



LEREN TRAINEN

De derde fase in het meerjarenopleidingsplan is Leren Trainen. Zoals de naam van de fase al aangeeft staat het ontwikkelen van de trainbaarheid van de sporter centraal. Essentieel hierbij zijn zowel de voortschrijdende ontwikkeling van de basisvaardigheden voor een goede skatetechniek 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 shorttrack, 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. Inline-skaters 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 inline-skater 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 de skates.

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 inline-skater in de fase Leren 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 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 Vormingsdoelen 1. De sporter toont gretig, gemotiveerd en creatief gedrag op zoek naar de juiste techniek. 2. De sporter leert gefocust de oefeningen uit te voeren. 3. De sporter heeft een open houding betreffende feedback van de coach over de technische uitvoering. 4. De sporter leert bewust te kijken naar de technische uitvoering (zichzelf op video of andere inline-skaters). 5. De sporter leert voelen wat een techniekverandering teweeg brengt.		
START Leerdoelen		

<p>1. De sporter weet dat er verschillende manieren zijn om te starten en dat het persoonlijk is welke houding het 'snelst' is.</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>TIJDRIJ START:</p> <p>1. De sporter kan zijn gewicht zodanig verdelen over de twee skates, dat hij stabiel in het startvak staat, er geen beweging in de voorste skate plaatsvindt en vanuit deze houding explosief weg kan starten.</p> <p>2. De sporter houdt in de starthouding zijn armen en handen dusdanig dat deze niet door de lichtlijn heen gaan.</p> <p>3. De sporter kan krachtig afzetten met de skate die tussen de startlijnen staat.</p> <p>4. De sporter kijkt naar het punt waar hij naartoe skate (ipv naar de grond).</p> <p>DE 500 EN 1000 METER START:</p> <p>1. De sporter kan instappen in het startvak en zijn gewicht zodanig verdelen over de twee skates, dat hij stabiel in het startvak staat en er geen beweging plaatsvindt in beide skates voor.</p> <p>2. De sporter kan snel en explosief reageren op het startschot.</p> <p>ALGEMEEN:</p> <p>1. De sporter beheerst de techniek van meerdere soorten starts (300m, 500m, 1000m, langere afstand).</p> <p>2. De sporter is zich bewust van zijn ademhaling tijdens de starthouding en het starten.</p> <p>3. De sporter kan zijn armen ritme- en afzetondersteunend gebruiken waarbij de romphouding stabiel blijft.</p> <p>4. De sporter kan na de afzet zijn knie actief inzetten onder het lichaamsswaartepunt (LZP). De sporter zet verend af en tilt knieën hoog op.</p> <p>5. De sporter kan tijdens de eerste meters van het starten op het juiste moment druk leveren op het asfalt.</p> <p>6. De sporter blijft zo lang mogelijk 'lopen' op de skates, alvorens in te zakken en naar de zijwaartse slag over te gaan.</p>	<p>Workshop Inline-Skaten</p> <p>1. Tijdens verschillende trainingvormen (lopen, inline-skaten of schaatsen) met verschillende soorten starthoudingen kennis laten maken en regelmatig herhalen. Daarnaast oefenen met deze verschillende starts op verschillende signalen en lengte van tijd. In vorm van korte wedstrijdjes/ estafettes.</p> <p>4. Met de skates aan op de plaats knieheffen, waarbij de skates de grond raken in dezelfde positie als tijdens het starten (dus tenen wijzen schuin naar buiten toe). Variaties in frequentie aanbrengen.</p> <p>5. Duckwalk, lopen op inline-skates in gras. > variaties met versnellingen en vertragingen. Onderdeel van de warming-up.</p> <p>6. Start opsplitsen en in stukken oefenen: stappen, veren en daarna zijwaarts kracht. Variëren in grote en kleine passen, in frequentie en lichtvoetigheid.</p>	<p>Workshop 1x aan begin wedstrijdseizoen</p> <p>Start: Hele seizoen (vanaf april) 1 á 2 keer per week.</p>
---	---	---

