



TRAIN TRAINEN

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

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

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

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

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

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

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer acht keer per week sporten, waarvan vier keer per week op de skates.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

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

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke inline-skater in de fase Train Trainen idealiter zal doorlopen. De inline-skaters 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 steeds meer bewustwording en begrip van de juiste techniek. 2. De sporter toont initiatief in het aandragen van technische doelstellingen. 3. De sporter leert een open en kritische houding te hebben ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering. 4. De sporter leert analytisch en kritisch te kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere inline-skaters). 5. De sporter leert het gevoel op de skates te verwoorden in termen van een technische analyse.		
START Leerdoelen 1. De sporter weet welke starthouding voor hem het snelst is. 2. De sporter kent zijn beste positie aan de startlijn op iedere afstand. 3. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor de start (trainingsdoelen van de fase 'Leren Trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn). 4. De sporter moet het verloop van de verschillende fases tijdens het starten begrijpen: van de skates bijna haaks op de rijrichting naar zijwaarts afzetten. Trainingsdoelen 1. De sporter kan de juiste afzetricting bewerkstelligen in de loop van de versnelling: van de skates bijna haaks op de rijrichting naar zijwaarts afzetten. 2. De sporter kan in een vloeiende beweging tijdens de versnelling het lichaamsswaartepunt van recht naar voren (met rijrichting mee) steeds meer zijwaarts bewegen.	Workshop Inline-Skate techniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken)	2 á 3x begin winterperiode (met steeds ingezoomd op ander deel techniek), Gekoppeld aan training. Hele seizoen (vanaf april) 1 á 2x per week. Afhankelijk van periode en sporter eventueel een keer extra.

3. De sporter heeft zijn ademhaling onder controle tijdens de starthouding en start.		
<p>RECHTE EIND</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor het rechte eind (trainingsdoelen van de fase 'Leren Trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn). 2. De sporter leert dat voor een effectieve slag de meeste kracht aan het begin van de afzet zit. 3. De sporter leert dat er een relatief ontspanningsmoment in de bijhaalfase plaatsvindt na een juiste afzet. Bijhaalfase is actief/ doorgaand. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert zo efficiënt mogelijk te bewegen per afstand: een zo hoog mogelijk vermogen per afzet. 2. De sporter kan "éénbenig" skaten in een zo compact mogelijke houding. 3. De sporter kan dynamisch skaten: afzet begint direct wanneer skate op het de grond is geplaatst. 4. De sporter kan zijn slag aanpassen aan de omstandigheden. 5. De sporter leert de technische vaardigheden opgedaan in de training over te brengen in de wedstrijden. 6. De sporter leert het gevoel op de baan te koppelen aan technische aandachtspunten. 	Workshop Inline-Skate techniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)	Hele seizoen 3 á 4x per week.
<p>BOCHT</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet wat belangrijke technische aandachtspunten zijn voor de bocht (trainingsdoelen van de fase 'Leren Trainen' en de huidige fase kunnen uitleggen waarom deze belangrijk zijn). <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan op elk soort baan de juiste bochtlijn rijden, afhankelijk van de soort wedstrijd (aansnijden en uitkomen). 2. De sporter kan "éénbenige" en dynamisch een bocht rijden: Afzet begint direct wanneer skate op de grond wordt geplaatst, direct druk. 3. De sporter kan zijn slag aanpassen aan de omstandigheden. 	Workshop Inline-Skate techniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)	Hele seizoen 3 á 4x per week.
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
ALGEMEEN		

