <p>2. De sporter is bekend met de term: 'hangen in de bocht'.</p> <p>3. De sporter weet wat de ideaallijn van de bocht is.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan op één been balanceren en de juiste basishouding aannemen: schouders parallel aan het ijs, rechter schouder omhoog/ naar voren, enkelhoek zo</p>	<p>Workshop Schaatstechniek</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>1. Tijdens het schaatsen van de bocht de rechter arm gestrekt naar voren houden, zodat rechter</p>	<p>Zie Start.</p> <p>Bocht: hele seizoen 3 tot 5x per week.</p>

<p>klein mogelijk, kniehoek 90 ° of kleiner, borst op je bovenbeen (parallel aan het ijs), rechte lijn tussen enkel-knie-sleutelbeen, bolle rug door bekken te kantelen, op bal van de voet.</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 op de rechter schaats rechtdoor de bocht aansnijden (schaats gaat niet richting de boarding).</p> <p>5. De sporter leert zijn schaats op de juiste plek (binnen het LZP) plaatsen.</p> <p>6. De sporter kan een dynamische, "éénbenige" bocht lopen (gewicht overbrengen).</p> <p>7. De sporter kan een hele ronde overstappen.</p> <p>8. De sporter kan zijn hand naast zich op het ijs leggen (met behoud van druk op de schaats), met een hoek van 90 ° in de elleboog.</p> <p>9. De sporter kan zijn hoofd neutraal houden in verlengde met de romp.</p> <p>10. De sporter leert onder verschillende omstandigheden en scenario's de bocht rijden, zodat hij op verschillende momenten met de bocht leert beginnen en eindigen.</p>	<p>schouder omhoog (als je rechtop staat)/ naar voren gaat.</p> <p>2. In tweetallen elkaar vasthouden of in de cornerbelt hangen en dan cirkels draaien.</p> <p>3. Op rechts de bocht in, linkerbeen achter knieholte laten hangen.</p> <p>4. Blokjes zodanig neerleggen vlak voor de bocht, zodat de schaatser op het rechterbeen door de blokken gaat (en dus de bocht aansnijdt) en vervolgens een bocht loopt.</p> <p>5. Elastiek en cornerbelt als hulpmiddel om te leren hangen en de schaats juist te plaatsen.</p> <p>6. In één overstap de bocht doorkomen (juiste timing van afzetten en plaatsen).</p> <p>7. Leren de bocht te 'verplaatsen', behendigheid worden en op verschillende plekken omgaan met druk. Straal van de bocht en grootte van de baan kleiner en groter maken, variëren in druk.</p> <p>8. Op brede, ronde emmer leunen tijdens het lopen van de bocht. Aanleren van juiste leunhoek, gebogen elleboog en waar je de emmer moet vasthouden (naast je).</p>	
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<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 trainingen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel.</p> <p>2. 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 bekkenbrug/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>Trainingsdoelen</p>	<p>Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.</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 staatstechniek 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 staatstechniek.</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>1. Loopscholing, skeeler en wielren clinics/trainingen. Loopscholingsoefeningen: 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 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 staatshouding 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, 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>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>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter beheerst een scala aan statische mobiliteitsoefeningen. 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 detoneren 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. Sprints 8-15 seconden, in verschillende trainingvormen (lopen, fietsen, inline-skaten, schaatsen etc.) en op verschillende ondergronden (gras, asphalt, 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>4. 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. 2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingsmethoden en energiesystemen (zie ook SNELHEID).</p>	<p>Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meeste basale vorm.</p>	<p>Workshop voor junioren C 1x per seizoen</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>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>1. Zomerperiode minimaal 3x per week. Winterperiode minimaal 2x per week.</p> <p>2. Intervallvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Extensief interval 2x per week.</p>
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<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</p> <p>Attitude, planning, discipline:</p> <p>1. De sporter leert zelfstandig school en sport in te plannen/combineren en leert zelfstandig trainingen uit te voeren</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. Door goede begeleiding, monitoring en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.</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. Gedurende het seizoen.</p>