<p>7. De sporter plaatst de nieuwe skate zoveel mogelijk loodrecht t.o.v. de skate waarmee afgezet wordt.</p> <p>8. De sporter kan zijn houding aanpassen aan de omstandigheden (tactiek).</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>RECHTE EIND</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet wat voor een invloed de houding van het lichaam heeft op de snelheid.</p> <p>2. De sporter is bekend met de termen: 'diep zitten', 'hoeken', 'lichaamsgewicht verplaatsen', 'overkomen', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', 'rug bol maken', 'lijn enkel-knie-sleutelbeen', 'binnen- en buitenkant wielen' en 'éénbenig'.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan de basishouding aannemen. Basishouding: Enkelhoek zo klein mogelijk, rechte lijn tussen teen - knie - sleutelbeen, bolle rug door bekken te kantelen.</p> <p>2. De sporter kan de skate op de buitenkant inzetten en afrollen naar de binnenkant van de skate.</p> <p>3. De sporter kan zowel op één als op twee benen snelheid maken tijdens slalommen (op binnenkant en buitenkant skates duwen).</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen tijdens verschillende trainingsvormen, zoals: droogtrainingen, skaten, schaatsen, planken en elastieken.</p> <p>1. Oefeningen doen op 1 been: Hinkelen, (schaats)sprongen, balanceren op een hekje, rollen/glijden op 1 been (eventueel met inveren), slalommen. Bijhaalbeen laten hangen in verschillende posities.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voor de spiegel staan en sporter in de juiste houding zetten. - Rustig laten skaten en van de zijkant en voorkant filmen, vervolgens sporter laten terugzien en feedback geven. <p>2. Zijwaarts hand in hand met een ander skaten, waarbij de ene aan de ander hangt en zichzelf zijwaarts durft te laten 'vallen', zodat plaatsing skate eerst op buitenkant.</p> <p>3. In basishouding massa volledig op 1 been, waarbij andere been zijwaarts duwt en weer bijhaalt zonder skate van het asfalt te halen (100m). Of olifantenoren maken. Of een slalom waarbij pylonen heel dicht bij elkaar/ of juist ver van elkaar staan waar ze op 1 been of 2 benen doorheen vaart moeten maken.</p>	<p>Rechte eind: 3x in de zomer en 1x in de winter (indoor, meer op oefeningen gericht).</p>

<p>4. De sporter leert zijn slag aanpassen aan de omstandigheden (piste, nat, droog, vesmaco, asfalt).</p> <p>5. De sporter kan effectief zijwaarts afzetten/ wegduwen.</p> <p>6. De sporter leert zo min mogelijk tegelijk met beide skates contact met de grond te hebben (eerst afzetten en daarna pas het bijhaalbeen plaatsen: "éénbenig").</p> <p>7. De sporter kan zijn romp stabiel houden en afzondersteunend gebruiken.</p> <p>8. De sporter kan zijn armen afzondersteunend zwaaien.</p>	<p>4. Onder verschillende omstandigheden laten trainen (andere ondergrond, weersomstandigheden) zodat ze met veel situaties om leren gaan.</p> <p>5. Alle wielen op de grond houden en lichaamsgewicht verplaatsen van ene naar andere kant. Kruislings skates voor en achterlangs duwen, zonder skates van het asfalt te halen.</p> <p>6. Op het droge verschillende sprongen uitvoeren: vanuit basishouding van het ene been overspringen op het andere been, dan 2 sec vasthouding in basishouding en vervolgens weer overspringen.</p> <p>8. Steigerings rijden met 2 armen op de rug, linker arm los, rechter arm los of beide armen los, zodat ze het verschil voelen. Ook overdreven armen zijwaarts of voorwaarts laten zwaaien, zodat ze verschil voelen en leren wanneer de armbeweging afzondersteunend werkt.</p>	
<p>BOCHT</p> <p><i>Leerdoelen</i></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><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan op één been balanceren en de juiste basishouding aannemen (zie RECHTE EIND).</p> <p>2. De sporter kan zijwaarts afzetten/ wegduwen.</p> <p>3. De sporter kan hangen in de bocht (buitenkant linker skate en binnenkant rechter skate).</p> <p>4. De sporter kan zijn skate op de juiste plek (binnen het LZP) plaatsen.</p>	<p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>1. Zie rechte eind. Op 1 been in de bocht, andere been steeds even van het asfalt halen.</p> <p>2. Vaart maken op rechte eind en dan in de bocht statisch in de basishouding zitten met massa volledig op linkerbeen, met rechterbeen zijwaarts duwen, zonder skate van het asfalt te halen. Kan ook bocht andersom, dus met links afzetten.</p> <p>3. Steunen met 1 hand op een paal en dan scherpe, kleine bocht om deze paal lopen. Zelfde kan met het elastiek.</p> <p>4. Cirkel van pylonen uitzetten waar omheen je overstapt (allebei de kanten op, achteruit etc.). Puur voor het bewust worden en ervaren van druk > linker skate</p>	<p>Bocht: 3x in de zomer en 1x in de winter (indoor, meer op oefeningen gericht).</p>

