

MEERJARENOPLEIDINGSPLAN

LANGEBAAN



MEERJARENOPLEIDINGSPLAN 8-7-2015

LANGEBAAAN

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	5
Nederland schaatsland	5
Kampioen word je niet vanzelf.....	5
Doestelling	5
Achtergronden.....	5
LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT.....	7
De rol van leeftijd in het LTADM	7
Belangrijkste factoren van het LTAD	8
Fysieke competentie	8
Specialisatie	9
Ontwikkelingsleeftijd	10
Windows of opportunity.....	10
Fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling.....	11
Periodisering: planning, training, wedstrijd en herstel	11
Behalen van de top kost tijd	12
Continue ontwikkeling.....	12
MEERJARENOPLEIDINGSPLAN KNSB	13
VISIE MENTALE ONTWIKKELING.....	14
KNSB en mentale ontwikkeling.....	14
VISIE FYSIEKE ONTWIKKELING.....	16
Voorkomen van blessures	16
MEERJARENOPLEIDINGSPLAN ALS HANDVAT	17
FUNDAMENT	19
Filosofie	19
Leidende principes	19
Trainingsuren	19
Algemene doelstellingen	20
Leerlijnen.....	20
LEREN SCHAATSEN	29
Filosofie	29
Leidende principes	29
Trainingsuren.....	30
Algemene doelstellingen	30
Leerlijnen.....	30
LEREN TRAINEN	41
Filosofie	41

Leidende principes	41
Trainingsuren.....	42
Algemene doelstellingen	42
Leerlijnen.....	43
TRAIN TRAINEN	58
Filosofie	58
Leidende principes	58
Trainingsuren.....	59
Algemene doelstellingen	59
Leerlijnen.....	59
TRAINEN OM TE PRESTEREN	73
Filosofie	73
Leidende principes	73
Trainingsuren.....	74
Algemene doelstellingen	74
Leerlijnen.....	74
TRAINEN VOOR DE TOP.....	89
Filosofie	89
Leidende principes	89
Trainingsuren.....	90
Algemene doelstellingen	90
Leerlijnen.....	90
MET MEDEWERKING VAN.....	102
BEGRIPPENLIJST	103
REFERENTIES	106

INLEIDING

NEDERLAND SCHAATSLAND

Sport en bewegen wordt beschouwd als een belangrijk onderdeel van de Nederlandse cultuur. Eén van de meest populaire sporten in Nederland is schaatsen. In Nederland zijn 25 kunstijsbanen en vele inline-skateplekken waar ongeveer 1.325.000 unieke mensen gebruik van maken. Van deze mensen schaatsen of skaten er 55.000 meer dan twaalf keer per jaar. Bijna een derde deel van deze actieve schaatsers of inline-skaters neemt deel aan de wedstrijd sport, de zogenaamde licentiehouders, waarvan er 8500 jonger zijn dan 18 jaar. Bovendien schaatsen er 2,5 miljoen mensen per dag wanneer er natuurijs ligt!

KAMPIOEN WORD JE NIET VANZELF

Het niveau van de actieve wedstrijd sporters verschilt van beginner tot aan Olympisch kampioen. Tussen deze twee niveaus ligt een wereld van verschil en een lange trainingsweg. Alle kampioenen hebben jarenlange zorgvuldig geplande en begeleide training achter de rug. Het succes is een gevolg hiervan en is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Met het meerjarenopleidingsplan (MJOP) willen wij alle betrokkenen binnen het schaatsen (zowel langebaan, shorttrack als kunstrijden) en inline-skaten in Nederland inzicht geven in de opleidingsweg van talentvol pupil tot wereldtopper.

DOESTELLING

Wereldwijd doen de Nederlandse topschaatsers al jaren lang mee voor het podium. Ons doel is om ervoor te zorgen dat deze topprestaties zich blijven voortzetten. Het meerjarenopleidingsplan van de KNSB biedt een gestructureerde, eenduidige en inzichtelijke opleidingsweg waarin handvatten voor alle trainers en coaches om talentvolle sporters (langebaan schaatsers, shorttrackers, inline-skaters en kunstrijders) te stimuleren en helpen ontwikkelen naar de top.

ACHTERGRONDEN

Het meerjarenopleidingsplan is gebaseerd op het feit dat alle kinderen een proces van groei en ontwikkeling doormaken. De timing van deze groei en ontwikkeling kan echter verschillen. Daarom wordt er naast de kalenderleeftijd ook gesproken over een biologische of ontwikkelingsleeftijd. Tussen bijvoorbeeld twaalfjarige sporters kunnen soms grote verschillen in lengte bestaan: terwijl de ene sporter begint aan de groeispurt kan de andere sporter al flink de hoogte ingeschoten zijn. Met dergelijke verschillen hebben trainer/coaches en andere begeleiders in de praktijk te maken.

Verder blijkt uit onderzoek bij diverse sporten zoals wielrennen dat topsporters gedurende een periode van minimaal tien jaar in totaal meer 10.000 uren getraind hebben om tot optimale prestaties te komen. Voor de disciplines die onder de KNSB vallen kunnen er (nog) geen conclusies over het aantal trainingsuren worden getrokken, maar uit de praktijk blijkt dat er veel toegewijde trainingsuren nodig zijn om op topniveau

te kunnen deelnemen. De belangen en risico's die gemoeid zijn met de carrière van talenten en topsporters vereisen daarom een gestructureerde, hoogwaardige en professionele opleiding en begeleiding.

Uiteraard heeft niet iedereen het aangeboren talent om wereldkampioen te worden. Het meerjarenopleidingsplan is daarom ook een leidraad voor alle sporters om het maximale uit jezelf te halen, ongeacht het uiteindelijke niveau.

Alle KNSB meerjarenopleidingsplannen zijn zoals gezegd gebaseerd op de principes van groei en ontwikkeling. Alle kinderen volgen eenzelfde weg van de groei en ontwikkeling die start als baby en voortduurt in de adolescentie. Er zijn echter grote individuele verschillen in de timing en de mate waarin deze groei en ontwikkeling plaatsvinden. Groei en ontwikkeling vindt ook zonder training plaats. Niettemin, kan training de groei en ontwikkeling positief beïnvloeden. Een aantal wetenschappers (Balyi, Way, & Higgs, 2013) heeft aangetoond dat er sensitieve fasen in de fysieke ontwikkeling zijn die door training maximaal beïnvloed kunnen worden. Dit heeft onder andere geleid tot het inzicht dat jonge sporters bepaalde trainingsmethoden tijdens de groeispurt moeten beoefenen om een maximaal effect te bereiken.

De meerjarenopleidingsplannen van diverse Nederlandse sportbonden zijn deels gebaseerd op zijn publicaties en het Long-Term Athlete Development model (LTAD), zo ook de meerjarenopleidingsplannen van de verschillende disciplines van de KNSB.

LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT

Het LTAD is een brede, onderbouwde visie op de sport in het maatschappelijk veld. Het geeft een beleid weer, waarin de structuur, de organisatie en de inhoud gaan over hoe deelnemers en talentvolle sporters worden getraind en vaardigheden ontwikkelen in de loop der jaren met als doel deze mensen een levenslang plezier aan de sport te laten beleven (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Het trainen van de juiste componenten in de juiste ontwikkelingsfase is de sleutel tot succes voor alle sporters, van beginners tot aan Olympische sporters.

Het *Long-Term Athlete Development Model* (LTADM) gaat uit van een indeling van een sportloopbaan in zeven verschillende ontwikkelingsfasen (Figuur 1). Het is een leidraad voor elk organisatieniveau in het maken van de juiste beslissingen in het belang van talentontwikkeling in de sport. Ook voor trainers en coaches is het een uitgangspunt voor het begeleiden van sporters en bij het ontwikkelen van jaarplannen en meerjarenopleidingsplannen. Het streeft naar maximale ontwikkeling van alle sporters om uiteindelijk podiumprestaties neer te zetten en bovenal het bevorderen van levenslange plezier in het sporten. Het LTADM beschrijft optimale trainingen, wedstrijden en herstelprogramma's hoofdzakelijk gebaseerd op biologisch leeftijd boven chronologische leeftijd. Het model biedt mogelijkheden om sporters op verschillende manieren te trainen op het moment wanneer dit de grootste invloed heeft op het lichaam, door het toepassen van kennis uit de wetenschap op het gebied van lichaamsbeweging en basisprincipes over groei en biologische rijpingsnelheid van het menselijk lichaam. Daarnaast worden de intellectuele, emotionele en sociale ontwikkelingen van de sporter benadrukt, als aanvulling op het feit dat sport een positieve rol kan spelen op de ontwikkeling en vorming van een gezond, functioneel en productief individu.



Figuur 1. LTAD Canada (Balyi, 2013)

DE ROL VAN LEEFTIJD IN HET LTADM

Elke ontwikkelingsfase van het LTADM verwijst naar een chronologische leeftijd. Deze verschillende fases beschrijven de ideale route naar het behalen van onder andere fysieke, technische, mentale en tactische competenties die nodig zijn voor een sporter om de *Training to Win* fase te bereiken.

Individuele sporters worden verwacht deze fases van het LTADM te doorlopen. Hun bekwaamheid en toewijding aan de trainingen hebben invloed op de snelheid waarmee ze de competenties verwerven die nodig zijn om progressie te maken naar een hoger niveau of volgende fase. Het is noodzakelijk dat de sporters

niet alleen over een bepaald niveau van toewijding beschikken, maar ook in staat zijn om geduldig en vasthoudend te zijn om niet alleen op het moment een goede sporter te zijn, maar vooral om op lange termijn successen mogelijk te maken.

Hierbij moet wel in ogenschouw worden genomen dat het LTADM een ideaalbeeld neerzet voor de progressie in de sport. Er zullen altijd uitzonderingen zijn op de 'regel'. Daarom moet het model gezien worden als een raamwerk waarin handvatten worden gegeven, maar wel moet worden benaderd met enige flexibiliteit. Niet elke sporter zal de fases exact doorlopen volgens het model en dat is niet erg! De fase waarin een sporter het model 'verlaat' hangt af van zijn doelen binnen de sport. Onze verantwoordelijkheid is om de sporters alle vaardigheden te leren die de sport biedt op een plezierige manier tot aan het moment dat ze besluiten te stoppen. Natuurlijk hopen we dat de sporters willen blijven sporten voor het leven.

BELANGRIJKSTE FACTOREN VAN HET LTAD

Er zijn een aantal gerelateerde factoren die invloed hebben op de LTAD die gemeenschappelijk zijn voor alle soorten sportorganisaties (LTAD, 2014).

1. Fysieke competentie
2. Specialisatie
3. Ontwikkelingsleeftijd
4. Gevoelige perioden: *windows of opportunity*
5. Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling
6. Periodisering: planning, training, wedstrijden en herstel
7. Behalen van de top kost tijd
8. Continue ontwikkeling

Fysieke competentie

Participatie en succes in de sport hangt grotendeels af van fysiek competentie van individuen. Fysiek competente individuen:

- Tonen een ruim assortiment aan basale menselijke bewegingen, fundamentele bewegingsvaardigheden en fundamentele sportvaardigheden.
- Bewegen gebalanceerd, zelfverzekerd, bekwaam en met creativiteit in verschillende fysieke omgevingen (op de grond, zowel buiten als binnen, in de lucht, in en op water, op ijs en sneeuw).
- Ontwikkelen de motivatie en het vermogen om te begrijpen, communiceren, toepassen en analyseren van verschillende vormen van bewegen.
- Maken keuzes die zorgen voor betrokkenheid in fysieke activiteiten, recreatie of sportactiviteiten die zorgen voor verrijking van hun fysieke en psychische gezondheid.
- Ontwikkelen sportexcellentie evenredig met hun bekwaamheid en motivatie.

Fundamentele bewegingsvaardigheden zijn onder andere: klimmen, glijden, huppen, springen, landen, rennen, skaten, zwemmen, gooien, vangen, dribbelen, drijven (Figuur 2). Deze vaardigheden worden ook wel

onderverdeeld in de volgende categorieën: locomotorische vaardigheden, objectcontrole vaardigheden en balansvaardigheden. Al deze fundamentele bewegingsvaardigheden kunnen worden ontwikkeld door activiteiten zoals gymnastiek, atletiek, zwemmen en skaten. Zonder fundamentele bewegingsvaardigheden zal een kind moeite hebben om deel te nemen in iedere sport en minder kans hebben op sportieve successen en levenslange plezier in de sport.

Fundamentele bewegingsvaardigheden en sportvaardigheden moeten worden aangeleerd in een leuke, veilige leeromgeving door middel van leuke activiteiten en spellen, zodat de kinderen de kans krijgen om te ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. Het is belangrijk dat kinderen de basis van fysieke competentie ontwikkelen voor de groeispurt.



Figuur 2. Voorbeelden van fundamentele bewegingsvaardigheden (LTAD, 2014; Athletic Skills Model, Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012).

Specialisatie

Verschillende soorten sport kunnen worden ingedeeld in vroege of late specialisatie. Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, duiken en kunstrijden. Voor deze sporten moeten een aantal complexe vaardigheden al worden aangeleerd voor de biologische rijping, omdat het hierna veel moeilijker is om deze vaardigheden te verwerven. Dit betekent dat zowel fundamentele bewegingsvaardigheden, als fundamentele sportvaardigheden moeten worden aangeleerd op een jonge leeftijd om de progressie van de sporter te maximaliseren.

Sporten als wielrennen en marathon lopen vallen bijvoorbeeld onder de categorie late specialisatie sport, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd. Langebaan schaatsen, shorttrack en inline-skaten vallen een beetje tussen beide categorieën in.

Ontwikkelingsleeftijd

De ontwikkelingsleeftijd is gebaseerd op de mate waarin een individu beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid (biologische volwassenheid). Het LTADM benadrukt dat trainingen en trainingsopbouw moeten worden gebaseerd op deze ontwikkelingsleeftijd, niet op chronologische leeftijd. Ieder kind doorloopt dezelfde fases van ontwikkeling tot volwassene, maar de timing en omvang van de verschillende fases zullen verschillen tussen individuen. Om een trainingsprogramma goed te laten aansluiten op de sporter is het van belang om vast te stellen wanneer de groeispuurt plaatsvindt. Kortom, ook al worden de fases opgedeeld in chronologische leeftijd, het is juist van belang om aandacht te hebben voor de ontwikkelingsleeftijd. Met die reden wordt er voor elke fase een range van -2 / +2 jaar gehanteerd.

Windows of opportunity

Het LTADM is gebaseerd op de trainbaarheid van de sporter. Trainbaarheid is het aanpassingsvermogen aan een trainingsprikkel tijdens verschillende fases van ontwikkeling en rijping. Alle fysiologische systemen zijn altijd trainbaar, maar er zijn bepaalde gevoelige perioden tijdens de ontwikkeling wanneer het lichaam het grootste aanpassingsvermogen heeft op specifieke trainingen. Deze gevoelige perioden noemt men ook wel *windows of opportunity*. Er zijn vijf fysiologische factoren die worden gezien als de belangrijkste pijlers voor training en prestaties met elke factor zijn eigen *window of opportunity*. Deze vijf factoren zijn: coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden), mobiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. In Figuur 2 zijn de gevoelige periodes van trainbaarheid van deze factoren uitgezet tegen de biologische leeftijd, waarin de groeispuurt te zien is als PHV (*Peak Height Velocity*).

Om coördinatie (vaardigheden), lenigheid en snelheid te trainen kunnen trainers grotendeels uitgaan van de chronologische leeftijd. Om uithoudingsvermogen en kracht te ontwikkelen is het belangrijk dat er ook rekening wordt gehouden met de biologische leeftijd van de sporter.

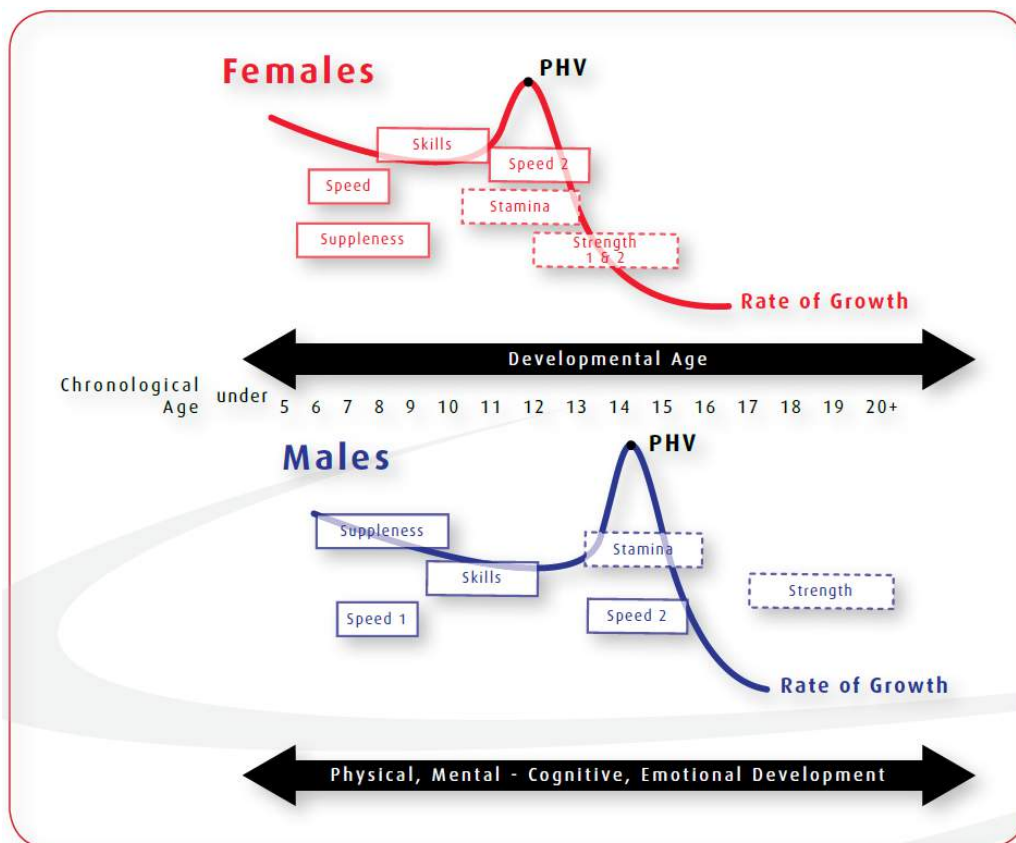
Coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden): de gevoelige periode voor de trainbaarheid van coördinatie en vaardigheden ligt voor mannen op een leeftijd tussen 9 en 12 jaar en voor vrouwen tussen 8 en 11 jaar (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012). Om optimaal te kunnen profiteren van deze gevoelige periode betekent het dat de fundamentele bewegingsvaardigheden en *motor skills* voor deze leeftijd moeten zijn aangeleerd.