<p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert analytisch en kritisch te kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere sporters). 2. De sporter kan zijn ploeggenoten helpen bij het uitvoeren van de oefeningen. 3. De sporter leert herkennen wat de gevolgen zijn van en hoe zijn lichaam reageert op allerlei fysieke trainingsmethoden. 4. De sporter leert zijn fysieke grenzen opzoeken en aangeven. 		
<p>KRACHT</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert wat de verschillende vormen van krachttraining inhouden en wat de fysiologische effecten ervan zijn (kracht uithoudingsvermogen, snelkracht, explosieve kracht en maximale kracht). 2. De sporter weet hoe deze verschillende vormen van krachttrainingen moeten worden uitgevoerd. 3. De sporter weet welke voorbereiding optimaal is voor een krachttraining en heeft ook kennis van de verzorging van het lichaam na de krachttraining. 4. De sporter is bekend met de veiligheidsaspecten en kent het belang van een toezien oog. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan de verschillende halteroefeningen uitvoeren met toename van belasting (opbouwen vermogen), waarbij de juiste techniek en uitvoeringssnelheid behouden blijft. 2. De sporter leert complexere halteroefeningen. 3. De sporter maakt kennis met en leert complexere oefeningen voor de rompstabiliteit, waarbij symmetrische oefeningen dynamisch en asymmetrische oefeningen statisch worden uitgevoerd. Tevens wordt er gebruik gemaakt van dissociatie oefeningen. 4. De sporter kan zelfstandig oefeningen voor rompstabiliteit uitkiezen en uitvoeren, gebaseerd op wat er voor hem nodig is. 	<p>Workshop door krachttrainer voor onderhouden en verbeteren techniek.</p> <p>- Kracht submax testen - Bekwaamheidstoetsing door deskundige aan begin seizoen, ter controle of de sporter technisch vaardig is om het vermogen te gaan opbouwen.</p> <p>Clean varianten (power clean and jerk, hang clean, etc) Deadlift varianten (Romanian, 1 been, etc) Aandachtspunten komen uit observatie en/of specifieke testen op mogelijke zwaktes in de beweegketen. De sporter krijgt in deze fase meer individuele aandachtspunten bij rompstabiliteitsoefeningen specifiek voor zijn of haar zwakke schakels.</p>	<p>Workshop 1x aan begin seizoen.</p> <p>1 á 2x per week, halverwege de winter iets afbouwen. Afhankelijk dus van de periode en sporter.</p> <p>Hele seizoen minimaal 3x per week. Tijdens krachttraining en in warming-up.</p>

<p>5. De sporter kan de schaatsprongen gedurende langere tijd (meer herhalingen) technisch goed uitvoeren.</p>	<p>Voorbeeld: Bekkenbrug wordt uitgesplitst in bekkenbrug 2 benen dynamisch (op Step) en bekkenbrug 1 been statisch.</p>	<p>Hele seizoen minimaal 1x per week.</p>
<p>HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE) Leerdoelen 1. De sporter begrijpt waarom trainingen voor het houdings- en bewegingsgevoel in het trainingsprogramma verwerkt zijn en kan dit ook uitleggen.</p> <p>Trainingsdoelen 1. De sporter bezit een grotere capaciteit aan en verbeterde uitvoering van oefeningen voor het sport- en skatespecifieke houdings- en bewegingsgevoel.</p> <p>2. De sporter kan met gebruikmaken van enkelvoudige variabelen in de uitvoering in verschillende uitgangshoudingen gedifferentieerd bewegen tussen arm- romp en been-romp. Hierbij wordt de beweging gecontroleerd uitgevoerd en de romp stabiel gehouden ter ondersteuning van de inline-skate techniek.</p>	<p>Hoeken worden dieper en kwaliteit gaat omhoog. Tevens gebruik maken van onderstaande variabelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Oppervlakten -Snelheid van bewegen -(a) symmetrisch -Dubbeltaken -Visuele controle -Akoestisch -Gewicht -Herhalingen -Series -Rust 	<p>Geïntegreerd in alle trainingen. Als kern van de training, in de <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> en tijdens herstel trainingen.</p>
<p>MOBILITEIT Leerdoelen 1. De sporter weet en begrijpt waarom mobiliteitsoefeningen (van romp, armen, benen) in het trainingsprogramma verwerkt zijn (bewegingsuitslag vergroten ten behoeve van de schaats/skatehouding en blessurepreventie) en kan dit ook uitleggen. 2. De sporter kent een scala aan oefeningen en begrijpt op welke spiergroepen het effect heeft. 3. De sporter begrijpt hoe hij mobiliteitsoefeningen (voor romp, schoudergordel en benen) moet gebruiken ter voorkoming van "functionele" aanpassingen, die nadelige gevolgen hebben voor houdingen en bewegingen tijdens niet sportgerelateerde activiteiten in het dagelijks leven.</p> <p>Trainingsdoelen 1. De sporter kan individueel een mobiliteitsroutine creëren en toepassen gespecificeerd voor de trainingen, wedstrijden en herstel. 2. De sporter kan complexere vormen van mobiliteitsoefeningen uitvoeren. 3. De sporter kan bewust gebruikmaken van diverse methoden ter ontspanning en vergroten van de bewegingsvrijheid passende</p>	<p>2. Uitbouwen van het aantal dynamische rekoefeningen. 3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), Actieve (re-) stabilisatie van de</p>	<p>Gedurende hele seizoen, voor en/of na iedere training verwerking in <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i>. Tijdens hersteltraining.</p> <p>Minimaal 3x per week (met inachtnaam "spierpijn" reactie op voorgaande training) los van trainingen rek routine uitvoeren.</p>