<p>(zelfregulatie en zelfstandigheidsontwikkeling).</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>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.</p> <p>3. De sporter leert zijn doelstellingen stellen, monitoren en evalueren en bijstellen (zelfregulatie).</p> <p>4. De sporter beheerst minimaal één techniek om spanning te reguleren.</p> <p>5. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen).</p> <p>Sociale vaardigheden:</p> <p>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>Vormingsdoelen</p> <p>Attitude (motivatie):</p> <p>1. De sporter neemt in toenemende mate verantwoordelijkheid voor zaken en gedrag, en laat de wil zien om zelfstandiger te worden.</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>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>3. De sporter stelt zichzelf doelen en werkt hier zelfstandig aan.</p> <p>4. De sporter laat zien dat hij steeds beter leert plannen.</p> <p>5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (doelen stellen en spanningscontrole) toe in de wedstrijd.</p>	<p>2. Workshop Mentale vaardigheden (doelen stellen).</p> <p>3. Idem als 2.</p> <p>4. Idem als 2.</p> <p>5. Idem als 2.</p> <p>6. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.</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>2. Door goede begeleiding, door bijvoorbeeld de sporter uit te dagen en te stimuleren dingen anders te doen.</p> <p>3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door de coach.</p> <p>4. Goede begeleiding vanuit thuis en school.</p> <p>5. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops. De coach ondersteunt dit proces door</p>	<p>2. Periode in het seizoen uitkiezen, voor het wedstrijd seizoen.</p> <p>3. Gedurende het seizoen.</p> <p>4. Idem als 3.</p> <p>5. Idem als 3.</p> <p>6. Idem als 3.</p> <p>1. Gedurende het seizoen. Workshop voor ouders aanbieden.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1 en ondersteunen met korte 10 minuten gesprekken.</p> <p>4. Gedurende het seizoen.</p> <p>5. Idem als 4.</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>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>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 dat hij een wedstrijd op verschillende manieren kan racen, dus dat je meerdere tactieken kan toepassen.</p> <p>2. De sporter weet dat het belangrijk is om kort achter iemand te rijden.</p> <p>3. De sporter weet welke lijn je het beste kan schaatsen.</p> <p>4. De sporter weet hoe je moet inhalen.</p> <p>5. De sporter kent het belang van juist kijkgedrag (naar tegenstanders en coach).</p> <p>6. De sporter kent het belang van een goede wedstrijdvoorbereiding (<i>warming-up</i>).</p> <p>7. De sporter weet hoe de wedstrijdprocedure verloopt en kent de dagindeling (verschillende afstanden, <i>all final</i>, <i>knock-out</i> systeem).</p> <p>8. De sporter is bekend met de reglementen (valse start, gele kaart etc.).</p> <p>9. De sporter weet aan welke kant van de baan hij moet starten op hoeveel rondjes iedere afstand is.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan in de goede positie achter of in een groepje rijden.</p> <p>2. De sporter leert op de juiste manier en het goede moment achterom kijken naar de positie van tegenstanders.</p> <p>3. De sporter leert zijn lijn aanpassen aan de omstandigheden (wat hij waarneemt, ijsconditie, tegenstanders).</p> <p>4. De sporter kan inschatten met welke snelheid je moet starten om een zo de ideale positie te verkrijgen.</p> <p>5. De sporter kan inhaalmanoeuvres uitvoeren en kan aanvoelen wat het juiste moment daarvoor is.</p> <p>6. De sporter leert om op het juiste moment aan te zetten en op die manier goed in te komen tijdens een relay.</p> <p>7. De sporter leert hoe hard en wanneer je moet duwen tijdens de een relay.</p> <p>8. De sporter kan zelfstandig een goede wedstrijdvoorbereiding opstellen en</p>	<p>Instructiemoment om wedstrijdprocedures en reglementen uit te leggen.</p> <p>Tactiek/ raceplan doornemen met coach. Na de tijd evalueren met coach. Regelmatig herhalen tijdens trainingswedstrijden. Juist in trainingen ook kijkgedrag en inhalen oefenen.</p> <p>8. Laat de sporter kennis maken met verschillende soorten <i>warming-up</i>, zodat hij hun eigen</p>	<p>Iedere ijstraining een onderdeel terug laten komen.</p> <p>Hele wedstrijdperiode</p>