Mobiliteit: de gevoelige periode voor de trainbaarheid van flexibiliteit/ lenigheid is voor zowel mannen als vrouwen op een leeftijd tussen 6 en 10 jaar. Speciale aandacht voor de lenigheid moet worden besteed tijdens de PHV, vanwege het verschil in groeisnelheid van de botten en de spieren.

Uithoudingsvermogen: de gevoelige periode voor de trainbaarheid van uithoudingsvermogen vindt plaats tijdens de start van PHV. Aerobe capaciteit trainingen worden geadviseerd te doen voordat sporters PHV bereiken en is vastgesteld door de biologische leeftijd. *Aerobic power* moet progressief worden geïntroduceerd nadat de groei vertraagd.

Kracht: de gevoelige periode voor de trainbaarheid van kracht is vastgesteld door de biologische leeftijd. Voor vrouwen is dit direct na PHV of bij de start van de menstruatie en voor mannen vindt dit plaats 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en krachthuoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicijnballen.

Snelheid: de eerste gevoelige periode voor de trainbaarheid van snelheid is voor mannen op de leeftijd van 7 tot 9 jaar en voor vrouwen tussen 6 en 8 jaar. De tweede gevoelige periode vindt voor mannen plaats op de leeftijd van 13 tot 16 jaar en voor vrouwen tussen 11 en 13 jaar. De duur van de trainingsprikkel is voor de eerste gevoelige periode 5 á 6 seconden en voor de tweede periode tot 20 seconden.



Figuur 3. Windows of opportunity (PHV = groeisput) (Balyi, 2013).

Fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling

Niet alleen componenten van de fysieke ontwikkeling zijn belangrijk. Het LTADM omvat ook componenten als mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Door al deze aspecten in het model te verwerken hopen we de sporters te kunnen uitrusten met vaardigheden die zowel belangrijk zijn in de sport maar ook in het dagelijks leven. De ontwikkeling van een persoon als geheel is een belangrijk doel van dit ontwikkelingsprogramma.

Periodisering: planning, training, wedstrijd en herstel

Het ontwikkelen van een jaarplan of meerjarenplan gaat om het managen van tijd. Om tot de juiste resultaten te komen moeten bepaalde activiteiten worden gepland, met de juiste moeilijkheidsgraad en in de juiste

volgorde. Het plan moet worden opgesteld in werkbare, overzichtelijke perioden waarin hersteltijd een essentiële factor speelt. Er zijn vele manieren om een jaarplan op te stellen en de voorbeeldjaarplannen die in dit document worden beschreven zijn slechts voorbeelden.

Ook de planning van de wedstrijdkalender is een essentieel onderdeel voor de ontwikkeling van sporters. In bepaalde fases is het ontwikkelen van fysieke en mentale capaciteiten belangrijker dan deelname aan wedstrijden. In latere fases zal de focus meer gaan liggen op het leren presteren en toewerken naar piekmomenten.

Behalen van de top kost tijd

Literatuur suggereert dat het minimaal 10 jaar duurt (of er 10.000 trainingsuren nodig zijn) om de internationale top te bereiken. Ander onderzoek toont aan dat sporters minimaal 11 tot 13 jaar aan training nodig hebben om het topniveau te bereiken. De belangrijke les die hieruit getrokken kan worden is dat we de wegen naar de top niet kunnen afsnijden. De ontwikkeling van een sporter naar de top is een langetermijnproces.

Continue ontwikkeling

Vanwege de verschillen in aanvangsleeftijd, opbouw en intensiteit is er een meerjarenopleidingsplan ontwikkeld voor de disciplines shorttrack, kunstrijsen, inline-skaten en langebaan. Toekomstige ontwikkelingen en opgedane kennis en ervaring zullen vragen om periodieke bijstelling van het plan. De komende jaren zal het meerjarenopleidingsplan daarom verder doorontwikkeld worden met input van alle geledingen binnen de KNSB en andere experts.

MEERJARENOPLEIDINGSPLAN KNSB

Gebaseerd op het LTAD is het meerjarenopleidingsplan (MJOP) van de KNSB ingedeeld in zes verschillende fases (Tabel 1).

Tabel 1. Fases meerjarenopleidingsplan KNSB

Fases MJOP KNSB	Langebaan & Inline-Skaten & Shorttrack		Kunstrijden	
Leeftijd	V	M	V	M
FUNdament	4 – 8	4 – 9	3 – 5	3 – 5
Leren Schaatsen/ Skaten	8 – 11	9 – 12	5 – 8	5 – 9
Leren Trainen	11 – 15	12 – 16	8 – 11	9 – 12
Train Trainen	15 – 17	16 – 18	11 – 13	12 – 14
Trainen om te Presteren	17 – 23	18 – 23	13 – 16	14 – 17
Trainen voor de Top	19+	19+	16+	16+

Per fase zal worden weergegeven welke vaardigheden er moeten worden aangeleerd in dat stadium van de ontwikkeling van de sporter, om het 'ideale' pad te kunnen doorlopen. Deze vaardigheden worden onderverdeeld in verschillende componenten, oftewel leerlijnen: Techniek, Fysiek, Mentaal, Tactiek, Artistiek, Materiaal, Voeding, Dopingvrije Sport (Leerlijnen NOC*NSF) en Topsport Leefstijl. Een aantal van deze leerlijnen worden ook weer opgedeeld in subleerlijnen. Belangrijk om te onthouden is dat deze (sub)leerlijnen zijn ontwikkeld om meer structuur en helderheid te bieden. Dit betekent echter niet dat deze ook altijd in een isolement getraind moeten en kunnen worden. Integendeel, vele leerlijnen komen binnen een enkele training juist samen, zoals bijvoorbeeld een techniektraining ook een bepaalde fysieke eisen stelt (zoals uithoudingsvermogen en kracht).

Naast het gemaakte onderscheid in verschillende leerlijnen, is er ook onderscheid aangebracht in de verschillende soorten doelstellingen. Zo bestaan er leerdoelen, trainingsdoelen en vormingsdoelen, die respectievelijk de kennis, vaardigheden en het gedrag van de sporter omschrijven.

Juiste ontwikkeling binnen elke fase van elke leerlijn is essentieel, want het einde van elke fase is ook de start van een nieuwe fase. Dit zorgt ervoor dat elke sporter zich optimaal kan voorbereiden en progressie kan maken richting zijn doelstellingen.

Niet alleen het moment van trainen is van belang, maar ook de juiste omvang en intensiteit speelt een belangrijke rol. Aan een aantal fases van het model zullen voorbeeldjaarplannen worden gekoppeld met daarin voorbeeldtrainingen en -oefeningen, maar ook een voorbeeldperiodisering betreffende omvang en intensiteit. Om een bepaalde intensiteit van trainingen aan te geven wordt er gebruik gemaakt van de studie van Orie et al. (2014). Binnen deze studie werden er drie verschillende zones voor de trainingsintensiteit gehanteerd. Zone 1 stelt 'laag extensief' voor, Zone 2 is 'hoog extensief' en Zone 3 staat voor 'intensief'.

VISIE MENTALE ONTWIKKELING

Het MJOP van KNSB wil richting geven aan de ontwikkeling van jonge sporters en hen van jongs af aan begeleiden in hun ontwikkeling richting de top. In de volgende alinea's is een visie uitgewerkt, die de achtergrond vormt van het mentale ontwikkelplan.

Tegenwoordig geldt de term 'prestatiegedrag' als richtlijn vanuit het NOC*NSF voor het gewenste gedrag voor de sporter op topniveau. In de praktijk betekent dit in staat kunnen zijn dat gedrag te vertonen, wat leidt tot goede prestaties op momenten dat het 'moet gebeuren': Momenten waarop er iets te winnen valt: kwalificatie wedstrijden, Nationale kampioenschappen, EK's, WK's en Olympische Spelen. Presteren betekent hier het halen van de eigen norm, naar behoren of naar de eigen mogelijkheden presteren. In het ideale geval wordt er op deze momenten boven zichzelf uitgestegen.

Wat betekent dit voor de jonge sporter? Hoe begeleidt de KNSB de jonge schaatsers en inline-skaters op een zo goed mogelijke manier om hieraan te voldoen? Wat betekent dit voor de verschillende Regionale Talenten Centra (RTC's)? Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg, verbonden aan het Jong Oranje team van het langebaan schaatsen, geeft hierover zijn visie. Vanuit het einddoel wordt een vertaalslag gemaakt naar de betekenis voor de betreffende leeftijdscategorieën van de schaatsers, met bijbehorend trainingsaanbod en implicaties voor de begeleidingsstaf en ouders.

KNSB en mentale ontwikkeling

De KNSB wil jonge schaatsers en inline-skaters opleiden tot volwaardige topsporters die in het internationale schaatsen in staat zijn medailles te winnen. Dit betekent dat sporters in staat moeten zijn om te kunnen presteren onder grote druk en voortdurend het beste uit zichzelf weten te halen. Hiervoor zijn diverse mentale vaardigheden nodig, zoals spanningsregulatie (het kunnen reguleren van de eigen spanning), zelfregulatie (het voortdurende proces van zelfverbetering), om kunnen gaan met tegenslag (zoals blessures en tegenvallende prestaties), discipline en het hebben van een juiste focus (zich kunnen richten op datgene wat van belang is). Hiernaast dient een gezond en stabiel zelfvertrouwen te worden ontwikkeld maar ook zelfkennis en het zelfreflecterend vermogen. Naast de fysieke, technische en tactische ontwikkeling, zijn deze mentale vaardigheden uiteindelijk beslissend of iemand daadwerkelijk kan doordringen tot de internationale top.

Hoe kan de KNSB de jonge sporters het beste begeleiden om de ontwikkeling van deze vaardigheden te stimuleren? De sporters dienen zich te kunnen ontwikkelen in een gezonde sportcultuur waarin ruimte is voor ontwikkeling en oog voor prestatie. Concurrentie is hierbij belangrijk, omdat dit leidt tot uitdagingen en de noodzaak voor verbetering. Tegelijkertijd is het van belang dat de rijders zich leren te focussen op hun eigen ontwikkeling, zonder zich te laten afleiden door de prestaties van anderen. In de jonge leeftijdscategorieën zijn prestaties op wedstrijden vooral een graadmeter van de eigen ontwikkeling, die hierbij centraal staat. Gaandeweg, als de sporters ouder worden en de volwassenheid bereiken, wordt het kunnen presteren op wedstrijden steeds belangrijker.

De coach

Voor de mentale ontwikkeling van de sporters zijn een aantal zaken van groot belang. Het meest belangrijke is een goede coaching en begeleiding vanuit de trainer. De trainer/coach traint dagelijks met de sporters en heeft dan ook veel invloed op de mentale ontwikkeling van de rijders. Mensenkennis, zelfkennis en coachingsvaardigheden zijn minstens net zo belangrijk als het kunnen opzetten van goede trainingsschema's en technisch inzicht. De coach is de centrale figuur in het ontwikkelen van de benodigde mentale vaardigheden als zelfregulatie, zelfkennis en zelfreflectie, maar ook voor die van de motivatie en het zelfvertrouwen. Voor de ontwikkeling van een gezond zelfvertrouwen bijvoorbeeld, is het geven van concrete, specifieke en opbouwende feedback (complimenten en ontwikkelpunten) door de trainer onmisbaar. Naast het ontwikkelen van zelfvertrouwen wordt middels het geven van feedback ook een basis gelegd voor zelfkennis en zelfregulatie. Met name deze laatste vaardigheid speelt een cruciale rol in het uiteindelijke slagen van de talenten. Zelfregulatie is het proces van doelen stellen, evalueren, bijstellen en kan al op jonge leeftijd worden aangeleerd door de coach. Middels feedback (zowel in woord als in concrete meetgegevens, zoals seconden, kilogrammen of percentages) en het stellen van de juiste reflectieve vragen door de coach (en later door de sporter aan zichzelf) kan de sporter in toenemende mate een realistisch beeld krijgen van de eigen mogelijkheden. Op basis hiervan kunnen doelen effectief worden gesteld (uitdagend doch haalbaar), geëvalueerd en weer bijgesteld. Niet alleen de coach, ook de begeleiders en het begeleidingsteam rondom de sporter dienen de mentale ontwikkeling van de sporter optimaal te ondersteunen. Regelmatig onderling overleggen is hierbij ten eerste aan te bevelen, om te kijken naar de eigen werkwijze, de ontwikkeling van de sporter en de te volgen nieuwe stappen in de ontwikkeling van de sporter. Deze ontwikkeling staat nooit stil en vraagt voortdurende aanpassing vanuit de omgeving.

Naast de begeleiding van de coach spelen ook andere instanties een rol bij de mentale ontwikkeling van de sporter, zoals bijvoorbeeld de ouders en het onderwijs:

De ouders

Voor een goed topsportklimaat rondom de sporter is het van belang dat het 'thuisfront', de ouders of opvoeders, in hun opvoeding de ontwikkeling richting topsport ondersteunen. Aan topsport doen vraagt namelijk extra veel van het kind en van de begeleiding. Zo kunnen ouders het kind ondersteunen door het stimuleren van de zelfstandigheid, welke van groot belang is voor een topsporter. Naarmate de sporter de volwassenheid nadert dient het steeds zelfstandiger te kunnen leven en de regie over het eigen leven steeds verder in eigen handen te kunnen nemen. Ook in de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld, zelfvertrouwen en de omgang met emoties en teleurstelling zijn ouders belangrijk. Voor de handhaving van een gezonde motivatie is het handig als ouders begrijpen dat de prestaties relatief onbelangrijk zijn, dat het gaat om de ontwikkeling op de lange termijn. Door het stimuleren van de taak-oriëntatie dragen ouders bij aan een gezonde ontwikkeling van de motivatie en het zelfvertrouwen. Om ouders in deze lastige taak te begeleiden, kunnen er workshops worden aangeboden waarin ouders kunnen leren van elkaar en kennis, inzicht en vaardigheden kunnen opdoen rondom het omgaan met een topsportend kind.

Onderwijs

Een goede schoolopleiding is belangrijk, niet alleen voor de maatschappelijke, maar ook de cognitieve en sociale ontwikkeling. Idealiter wordt er gekozen voor een school of opleiding die de sportieve carrière volledig ondersteunt en daar waar mogelijk meewerkt aan de sportieve ontwikkeling. Onderling contact tussen opleiding en trainersstaf is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de sporter.

Mentale training

Het aanbieden van mentale training en individuele mentale coaching kan de sporter enorm helpen in zijn mentale ontwikkeling. De mentale vaardigheden spelen een belangrijke rol in de uiteindelijke prestaties. En aangezien mentale vaardigheden aan te leren en te ontwikkelen zijn, is het zaak deze tijdig aan te bieden. Gezien de psychologische en sociale ontwikkeling van jonge sporters is het van belang het aanbod van mentale begeleiding af te stemmen op de leeftijdsfase van de sporter. Hiernaast dient ruimte te zijn voor de individuele verschillen en wensen, hetgeen een plek kan krijgen in individuele begeleiding. Naarmate de sporter ouder wordt, kan optimaal worden geprofiteerd van individuele mentale coaching.

VISIE FYSIEKE ONTWIKKELING

In de volgende alinea's is een visie uitgewerkt, die de achtergrond vormt van het fysieke ontwikkelplan. Daarbij is het van belang dat verschillende doelstellingen binnen de verschillende trainingsvormen zoveel als mogelijk geïntegreerd aangeboden worden tijdens alle fasen van het MJOP. Zoals eerder al besproken is de snelheid en de mate van fysieke ontwikkeling bij iedereen anders, het is daarom belangrijk dat de specifieke behoeften van het individu voorop staan. Een duidelijk voorbeeld hiervan is de groeispuurt welke altijd gepaard gaat met een verminderde fysieke belastbaarheid.

De leercurve wordt bepaald door de mate van gerichte, continue begeleiding en continue progressie in complexiteit en volgt de wetten van het motorisch leren. De scheiding binnen de fases is dan ook zeker geen vaststaand feit. Vanuit praktisch oogpunt is er voor gekozen om de progressie niet enkel te laten monitoren door specifieke testmomenten per fase maar wordt mede bepaald door de ogen van de professionals die deze sporter begeleiden. Het is zijn of haar ervaring, kunde en kennis van de sporter als geheel die doorslaggevend is voor het resultaat. Het verzamelen van specifieke testgegevens met behulp van handvaten uit het MJOP wordt uiteraard wel aangemoedigd.

Voorkomen van blessures

Naast het fysiek ontwikkelen van het individu, waarbij het ontwikkelen van fundamentele sportvaardigheden essentieel zijn om een leven lang met plezier te sporten, moet ook zeker het voorkómen van blessures hoog in het vaandel staan. Het veelvuldig vóórkomen van rugblessures bij jonge schaatsters (Hilgersom, Kuilman, van Hilst, Kuijer, & Frings-Dresen, 2012) laat zien dat een multidisciplinaire aanpak binnen het fysiek ontwikkelen van de sporter essentieel is. Door een gedegen opbouw en monitoring van coördinatie (houdings- en bewegingsgevoel, sportvaardigheden), mobiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid zullen preventie en een betere performance hand in hand gaan. Zwakke schakels in het bewegend functioneren

kunnen zo, met behulp van de sportfysiotherapeut, fysieke trainer of sportarts, opgespoord en verbeterd worden.

Alle fysieke onderdelen van het MJOP zullen dan ook als samenhangend geheel en altijd binnen de mogelijkheden van elke individuele sporter getraind moeten worden. De fysieke leerlijn is dan ook zodanig neergezet dat het de trainers, coaches en begeleiders uitdaagt om interactief met de ontwikkelaars, experts en elkaar tot een evolutie van het product te komen.

MEERJARENOPLEIDINGSPLAN ALS HANDVAT

Het MJOP van de KNSB is bedoeld als handvatten voor trainers, coaches en begeleiders in het opleiden van sporters. De doelstellingen voor iedere leerlijn dienen niet gebruikt te worden als selectiemethode. Binnen het MJOP is gestreefd naar één gestructureerde lijn voor alle vier de disciplines, zodat dit multidisciplinaire samenwerking beter mogelijk maakt. We hopen met dit opleidingsplan te bewerkstelligen dat de jeugd enthousiast raakt en blijft voor de schaats- en skeelersport en daarmee de kans krijgt zich op de juiste manier te ontwikkelen richting topsporter.