<p>5. De sporter leert een dynamische, “éénbenige” bocht lopen (gewicht overbrengen).</p> <p>6. De sporter leert zijn slag aanpassen aan de omstandigheden (piste, nat, droog, bochtstraal, asfalt).</p> <p>7. De sporter kijkt naar het punt waar hij naartoe skate.</p>	<p>overdreven meer de bocht in plaats (wat je normaal gesproken niet behoort te doen), zodat hij ervaart op welk moment van de afzet met links de meeste druk komt.</p> <p>5. Zo snel mogelijk overstappen, op moment dat druk wegvalt plaats je volgende afzetbeen (op ritme).</p> <p>6. Pylon in de bocht zetten, vanaf waar de sporter de bocht mag lopen of tot waar hij een bocht mag lopen. Trainer ergens in de bocht staan en arm uitsteken waar pupil onderdoor moet skaten of hand aantikken (kan ook pylon neerzetten die ze moeten aantikken).</p> <p>7. Focuspunt meegeven.</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 oefeningen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel.</p> <p>4. De sporter kan het tijdig aangeven als er ‘pijntjes’ optreden.</p>		
<p>KRACHT</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kan de verschillende oefeningen met de halter onderscheiden en benoemen.</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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squat (back, front, overhead, 1 leg, walking) - Lunge (uitvalspas, walking) - Deadlift - Clean - High Pull 	<p>Eén of twee keer per seizoen.</p> <p>1. Zomerperiode 1x per week, in de winter 1x per maand.</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 inline-skaten.</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, schaatswisselssprong, 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 schaats/skatehouding 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>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) Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom training voor het houdings- en bewegingsgevoel in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter wordt behendig en beheerst de basistechnieken van verschillende soorten a-specifieke trainingen (zoals: gedifferentieerd bewegen, inline-skaten, 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</p>	<p>Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.</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>Geïntegreerd laten terugkomen in bijna alle trainingen.</p>

<p>van de armzwaai en statische armpositie tijdens skatebewegingen (zie techniek).</p> <p>3. De sporter kan ter ondersteuning van de inline-skate techniek 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 inline-skate techniek.</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>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>MOBILITEIT</p> <p><i>Leerdoelen</i></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 schaats/skatehouding 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><i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter beheerst een scala aan statische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>2. De sporter beheerst een scala aan dynamische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>3. De sporter komt in aanraking met diverse methoden ter ontspanning en vergroten van de bewegingsvrijheid.</p>	<p>Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.</p> <p>1. Statische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>2. Dynamische mobiliteitsoefeningen. Gebruik maken van mobiliserende oefeningen voor de wervelkolom. Gebruik maken van een foamroller ter mobilisatie van de wervelkolom en het detoniseren van spieren.</p> <p>3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), actieve (re-) stabilisatie van de wervelkolom, statisch en dynamisch rekken, verend rekken, etc).</p>	<p>Gedurende hele seizoen, bijvoorbeeld voor en/of na iedere training verwerking in warming-up en cooling-down.</p>
<p>SNELHEID</p>		

<p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet waarom snelheidsoefeningen in het trainingsprogramma verwerkt zijn. 2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingmethoden en energiesystemen. <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 trainingmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meest basale vorm.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Reageren op geluidscommando's en sensorische commando's vanuit verschillende startposities. 3. Sprints 8-15 seconden, in verschillende trainingvormen (lopen, fietsen, inline-skaten, schaatsen etc.) en op verschillende ondergronden (gras, asfalt, zand). 	<p>Workshop voor junioren C 1x per seizoen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zomerperiode 2x per week. Winterperiode 1x per week 2. Gehele seizoen 1x per week 3. Gehele seizoen 1x per week
<p>UITHOUDINGSVERMOGEN</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet waarom trainingen gericht op het uithoudingsvermogen in het trainingsprogramma verwerkt zijn. 2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingmethoden en energiesystemen (zie ook SNELHEID). 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>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter verbetert het aerobe systeem door structurele trainingen uit te voeren in dit systeem. 2. De sporter ontwikkelt het anaerobe systeem door het aantal anaerobe trainingen langzaam op te bouwen. 	<p>Workshop over trainingmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meeste basale vorm.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extensieve duurtrainingen (zone 1), opbouwen van 75 minuten naar 2 uur fietsen. Hardlopen extensief duur maximaal een uur (opdelen in blokken). 2. Intervaltrainingen in verschillende trainingvormen (zone 2 en 3) (bijvoorbeeld circuittraining). 	<p>Workshop voor junioren C 1x per seizoen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zomerperiode minimaal 3x per week. Winterperiode minimaal 2x per week. 2. Intervallvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Extensief interval 2x per week.