<p>uitvoeren (zowel mentale als fysieke voorbereiding).</p> <p>9. De sporter kan zelf inschatten wanneer hij zich moet melden in de <i>heatbox</i>.</p> <p>10. De sporter kan vanuit de <i>warming-up</i> op het droge het ijs opstappen en vervolgens direct een wedstrijd rijden.</p> <p>11. De sporter heeft ervaring opgedaan met verschillende wedstrijdvormen/ afstanden: 500 t/m 1500m plus 3000m relay.</p> <p>12. De sporter draagt de juiste kleding volgens het reglement tijdens het inrijden en de wedstrijd (helm, handschoenen, juiste wedstrijdpak, knie- en scheenbeschermers etc.).</p> <p>13. De sporter neemt deel aan club-, gewestelijke en (inter)nationale kampioenschappen en Euro-star.</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>voorkeuren eruit kunnen halen. Laat bijvoorbeeld iedere sporter een keer zelf een <i>warming-up</i> geven aan de groep.</p> <p>9. Oefenen bij trainingswedstrijden/ trainingen door de sporter zelf te laten inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben om klaar te zijn voor de wedstrijd.</p> <p>10. Oefenen bij trainingswedstrijden/ trainingen, geen mogelijkheid meer om een aantal rondes in te rijden.</p> <p>11. Trainingen afstemmen op bepaalde afstanden.</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>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>4. De sporter weet wat en wanneer je iets kan eten tussen de wedstrijden door.</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>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>Workshops aan het begin van het seizoen.</p>

<p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert problemen die mogelijk met voeding te maken hebben herkennen. 2. De sporter leert deze problemen bespreekbaar te maken met ouder, coach en eventueel sportdiëtist. 		
<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>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik. 	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz</p>	<p>Workshop 1x per seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN – ORGANISATIES</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat er een mondiaal anti-doping reglement is: de World Anti-Doping Code. 2. De sporter weet op wie de dopingregels van toepassing zijn. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter accepteert het dopingreglement. 	<p>Dopingwaaier App Anti-Dopingcertificaat</p>	
<p>DOPINGLIJST</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet welke drie criteria bepalen of een stof of methode op de dopinglijst wordt geplaatst (definitieve doping). 2. De sporter weet dat er een lijst met verboden stoffen en methoden is (dopinglijst). 3. De sporter weet dat de dopinglijst jaarlijks per 1 januari kan wijzigen. 		
<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER)</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat medicijnen op de dopinglijst kunnen staan. 2. De sporter weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat. 		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping. 		
<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 welke materiaal hij mee moet nemen tijdens de training en wedstrijden (denk aan fietsbandje en pomp).</p> <p>5. De sporter weet hoe rond de punten van de schaatsen moeten zijn.</p> <p>6. De sporter weet hoe hij de ronding van het ijzer kan controleren (rondingsmeter).</p> <p>7. De sporter weet waarvoor de dopjes op de handschoenen dienen.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan eigen fiets en skates schoonmaken.</p> <p>2. De sporter kan eigen schaatsen, skates en valbescherming goed aantrekken.</p> <p>3. De sporter kan voelen of de schaatsen scherp zijn en of er bramen aan het ijzer zitten.</p> <p>4. De sporter slijpt met regelmaat zijn eigen schaatsen.</p> <p>5. De sporter kan zien wanneer veters, veren of (dopjes van de) handschoenen vervangen moeten worden.</p> <p>6. De sporter kan de juiste kleding en materiaal zelf samenstellen en in tas stoppen voor de training of wedstrijd.</p> <p>7. De sporter kan zijn eigen fietsbandje verwisselen.</p>	<p>Workshop Materiaalonderhoud (fietsen, schaatsen en skates)</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>1. Met de ploeg na een training gezamenlijk fiets of skates schoonmaken.</p> <p>2. Sporter zelfstandig materiaal en kleding laten aantrekken en ze pas achteraf feedback geven.</p> <p>3. De sporter regelmatig na een training de eigen ijzers laten checken en voorbeelden geven wat scherp/ bot/ braam/ ronding is.</p> <p>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.</p>	<p>Workshop 1x begin van seizoen</p>

<p>8. De sporter kan / haar eigen slijpstenen vlakken en doet dit regelmatig.</p> <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. 		
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>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<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.</p> <p>Workshop gebruik Logboek Introductieworkshop gebruik <i>Social media</i></p> <p>Logboek: met weinig variabelen beginnen, zodat het makkelijk en serieus op te pakken is.</p>	<p>Workshops 1x per seizoen</p>