FUNDAMENT

De eerste fase in het meerjarenopleidingsplan is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het langebaanschaatsen als in andere sporten. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fase worden verkregen en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen op het ijs.

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

	Meisjes	Jongens
FUNdament	4 – 8	4 – 9
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De filosofie achter de fase FUNdament is gelegenheid te bieden aan alle Nederlanders om op een leuke manier, in een veilige en stimulerende omgeving te leren schaatsen en interesse op te wekken voor levenslange deelname.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op spel en plezier.
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zowel het aanleren en bereiken van basisvaardigheden benadrukken als het introduceren van moeilijkere vaardigheden voor een beter FUNdament en klaar te zijn voor verschillende soorten (ijs)sporten (denk aan subdisciplines KNSB; zie vaardigheidspaspoort).
- ✓ Gebruikmaken van aangepaste uitrusting en materialen, specifiek voor de leeftijd van de sporters, inclusief de grootte van het ijsoppervlak waar het programma wordt aangeboden.
- ✓ Gebruikmaken van duidelijk, beknopt taalgebruik geschikt voor de leeftijd van de sporters.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer twee á drie keer per week sporten.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke, veilige en actieve leeromgeving creëren waarbij de sporter plezier beleeft aan het uitoefenen van de sport.
- Het ontwikkelen van fundamentele bewegingsvaardigheden op het ijs (glijden, stoppen, draaien, vallen).
- Het ontwikkelen en verkrijgen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het introduceren van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van simpele regels van de sport.
- Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met ploeggenootjes.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het ijs).

LEERLIJNEN

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

Doelstellingen TECHNIEK ➤ De na te streven doelen in deze fase	Trainingsvormen (hoe train je het) ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	Tijdspad (wanneer train je het) ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN Vormingsdoelen 1. De sporter heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het schaatsen en doet mee met alle spelvormen.		
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 2 Trainingsdoelen 1. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen bij een pylon tot stilstand komen door middel van de V-rem.	Algemeen: start- en remspellen. Oefeningen:	
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 3 Trainingsdoelen 1. De sporter kan vanuit stilstand aanzetten in pinguïnlomp, na 15 meter	- Starten vanaf pylon 1 en dan onder een aantal poortjes doorschaatsen, keren om laatste pylon en vervolgens weer terug onder poortjes.	

remmen bij de pylon en binnen 2 meter middels een V-rem tot stilstand komen.	Uiteindelijk remmen bij laatste pylon.
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 4 Leerdoelen 1. De sporter weet wat de wachtstreep en de startstreep is. 2. De sporter weet wat de termen 'naar de start' en 'klaar' betekenen. Trainingsdoelen 1. De sporter kan reageren op de commando's van de starter, wanneer het naar de start moet en in de starthouding moet gaan staan. 2. De sporter kan in de starthouding gaan staan. 3. De sporter kan balans houden in de starthouding (stilstaan). 4. De sporter kan op het startsignaal reageren door het voorste been op te tillen en tegelijk met de achterste af te zetten. 5. De sporter kan na de start 10 tot 15 meter doorrijden. 6. De sporter kan na 15 meter aanschaatsen bij de pylon tot stilstand komen middels een parallel rem.	- Starten vanaf pylon 1, met bal in de hand. Remmen bij pylon 2 om daar de bal op te leggen. Doorschaatsen om pylon 3 heen, terug naar pylon 2. Daar remmen en bal pakken. Vervolgens naar pylon 1 om daar weer te remmen. - Starten vanaf pylon 1 naar stok die op bepaalde hoogte wordt vastgehouden. Voor deze stok remmen en er vervolgens overheen stappen. Dan om pylon 2 keren en in één streep terug naar pylon 1 schaatsen om daar weer te remmen. Spellen: Annemaria Koekoek: rechthoek uitzetten met pylonen, waarbinnen de schaatsers van de ene naar de andere zijde moeten komen. Trainer staat aan het einde met de rug naar schaatsers toe, terwijl de schaatsers langzaam dichterbij komen. Trainer roept Annemaria Koekoek en draait zich snel om. Degenen die dan niet stilstaan moeten op de startlijn opnieuw beginnen. - Ongelukstikkertje. De tikker moet met één hand de plek vasthouden waar hij is getikt. Zo moet hij iemand anders zien te tikken. Dit spel moet gespeeld worden op een uitgezet vierkant, waarbuiten de schaatsers niet mogen komen. - Stoplicht: Rondschaatsen binnen een vierkant. Bij het roepen van "rood" stoppen, bij "groen" weer verder schaatsen. Remmen op verschillende manieren (V-vorm, met twee schaatsen naar 1 zijde). - Torenstafette: Verdeel de groep in twee groepen en zet een toren van 6 pylonen neer bij de eindstreep. Laat de schaatsers één voor één de pylonen ophalen en de toren bij de startstreep opbouwen. - Stedenspel. Zet 4 pylonen uit op een onderlinge afstand van 5 meter en trek (denkbeeldige)

	lijnen. Geef de pylonen/lijnen de naam van een stad, bij voorkeur beginnend met dezelfde klanken, bijvoorbeeld: Haarlem, Harlingen, Hamburg en Hannover. Als je de naam van een stad noemt moeten de schaatser er zo snel mogelijk heen schaatsen. Als verrassing kun je af en toe een plaats noemen die je niet op de baan hebt (bijvoorbeeld: Haaksbergen, Hazerswoude of Havelte).	
RECHTE EIND NIVEAU 2 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan 15 meter schaatsen zonder te vallen, zonder enige hulpmiddelen of steun. 2. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen, gecontroleerd op het achterwerk vallen en weer opstaan door: - Zich klein te maken met de kin op de borst; - Handen van het ijs, dichtbij het lichaam; - Schaatsen laag te houden; - Opstaan zonder hulp via de hand-knie stand; 3. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen, 5 meter glijden op twee benen in een apenhouding, waarbij de schaatsen parallel worden gehouden. 4. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 10 meter 'eieren' leggen met twee benen.	Spelenderwijs vertrouwd raken met schaatsen: bewaren van evenwicht, vallen en opstaan, recht op de schaatsen staan (glijden), knieën en bovenlichaam gebogen, zijwaarts afzetten, armen los en voeten sluiten. - Aanzetten en op twee benen in schaatshouding verder glijden (er moet een vuist tussen de knieën passen). - Pylonen waartussen de sporter zich moet laten vallen. Of eventueel de sporter onder een poortje door laten rijden, die zo laag staat dat ze dieper gaan zitten en dicht bij de grond komen. Vlak na het poortje laten vallen. Vaak oefenen en zelf laten opstaan. - In tweetallen: ene schaatser zit in schaatshouding (eventueel met pylon op de rug), andere schaatser duwt deze ene schaatser een rondje voort. - Aanzetten en op twee benen in de schaatshouding slalommen door pylonen. - Eieren leggen: spreiden en sluiten om pylonen (afstand tussen pylonen 2,5m). - Olifantenoren om pylonen heen.	
RECHTE EIND NIVEAU 3 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 5 meter glijden op één been in een apenhouding (recht op de schaats, linker en rechter been).	- Aanzetten richting pylonen en dan 1 been optillen over iedere pylon.	

2. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 10 meter glijden op twee benen in een apenhouding (recht op de schaats). 3. De sporter kan in een apenhouding 15 meter zijwaarts stappen, zowel met links als met rechts (benen sluiten, gewicht boven standbeen en met hele schaats afzetten).	- Op de plaats in schaatshouding en met de armen de armzwaai maken. Achterwaarts schaatsen Gebruik maken van verschillende obstakels op het ijs etc. Gebruik maken van 'kopieervermogen' van kinderen, dus oefeningen voordoen en kinderen moeten oefeningen na kunnen doen.	
RECHTE EIND NIVEAU 4 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan 5 meter schaatsen in schaatshouding (tot pylon) en tilt tot de volgende pylon (op 5 meter) één been op en glijdt op het andere been. Bij de volgende pylon wordt er van been gewisseld (iedere 5 meter tot er 25 meter is afgelegd). Waarbij: - Het opgetilde been moet naar achteren hangen in ontspannen houding; - Rug is bol en gewicht zoveel mogelijk achterop; - Kniehoeken 120 graden; - Recht op de schaatsen. 2. De sporter komt 5 meter aanschaatsen en kan vervolgens met olifantsoren één keer 15 meter afleggen met links één keer 15 meter afleggen met rechts. - Niet te hard aanrijden; - Gewicht boven standbeen; - Schaatshouding (bolle rug, gewicht achterop; kniehoek 120 graden); - Hele afstand wordt met afzet van 1 been afgelegd.	Olifantsoren: afzetten zonder de schaatsen van het ijs te halen.	
BOCHT NIVEAU 4 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan na 20 meter aanschaatsen in een apenhouding op twee benen door de (halve) bocht (zowel linksom als rechsom), waarbij gestept mag worden met het 'buitenste' been.	Korte bochten links- en rechsom.	
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Binnen de fysieke doelstellingen in FUNDament is gekozen voor een integratie van uithoudingsvermogen, kracht,	Fysieke training wordt met name <i>off-ice</i> uitgevoerd om alle basisvaardigheden van de	Mei-september meer nadruk op fysieke leerdoelen. September-

mobiliteit, houdings- en bewegingsgevoel, coördinatie en snelheid. Deze afzonderlijke doelen kunnen samen op speelse en lerende wijze worden aangeboden waarbij de nadruk kan liggen op algehele motorische ontwikkeling waar de jonge sporter een basis legt voor gezond en verantwoord bewegen in de toekomst. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn¹ balans houden op één been, in diverse uitgangshoudingen en posities, met zo min mogelijk compensatie in romp, heupen, knieën en enkels. 2. De sporter kan starten en stoppen op commando. 3. De sporter kan in demi plié stand staan en in de pinguïnlomp 5 meter lopen. 4. De sporter kan vanuit lig opstaan naar stand op een zo snel mogelijke manier zonder overmatige en onnodige compensaties in de romp en onderste extremiteiten. 5. De sporter kan een kikkersprong maken met minimale compensaties in romp, heup, knie en enkel. 6. De sporter kan vanuit stand en handenknien stand zijn rug hol en bol maken om het bewegingsgevoel te ontwikkelen bij het aannemen van de schaatshouding.	sporter zo goed mogelijk te verbeteren. Dit alles op een speelse en gevarieerde manier. Algemene basisvaardigheden. Gezamenlijke <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i>. Alle fysieke onderdelen kunnen samen in één programma naar voren komen: behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, rennen, springen, gooien, glijden, rollen, vangen etc. Trainingen opdelen in verschillende blokjes, omdat er rekening moet worden gehouden met de korte spanningsboog van de kinderen. Introductie fysieke oefeningen met eigen gewicht en gebruik van de speelse, leerzame omgeving. Voorbeeld oefeningen <i>warming-up</i>: - Tikspellen - Boompje verwisselen - Touwtrekken - Draaien met de armen (links/rechts/beide, naar voren/naar achteren) - Hakken-billen en knieheffen - Huppelen - Zijwaarts lopen, met armen voor en achterwaarts zwaaien - Op verschillende commando's reageren met bijbehorende oefening (bijvoorbeeld; 'links' = met rechter hand de grond aantikken). In de kring, hand in hand - Stappen maken naar rechts, stappen maken naar links. - Staan op een been (links / rechts), vervolgens handen los - Draaien met de heupen (linksom/rechtsom) - Zwaaien met de armen en tegelijk door de knieën zakken. - Diep zitten in schaatshouding. - Diep zitten op één been	maakt meer nadruk op ijs, met <i>warming-up</i> uitgebreid met basisoefeningen en gespecificeerd naar zwakke schakels in de leerdoelen/trainingsdoelen.
---	---	--

¹ Waar in dit document voor personen de mannelijke vorm is gebruikt, dient ook de vrouwelijke vorm te worden gelezen.

7. De sporter kan hangen door middel van verplaatsing van zijn lichaamsgewicht. 8. De sporter kan de 10x5 meter sprint afleggen op een zo snel en effectief mogelijke manier waarbij ontwikkeling gemonitord kan worden. 9. De sporter leert kennis maken met rompstabiliteit op een speelse wijze waarbij lichaamsgewicht, balans, coördinatie en bewegingsgevoel kerndoelen zijn.	- Bokje springen - Sturen met de heupen dus heup optillen en laten zakken. - Speelse balansoefeningen met rompstabiliteit zoals op 1 been staan, sprongetjes, bruggetjes, elkaar uit balans brengen. - Andere speelse trainingsvormen: ijshockey, relay, estafettes. Leren hangen en verplaatsen lichaamsgewicht met behulp van externe attributen zoals elastiek of bijvoorbeeld middels touwtrekken. Eerste 'window of optimal trainability', dus hele korte sprints. Altijd gedaan direct na warming-up, zodat de kinderen nog niet vermoeid zijn. 'Optimal window' voor trainen lenigheid. Introductie van verschillende oefeningen op speelse manier. Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: Tikkertje met verlos waarbij bokje gestaan moet worden of mensen door benen moeten kruipen. Doorgeefoefeningen met ballen waarbij flexibiliteit vereist is. Opstaan vanaf de grond vanuit verschillende hoeken.	
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter leert op een positieve manier naar zichzelf te kijken. Hij ontwikkelt een positieve houding ten opzichte van teamgenootjes en kan zich handhaven in een groep. De sporter leert nieuwe manier van bewegen uit en is in staat veel plezier te hebben bij de activiteiten op het ijs en er buiten. Trainingsdoelen 1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.	1. Door goede begeleiding door de trainers, met aandacht, stimulering en complimenten voor de verrichtingen van elk individu. 1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen. 1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter.	1. Gedurende het gehele jaar. 1. Gedurende het gehele jaar.

	1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.	
2. De sporter leert plaatjes/ beelden, trainers en ploeggenootjes in hun houding en beweging te kopiëren.	2. Als coach heel veel voordoen en letterlijk zeggen dat de sporter hem/teamgenoot na moet doen. Zowel <i>off-ice</i> als <i>on-ice</i> gebruik maken van dit kopieergedrag.	2. Idem.
3. De sporter kan goed samenwerken met andere sporters (heeft de wil te delen met en te leren van anderen).	3. Oefeningen verzinnen die sporters gezamenlijk moeten uitvoeren. Zoals slingertikkertje of elkaar voortduwen op het ijs.	3. Idem.
4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.	4. Positief coachen, dus belonen als het goed gaat en goed uitleggen wanneer het beter kan. Duidelijk kader aangeven waarbinnen de sporter mag acteren. Aanspreken op gedrag wanneer buiten de gemaakte afspraken valt.	4. Idem.
Vormingsdoelen		
1. De sporter heeft plezier in het spelen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.	1. Door veel verschillende manieren van bewegen en spelletjes aan te bieden. Kinderen voor hun eigen vooruitgang en pogingen belonen, positief bekrachtigen (taakoriëntatie stimuleren).	1. Idem.
2. De sporter toont een positieve houding en plezier t.o.v. het beoefenen van de sport.	2. Idem	2. Idem.
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Trainingsdoelen	Spelen, estafettes.	
1. De sporter neemt eventueel deel aan diplomaschaatsen, clubkampioenschappen en schoolwedstrijden over korte afstanden (100-300m).	Nadruk op plezier en voorbereiding van de wedstrijd (gezamenlijk begeleidt door coach).	
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

<i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter leert zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming aantrekken en vastdoen. 2. De sporter leert zijn schaatsen afdrogen en opbergen.	Stimuleren om materiaal zelf aan te trekken en vast te maken en afdrogen/ opbergen.	
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter toont plezier in het spelen en in beweging zijn.	Betrokkenheid in meerdere soorten sport moet worden gestimuleerd, om allround beweger te worden en plezier te behouden.	



LEREN SCHAATSEN

De tweede fase van het meerjarenopleidingsplan is Leren Schaatsen. In deze fase ligt de focus op het aanleren van belangrijke technische schaatsvaardigheden. Vlak voor de groeispurt (die meestal in de derde fase voorkomt) kunnen deze vaardigheden namelijk het best worden aangeleerd, aangezien de sporters tijdens de groeispurt weinig controle meer hebben over hun coördinatie. Om daarnaast de basisvaardigheden van algemene bewegingen verder te ontwikkelen is het nog steeds goed om meerdere soorten sport te beoefenen. Vaardigheden worden aangeleerd door middel van sport en spel en voor het eerst vindt er ook gerichte training plaats wanneer de sporter de specifieke schaatsvaardigheden wil leren.

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

	Meisjes	Jongens
Leren Schaatsen	8 - 11	9 - 12
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De filosofie van de fase Leren Schaatsen is dat er naast de algemene allround ontwikkeling van het bewegen ook gericht wordt gewerkt aan de technische basisvaardigheden van het langebaanschaatsen. Dit gebeurt net zoals in de fase FUNdament nog steeds spelenderwijs en met de focus op plezier, maar wel meer specifiek gericht op basisvaardigheden voor deze sport. De fysieke ontwikkeling van de sporter krijgt ook steeds meer aandacht.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ Coaches moeten bekend zijn en rekening houden met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op plezier en aanleren van schaatsspecifieke vaardigheden (privélessen kunnen gebruikt worden voor extra verbetering).
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten, maar ook het stimuleren van zelf nadenken over allerlei aspecten van de sport.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zelfstandigheid stimuleren om gevoel van autonomie en zelfvertrouwen op te bouwen.
- ✓ Gebruikmaken van steeds specifiekere taalgebruik van de schaatssport, zodat de sporters daar bekend mee raken.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer vier keer per week sporten.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke en actieve leeromgeving te creëren die de interesse van sporters wekt en hen uitdaagt op het gebied van atletische en persoonlijke ontwikkeling op dit niveau.
- Het nog verder ontwikkelen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van het taalgebruik van de sport.
- Het verder ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met ploeggenoten.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het ijs).

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Leren Schaatsen idealiter zal doorlopen. De schaatser 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 is enthousiast en heeft plezier in de trainingen en eventuele wedstrijden. 2. De sporter kan goed omgaan met zijn groepsgenootjes. 3. De sporter doet altijd zijn uiterste best om de oefeningen goed uit voeren. 4. De sporter kan zich gedragen naar de regels en normen en waarden op de ijsbaan en binnen zijn trainingsgroep. 5. De sporter luistert naar de trainer en volgt zijn opdrachten op. 6. De sporter krijgt vertrouwen in het uitvoeren van de schaatsbeweging op het ijs.		