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

<p>1. De sporter gebruikt structureel in iedere training zijn hartslagmeter om te controleren of hij in de juiste zone traint (met name op de fiets).</p> <p>2. De sporter verbetert het aerobe systeem door structurele trainingen uit te voeren in dit systeem.</p> <p>3. De sporter verbetert het anaerobe systeem door het aantal anaerobe trainingen op te bouwen/ meer arbeid in het anaerobe systeem te verrichten.</p>	<p>- VO2-max testen</p> <p>- Trainingsmethoden kunnen tijdens verschillende trainingvormen (lopen, fietsen, skaten)</p> <p>- Minimaal 2 uur aerobisch achtereen kunnen fietsen.</p>	<p>Zomer en winterperiode 3x per week.</p> <p>Intervalvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Anaerobe trainingen opbouwen van 1x per week tot 3 á 4x per week.</p>
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>Attitude:</p> <p>1. De sporter leert de consequenties van zijn eigen keuzes te (h)erkennen en begrijpt dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie).</p> <p>2. De sporter leert waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen.</p> <p>Prestatiegerichte mentale vaardigheden:</p> <p>3. De sporter leert zichzelf steeds beter kennen, zowel lichamelijk als geestelijk.</p> <p>4. De sporter kent de verschillende soorten doelen (resultaat, prestatie en procesdoelen) en weet hoe die te gebruiken (daar waar mogelijk SMART formuleren).</p> <p>5. De sporter begrijpt wat mentale vaardigheden zijn en kan uitleggen waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties.</p> <p>6. De sporter kent meerdere manieren om spanning te reguleren.</p> <p>7. De sporter weet hoe de aandacht en concentratie te reguleren.</p> <p>Sociale vaardigheden:</p> <p>8. De sporter begrijpt dat goed communiceren belangrijk is binnen een team en voor zichzelf als individu. Hij kan gebruikmaken van assertiviteit en zodoende aangeven wat hij wil of nodig heeft.</p> <p>9. De sporter begrijpt dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.</p>	<p>1. Door de sporter bewust te maken en te laten nadenken over het eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school.</p> <p>2. Kennismaking, geregelde sessies en educatie vanuit de verschillende disciplines.</p> <p>3. Door zelfanalyse (getriggerd door vragen en opdrachten) en feedback te ontvangen en middels onderzoekende vragen over zichzelf moeten nadenken (stimulering zelfreflectie).</p> <p>4. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd.</p> <p>5. Idem als 4.</p> <p>6. Idem als 4.</p> <p>7. Idem als 4.</p> <p>8. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open, veilige groeps cultuur (coach grijpt in in het groepsdynamisch proces wanneer dat nodig is) met respect voor elkaar.</p> <p>9. Idem als 8.</p>	<p>1. Gedurende het seizoen.</p> <p>2. Idem als 1.</p> <p>3. Idem als 1. Regelmatig met de coach evalueren.</p> <p>4. Workshop minimaal 2x per seizoen.</p> <p>5. Vaardigheden toepassen in trainingen en wedstrijden.</p> <p>6. Idem als 5.</p> <p>7. Idem als 1.</p> <p>8. Idem als 1.</p> <p>9. Idem als 1.</p>

Trainingsdoelen

Attitude, planning, discipline:

1. De sporter weet een goede balans te vinden tussen sport, school en privé, belasting en rust.
 2. De sporter leert het plannen van de eigen werkzaamheden en taken en het indelen van de tijd.
 3. De sporter kan verschillende soorten doelen stellen (resultaat, prestatie en proces) op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), daar waar mogelijk SMART formuleren.
 4. De sporter kan doelen stellen, vervolgens monitoren en evalueren en waar nodig bijstellen (zelfregulatie).
 5. De sporter leert nieuwe technieken om de spanning te reguleren en mentale kracht te vergroten.
 6. De sporter leert manieren om middels mentale voorstellingen (visualisaties) te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.
 7. De sporter leert manieren om de concentratie te richten op globale of specifieke aandachtspunten.
 8. De sporter traint verschillende soorten technieken om spanning te reguleren (doelen stellen, zelfspraak, spier-relaxatie, visualisatie) afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.
 9. De sporter leert de mentale vaardigheden te integreren in het wedstrijd/raceplan en toe te passen in de praktijk, tijdens trainingen en wedstrijden).
 10. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen) en kan verwachtingen bijstellen.
- Sociale vaardigheden:**
11. De sporter kan goed samenwerken en trainen met ploeggenoten en is in toenemende mate in staat assertief aan te geven wat het wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.