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 (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 doelstellen 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</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>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</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>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>

aan te geven wat het wil of nodig heeft van trainers of begeleiders.	regels en een open cultuur met respect voor elkaar.	
Vormingsdoelen		
Attitude (motivatie):		
1. De sporter neemt in toenemende mate verantwoordelijkheid voor zaken en gedrag, en laat de wil zien om zelfstandiger te worden.	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.	1. Gedurende het seizoen. Workshop voor ouders aanbieden.
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.	2. Door goede begeleiding, door bijvoorbeeld de sporter uit te dagen en te stimuleren dingen anders te doen.	2. Idem als 1.
Prestatiegerichte mentale vaardigheden:		
3. De sporter stelt zichzelf doelen en werkt hier zelfstandig aan.	3. Door de sporters gerichte oefeningen mee te geven (stimulering zelfstandigheid) en achteraf te monitoren door de coach.	3. Idem als 1 en ondersteunen met korte 10 minuten gesprekken.
4. De sporter laat zien dat hij steeds beter leert plannen.	4. Goede begeleiding vanuit thuis en school.	4. Gedurende het seizoen.
5. De sporter past de geleerde mentale vaardigheden (doelen stellen en spanningscontrole) toe in de wedstrijd.	5. Geregelde evaluaties met de coach, mentale workshops. De coach ondersteunt dit proces door in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken.	5. Idem als 4.
Sociale vaardigheden:		
6. De sporter laat zien met plezier te kunnen samenwerken en trainen met anderen.	6. Door goede teambegeleiding en ontwikkeling positieve teamgeest.	6. Idem als 4.
7. De sporter laat zien te kunnen aangeven wat het wil en nodig heeft, van ploeggenoten en coaches.	7. Door goede begeleiding en psycho-educatie.	7. Idem als 4.
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen		
1. De sporter weet dat hij een wedstrijd op verschillende manieren kan racen, dus dat je meerdere tactieken kan toepassen. 2. De sporter moet weten dat het belangrijk is om kort achter iemand te rijden.		

<p>3. De sporter weet welke lijn je het beste kan rijden.</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 meerijden voorin de groep.</p> <p>7. De sporter is zich bewust van hoe hij zijn race het beste kan indelen (afvalkoers, puntenkoers, 1000m).</p> <p>8. De sporter kent het belang van een goede wedstrijdvoorbereiding (<i>warming-up</i>).</p> <p>9. De sporter weet hoe de wedstrijdprocedure verloopt van de verschillende wedstrijdonderdelen (verschillende afstanden, afvalkoers, puntenkoers) en kent de dagindeling.</p> <p>10. De sporter is bekend met de reglementen (valse start, kwalificatieprocedure etc.).</p>		
<p><i>Trainingsdoelen</i></p>	<p>Instructiemoment om wedstrijdprocedures en reglementen uit te leggen.</p>	
<p>1. De sporter kan taak-/ tactisch gerichte racedoelen stellen en deze uitvoeren.</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>Gehele zomerperiode (komt regelmatig in trainingen en wedstrijd terug)</p>
<p>2. De sporter leert voorin de groep te blijven rijden, mee bewegen naar voren.</p>	<p>10km rijden en na 5km mogen ze doen wat ze willen. Geeft wedstrijdeffect.</p>	
<p>3. De sporter leert vanaf wanneer (welk punt richting het einde van de wedstrijd) hij maximaal naar de finish moet rijden.</p>	<p>Op fluitsignaal gaan rijden.</p>	
<p>4. De sporter kan alert reageren op acties van de tegenstander(s).</p>		
<p>5. De sporter kan inhaalmanoeuvres uitvoeren en leert aanvoelen wat het juiste moment daarvoor is.</p>		
<p>6. De sporter leert inzicht te krijgen in de wedstrijd (bijv. door in de gaten te houden wie de punten haalt tijdens de puntenkoers) en leert daarop anticiperen.</p>		
<p>7. De sporter kan een keuze maken (afhankelijk van waar hij in het peloton rijdt), hoe die naar de finish rijdt (positie op de baan).</p>		
<p>8. De sporter kan zelfstandig een goede wedstrijdvoorbereiding opstellen en uitvoeren (zowel fysieke als mentale voorbereiding).</p>	<p>8. Laat de sporter kennis maken met verschillende soorten warming-ups, zodat hij hun eigen voorkeuren eruit kunnen halen. Laat bijvoorbeeld iedere sporter een keer zelf een warming-up geven aan de groep.</p>	
<p>9. De sporter kan zelf inschatten wanneer hij zich moet melden in de <i>area of call</i>.</p>	<p>9. Oefenen bij trainingswedstrijden door de sporter zelf te laten inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben om in te rijden en naar de start te gaan.</p>	