STARTEN EN REMMEN NIVEAU 5+6 Leerdoelen 1. De sporter weet dat leren remmen belangrijk is voor de veiligheid. 2. De sporter is bekend met de algemene regels op de ijsbaan (snelle schaatsers binnenbaan, langzamere schaatsers buitenbaan). Trainingsdoelen 1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen binnen 5 meter de schaatsen om en om vloeiend onder een hoek van circa 45 graden op het ijs zettend, tot stilstand komen (stappend remmen).		
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 7 Leerdoelen 1. De sporter kent de startprocedure. Trainingsdoelen 1. De sporter kan een correcte wedstrijdstart maken (kan stilstaan, start vanuit valbeweging en gaat binnen 20 meter van 'lopen' naar schaatsen).	Start- en remspellen. - ijskoningin: als je getikt bent, ben je bevroren. Als een andere schaatser een rondje om je heen schaatst ben je ontdood en doe je weer mee.	
RECHTE EIND NIVEAU 5 Leerdoelen 1. De sporter weet dat je recht op de schaatsen behoort te staan. 2. De sporter weet hoe de algemene basishouding eruit ziet en kan dit stilstaand voordoen. 3. De sporter weet dat met de armen op de rug schaatsen moeilijker is om jezelf in balans te houden, dan wanneer je de armen los mag zwaaien. 4. De sporter weet dat als je je armen op de juiste manier gebruikt/ zwaait, dit bij kan dragen aan het maken van meer snelheid. 5. De sporter weet dat je moet kijken in de richting waar je naartoe gaat en daarvoor je hoofd in een neutrale positie t.o.v. de romp houdt en kijkt 'door' de wenkbrauwen. 6. De sporter weet dat hij zijwaarts moet afzetten om voorwaartse snelheid te maken. 7. De sporter weet dat zijn enkel, knie en sleutelbeen in één lijn behoren te zitten. 8. De sporter kent het verschil tussen het afzetbeen en het bijhaalbeen. 9. De sporter weet dat zijn rug bol behoort te zijn. 10. De sporter maakt kennis met de termen: 'diep zitten', 'hoeken', 'valbeweging', 'massa verzamelen', 'finishgericht', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', 'rug bol		

maken', 'lijn enkel-knie-sleutelbeen' en 'éénbenig'.

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter recht op de schaatsen aanschaatsen, 15 meter op één been in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden.
2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen met twee schaatsen op één lijn (lange stand), 10 meter glijden in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) met het gewicht op het achterste been (achterste been is gebogen en de voorste enigszins gestrekt).
3. De sporter kan één ronde in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) schaatsen, waarbij hij door de wenkbrauwen naar voren kijkt en de armzwaai goed kan toepassen (voor: duim omhoog, achter: duim omlaag).
4. De sporter kan na 10 meter aanglijden, 15 meter afzetten zonder de voeten van het ijs te halen (olifantsoren), waarbij:
 - Voeten blijven op het ijs en de afzet is zijwaarts;
 - Gewicht is volledig op het standbeen;
 - Druk houden bij de afzet.

RECHTE EIND NIVEAU 6

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats.
2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 15 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden, met de schaatsen op één lijn (lange stand), met de handen op de rug en recht op de schaatsen.
3. De sporter kan 100 meter schaatsen met een kniehoek van 90-100 graden en de romp horizontaal.
4. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen 50 meter schaatsen in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) en daarbij het afzetbeen na de afzet bij het standbeen brengen en de voet minimaal 3 tellen boven het ijs houden. Waarbij:
 - Recht op de schaatsen staan;
 - Goed sluiten.

RECHTE EIND NIVEAU 7

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 25 meter in de schaathouding (kniehoek

Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:

1. Zo lang mogelijk op 1 heen
glijden: wie komt het verst? Of
schaatsen op een bepaalde
ritme: 1-2-3 en op de derde tel
langer glijden.

3. Oefening romp stilhouden:
doen alsof je een vissenkom
voor je vasthoudt.

tussen 90-100 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats (linker en rechter been). 2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek 90-100 graden) glijden met de schaatsen op één lijn (lange stand) met de handen op de rug en recht op de schaats (gewicht op achterste been). 3. De sporter kan 400 meter schaatsen in de schaatshouding (kniehoek 90-100) graden met de romp horizontaal, twee armen op de rug, een ontspannen armzwaai in de bocht met rechts en juiste hoofdhouding (kijken door wenkbrauw, blik ca. 10m voorwaarts gericht).		
BOCHT NIVEAU 5 <i>Leerdoelen</i> 1. De sporter weet dat hij zijwaarts of naar de buitenkant van de bocht moet afzetten. 2. De sporter weet dat je in de bocht op de buitenkant van het linker ijzer schaatst en op de binnenkant van het rechter ijzer, waarbij er een rechte lijn is tussen de enkel en de knie. 3. De sporter weet dat je je gewicht zo snel mogelijk boven één been moet verzamelen. <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan na 50 meter aanschaatsen minimaal de halve bocht met een juiste heupinzet glijden, waarbij; - De enkel, knie, heup en schouder in één lijn zijn; - Kniehoek maximaal 120 graden is.		
BOCHT NIVEAU 6 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan na 50 meter schaatsen in de schaatshouding, in de bocht het gewicht verplaatsen naar het linkerbeen en het rechterbeen van het ijs nemen. De bocht wordt minimaal 50% op het linkerbeen gegleden (rechterbeen volledig van het ijs en linkerschaats op de buitenkant). 2. De sporter kan de bocht in schaatsen, op het linkerbeen glijden en de rechterschaats voorlangs plaatsen.		
BOCHT NIVEAU 7 <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan na 50 meter aanschaatsen (in de schaatshouding) in een vloeiende beweging (met overstappen) een bocht schaatsen. 2. De sporter durft en leert ook een bocht rechtsom te lopen.		

Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
ALGEMEEN Vormingsdoelen 1. De sporter is enthousiast en heeft plezier in de trainingen. 2. De sporter kan goed omgaan met zijn groepsgenootjes. 3. De sporter doet altijd zijn uiterste best om de oefeningen goed uit voeren. 4. De sporter kan zich gedragen naar de regels en normen en waarden op de ijsbaan en binnen zijn trainingsgroep. 5. De sporter luistert naar de trainer en volgt zijn opdrachten op.		
KRACHT Leerdoelen 1. De sporter weet dat er veel verschillende trainingsvormen bestaan waar hij sterker van kan worden (droogtraining, fietsen, schaatsen, skeeleren, schaatsplanken etc.). 2. De sporter weet wat rompstabiliteitstraining is. 3. De sporter weet wat circuittraining is. Trainingsdoelen 1. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende oefeningen voor de rompstabiliteit. 2. De sporter maakt kennis met basis krachtoefeningen voor het onderlichaam als squat-, opstap- en lungebewegingen in diverse richtingen. 3. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende oefeningen voor het bovenlichaam. 4. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende simpele schaatsspassen en -sprongen (huppen, leren landen).	1. Met eigen lichaamsgewicht of materialen als ballen, pylonen etc. - Bekkenbrug 2 benen - Zijsteun met knieën in 90 graden - Plank op handen en knieën - Kruiwagen lopen. - Medicinebal gooien en vangen - TRX - Squat (walking-) - Lunge (walking-) - Step-up - Tweetallen: - Back to back squats - Hangende squats - Wall squats bal - Slam ball's 3. Met eigen lichaamsgewicht of materialen als ballen, elastieken etc. - Huppelen - Hinkelen - Boksprong. - Kikkersprong - Loopsprongen - Schaatssprongen - Touwtjespringen - Hoogtesprong (Box-jumps) 2benen	

	- Drop jump 2 benen	
HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE) Leerdoelen 1. De sporter weet dat het beoefenen van verschillende soorten sport voor een brede coördinatieve basis kan zorgen, waardoor je gemakkelijk en goed kan bewegen. 2. De sporter weet dat het belangrijk is om controle te hebben over bewegingen van het lichaam in diverse hoeken en bewegingsvlakken. Trainingsdoelen 1. De sporter is in staat om afzonderlijk/ geïsoleerd de schouder- en bekkengordel te bewegen. 2. De sporter is in staat om met een goede allingement tussen enkel, knie en heup diverse kniebuig bewegingen te maken tussen de 90 en 110 graden op één of twee benen. 3. De sporter is in staat om met goede allingement tussen enkel, knie en heup gewicht te kunnen verplaatsen.	Belangrijke fase voor aanleren coördinatieve vaardigheden. Introduceren van enkel-knie stabiliteit en aanleren juiste lichaamshouding. - Bekkenkantelen - Kwispen - Holle/ bolle bovenrug - Wall push - Kniebuigingen op één en twee benen - Schaatspas - Schaathouding voeten ver uit elkaar gewichtsverplaatsing van links naar rechts en andersom. - Duw en trek oefeningen	
MOBILITEIT Leerdoelen 1. De sporter weet waarom mobiliteitsoefeningen (voor romp, armen en benen) in het trainingsprogramma verwerkt zijn. Trainingsdoelen 1. De sporter komt in aanraking met verschillende vormen van statische en dynamische mobiliteitsoefeningen. 2. De sporter beheerst een aantal statische mobiliteitsoefeningen. 3. De sporter beheerst een aantal dynamische mobiliteitsoefeningen.	Belangrijke fase voor introductie lenigheids/ mobiliteitsoefeningen via spel en plezier. Speciale aandacht voor mobiliteit tijdens start groeispurt. Borst, biceps, bovenrug, triceps, buik, onderrug, billen, heupbuigers, voorzijde-, achterzijde bovenbeen, lies/binnenzijde bovenbeen, kuit en voet. - Schoudergordel/romp met stok of elastiek. - Sumosquat to hamstringstretch - Drop Lunge (spiderman) - Lunge overhead - Lunge rotation - Inchworm - Beenslingeren voor-achter en zijwaarts.	

	- Liezen draaien binnen en buiten - Hakken-billen - Kruispas	
SNELHEID Trainingsdoelen 1. De sporter maakt kennis met verschillende loopscholingsoefeningen.	Behendigheid, bewegingssnelheid en verandering van richting en variatie van verschillende bewegingen als onderdeel van warming-up, droogtraining en ijstrainingen. - Huppelen - Hinkelen - Loopscholing - Horde stappen - High knee walk - Voorvoet lopen	
UITHOUDINGSVERMOGEN Trainingsdoelen 1. De sporter kan trainingsprogramma's van 1,5 uur goed volhouden.	Trainingsprogramma's moeten in toenemende mate focussen op aerobe ontwikkeling, door ongestructureerd spelen, spelletjes en estafettes.	
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter laat zien te beschikken over de basiskennis van de sport. 2. De sporter heeft basiskennis van de regels van <i>fair play</i> en samenwerking 3. De sporter weet dat zenuwen en spanning erbij horen en niet erg zijn voor een wedstrijd. Trainingsdoelen 1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.	1. Door uitleg en het opdoen van ervaring. 2. Idem 3. Door een accepterende houding hiervan en het terloops bespreekbaar maken door de coach. 1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen. 1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter. 1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd. Duidelijke afspraken maken over wanneer er gepraat mag worden en wanneer het stil is.	Gedurende het gehele jaar.

2. De sporter kan zich concentreren (kunnen luisteren en met aandacht oefeningen doen) wanneer dat van hem verwacht wordt. 3. De sporter heeft een goede interactie en samenwerking met ploeggenootjes (leert voor zichzelf opkomen en rekening houden met anderen). 4. De sporter heeft het doorzettingsvermogen om zichzelf te willen verbeteren. 5. De sporter leert dat hij voor zichzelf een doel kan stellen, die beter is dan de huidige persoonlijke standaard. 6. De sporter leert abstracter denken, zodat technische aanwijzingen ook steeds beter worden begrepen zonder het plaatje te hoeven zien (zonder voordoen). Vormingsdoelen 1. De sporter straalt plezier en motivatie uit in het oefenen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten. 2. De sporter is nieuwsgierig en toont zelfvertrouwen in het uitvoeren van oefeningen. 3. De sporter luistert naar de trainer/ coach. 4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen. 5. De sporter toont steeds meer zelfstandig gedrag.	Als de spanningsboog niet zo groot is, maak dan de oefeningen ook niet te lang en zorg voor veel variatie. 2. Oefeningen in verschillende groepjes laten uitvoeren, trainingen afwisselend te laten zijn, vragen te stellen over de ervaring van de uitvoer en feedback geven op wat je als trainer hebt waargenomen. 3. Goede begeleiding van de groep, de sporters in groepjes opdrachten geven, samenwerking bevorderen en correct en directief ingrijpen bij ongewenst gedrag in de groep (veilig groepsklimaat creëren). 4. Sporter stimuleren om door te gaan en eventueel realistische en uitdagende kleine doelen stellen om de sporter intrinsiek gemotiveerd te houden. 5. Sporter spelenderwijs uitdagen zichzelf te verbeteren. 6. Technische aanwijzing geven en controleren of het is begrepen zonder het voor te doen. Stimuleren om te sporter te laten nadenken over wat er bedoeld wordt. 1. Door positieve feedback (vooral voor werklust en de verbeteringen – stimulering van de taak oriëntatie) en aandacht voor elk individu. 3. Door goede didactische vaardigheden, afwisseling in de lesstof, korte instructies waarbij de aandacht bewust wordt gevraagd door de trainer. 4. Positief coachen, dus belonen als het goed gaat en goed uitleggen wanneer het beter kan. Duidelijk kader aangeven waarbinnen de sporter mag acteren. Aanspreken op gedrag wanneer buiten de gemaakte afspraken valt. 5. Door de sporter te stimuleren steeds meer zelfstandig uit te voeren, zowel door trainer als door ouders.	Gedurende het seizoen, ouders een workshop aanbieden.
---	---	--

	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).	
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter leert de wedstrijdreglementen kennen (kleur bandje, startprocedure, waar wisselen). Trainingsdoelen 1. De sporter kan zichzelf warmhouden vlak voor de start van de wedstrijd. 2.. De sporter leert spelenderwijs tactisch inzicht opdoen. 3. De sporter neemt deel aan clubkampioenschappen, schoolwedstrijden en baanwedstrijden over afstanden van 100 t/m 1000m. Vormingsdoelen 1. De sporter toont zin en motivatie om deel te nemen aan wedstrijden.	Af en toe aan een wedstrijd mee laten doen. Met name waarbij veel sporters tegelijk starten, zoals hardlopen, fietsen, schaatsmarathon. Zo leren ze bijvoorbeeld uit de wind fietsen/ hardlopen, maar ontwikkelen ze ook een beetje tactisch inzicht. <i>Warming-up</i> en <i>cooling-down</i> gaan nog gezamenlijk met coach en ploeg, maar af en toe sporters zelf een oefening laten inbrengen om te stimuleren er zelf over na te denken. Naast georganiseerde wedstrijden ook in de training af en toe wedstrijdvormen zoals estafettes terug laten komen.	Tijdens trainingen en wedstrijden. Bijvoorbeeld aan het einde van iedere training een estafette doen.
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter leert het belang van scherpe schaatsen snappen. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming goed aantrekken en vastdoen. 2. De sporter kan zijn schaatsen goed afdrogen en opbergen. 3. De sporter leert op de juiste manier schakelen op de fiets		

<i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter is zuinig op zijn spullen		
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<i>Leerdoelen</i> 1. De sporter heeft begrip van de veranderingen die de puberteit met zich meebrengt. 2. De sporter leert welke factoren mogelijk invloed hebben op het kunnen beoefenen van de sport (voeding, nachtrust, rijping). <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter leert wat de relatie is tussen de geleverde inspanning en het resultaat. 2. De sporter leert verschillende soorten sport en school combineren. 3. De sporter leert volgens een bepaalde discipline en structuur zijn taken uit te voeren. <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter gaat zijn sport steeds leuker en belangrijker vinden, waardoor een bepaalde toewijding naar de sport zal groeien.	Stimuleren van betrokkenheid bij meerdere (complementaire) soorten sport.	



LEREN TRAINEN

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

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

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

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

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

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Focussen op technische training en trainbaarheid.

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

Trainingsuren

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

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

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

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

LEERLIJNEN

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

Doelstellingen TECHNIEK ➤ De na te streven doelen in deze fase	Trainingsvormen (hoe train je het) ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	Tijdspad (wanneer train je het) ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN Vormingsdoelen 1. De sporter toont gretig, gemotiveerd en creatief gedrag op zoek naar de juiste techniek. 2. De sporter leert gedisciplineerd en geconcentreerd de oefeningen uit te voeren, zowel in groepsverband als individueel. 3. De sporter heeft een open houding ten aanzien van feedback van de coach over de technische uitvoering van de oefeningen. 4. De sporter leert bewust te kijken naar de technische uitvoering (zichzelf op video of andere schaatser). 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 benamingen en weet dat het persoonlijk is welke houding het 'snelst' is. Trainingsdoelen 1. De sporter kan gecontroleerd in de starthouding zakken tot de voor zijn juiste hoogte. 2. De sporter kan zijn gewicht zodanig verdelen over de twee schaatsen, dat hij stabiel staat en na het startschot direct weg kan. 3. De sporter houdt in de starthouding zijn achterste schaats loodrecht op de eerste afzetriching. 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 down-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 lichaamszwaartepunt (LZP). 10. De sporter kan tijdens de eerste meters van het starten op het juiste moment druk leveren op het ijs.	Workshop Schaatsstechniek Tijdens verschillende trainingsvormen (lopen, inline-skaten of schaatsen) met verschillende soorten starts kennis laten maken en regelmatig herhalen. Down-start/ driepuntsstart en conventionele start. 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.	Workshop 1x aan begin winterperiode. Start: Tweede helft zomerperiode en hele winterperiode 1x per week.
RECHTE EIND Leerdoelen 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', 'hoeken', 'valbeweging', 'massa verzamelen', 'finishgericht', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', 'rug bol maken', 'lijn enkel-knie-sleutelbeen' en 'éénbenig'. Trainingsdoelen	Workshop Schaatsstechniek Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen tijdens verschillende trainingsvormen, zoals: droogtrainingen, inline-	Workshop 1x aan begin winterperiode.