Vormingsdoelen

Attitude (motivatie):

1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren.

1. Door goede begeleiding, monitoring, feedback en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.
2. Idem als 1.
3. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd, begeleiding hierbij door de coach.
4. Idem als 1.
5. Door workshops mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) en in individuele gesprekken met coach en sportpsycholoog.
6. Idem als 1.
7. Idem als 1.
8. Coach ondersteunt dit proces door hier in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. *Fine tuning* in individuele gesprekken met sportpsycholoog.
9. Idem als 1.
10. Door het rijden van wedstrijden en evalueren van de eigen prestaties.
11. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.

1. Gedurende het seizoen.
 2. Idem als 1.
 3. Idem als 1.
 4. Idem als 1.
 5. Minimaal twee mentale vaardigheden workshops, individuele gesprekken (minimaal 2) in het wedstrijd seizoen.
 6. Idem als 1.
 7. Idem als 1.
 8. Idem als 1.
 9. Idem als 5.
 10. Tijdens de wedstrijden.
 11. Idem als 1.
1. Gedurende het seizoen.

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

<p>3. De sporter leert in verschillende ploegsamenstellingen diverse onderdelen te rijden en wedstrijdstrategieën uitvoeren.</p> <p>4. De sporter kan de taken van de in de vooraf opgestelde wedstrijdstrategie uitvoeren.</p> <p>5. De sporter leert rijden voor ploeggenoot.</p> <p>6. De sporter die kopman/vrouw is, kan de leider zijn en aangeven wat er nodig is (tijdens een wedstrijd).</p> <p>7. De sporter leert hoe hij zijn energie per race moet verdelen/doseren, zodat het net voldoende is om zich te kunnen kwalificeren voor de volgende ronde (niet meer energie verbruiken dan nodig).</p> <p>8. De sporter kan bij iedere sporter inkomen tijdens een relay.</p> <p>9. De sporter kan op het juiste moment aanzetten om in te komen tijdens een relay.</p> <p>10. De sporter kan tijdens de relay (zowel tijdens zijn beurt als op het middenterrein) zijn rust bewaren en teamgenoten in de gaten houden.</p> <p>11. De sporter leert de meest efficiënte lijn te verdedigen.</p> <p>12. De sporter leert anticiperen op verschillende situaties en reacties/manoeuvres van een tegenstander.</p> <p>13. De sporter leert de <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> aan te passen aan de wedstrijdstandigheden (temperatuur, tijd tussen afstanden door etc.).</p> <p>14. De sporter neemt deel aan landelijke baanwedstrijden, NK's, Europa Cup en eventueel EK.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft vertrouwen en overtuiging in het team, de coach en tactieken die gekozen worden.</p> <p>2. De sporter is flexibel in het aanpassen van zijn tactiek tijdens de wedstrijd wanneer nodig.</p> <p>3. De sporter is bereid van zijn wedstrijden te leren en evalueert de wedstrijd altijd met de coach.</p>		<p>Zomerperiode ongeveer 1x per week een wedstrijd, winterperiode 1x in 3 weken (afhankelijk van tweede sport sporter).</p>
<p>Doelstellingen VOEDING</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik.</p> <p>2. De sporter en zijn omgeving kent de voedingsstoffen (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de</p>	<p>Workshop (sport)voeding (basis)</p> <p>Deskundige begeleiding op individueel niveau</p>	<p>1x per seizoen</p>