<p>10. De sporter heeft ervaring opgedaan met verschillende wedstrijdvormen: afstanden (200 t/m afvalkoers), puntenkoers.</p> <p>11. De sporter kan vanuit de warming-up op het droge de baan opstappen en vervolgens direct een wedstrijd rijden.</p> <p>12. De sporter neemt deel aan landelijke baanwedstrijden en wanneer wenselijk Europa cups.</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>10. Trainingen inrichten op bepaalde afstanden of disciplines of af en toe aan een dergelijke wedstrijd laten deelnemen.</p> <p>Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: langebaan schaatsen, marathon-, wiel- en shorttrackwedstrijden.</p>	
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet hoeveel tijd er idealiter tussen een maaltijd en training/ wedstrijd moet zitten.</p> <p>2. De sporter weet hoeveel vocht je ongeveer per dag binnen moet krijgen.</p> <p>3. De sporter weet het verschil tussen goede en minder goede tussendoortjes.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter neemt voor en tijdens de training een bidon met vocht mee en neemt deze ook tot zich tijdens de training.</p> <p>2. De sporter heeft een herstelsnack/maaltijd bij zich voor na de training en neemt deze ook tot zich na de training.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter herkent problemen die mogelijk met voeding te maken hebben.</p> <p>2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.</p>	<p>Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters en (gast)ouders.</p> <p>Kookworkshop voor (gast)ouders van talenten.</p> <p>Supermarktrondleiding of online boodschappen doen voor ouders.</p> <p>Voedingsspel over tussendoortjes.</p>	<p>Workshop 1x aan het begin van het seizoen.</p>
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik.</p>	<p>Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting)</p>	<p>Workshop 1x in het seizoen</p>

	Talents Only!-brochure en quiz	
ANTIDOPINGREGLEMENT EN – ORGANISATIES Leerdoelen 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. Vormingsdoelen 1. De sporter accepteert het dopingreglement.	Dopingwaaier App Anti-Dopingcertificaat	
DOPINGLIJST Leerdoelen 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.		
MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) Leerdoelen 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.		
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES Leerdoelen 1. De sporter weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping.		
DOPINGCONTROLE Leerdoelen 1. De sporter weet dat hij gecontroleerd kan worden.		
DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE -		
WHEREABOUTS -		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter leert het belang van goed materiaal snappen, waaronder: racefiets,	Workshop Materiaalonderhoud (fiets, skates, wielen)	Workshop 1x aan het begin van het seizoen

<p>sportschoenen, kleding, skates, valbescherming, schaatsen.</p> <p>2. De sporter begrijpt het belang van het onderhouden van het materiaal (bijv. schoonmaken skates).</p> <p>3. De sporter weet welke kleding er wanneer gedragen behoort te worden.</p> <p>4. De sporter begrijpt wat de hardheid van wielen inhoudt.</p> <p>5. De sporter weet wanneer de wielen 'op' zijn.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan eigen fiets en skates schoonmaken/ onderhouden.</p> <p>2. De sporter kan de juiste kleding en materiaal zelf samenstellen en in tas stoppen voor de training of wedstrijd.</p> <p>3. De sporter kan zelfstandig zijn eigen fietsbandje verwisselen.</p> <p>4. De sporter leert zelfstandig tijdens de training of wedstrijd de juiste wielen uitkiezen en verwisselen.</p> <p>5. De sporter leert zelfstandig de lagers van de wielen verwisselen.</p> <p>6. De sporter leert voelen wat verschillend materiaal voor een effect heeft op de prestaties (kan in warming-up bijvoorbeeld met verschillende wielen testen).</p> <p>7. De sporter leert het frame in de juiste positie te zetten onder de schoen en experimenteert hiermee.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter herkent problemen die mogelijk met materiaal te maken hebben.</p> <p>2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder en coach.</p> <p>3. De sporter zorgt altijd voor het meenemen van de hartslagmeter.</p> <p>4. De sporter leert inschatten wanneer het het juiste moment is om op nieuw materiaal over te gaan (schoenen, frame).</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. De sporter regelmatig na een training het eigen materiaal laten checken en daar achteraf feedback over geven.</p>	
<p>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter kent het belang van goede nachtrust en een regelmatig slaapritme.</p> <p>2. De sporter kent het belang van een logboek.</p>	<p>Introductie over planning en periodisering, waardoor de skater meer begrip krijgt en bewuster wordt van wat je van de uitkomsten van trainingen en herstel kan verwachten.</p> <p>Workshop gebruik Logboek</p>	<p>Workshops 1x in het seizoen</p>