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

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

Leerdoelen 1. De sporter kan de verschillende oefeningen met de halter onderscheiden en benoemen. 2. De sporter weet waarom het belangrijk is om eerst de techniek goed onder de knie te krijgen alvorens krachttraining met gewichten uit te voeren. 3. De sporter weet waarom halteroefeningen, oefeningen voor rompstabiliteit en sprongen in het trainingsprogramma verwerkt zijn.	Workshop Haltertraining door krachttrainer. Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.	Eén of twee keer per seizoen.
Trainingsdoelen 1. De sporter beheerst de basistechnieken van de verschillende halteroefeningen, zoals <i>Squat</i>, <i>Power clean</i> (voorslaan) en <i>deadlift</i>. 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. 3. De sporter beheerst de basistechnieken van verschillende soorten sprongen (éénbenig, tweebeinig, schaatssprongen). 4. De sporter heeft voldoende isometrische kracht om de romp stabiel genoeg te houden op het rechte eind, bocht en start (zie techniek). 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.	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 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). 3. Schaatssprong zijwaarts, schaatsswisselsprong, 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). 4. Functionele rompstabiliteit in schaatshouding met bv. sprongen, gewichtjes, balansverstoring en swissballs waarbij de romp onder controle gehouden wordt. 5. Krachtsoefeningen met elastiek, halter of bal, klassieke rompstabiliteitsoefeningen met goed arm/schoudergebruik.	1. Zomerperiode 1x per week, in de winter 1x per maand. 2. 2 á 3x per week 3. Hele seizoen minimaal 1x per week. 4. Hele seizoen 2x per week 4. Hele seizoen 2x per week
HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE) Leerdoelen 1. De sporter weet waarom training voor het houdings- en bewegingsgevoel in het trainingsprogramma verwerkt zijn.	Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan	

Trainingsdoelen 1. De sporter wordt behendig en beheerst de basistechnieken van verschillende soorten a-specifieke trainingen (zoals: gedifferentieerd bewegen, skeeleren, wielrennen, hardlooptraining). 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). 3. De sporter kan ter ondersteuning van de schaatstechniek gedifferentieerd bewegen. Met een stabiele romp kan hij in verschillende uitgangshoudingen (1 been, 2 benen, handen/knieën stand, hangend in elastiek) gedifferentieerd bewegen tussen arm/romp, been/romp. 4. De sporter kan bewust het verschil voelen tussen buik- en borstademhaling en kan dit bewust reguleren. 5. De sporter kan bewust hangen in een elastiek met stabiele romp en gewenste hoeken ter ondersteuning van de schaatstechniek. 6. De sporter is in staat om een neutrale positie te kunnen aannemen en vast houden van nek-, schouder- en bekkengordel.	bod laten komen met uitleg waarom. 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. 2. Schaatsimitaties waarbij wordt gelet op de kwaliteit van de houding van de romp. Armoefeningen met elastiek. 3. Stand op één been waarbij andere been in verschillende posities gehouden moet worden, eventueel met balansverstoringen of in spelvorm. 4. Ademhalingsoefeningen en bewuste uitleg ademhaling en regulatie hiervan. 5. Oefeningen in elastieken/cornerbelts waarbij de nadruk ligt op de kwaliteit van beweging en houding romp en benen. 6. In verschillende uitgangshoudingen wervelkolom in neutraal zetten.	Geïntegreerd laten terugkomen in bijna alle trainingen.
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 schaatshouding en blessurepreventie). 2. De sporter kent de verschillende oefeningen en weet globaal welke spier(groepen) daarbij aan bod komen. 3. De sporter begrijpt hoe hij mobiliteitsoefeningen (voor romp,	Met regelmaat de verschillende oefeningen in de trainingen aan bod laten komen met uitleg waarom.	Gedurende hele seizoen, bijvoorbeeld voor en/of na iedere training verwerking in warming-up en cooling-down.

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. Trainingsdoelen 1. De sporter beheerst een scala aan statische mobiliteitsoefeningen. 2. De sporter beheerst een scala aan dynamische mobiliteitsoefeningen. 3. De sporter komt in aanraking met diverse methoden ter ontspanning en vergroten van de bewegingsvrijheid.	1. Statische mobiliteitsoefeningen. 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. 3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), actieve (re-) stabilisatie van de wervelkolom, statisch en dynamisch rekken, verend rekken, etc).	
SNELHEID Leerdoelen 1. De sporter weet waarom snelheidsoefeningen in het trainingsprogramma verwerkt zijn. 2. De sporter maakt kennis met verschillende trainingsmethoden en energiesystemen. Trainingsdoelen 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.	Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meest basale vorm. Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: 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. Sprinten 8-15 seconden, in verschillende trainingsvormen (lopen, fietsen, inline-skaten, schaatsen etc.) en op verschillende ondergronden (gras, asfalt, zand).	Workshop voor junioren C 1x per seizoen 1. Zomerperiode 2x per week. Winterperiode 1x per week 2. Gehele seizoen 1x per week 3. Gehele seizoen 1x per week
UITHOUDINGSVERMOGEN Leerdoelen		

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). 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. Trainingsdoelen 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.	Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen in meeste basale vorm. Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: 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).	Workshop voor junioren C 1x per seizoen 1. Zomerperiode minimaal 3x per week. Winterperiode minimaal 2x per week. 2. Intervalvorm 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)
Leerdoelen Attitude: 1. De sporter weet dat je uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je doen en laten (zelfreflectie). Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 2. De sporter weet wat mentale vaardigheden zijn en waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties. 3. De sporter weet wat doelen stellen is en waarom dit belangrijk is om te doen. 4. De sporter weet wat communiceren inhoudt en waarom dit belangrijk is binnen een team en voor de sporter als individu. Sociale vaardigheden: 5. De sporter weet dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen. Trainingsdoelen Attitude, planning, discipline:	1. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school. 2. Workshop Mentale vaardigheden (introductie, spanning en doelen stellen). 3. Idem als 1. 4. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar. Aanzet hiervoor in een teambuilding sessie. 5. Idem als 4.	1. Gedurende het seizoen. 2. Voor junioren C minimaal 2 x per seizoen. Starten vroeg in het seizoen en dan regelmatig gedurende het seizoen op terug komen. 3. Hele seizoen tijdens trainingen. Daarnaast 10 minuten gesprekken elke 2 á 3 maanden. 4. Hele seizoen (begin van het seizoen een teambuilding sessie). 5. Gedurende het seizoen.

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

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

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

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.		
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 VERVUILD 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, sportschoenen, kleding, skates, valbescherming, schaatsen. 2. De sporter leert hoe je het materiaal kan onderhouden: schoonmaken materiaal, schaatsen slijpen, vlakken slijpstenen. 3. De sporter weet welke kleding er wanneer gedragen behoort te worden. 4. De sporter weet welk materiaal hij mee moet nemen tijdens de training en wedstrijden (denk aan fietsbandje en pomp).	Workshop Materiaalonderhoud (fietsen, schaatsen en skates)	Workshop 1x begin van seizoen

Trainingsdoelen 1. De sporter kan eigen fiets en skates schoonmaken/ onderhouden. 2. De sporter kan voelen of de schaatsen scherp zijn en of er bramen aan het ijzer zitten. 3. De sporter slijpt met regelmaat zijn eigen schaatsen. 4. De sporter kan zien wanneer veters, veren of handschoenen vervangen moeten worden. 5. De sporter kan de juiste kleding en materiaal zelf samenstellen en in tas stoppen voor de training of wedstrijd. 6. De sporter kan zijn eigen fietsbandje verwisselen. 7. De sporter kan / haar eigen slijpstenen vlakken en doet dit regelmatig. Vormingsdoelen 1. De sporter herkent problemen die mogelijk met materiaal te maken hebben. 2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder en coach.	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: 1. Met de ploeg na een training gezamenlijk fiets of skates schoonmaken. 2. Sporter zelfstandig materiaal en kleding laten aantrekken en ze pas achteraf feedback geven. 3. De sporter regelmatig na een training de eigen ijzers laten checken en voorbeelden geven wat scherp/ bot/ braam is. 4. De sporter wordt betrokken bij het slijpen van zijn schaatsen door de coach en probeert de handelingen af en toe zelf uit te voeren onder toezicht van de coach. Ook kunnen de pupillen van elkaar (ploeggenoten en ouderen) leren.	
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 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)	Introductie over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van wat je van de uitkomsten van trainingen en herstel kan verwachten. Workshop gebruik Logboek Introductieworkshop gebruik <i>Social media</i>	Beide workshops 1x in het seizoen

<i>Trainingsdoelen</i> 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. <i>Vormingsdoelen</i> 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.	Logboek: met weinig variabelen beginnen, zodat het makkelijk en serieus op te pakken is.	
---	---	--



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 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 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 minimaal drie keer per week op het ijs.

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 vertrouwd 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 langebaanschaatsen 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 langebaanschaatsen.
- 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 schaatser in de fase Train Trainen idealiter zal doorlopen. De schaatser 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 schaatsers). 5. De sporter leert het gevoel op het ijs 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 ijzers 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 ijzers bijna haaks op de rijrichting naar zijwaarts afzetten.	Workshop Schaatstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken)	2 á 3x begin winterperiode (met steeds ingezoomd op ander deel techniek), Gekoppeld aan training. Zomer en winterperiode, standaard 1x per week. Afhankelijk van periode en sporter eventueel een keer extra.

2. De sporter kan in een vloeiende beweging tijdens de versnelling het lichaamszwaartepunt van recht naar voren (met rijrichting mee) steeds meer zijwaarts bewegen. 3. De sporter heeft zijn ademhaling onder controle tijdens de starthouding en start.		
RECHTE EIND Leerdoelen 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 weet wat het verkleinen van de afzethoek teweeg brengt. 3. De sporter leert dat voor een effectieve slag de meeste kracht aan het begin van de afzet zit. 4. De sporter leert dat er een relatief ontspanningsmoment in de bijhaalfase plaatsvindt na een juiste afzet. Bijhaalfase is actief/ doorgaand. Trainingsdoelen 1. De sporter leert zo efficiënt mogelijk te bewegen per afstand: een zo hoog mogelijk vermogen per afzet. 2. De sporter leert de romp afzetondersteunend te gebruiken. 3. De sporter kan de afzethoek optimaliseren. 4. De sporter kan "éénbenig" schaatsen in een zo compact mogelijke houding. 5. De sporter kan dynamisch schaatsen: afzet begint direct wanneer schaats op het ijs geplaatst is. 6. De sporter leert de technische vaardigheden opgedaan in de training over te brengen in de wedstrijden. 7. De sporter leert het gevoel op het ijs te koppelen aan technische aandachtspunten.	Workshop Schaatsstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)	Hele seizoen minimaal 4x per week. Één training per week specifiek voor techniek inrichten (fysiologisch ondergeschikt).
BOCHT Leerdoelen 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). Trainingsdoelen 1. De sporter kan op het rechterbeen rechtdoor de bocht aansnijden (schaats niet richting boarding). 2. De sporter kan de juiste bochtlijn schaatsen.	Workshop Schaatsstechniek (onderdeel kiezen die gedetailleerder wordt besproken; zie START)	Zie rechte eind.

3. De sporter kan de afzethoek optimaliseren door goed in de bocht te hangen. 4. De sporter kan “éénbenig” en dynamisch een bocht schaatsen: Afzet begint direct wanneer schaats op het ijs wordt geplaatst, direct druk.		
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
ALGEMEEN Vormingsdoelen 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.		
KRACHT Leerdoelen 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. Trainingsdoelen 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.	Workshop door krachttrainer voor onderhouden en verbeteren techniek. - Kracht submax testen - Bekwaamheidstoetsing door deskundige aan begin seizoen, ter controle of de sporter technisch vaardig is om het vermogen te gaan opbouwen. 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	1x aan het begin van het seizoen. 1 á 2x per week, halverwege de winter iets afbouwen. Afhankelijk dus van de periode en sporter. Hele seizoen minimaal 3x per week. Tijdens krachttraining en in warming-up.

4. De sporter kan zelfstandig oefeningen voor rompstabiliteit uitkiezen en uitvoeren, gebaseerd op wat er voor hem nodig is. 5. De sporter kan de schaatssprongen gedurende langere tijd (meer herhalingen) technisch goed uitvoeren.	rompstabiliteitsoefeningen specifiek voor zijn of haar zwakke schakels. Voorbeeld: Bekkenbrug wordt uitgesplitst in bekkenbrug 2 benen dynamisch (op Step) en bekkenbrug 1 been statisch.	Hele seizoen minimaal 1x per week.
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. Trainingsdoelen 1. De sporter bezit een grotere capaciteit aan en verbeterde uitvoering van oefeningen voor het sport- en schaatsspecifieke houdings- en bewegingsgevoel. 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 schaatstechniek.	Hoeken worden dieper en kwaliteit gaat omhoog. Tevens gebruik maken van onderstaande variabelen. -Oppervlakten -Snelheid van bewegen -(a) symmetrisch -Dubbeltaken -Visuele controle -Akoestisch -Gewicht -Herhalingen -Series -Rust	Geïntegreerd in alle trainingen. Als kern van de training, in de <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> en tijdens herstel trainingen.
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 schaatshouding 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. Trainingsdoelen 1. De sporter kan individueel een mobiliteitsroutine creëren en toepassen gespecificeerd voor de trainingen, wedstrijden en herstel.		Gedurende hele seizoen, voor en/of na iedere training verwerking in <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i>. Tijdens hersteltraining. Minimaal 3x per week (met inachtnaam "spierpijn" reactie op voorgaande training) los van trainingen rek routine uitvoeren.

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 bij de specifieke situatie (warming-up, wedstrijd voorbereiding, herstel, onderhoud).	2. Uitbouwen van het aantal dynamische rekoefeningen. 3. Hold-relax technieken (aanspannen-ontspannen), Actieve (re-) stabilisatie van de wervelkolom, statisch en dynamisch rekken, verend rekken, etc).	
SNELHEID Leerdoelen 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. Trainingsdoelen 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.	Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen. Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: - <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. Uitbouwen in complexiteit van de loopscholing met als doel: - 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. Door middel van: Kaatsen, skippings, kaatsstretsprongen, loopsprongen, lopen met touwspringen.	1 á 2x per seizoen (begin seizoen) 2 x per week hele seizoen. Naarmate wedstrijden dichtbij komen eventueel een keer extra. Steeds meer richting wedstrijdsnelheden.
UITHOUDINGSVERMOGEN Leerdoelen 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).	Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen.	1 á 2x per seizoen (begin seizoen).

3. De sporter weet dat enkel intensief trainen nadelig is voor de basisconditie en daarmee voor zijn prestaties. Trainingsdoelen 1. De sporter gebruikt structureel in iedere training zijn hartslagmeter om te controleren of hij in de juiste zone traint. 2. De sporter verbetert het aerobe systeem door structurele trainingen uit te voeren in dit systeem. 3. De sporter verbetert het anaerobe systeem door het aantal anaerobe trainingen op te bouwen/ meer arbeid in het anaerobe systeem te verrichten.	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: - VO2-max testen - Trainingsmethoden kunnen tijdens verschillende trainingsvormen (lopen, fietsen, schaatsen) - Minimaal 2 uur aeroob achtereen kunnen fietsen.	2. Zomer en winterperiode 3x per week. 3. Intervallvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Anaerobe trainingen opbouwen van 1x per week tot 3 á 4x per week.
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen Attitude: 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). 2. De sporter leert waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen. Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 3. De sporter leert zichzelf steeds beter kennen, zowel lichamelijk als geestelijk. 4. De sporter kent de verschillende soorten doelen (resultaat, prestatie en procesdoelen) en weet hoe die te gebruiken (daar waar mogelijk SMART formuleren). 5. De sporter begrijpt wat mentale vaardigheden zijn en kan uitleggen waarom het beheersen van deze vaardigheden invloed kan hebben op de sportprestaties. 6. De sporter kent meerdere manieren om spanning te reguleren. 7. De sporter weet hoe de aandacht en concentratie te reguleren. Sociale vaardigheden: 8. De sporter begrijpt dat goed communiceren belangrijk is binnen een team en voor zichzelf als individu. Hij kan gebruik maken van	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. 2. Kennismaking, geregelde sessies en educatie vanuit de verschillende disciplines. 3. Door zelfanalyse (getriggerd door vragen en opdrachten) en feedback te ontvangen en middels onderzoekende vragen over zichzelf moeten nadenken (stimulering zelfreflectie). 4. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd. 5. Idem als 4. 6. Idem als 4. 7. Idem als 4. 8. Door samenwerking in een team, heldere regels en een open, veilige groeps cultuur (coach grijpt in in het	1. Gedurende het seizoen. 2. Idem als 1. 3. Idem als 1. Regelmatig met de coach evalueren. 4. Workshop minimaal 2x per seizoen. 5. Vaardigheden toepassen in trainingen en wedstrijden. 6. Idem als 5. 7. Idem als 1. 8. Idem als 1.

assertiviteit en zodoende aangeven wat hij wel of niet nodig heeft.	groepsdynamisch proces wanneer dat nodig is) met respect voor elkaar.	
9. De sporter begrijpt dat de teamspirit een belangrijke factor is om tot een hoger niveau te komen.	9. Idem als 8.	9. Idem als 1.
Trainingsdoelen Attitude, planning, discipline:		
1. De sporter weet een goede balans te vinden tussen sport, school en privé, belasting en rust.	1. Door goede begeleiding, monitoring, feedback en bijsturing waar nodig door trainers, leerkrachten en ouders.	1. Gedurende het seizoen.
2. De sporter leert het plannen van de eigen werkzaamheden en taken en het indelen van de tijd.	2. Idem als 1.	2. Idem als 1.
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.	3. Door de mentale workshops (ook in eerdere fase), herhaling en toepassing in de training en wedstrijd, begeleiding hierbij door de coach.	3. Idem als 1.
4. De sporter kan doelen stellen, vervolgens monitoren en evalueren en waar nodig bijstellen (zelfregulatie).	4. Idem als 1.	4. Idem als 1.
5. De sporter leert nieuwe technieken om de spanning te reguleren en mentale kracht te vergroten.	5. Door workshops mentale vaardigheden (zelfspraak, visualisatie en concentratie) en in individuele gesprekken met coach en sportpsycholoog.	5. Minimaal twee mentale vaardigheden workshops, individuele gesprekken (minimaal 2) in het wedstrijd seizoen.
6. De sporter leert manieren om middels mentale voorstellingen (visualisaties) te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.	6. Idem als 1.	6. Idem als 1.
7. De sporter leert manieren om de concentratie te richten op globale of specifieke aandachtspunten.	7. Idem als 1.	7. Idem als 1.
8. De sporter traint verschillende soorten technieken om spanning te reguleren (doelen stellen, zelfspraak, spier-relaxatie, visualisatie) afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.	8. Coach ondersteunt dit proces door hier in training en wedstrijden aan te refereren en mee te werken. <i>Fine tuning</i> in individuele gesprekken met sportpsycholoog.	8. Idem als 1.
9. De sporter leert de mentale vaardigheden te integreren in het wedstrijd/raceplan en toe te passen in de praktijk, tijdens trainingen en wedstrijden).	9. Idem als 1.	9. Idem als 5.
10. De sporter leert presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen) en kan verwachtingen bijstellen.	10. Door het rijden van wedstrijden en evalueren van de eigen prestaties.	10. Tijdens de wedstrijden.
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.	11. Door goede begeleiding, samenwerking in een team, heldere regels en een open cultuur met respect voor elkaar.	11. Idem als 1.