<p>belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn.</p> <p>3. De sporter en zijn omgeving weet de invloed van deze voedingsstoffen op prestatie.</p> <p>4. De sporter en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter leert sportmaaltijden samenstellen en bereiden. 2. De sporter leert de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd). 3. De sporter leert zijn maaltijden aanpassen aan de inspanning (trainen en wedstrijd). <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter herkent problemen die mogelijk met voeding te maken hebben. 2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar 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 waar hij informatie kan vinden over dopingvrij sporten. 2. De sporter weet dat én waar hij een 'True Winner' statement kan maken. 	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz</p> <p>Dopingwaaier App</p>	<p>Workshop 1x in seizoen</p>
<p>ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn. 2. De sporter weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding. 3. De sporter kent de consequenties van een dopingovertreding in teamverband. 4. De sporter kent de Dopingautoriteit en WADA en weet wat deze organisaties doen. <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid. 	<p>Anti-Dopingcertificaat</p>	
<p>DOPINGLIJST</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kent de globale indeling van de dopinglijst met de onderverdeling binnen/buiten wedstrijdverband én dat alcohol en bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn. 2. De sporter kent het principe van 'strict liability'. 		

<p>MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) <i>Leerdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over de procedure voor het aanvragen van een medische dispensatie. 2. De sporter weet dat hij een kopie van het dispensatieformulier altijd naar wedstrijden moet meenemen (ook in het buitenland). 		
<p>VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES <i>Leerdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet van het Nederlandse Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). 2. De sporter weet dat de meeste drugs op de dopinglijst staan. 3. De sporter weet dat drugsgebruik nog lange tijd kan leiden tot een positieve dopingtest. 		
<p>DOPINGCONTROLE <i>Leerdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet welke soort dopingcontroles er zijn (urine-, bloedanalyse). 2. De sporter weet dat hij een dopingcontrole nooit mag weigeren. 		
<p>DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE -</p>		
<p>WHEREABOUTS -</p>		
<p>Doelstellingen MATERIAAL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p><i>Leerdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter begrijpt hoe je het materiaal kan onderhouden en kan uitleggen hoe dat moet. 2. De sporter kan vergelijken en begrijpen wat het materiaal (verschillende wielen, lengte frame) voor een invloed heeft. <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan zelfstandig tijdens de training of wedstrijd de juiste wielen uitkiezen en verwisselen. 2. De sporter maakt altijd het eigen materiaal schoon (fiets, skates). 3. De sporter kan aanvoelen wat verschillende (merken)wielen en frameband voor invloed hebben onder verschillende omstandigheden. 4. De sporter kan zelfstandig de lagers van de wielen verwisselen. 5. De sporter leert verschillende hardheden van wielen op de juiste manier in een frame te zetten (afhankelijk van persoonlijke voorkeur en omstandigheden). 	<p>Workshop Materiaalonderhoud</p>	<p>Minimaal 1x per seizoen</p> <p>Hele seizoen</p>

<p>6. De sporter kan het frame in de juiste positie onder de schoen zetten afhankelijk van omstandigheden.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter zorgt voor de beschikking van eigen materiaal om de skates optimaal te kunnen onderhouden. 2. De sporter kan zelfstandig zorgen voor de juiste trainingsfaciliteiten: materiaal en omgeving. 3. De sporter zorgt zelfstandig voor de beschikking van 'noodmateriaal' (bijvoorbeeld: tweede set wielen, buckle, veters, boutjes, torx. imbusleutel). 4. De sporter kan in overleg met de coach een keuze maken voor ander soort materiaal (bijvoorbeeld <i>custom made</i> schoenen). 		
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 begrijpt het belang van de gestelde leerdoelen in de fase 'Leren Trainen' en past deze op de juiste manier toe. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan zelfstandige keuzes maken (neemt steeds meer verantwoording). 2. De sporter kan, ook nu de trainingstijd toeneemt, huiswerk, sociale activiteiten en sport goed managen (behoudt balans). 3. De sporter kan arbeid, rust en herstel monitoren door middel van een logboek. 4. De sporter maakt gebruik van verschillende middelen ter bevordering van het herstel en voorkoming van blessures. 5. De sporter leert om te gaan met de media (interviews, presentatie/ vertoning op het internet, <i>social</i> media etc.). 6. De sporter leert economische onafhankelijkheid te creëren (opzoek naar sponsoren of bijbaantje). <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter toont toewijding in het op elkaar afstemmen van alle activiteiten in zijn leven en kan daarin prioriteiten stellen. 	<p>Workshop over planning en periodisering, waardoor de sporter meer begrip krijgt en bewuster wordt van hoe ze de afstemming van school, sport en sociale activiteiten kunnen organiseren.</p> <p>Introductieworkshop mediatraining + invloed social media Workshop gebruik logboek</p> <p>Sportmassage etc.</p>	<p>Alle workshops 1x in het seizoen</p>