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

1. De sporter leert persoonlijke raceplannen (inclusief taakgerichte of tactische doelstellingen) opstellen en uitvoeren voor verschillende wedstrijdonderdelen. 2. De sporter leert een teamwedstrijdstrategie opstellen en uitvoeren (team pursuit, mass start, marathon, team sprint). 3. De sporter leert in verschillende ploegsamenstellingen de team pursuit rijden wedstrijdstrategieën uitvoeren. 4. De sporter leert verschillende overnames uitvoeren (team pursuit, mass start, marathon, team sprint). 5. De sporter leert de warming-up en cooling-down aan te passen aan de wedstrijdcondities (temperatuur, tijd tussen afstanden door etc.). 3. De sporter krijgt gevoel voor het bepalen van zijn snelheid op het ijs. 4. De sporter neemt deel aan baan-, gewestelijke en Nationale kampioenschappen (plus eventueel de landenwedstrijd en Viking Race). 5. De sporter kan zich voor iedere afstand opnieuw opladen tijdens een (meerdere) toernooi. Vormingsdoelen 1. De sporter heeft vertrouwen en overtuiging in het team, de coach en tactieken die gekozen worden. 2. De sporter is bereid van zijn wedstrijden te leren en evalueert de wedstrijd altijd met de coach.	1. Sporter van te voren een raceplan laten schrijven en deze bespreken met de coach voor de wedstrijd. Na de wedstrijd altijd (kort) evalueren. Af en toe deelnemen aan mass start, team pursuit, marathon, team sprint en zo ervaring opdoen. Of in de training nabootsen. 2. Sporter kennis laten maken met verschillende wedstrijdcondities en verschillende vormen van warming-up aanbieden, zodat de sporter een keuze kan maken over wat het beste bij hun past in bepaalde situaties. Bijvoorbeeld als het heel koud is niet te vroeg het ijs op voor de start. 3. Gevoel voor snelheid krijgen door rondjes in een training te kloppen en sporter laten inschatten welke rondetijden hij reed. Daarnaast regelmatig competitie-elementen inbouwen in de zomer. Deelname aan inline-skatewedstrijd, wielervedstrijd, tijdrit organiseren (fietsend/ lopend, fietstesten). 4. Ervaring opdoen tijdens verschillende meerdaagse toernooien.	1. Hele seizoen voor en tijdens iedere wedstrijd (1 á 2x per twee weken) Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdsport zomer). 4. Aantal wedstrijden is 1 á 2 per twee weken.
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik. 2. De sporter en zijn omgeving kent de voedingsstoffen. (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de	Workshop (sport)voeding (basis) Deskundige begeleiding op individueel niveau	1x per seizoen

belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn. 3. De sporter en zijn omgeving weet de invloed van deze voedingsstoffen op prestatie. 4. De sporter en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden. Trainingsdoelen 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). Vormingsdoelen 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.		
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR) Leerdoelen 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.	Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording (ouder bij voorlichting) Talents Only!-brochure en quiz Dopingwaaier App	Workshop 1x in seizoen
ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES Leerdoelen 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. Vormingsdoelen 1. De sporter begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid.	Anti-Dopingcertificaat	
DOPINGLIJST Leerdoelen 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'.		

MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) Leerdoelen 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).		
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES Leerdoelen 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.		
DOPINGCONTROLE Leerdoelen 1. De sporter weet welke soort dopingcontroles er zijn (urine-, bloedanalyse). 2. De sporter weet dat hij een dopingcontrole nooit mag weigeren.		
DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE -		
WHEREABOUTS -		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter begrijpt hoe je het materiaal kan onderhouden en kan uitleggen hoe dat moet. 2. De sporter leert wat een ronding en bending is. Trainingsdoelen 1. De sporter slijpt altijd zijn eigen schaatsen en brengt deze vaardigheden tot een hoger niveau. 2. De sporter maakt altijd het eigen materiaal schoon (fiets en skates). 3. De sporter leert overweg gaan met een rondingsmeter. 4. De sporter leert hoe je kan ronden en benden. Vormingsdoelen 1. De sporter zorgt voor de beschikking van eigen materiaal/ gereedschap om de schaatsen optimaal te kunnen onderhouden.	Workshop Materiaalonderhoud en Schaatsen slijpen Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: Begeleiden bij het slijpen van de schaatsen en onderhoudt van ander materiaal. In eerste instantie voor iedere trainingwedstrijd in ieder geval zelf de schaatsen laten slijpen. Steeds een stapje verder richting belangrijke wedstrijden. Kijkje in de keuken van het shorttrack.	Workshop minimaal 1x per seizoen Hele seizoen. Focus op de schaatsen met name in de winterperiode.

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 ijzers). 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)
Leerdoelen 1. De sporter begrijpt het belang van de gestelde leerdoelen in de fase 'Leren Trainen' en past deze op de juiste manier toe. Trainingsdoelen 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 sponsors of bijbaantje). Vormingsdoelen 1. De sporter toont toewijding in het op elkaar afstemmen van alle activiteiten in zijn leven en kan daarin prioriteiten stellen.	Workshop over planning en periodisering, waardoor de schaatser meer begrip krijgt en bewuster wordt van hoe ze de afstemming van school, sport en sociale activiteiten kunnen organiseren. Introductieworkshop mediatraining + invloed social media Workshop gebruik logboek Sportmassage etc.	Alle workshops 1x in het seizoen



TRAINEN OM TE PRESTEREN

De vijfde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase Trainen om te Presteren. In deze fase beginnen we progressie te zien richting de wedstrijden op nationaal niveau en krijgen sommige rijders wellicht de kans om internationale ervaring op te doen. Coaches bouwen een solide team van experts op rondom de sporter, om zo alle prestatiebepalende factoren te verbeteren en verdieping te kunnen aanbieden. Daarnaast zijn alle systemen volledig trainbaar en zijn er geen beperkingen meer wat betreft groei. Deze Trainen om te Presteren fase is kritiek voor het versterken en samenbrengen van alle factoren die van invloed zijn op de prestaties.

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

	Meisjes	Jongens
Trainen om te Presteren	17 - 23	18 - 23
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De Trainen om te Presteren fase benadrukt het streven naar perfectie op nationaal niveau. Sommige sporters worden ook blootgesteld aan internationale wedstrijden. Sporters zijn met name gefocust op langebaanschaatsen wanneer ze deze fase bereiken.

LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Geoptimaliseerde trainingsintensiteit en trainingsomvang bevatten.
- ✓ Regelmatig trainingen op wedstrijdsnelheid bevatten, zodat de technische aanpassingen ook op hoge snelheid kunnen worden toegepast.
- ✓ De wedstrijdvereisten/omgeving afspiegelen.
- ✓ Rekening houden met de persoonlijke (levens)ontwikkeling van de sporter.
- ✓ Adequaate vermoeidheid en het herstel monitoren.
- ✓ Wedstrijden afstemmen op de ontwikkelingsbehoefte van de sporter (timing, locatie, focus, vervolg, etc.)
- ✓ Gebruikmaken van een geïntegreerd ondersteuningsteam: fysieke trainer, psycholoog, diëtist, etc. begeleidt door de verantwoordelijke coach.
- ✓ Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (als nodig) toepassen die specifiek gemaakt is voor de behoefte van de sporter en de wedstrijdkalender.
- ✓ De sporter aanmoedigen zich te gaan focussen op één sport. Keuze maken voor één hoofdsport, waarbij eventueel andere subdisciplines (inline-skaten, marathon, shorttrack) van de KNSB of andere sporten (bijvoorbeeld baanwielrennen) ondersteunend kunnen zijn.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer acht tot twaalf keer per week sporten, waarvan minimaal vier keer per week op het ijs.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verfijnen van basis sportvaardigheden op competitie-intensiteit.
- Het verhogen en verbeteren van het repertoire aan vaardigheden van de sporters in de trainingen en het verhogen van het toepassen van deze vaardigheden tijdens de wedstrijden.
- Het ontwikkelen van algemene en specifieke fysieke conditie gemonitord door periodieke fitness testen.
- Ondergeschikte capaciteiten (kennis van *warming-up*, *cooling down*, lenigheid, voeding, rust en herstel etc.) verder optimaliseren.
- Het verder ontwikkelen van theoretische kennis en praktijk van fundamentele mentale vaardigheden, naar de behoeften en capaciteiten van de sporter. De ideale *Performance State* wordt ontwikkeld en verfijnd.
- Vaardigheden en kennis ten aanzien van het materiaal worden verder ontwikkeld.
- Het optimaliseren van het totale aantal wedstrijden, terwijl ook gelegenheid wordt geboden voor nationale en internationale wedstrijden aan de sporters die daarvoor de capaciteiten hebben.
- Het ontwikkelen van de performance capaciteit van de sporter om te kunnen pieken op vooraf bepaalde momenten in het jaar.
- De sporter is in toenemende mate in staat om zelfstandig richting te geven aan de eigen ontwikkeling en weet de aanwezige coaches, voorzieningen, faciliteiten en stafleden hiervoor steeds effectiever te gebruiken.
- De sporter is in toenemende mate in staat te 'pieken' (het leveren van een goede prestatie) op momenten dat dit nodig is en kan de hiervoor benodigde mentale vaardigheden steeds effectiever in te zetten.
- Zelfstandigheid neemt verder toe.
- De sporter weet in toenemende mate wie hij is (zelfkennis) en wat het nodig heeft, zowel in coaching als in belasting en kan hier effectief om vragen (assertiviteit).

LEERLIJNEN

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

mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

Doelstellingen TECHNIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
➤ De na te streven doelen in deze fase	➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN (START, RECHTE EIND EN BOCHT) Leerdoelen 1. De sporter kent de belangrijke technische aandachtspunten (trainingsdoelen van de fase 'Train Trainen' en de huidige fase) en kan uitleggen waarom deze belangrijk zijn. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn timing optimaliseren en vasthouden per afstand. 2. De sporter kan zijn romp zodanig controleren dat de efficiëntie per slag optimaal wordt. 3. De sporter kan de technische vaardigheden opgedaan in de training vertalen in de wedstrijden. 4. De sporter kan aanvoelen of zijn techniek efficiënt is. 5. De sporter is in staat om de techniek te controleren, optimaliseren en perfectioneren op maximale snelheden. 6. De sporter kan tijdens het schaatsen veranderingen aanvoelen en hierop anticiperen (door bijvoorbeeld materiaal bij te stellen). Vormingsdoelen 1. De sporter is in staat om de feedback van de coach op basis van zijn eigen visie te wegen op toepasbaarheid en kan daarin keuzes maken (weegt kritisch af). 2. De sporter kan analytisch en kritisch kijken naar zijn eigen technische uitvoering (of dat van andere schaatsers). 3. De sporter kan het gevoel op het ijs verwoorden in een termen van een technische analyse, <i>afhankelijk van het type sporter</i>. 4. De sporter beschikt het vermogen om zelf op zoek te gaan naar oplossingen voor technische verbetering (die niet noodzakelijk expliciet benoemd hoeven worden).	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: - Impliciet leren > bijvoorbeeld kopiëren van andere schaatsstijlen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat impliciet leren (onbewust) meer robuust is tegen vermoeidheid, spanning, dual task. - Gebruik van zowel auditieve als visuele feedback (video), afhankelijk van behoefte sporter. Aansturen op persoonlijk niveau.	Start: zomer en winterperiode minimaal 1x per week. Afhankelijk van periode en sporter eventueel 1 of 2x extra. Rechte eind en bocht: Hele seizoenen minimaal 4x per week.
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

ALGEMEEN Leerdoelen 1. De sporter weet wat de verschillende trainingsmethoden inhouden en wat de fysiologische effecten ervan zijn (extensief/ intensief duur/ interval, snelheid, kracht uithoudingsvermogen, snelkracht, explosieve kracht en maximale kracht). 2. De sporter begrijpt hoe hij zelf verschillende trainingsmethoden op elkaar zou kunnen afstemmen (arbeid-rust verhoudingen). 3. De sporter leert de gevolgen van het trainen onder andere omstandigheden kennen (kou, warmte, hoogte etc.). Vormingsdoelen 1. De sporter kan de reactie van het lichaam op verschillende fysieke trainingsmethoden herkennen en aan de hand daarvan samen met de coach het trainingsschema bijsturen/ individualiseren. 2. De sporter leert hoe hij met alle middelen (trainingsmethoden, meetbare effecten en gevoel) uiteindelijk optimaal kan toewerken naar wedstrijden. 3. De sporter is in staat zijn fysieke grenzen aan te geven en leert weloverwogen met het opzoeken van deze grenzen om te gaan. 4. De sporter kan verantwoord en zelfstandig trainen (is in staat zelfstandig een veilige trainingsomgeving creëren).		
KRACHT Leerdoelen 1. De sporter verbetert zijn kennis over hoe hij zich optimaal kan voorbereiden op een krachttraining en over de verzorging van het lichaam na de krachttraining. 2. De sporter is bekend met de diverse veiligheidsaspecten binnen de krachttraining. 3. De sporter wordt volwaardig “gesprekspartner” van trainer en coaches waarbij hij zelfstandig oefeningen kan aandragen en uitvoeren en weet hoe systematisch progressie in zwaarte en moeilijkheidsgraad te creëren gebaseerd op wat er voor hem nodig is. Trainingsdoelen 1. De sporter beheerst een scala aan halteroefeningen en is in staat het op alle niveaus van belasting uit te voeren. 2. De sporter bouwt het vermogen verder op, met controle op de uitvoering. 3. De sporter kan in één training complexere vormen van halteroefeningen, rompstabiliteit en sprongen uitvoeren (gevarieerde prikkels).	Deskundige begeleiding. - Kracht (sub)max testen	2 á 3 x per week tijdens de zomer, 1 á 2x per week tijdens de winter.

4. De sport is in staat binnen het scala van halteroefeningen variabelen toe te passen om zo optimale integratie te krijgen van het leveren van vermogen en het houdings- & bewegingsgevoel. 5. De sporter blijft systematisch individuele aandachtspunten bij rompstabiliteitsoefeningen toepassen om zwakke schakels te versterken en blessures zo veel mogelijk te voorkomen. 6. De sporter bouwt complexiteit binnen oefeningen voor de rompstabiliteit uit.	4. Asymmetrische belasting (1 benig voorslaan), gebruik van instabiele ondergrond. 6. Waarbij zowel symmetrische als asymmetrische oefeningen statisch en dynamisch worden uitgevoerd. Tevens wordt er gebruik gemaakt van dissociatie oefeningen en worden oefenvariabelen gecombineerd.	
HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE) Leerdoelen 1. De sporter beheerst het houdings- en bewegingsgevoel als een integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het verbeteren van de kwaliteit van bewegen en het verhogen van de belasting, intensiteit en omvang. Trainingsdoelen 1. De sporter kan met gebruikmaking van meervoudige variabelen in uitvoering in verschillende uitgangshoudingen gedifferentieerd bewegen tussen arm- romp en been-romp, waarbij de beweging gecontroleerd uitgevoerd wordt en de romp stabiel gehouden kan worden ter ondersteuning van de schaatstechniek. 2. De sporter gebruikt individuele aandachtspunten bij houdings- en bewegingsgevoeloefeningen om zwakke schakels te versterken.	Op individueel niveau kijken of er eventueel meer op specifieke coördinatie moet worden getraind. Uitgebouwde oefeningen uit fase 4 waarbij complexiteit en moeilijkheid kunnen toenemen afhankelijk van het niveau van de sporter. Te denken valt aan dubbeltaken, verhogen van snelheid, verstoring van lichaamshouding, op verschillende oppervlakten.	2 á 3x per week tijdens het gehele seizoen
MOBILITEIT Leerdoelen 1. De sporter snapt dat de mobiliteit nodig is als een integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het waarborgen van kwalitatief goede bewegingen met toenemende belasting, intensiteit en omvang in een voor zijn functionele bewegingsuitslag. 2. 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.	Rekken van functionele ketens, mobiliteit wervelkolom, onderste en bovenste extremiteit, gebruik van foamrol.	Dagelijkse trainingsroutine

3. De sporter weet mobiliteitsoefeningen te gebruiken ter voorkoming van blessures en bevordering van herstel. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zijn mobiliteitsroutine verfijnen en (op korte termijn) aanpassen aan verschillende omstandigheden en persoonlijke behoeften.		
SNELHEID Trainingsdoelen 1. De sporter leert zijn bewegingssnelheid te optimaliseren afhankelijk van de situatie en zijn specialisme. 2. De sporter leert zijn reactiesnelheid te optimaliseren. 3. De sporter kan tijdens trainingen op wedstrijdsnelheid rijden, wanneer dit van hem verwacht wordt. 4. De sporter verbetert zijn topsnelheid op het rechte eind en in de bocht, met controle op de uitvoering. 5. De sporter verbetert zijn acceleratiesnelheid.	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: - Individuele, specifieke benadering voor snelheidstraining. - Blokjes in de baan leggen, om in de trainingen het wedstrijdgevoel na te bootsen - Omstandigheden creëren waarin je maximale snelheid kan trainen. - Achter trainingspartners aan die net iets harder rijden. - Vliegende sprints/ lanceren. - Tijddritten uitvoeren met stilstaande start. - Sprintherhalingstrainingen. - Gebruik maken van LPM systeem. - Specifieker trainen, op sneller ijs als je op topsnelheid wil werken.	2 á 3 x per week hele seizoen, afhankelijk van periode en specialisme.
UITHOUDINGSVERMOGEN Trainingsdoelen 1. De sporter ontwikkelt het aerobe en anaerobe systeem nog verder en leert om deze systemen optimaal te laten functioneren voor/tijdens de betreffende piekwedstrijden.	Workshop over trainingsmethoden / inspanningsfysiologie/ energiesystemen.	Workshop: 1 á 2x per (begin) seizoen. Aerobe training: Zomer en winterperiode 3 á 4x per week. Intervalvorm kan in elke training terugkomen (wisselen in intensiteit). Anaerobe trainingen opbouwen van 2 tot 4x per week (afhankelijk van periode). Minimaal 2x per seizoen VO₂-max test
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

Leerdoelen Attitude: 1. De sporter kan de consequenties van zijn eigen keuzes steeds beter (h)erkennen. Zelfkennis: 2. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen 3. De sporter kent zichzelf steeds beter, zowel lichamelijk als geestelijk. Het weet welke (in)spanning het op welke momenten nodig heeft. Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 4. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden.	1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Door feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam, ouders en op school. 2. Door sporter in toenemende mate zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines. 3. Door voortdurende zelfevaluatie na wedstrijden en trainingen. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam. 4. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding.	1. Gedurende het seizoen. 2. Idem als 2. 3. Idem als 2, regelmatig evalueren met de coach en gesprekken met een sportpsycholoog wanneer dat gewenst is. 4. Idem als 1.
Trainingsdoelen Attitude, planning, discipline: 1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken. Sociale vaardigheden, zelfkennis: 2. De sporter kan met coaches, begeleiders en teamgenoten communiceren en hierbij aangeven wat hij nodig heeft van betrokken professional. 3. De sporter heeft in toenemende mate het vermogen om aan de coach (of andere professional) te kunnen uitleggen wat voor een coaching of feedback hij of zij nodig heeft of graag wil krijgen (bijvoorbeeld: positief, negatief, expliciet, impliciet (beeldspraak,	1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren. 2. Door vragen en feedback van de coach en de andere stafleden, neemt de assertiviteit van de sporter toe. In toenemende mate dient ook de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling naar de sporter zelf worden geschoven. 3. Veel regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen en verschillende manieren van coaching/begeleiding te laten	1. Gedurende het seizoen. 2. Gedurende het seizoen. Individuele gesprekken zijn op aanvraag mogelijk het gehele jaar, maar worden rondom het wedstrijd seizoen waar mogelijk geïntensiveerd. 3. Idem als 1.

metaforen), visueel, auditief, kinesthetisch etc.).	ondergaan, om zo samen op zoek te gaan naar de meest effectieve vorm voor die sporter.	
Prestatiegerichte mentale vaardigheden:		
4. De sporter leert de verschillende mentale vaardigheden steeds effectiever toe te passen, in de training en in de wedstrijd, zodat de sporter in toenemende mate stabiel kan presteren, ook onder grote druk.	4. <i>Evidence based practice</i> : in elke trainingsvorm komt wel een mentaal aspect aan bod. De taak aan de coach is hier de sporter geregeld aan te herinneren en te helpen experimenteren en finetunen van de aanwezige mentale vaardigheden. Hiernaast de taak van de trainer/coach en de rest van het begeleidingsteam om de sporter zoveel mogelijk zekerheden en vertrouwen te laten krijgen uit elke trainingsvorm. Eventueel <i>fine tuning</i> van deze vaardigheden in samenwerking met een sportpsycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam.	4. Voortdurend, elke training. Mentale trainingssessies zijn nu minder gericht op het aanleren van vaardigheden, meer op het toepassen ervan in concrete wedstrijd situaties in een intervisie achtige setting. De sporters worden hierbij uitgenodigd hun inzichten en ervaringen te delen met teamgenoten.
5. De sporter heeft het vermogen om zwakke en sterke mentale eigenschappen/ vaardigheden te benoemen (zelfreflectie) en kan oplossingen bedenken om dit te verbeteren.	5. Regelmatig evalueren, feedback geven en de sporter stimuleren zelf te laten nadenken door het stellen van vragen. De opgedane kennis in voorgaande jaren moet nu worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk. Trainers ondersteunen dit proces.	5. Idem. Toepassing in de sport, maar ook op school en tijdens het huiswerk.
6. De sporter kan doelen stellen op meerdere niveaus (fysiek, technisch, tactisch en mentaal), op de korte en lange termijn.	6. Door goede coachende begeleiding met veel vragen stellen zodat de sporter zelf moet nadenken en oplossingen moet verzinnen. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/ evalueren.	6. Idem als 1.
7. De sporter kan de prestaties en al dan niet gehaalde doelen effectief evalueren en bij stellen.	7. De sporter krijgt steeds meer zelf de verantwoordelijkheid over de vorming van de eigen doelen. In samenspraak met de trainer wordt op basis hiervan een wedstrijd en trainingsschema opgesteld. Iedere maand een uur met de sporter zitten om de doelen te bespreken/ evalueren. De coach checkt de evaluatie samen met de sporter.	7. Idem als 1.

8. De sporter kan zich in toenemende mate effectief concentreren en focussen.	8. Integratie en toepassing van mentale trainingen, en individuele begeleiding, herhaling en oefening in trainingen.	8. Idem als 1.
9. De sporter is in staat middels verbeelding te werken aan technische, tactische en mentale ontwikkelpunten.	9. Idem als 7.	9. Idem als 1.
10. De sporter leert het lichaam zowel fysiek als mentaal klaar te maken om te kunnen pieken (spanningsregulatie).	10. Idem als 7.	10. Idem als 1.
11. De sporter kan een wedstrijdvoorbereidingsplan maken waarmee de basis wordt gecreëerd voor een topprestatie.	11. Op basis van de mentale training en individuele begeleiding weet de sporter een plan op te stellen om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven.	11. Idem als 1.
12. De sporter kan omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen.	12. Door toepassing van geleerde mentale vaardigheden. Sporter is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. Fouten maken zijn leermomenten en mogen gemaakt worden. Herhaling van dezelfde fouten dienen echter vermeden te worden.	12. Idem als 1.
Vormingsdoelen		
Attitude (motivatie):		
1. De sporter laat zien zelfstandig te kunnen leven en zorg dragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap goed gedrag af met de belasting.	1. Sporter woont en leeft in toenemende mate zelfstandig.	1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter.
2. De sporter leert goed om te gaan met de transities van RTC of andere team naar merkenteam en/of nationale selectie, past snel in het nieuwe team.	2. Door overgang en goede begeleiding vanuit het nieuwe team.	2. Aan het begin van de overgang (liefst binnen 2 maanden).
3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team.	3. Filosofie dient te worden overgedragen en actief eigen gemaakt.	3. Idem als 2.
4. De sporter laat in toenemende mate de discipline en motivatie zien om als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelstellingen te halen.	4. Door sporter voortdurend bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid op sport gebied en te laten inzien dat arbeid leidt tot resultaat. Een stimulerende topsport omgeving, goede voorbeelden en goede begeleiding zij hierbij helpend.	4. Gedurende het seizoen.
Sociale vaardigheden:		
5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking.	5. Door een veilig teamklimaat in de ploeg en de sporter te ondersteunen in de overgangsfase. Toepassing sociale vaardigheden en assertief op teamgenoten en stafleden af te stappen door de sporter.	5. Idem als 2.

Zelfkennis: 6. De sporter vraagt wanneer nodig zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten. Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit. 8. Na de wedstrijd analyseert de sporter de eigen prestaties en trekt hier lering uit. 9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie. 10. Bij langdurige tegenslag (blessures) houdt de sporter de motivatie en het moreel hoog.	6. Idem als 4. 7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf dit zelf en met de coach te analyseren. 8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach. 9. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag. 10. Door mentale vaardigheden en copingsmechanisme toe te passen bij tegenslag.	6. Idem als 2. 7. Idem, voor en tijdens de wedstrijd. 8. Na de wedstrijd (afhankelijk van de persoon, de emoties en de wedstrijd). 9. Wanneer nodig. 10. Idem als 9.
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter is zich bewust van de totale competitie: hoe staan alle tegenstanders ervoor en welke strategieën kan je van hen verwachten. 2. De sporter weet wat voor hem een optimale wedstrijdvoorbereiding is. Trainingsdoelen 1. De sporter leert zijn persoonlijke wedstrijdstrategie/ tactiek aanpassen aan actuele omstandigheden. (Bijvoorbeeld snelheid aanpassen aan de eindtijd die nodig is om te winnen, zodat je misschien energie overhoudt voor de volgende afstand). 2. De sporter kan een teamwedstrijdstrategie opstellen en uitvoeren (team pursuit, team sprint, mass start, marathon). 3. De sporter kan in verschillende ploegensamenstellingen de team pursuit/ sprint rijden en wedstrijdstrategieën uitvoeren. 4. De sporter kan verschillende overnames uitvoeren. 5. De sporter kan met zijn team op een optimale manier finishen (bijv. tijdens team pursuit). 6. De sporter is in staat persoonlijke raceplannen te maken en uit te voeren. 7. De sporter ontwikkelt een optimaal persoonlijke gebruiksaanwijzing (raceplan) per afstand.	Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: inline-skaten, marathon-, wiel- en shorttrackwedstrijden.	Gehele winterperiode (en eventueel tijdens wedstrijdssport zomer).

8. De sporter kan zijn <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i> individueel aanpassen aan de afstand en wedstrijdstandigheden. 9. De sporter leert tijdens een tempotraining of wedstrijdvoorbereiding zoveel mogelijk de wedstrijdstandigheden te simuleren. 10. De sporter neemt deel aan (inter)nationale junioren toernooien, zoals: NK allround/sprint/ afstanden/ World Cup en WK junioren. Vormingsdoelen 1. De sporter is flexibel in het aanpassen van zijn tactiek tijdens de wedstrijd wanneer nodig. 2. De sporter kan zijn eigen krachten en zwaktes in de wedstrijd omschrijven als ook die van de tegenstander.		
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter kan een berekening maken van zijn energieverbruik. 2. De sporter kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht), weet wat de invloed is op gezondheid, prestatie en herstel. 3. De sporter heeft inzicht in het kiezen voor de hem of haar benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, tussendoortjes en warme maaltijd. 4. De sporter kent de invloed van alcohol op gezondheid en prestatie. 5. De sporter kent de zin en onzin van voedingssupplementen en is bekend met prestatiebevorderende voeding die is toegestaan. Trainingsdoelen 1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden. 2. De sporter kan hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd). 3. De sporter kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd). Vormingsdoelen 1. De sporter leert kritisch kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en gebruik van tussendoortjes. 2. De sporter leert naar creatieve oplossingen zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.	Algemene voorlichting sportvoeding voor sporters - Wat schep je op? Warme maaltijd - Wat schep je op? Ontbijt en lunch - Wedstrijdvoorbereiding en binnen- en buitenland - Sportdranken - Herstel - Sportvoedingssupplementen - Tussendoortjes en alcohol - Eetproblemen/stoornissen in de sport - Voedingsdagboekje bijhouden en evalueren met sportdiëtist Meer persoonlijke begeleidingstrajecten aanbieden.	1 tot 3 workshops aan het begin van het seizoen
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR) <i>Leerdoelen</i> 1. De sporter kent de geoorloofde alternatieven om op eigen kracht het beste uit zichzelf te halen (o.a. training, voeding, mentaal, materiaal, techniek, technologie, tactiek, innovatie, etc.). 2. De sporter weet waar hij (anoniem en in vertrouwen) (geruchten/ signalen) van dopingovertredingen kan melden. <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter wil op eigen kracht het beste uit zichzelf halen. 2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van dopinggebruik in zijn sportomgeving.	Fysieke voorlichting gericht op vaardigheden Dopingwaaier App	1 workshop per seizoen
ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES Zie fase ‘Leren Trainen’		
DOPINGLIJST <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter heeft een alerte houding om te voorkomen dat er verboden stoffen of afbraakproducten van verboden stoffen in zijn lichaam terecht komen.		
MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) <i>Leerdoelen</i> 1. De sporter weet dat het verstandig is om eventueel benodigde medicatie vanuit Nederland (in de originele verpakking) naar het buitenland mee te nemen. 2. De sporter is op de hoogte van het feit dat medicijnen in het buitenland kunnen verschillen van samenstelling ten opzicht van Nederland. <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan zijn medicijnen controleren. 2. De sporter kan een medische dispensatie aanvragen (indien nodig). <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter heeft een alerte houding ten opzichte van medicatiegebruik. 2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn medicatie. 3. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid bij het aanvragen van een medische dispensatie.		
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES <i>Leerdoelen</i>		

1. De sporter weet dat voedingssupplementen altijd per batchnummer gecontroleerd moeten worden. 2. De sporter is op de hoogte van de landen waar voedsel (vlees) mogelijk vervuild kan zijn met doping. Trainingsdoelen 1. De sporter kan voedingssupplementen controleren in het NZVT. Vormingsdoelen 1. De sporter heeft een kritische houding ten opzichte van voedingssupplementen. 2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn voedingssupplementen. 3. De sporter heeft een afwijzende houding ten aanzien van drugsgebruik.		
DOPINGCONTROLE Leerdoelen 1. De sporter is op de hoogte van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld bij de controle van een minderjarige). 2. De sporter is op de hoogte van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld controleren van de procedure). 3. De sporter weet waar hij terecht kan met een klacht over de dopingcontrole. 4. De sporter weet of, en zo ja wanneer, hij de uitslag van zijn dopingcontrole ontvangt. Trainingsdoelen 1. De sporter kan bepalen of een dopingcontrole volgens protocol verloopt. Vormingsdoelen 1. De sporter heeft een meewerkende houding bij dopingcontroles.		
DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE Leerdoelen 1. De sporter weet waar hij terecht kan voor hulp wanneer er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd. 2. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten wanneer er een dopingovertreding is geconstateerd. 3. De sporter weet dat een positieve bevinding wegvalt als er een dispensatie tegenover komt te staan. 4. De sporter weet dat hij een B-analyse kan aanvragen bij een positieve bevinding.		
WHEREABOUTS Leerdoelen 1. De sporter weet wat de whereabouts-verplichting inhoudt.		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)

Leerdoelen 1. De sporter weet wat voor een invloed het materiaal op de schaatstechniek heeft. 2. De sporter leert de impact van veranderingen aan het materiaal voorspellen (als ik dit doe, dan gebeurt er dat). Trainingsdoelen 1. De sporter leert zijn materiaal aanpassen aan zijn wensen (eventueel met behulp van een deskundige). 2. De sporter kan inschatten wanneer het materiaal moet worden aangepast en wat de juiste timing is om dit daadwerkelijk te doen (niet dag voor belangrijke wedstrijd). 3. De sporter ontwikkelt zijn vaardigheden in het doen van aanpassingen aan het materiaal tot een gevorderd niveau. 4. De sporter is volledig zelf verantwoordelijk voor het materiaal en zorgt dat het altijd helemaal in orde is. 5. De sporter leert op zijn reservemateriaal te rijden. 6. De sporter leert het materiaal dat nodig is voor alle andere disciplines van de KNSB ook in orde te maken, tot zover dat van toepassing is. Vormingsdoelen 1. De sporter wil graag zelf verantwoordelijk zijn voor zijn materiaal en is kritisch tegenover het materiële inzicht van anderen. 2. De sporter leert zich bewust worden van wat voor hem belangrijk is aan de staat van het materiaal (stand ijsers, bending, ronding etc.) 3. De sporter is zich bewust van de invloed van de kwaliteit van het materiaal op de trainingen en wedstrijden. 4. De sporter heeft reservemateriaal en gereedschap altijd bij de hand. 5. De sporter maakt zorgvuldige afwegingen bij het kiezen van nieuw materiaal. 6. De sporter leert zelf problemen ten aanzien van het materiaal op te lossen.	Workshop Materiaalonderhoud (benden, ronden en slijpen). Met regelmaat ook op reservemateriaal trainen.	Workshop minimaal 2x per seizoen. In de zomer materiaal testen (in samenspraak met trainer); wat zijn de effecten van aanpassingen aan materiaal op gevoel en techniek.
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter weet hoe hij blessures kan voorkomen. Trainingsdoelen 1. De sporter kan de <i>output</i> van zijn logboek interpreteren.	Workshop (<i>social</i>) media training	1x in het seizoen

2. De sporter verbetert de individuele management van sport-, carrière-, levensstijlgewoonten en levensdoelen. 3. De sporter leert de optimale balans te vinden tussen zijn welbevinden en het theoretische ideaalplaatje, zodat hij optimaal kan presteren. 4. De sporter kan de zelfmonitoring (arbeid/ rust/ herstel) strategieën verfijnen. 5. De sporter leert keuzes te maken betreffende zijn specialisme en eventueel in combinatie met andere disciplines. 6. De sporter kan omgaan met de (<i>social</i>) media op het niveau wat er van hem verwacht wordt. 7. De sporter leert hoe hij zijn inkomen moet besteden met het oog op de toekomst. 8. De sporter kan relaties met familie en vrienden goed onderhouden. 9. De sporter kan omgaan met verleidingen. <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter is zich bewust van de risico's van bepaalde soorten sport (alpinisme, motorrijden, <i>skydiven</i>, boksen etc.) 2. De sporter durft hulp te vragen en aannemen op gebieden waar nodig. 3. De sporter is zich bewust van de invloed van berichten die hij op <i>social</i> media plaatsent.		
--	--	--



TRAINEN VOOR DE TOP

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

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

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

FILOSOFIE

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

LEIDENDE PRINCIPES

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

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

Trainingsuren

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

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

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

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Trainen voor de Top idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige 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 ➤ 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 (START, RECHTE EIND EN BOCHT) Leerdoelen 1. De sporter moet zijn techniek van de start, rechte eind en bocht kunnen uitleggen tot in de kleinste details en waarom hij denkt dat dat de optimale manier is voor hem. Trainingsdoelen	Start:	

1. De sporter kan zijn eigen techniek altijd met volle overtuiging en onder alle omstandigheden uitvoeren. 2. De sporter kan zijn techniek perfectioneren en automatiseren op maximale snelheden. 3. De sporter kan op alle snelheden zijn techniek effectief uitvoeren (houding, krachtoverbrenging en ontspanning). Vormingsdoelen 1. De sporter heeft het vermogen om zwaktes/ terugkerende technische fouten te herkennen, benoemen en kan oplossingen aandragen. 2. De sporter heeft het vermogen zelf kenbaar te maken en uit te leggen welke manier van feedback (positief, negatief, expliciet, impliciet, auditief, visueel etc.) geven voor hem het beste werkt en waarom. 3. De sporter is <i>open minded</i>, kijkt om zich heen waar nog winst te behalen is en kan aangeven wat hij nodig heeft om beter te worden.	- IJs: totaaloefening met commando. 100m en 200m met staande start en de complete startprocedure. - <i>Off-ice</i>: in elastiek of berg opwaarts starts op vol vermogen van 20m met commando. Veel aandacht voor de starthouding, het stilstaan en reageren op commando. - Met name wedstrijdspecifieke trainingen. Rechte eind en bocht: - De vooraf geplande trainingsintensiteit, omvang of snelheid is steeds meer leidend. De technische vervolmaking is hierin ondersteunend. - Afhankelijk van individu en behoeften meer of minder aandacht voor technische aspecten. - Voorafgaand aan de training bepalen (samenpraak coach – sporter) aan welk aandachtspunt de sporter gaat werken. Hier wordt tijdens en na de training op aangestuurd. - Aan het begin van het seizoen worden maximaal drie punten vastgesteld per onderdeel (start, rechte eind en bocht). Hieruit kan gekozen per training. Elke maand word geëvalueerd en bekeken of het voorop gestelde doel is gehaald en wat het volgende doel wordt in het vervolmaken van het technische aandachtspunt. - Vermogen en snelheid meten, waar individueel behoefte naar is.	Starten komt in het weekschema wekelijks terug tijdens ijstrainingen. De belangrijkheid van deze starttraining hangt af van het specialisme. Off ice wordt hier ook aandacht aan besteed. Wekelijks kan, gezien het specialisme, maar komt maandelijks zeker een aantal keer voor in het trainingsschema. Techniek komt bij elke specifieke training naar voren (schaatsen, inline-skaten, schaatsplank of schaatsprongen).
Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
ALGEMEEN Leerdoelen 1. De sporter weet wat hij met de verschillende trainingsmethoden kan bereiken en hoe deze voor hem op een optimale manier kunnen worden getraind. 2. De sporter heeft kennis van hartslagwaardes en daarbij behorende		

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

	Veelzijdig programma (verschillende prikkels zenuwstelsel) ter voorkomen belemmeringen, blessures en monotonie.	
MOBILITEIT <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter onderhoudt de mobiliteit die voor hem nodig is voor het optimaal uitvoeren van trainingen en wedstrijden. 2. De sporter is zich bewust van het feit dat functionele aanpassingen als gevolg van de specifieke trainingsarbeid niet wenselijk zijn in het dagelijks leven en kent strategieën om hiermee om te gaan. 3. De sporter weet mobiliteitsoefeningen te gebruiken ter voorkoming van blessures en bevordering van herstel.		Volledige integratie van mobiliteitsoefeningen binnen elke training.
SNELHEID <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan inschatten/ voelen op wat voor een snelheid hij rijdt, met de krachtinput die de sporter hiervoor moet leveren. 2. De sporter is in staat om op zijn specialisme of allround de wedstrijdsnelheden van hun eigen niveau herhaaldelijk te kunnen rijden in trainingen en/ of dit op een hogere snelheid te kunnen uitvoeren. 3. De sporter optimaliseert zijn bewegingssnelheid afhankelijk van de situatie en zijn specialisme. 4. De sporter optimaliseert zijn reactiesnelheid. 5. De sporter verbetert zijn topsnelheid. 6. De sporter verbetert zijn acceleratiesnelheid. <i>Vormingsdoelen</i> 1. De sporter heeft de mentaliteit en verantwoordelijkheid om altijd zonder compromis en beperkende gedachten een snelheidstraining uit te voeren.	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: - Overspeed - Dichtbij wedstrijdsituaties: trainingen worden steeds specifiek - Tempo's van 200m t/m 2000m individueel - Tempo's in een groep, waarbij afwisselend kopwerk (eventueel langer dan 2000m) - Vrouwen af en toe achter mannen aan Algemene voorwaarde: - Het trainingsschema moet zo geschreven zijn dat de sporter in staat is om fris en uitgerust te zijn en daardoor een goede focus kan hebben, zodat het optimale uit de training gehaald kan worden.	Snelheidstrainingen worden belangrijker naarmate het wedstrijdseizoen eraan komt. Komt in principe wekelijks aan bod, maar de herhalingsfrequentie is wel afhankelijk van het specialisme van de sporter. De lengte van de snelheidstraining heeft een fysiologische effect en wordt bepaald daardoor de herhalingsmogelijkheid in een weekschema.
UITHOUDINGSVERMOGEN <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter beschikt over een hoog conditioneel basisoniveau (volledig belastbaar in alle systemen) en breidt deze nog verder uit: VO₂, anaerobe drempel en vermogen	Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen: Invulling van de omvang/intensiteit van de trainingen is een keuze van de	De algemene trainingsomvang en intensiteit zal toenemen. Het gehele seizoen wordt

verbeteren tot topniveau afhankelijk van het specialisme. 2. De sporter zorgt ervoor dat deze systemen optimaal functioneren tijdens de betreffende piekwedstrijden.	trainer/coach. Belangrijk op dit niveau is het monitoren van de sporters door conditietests zowel in het lab als op het veld, om de grenzen in belastbaarheid aan te tonen.	uithoudingsvermogen getraind (ook tijdens het wedstrijdseizoen (nov-mrt) zal het uithoudingsvermogen onderhouden worden of nog meer uitgebouwd). Testen regelmatig gedurende het seizoen.
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen Attitude: 1. De sporter kent de consequenties van bepaalde keuzes en kan deze dragen. 2. De sporter weet welke gedragingen gevraagd worden van een professional. Zelfkennis: 3. De sporter weet waar hij terecht kan om specialismen in te schakelen. 4. De sporter kent zichzelf goed, zowel lichamelijk als geestelijk, weet dat het volledig verantwoordelijk is voor het eigen gedrag en prestaties. Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 5. De sporter heeft kennis van de verschillende mentale vaardigheden. Trainingsdoelen Attitude, planning, discipline: 1. De sporter laat de wil zien om zichzelf voortdurend te verbeteren en kan hier zelfstandig en gedisciplineerd aan werken.	1. Door de verantwoordelijkheid voor gedrag bij de sporter te leggen en hem verantwoordelijk te laten zijn voor zijn eigen handelen. Feedback op het gedrag vanuit het begeleidingsteam. 2. Door voorbeelden en richtlijnen vanuit coach, team en ploeggenoten. Feedback wanneer hier niet aan wordt voldaan. 3. Sporter zelfstandig te maken voor zijn eigen verzorging. Goede monitoring en onderlinge samenwerking met de disciplines. 4. Door zelfreflectie toepassen in verschillende situaties. Eventueel individuele begeleiding door (sport)psycholoog in samenspraak met trainer/coach en begeleidingsteam. 5. Door het toepassen van de kennis uit de eerdere seizoenen en goede begeleiding door coach en sportpsycholoog. 1. Door voortdurende stimulering vanuit de omgeving zichzelf uit te dagen en te verbeteren.	1. De toepassing van mentale vaardigheden loopt door de gehele periodisering heen. 2. Gedurende het seizoen. 3. Idem als 2. 4. Idem als 2. 5. Gesprekken met een sportpsycholoog op door de sporter gewenste momenten, intensivering gedurende wedstrijd seizoen zou tot de mogelijkheden moeten behoren. 1. Gedurende het seizoen.

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

8. De sporter kan effectief omgaan met fouten, wijzigende omstandigheden en teleurstellingen. Vormingsdoelen Attitude (motivatie): 1. De sporter kan zelfstandig leven en zorg dragen voor een goede topsport basis, stemt eet en slaap goed gedrag af met de belasting. 2. De sporter brengt de discipline en motivatie op om als een professional te leven, de benodigde keuzes te maken en de arbeid te leveren om de doelenstellingen te halen. 3. De sporter conformeert zich aan de filosofie en voegt zich in de manier van werken van het team. Sociale vaardigheden: 4. De sporter gaat goed om met de transities van RTC of andere team naar merkenteam en/of nationale selectie, past snel in het nieuwe team. 5. De sporter respecteert en accepteert nieuwe teamgenoten en zoekt met hen de samenwerking. Zelfkennis: 6. De sporter vraagt zelfstandig om hulp, om zo ondersteunende faciliteiten of specialisten effectief in te zetten. Prestatiegerichte mentale vaardigheden: 7. De sporter voert de wedstrijdvoorbereiding en het tactische plan in de wedstrijd uit.	individuele coachingsgesprekken met een sportpsycholoog leert de sporter om de eigen mentale voorbereiding effectief vorm te geven. 8. Sporter veel ervaringen laten opdoen, zodat er kan worden geoefend met de verschillende copingsmechanismen. 1. Sporter heeft de regie over de eigen woonsituatie. 2. Door sporter voortdurend bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid op sport gebied en te laten inzien dat arbeid leidt tot resultaat. Een stimulerende topsport omgeving, goede voorbeelden en goede begeleiding zij hierbij helpend. 3. Filosofie dient te worden overgedragen en uitgedragen door het team en actief eigen gemaakt. 4. Door goede begeleiding en ondersteuning vanuit het team. 5. Door een veilig teamklimaat in de ploeg en de sporter te ondersteunen in de overgangsfase. Toepassing sociale vaardigheden en assertief op teamgenoten en stafleden af te stappen door de sporter. 6. Door sporter de verantwoordelijkheid te geven over de eigen ontwikkeling, bijvoorbeeld het eigen herstel en omgang met blessure. 7. Door een goede voorbereiding vooraf te maken en deze achteraf dit zelf en met de coach te analyseren.	8. Idem. 1. Afhankelijk van thuissituatie en volwassenheid van de sporter. 2. Gedurende het seizoen. 3. Aan het begin van de overgang (liefst binnen twee maanden). 4. Idem als 3. 5. In de maanden na de overgang van ploeg. 6. Idem als 2. 7. Idem als 2.
---	---	---

8. De sporter analyseert na de wedstrijd de eigen prestaties en trekt hier lering uit. 9. De sporter zet de knop snel om na een teleurstellende wedstrijd en focust zich weer op een volgende prestatie. 10. De sporter houdt bij langdurige tegenslag (blessures) de motivatie en het moreel hoog.	8. Door zelfstandige analyse van de wedstrijd en vervolgens samen met de coach. 9. Door mentale vaardigheden en coping mechanisme toe te passen bij tegenslag. 10. Door mentale vaardigheden en coping mechanisme toe te passen bij tegenslag.	8. Idem als 2. 9. Idem als 2. 10. Idem als 2.
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter kent alle tactische facetten die belangrijk zijn voor hem, kan deze benoemen en uitleggen hoe hij hiermee omgaat en naar handelt. 2. De sporter kan alle wedstrijden graderen in belangrijkheid en weet exact hoe het wedstrijdseizoen loopt richting de vooraf bepaalde piekmomenten. Trainingsdoelen 1. De sporter is in staat om gebaseerd op alle mogelijk denkbare tactische facetten een plan te kunnen maken die het meest gunstig is voor deze sporter. 2. De sporter vervolmaakt zijn persoonlijke wedstrijdstrategie(en). 3. De sporter kan zijn persoonlijke wedstrijdstrategie aanpassen aan actuele omstandigheden of tussenklassementen. 4. De sporter kan keuzes maken in het wedstrijdprogramma (energie verdelen) op basis van zijn specialisme en uiteindelijke doelstellingen (in samenspraak met de coach). 5. De sporter kan alle denkbare zaken die bij een wedstrijd voor hem belangrijk zijn benoemen en een wedstrijddag zelfstandig optimaal indelen (in samenspraak met de coach). 6. De sporter kan zijn snelheid aanpassen aan de te rijden afstand.	De sporter en trainer/coach hebben een bespreking en de trainer/coach stelt vragen aan de sporter richting de wedstrijd en de tactiek die hierin zou kunnen voorkomen. Alle mogelijke tactieken/problematiek en die bij een wedstrijd kunnen voorkomen kunnen worden besproken. Het gesprek moet vooral gericht zijn op dat de sporter zelf met zijn gedachten tot oplossingen komt. Hierin kunnen voorbeelden met video's ondersteunend zijn. Tactiek evalueren na de wedstrijd is minstens zo belangrijk om het altijd doorgaande proces van ontwikkelen richting een volgend doel (wedstrijd) positief te laten doorlopen. De intensiteit die je in de wedstrijd bereikt is sterk gerelateerd aan snelheidstrainingen en gaat tijdens de ijstraining hand in hand. Buiten het ijs zijn intensiteitstrainingen op wedstrijdniveau bijvoorbeeld: - Tempolopen in de zomer.	In de voorbereidingsperiode (mei t/m oktober) zal dit een aantal keer zijn. In de wedstrijdperiode (november t/m maart) komt dit bij iedere wedstrijd aan bod. De keuze over de intensiteit en frequentie van zo'n bespreking is afhankelijk van de werkwijze van de trainer/coach en behoefte van de sporter. In de voorbereidingsperiode (mei t/m oktober) zullen intensiteitstrainingen op wedstrijdniveau en/of andere vormen van wedstrijdssport aan bod komen. Zeker als een sporter een wens aangeeft om in een

7. De sporter kan tijdens een tempotraining of wedstrijdvoorbereiding zoveel mogelijk de wedstrijdomstandigheden te simuleren. 8. De sporter neemt deel aan (inter)nationale toernooien: NK, World Cup, EK en WK en Olympische Spelen. Vormingsdoelen 1. De sporter is in staat feedback te ontvangen/accepteren en goede te geven (communiceren op open manier, begrip en respect voor elkaar).	- Tijdritten op de fiets. Zoals: 2 herhalingen van 500m t/m 5km (keuze wordt gemaakt op basis van specialisme). Eventueel deelnemen aan andere wedstrijden: inline-skaten, marathon-, wiel- en shorttrackwedstrijden.	andere sport wedstrijden te doen, zal dit in samenspraak met de trainer/coach gebeuren. Het presteren op het langebaan schaatsen moet altijd het uitgangspunt blijven.
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Zie fase 'Train om te Presteren' Maatwerk indien nodig Trainingsdoelen 1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden met internationale voeding. 2. De sporter kan het gebruik van voedingssupplementen personaliseren en doseren binnen zijn periodisering. Vormingsdoelen 1. De sporter is kritisch en verantwoordelijk met betrekking tot het verzorgen van eigen voeding.	Maatwerktrajecten	
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR) Vormingsdoelen 1. De sporter spreekt openlijk over dilemma's die zich kunnen voordoen ten aanzien van dopinggebruik. 2. De sporter kan in moeilijke situaties 'nee' zeggen tegen dopinggebruik.	Fysieke voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's	1x workshop per seizoen
ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES -		
DOPINGLIJST -		
MEDICATIE EN DISPENSATIE/ GDS (GENEESMIDDELEN DISPENSATIE SPORTER) -		
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVULD VLEES -		
DOPINGCONTROLE Leerdoelen		

1. De sporter weet dat een dopingcontrole buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden.

Vormingsdoelen

1. De sporter heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole (bewust van zijn rechten en plichten).
2. De sporter gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.

DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE

Leerdoelen

1. De sporter kent het belang van aanwezigheid tijdens de tuchtprocedure.

Vormingsdoelen

1. De sporter heeft een meewerkende houding bij de tuchtprocedure.
2. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de tuchtprocedure.

WHEREABOUTS

Leerdoelen

1. De sporter weet waar hij Whereabouts moet inleveren (onderscheid Sportergegevens.nl en ADAMS; website en App).
2. De sporter weet welke gegevens hij kan en verplicht moet aanleveren (postadres, verblijfadres, 1-hour time slot, wedstrijdschema, reguliere activiteiten met tijdstippen).
3. De sporter weet wat een Filing Failure is en de bijbehorende consequenties.
4. De sporter weet wat een Missed Test is en de bijbehorende consequenties.
5. De sporter weet dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende 'strike' bij de Dopingautoriteit of Internationale Federatie.
6. De sporter weet dat 3 definitieve 'strikes' in een periode van 12 maanden een dopingovertreding betekent.

Trainingsdoelen

1. De sporter kan zijn Whereabouts aanleveren.
2. De sporter kan bezwaar aantekenen.

Vormingsdoelen

1. De sporter heeft een nauwkeurige houding ten aanzien van het invullen van zijn Whereabouts.
2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van het naleven van zijn Whereabouts.
3. De sporter accepteert de Whereaboutsregeling.

Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter weet wat er voor hem belangrijk is (kan gradaties van belangrijkheid benoemen) met betrekking tot het materiaal om optimaal te kunnen presteren, rekening houdend met de omstandigheden. 2. De sporter kan de impact van het veranderingen aan het materiaal voorspellen. Trainingsdoelen 1. De sporter kan zelf of door middel van professionele hulp zijn materiaal aanpassen aan zijn wensen (optimaliseren en personaliseren). 2. De sporter kan ook zijn materiaal van andere sportdisciplines in orde maken. Vormingsdoelen 1. De sporter draagt volledige verantwoordelijkheid voor zijn materiaal en de keuzes die hij daaromtrent maakt. 2. De sporter kan zelfstandig of met professionele hulp problemen ten aanzien van het materiaal oplossen. 3. De sporter overlegt met trainer/ coach over zijn keuzes betreffende het materiaal en de afstelling daarvan. 4. De sporter staat open voor advies van de trainer/ coach betreffende het materiaal en de afstelling daarvan.	Voor wie zelf zijn of haar schaatsen wil optimaliseren geldt een aantal dingen: - Oefening baart kunst. - Veelvuldig proberen zelf je materiaal te optimaliseren draagt bij aan een professionele beleving. Gevaren die invloed kunnen hebben op de prestatie van de sporter (vooral invloed op rust en stress): - Te lang bezig blijven als de "perfectie" niet gehaald wordt. - Te laat beginnen met een aanpassing of vervolmaking. - Te veel willen doen in te kort tijdsbestek. - Goodwill uitgebuit van een sporter die het goed kan.	1 of 2 keer in de voorbereidingsperiode (mei-oktober) een workshop of van een professional of deskundige in het eigen team. Hierin worden updates over nieuw materiaal of het bewerken ervan besproken. De verwachte kennis van de sporters wordt kort opgefrist en bij nieuwe teamleden wordt dit aangevuld. Deze bijeenkomst wordt ook gebruikt om te inventariseren hoe ieders materiaal ervoor staat en wat er aan gedaan moet worden (Ook nieuw materiaal). Een logische keus voor de bijeenkomst is een aantal weken voor het zomerseizoen en/of in september voordat het wedstrijdseizoen start.
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
Leerdoelen 1. De sporter kent de invloed van (multi)media. Trainingsdoelen 1. De sporter optimaliseert de individuele management en integratie van sport-, carrière-, levensstijlgevoonten en levensdoelen. 2. De sporter kan gegronde kritiek op zijn gedrag ombuigen naar de positieve kant, zowel in directe werkrelatie als publiekelijk. 3. De sporter kan onderhandelen met sponsors.	Een workshop van een deskundige die de invloed van multimedia kan uitleggen. De sporter kan door middel van het bijhouden van zijn logboek zichzelf monitoren en in samenspraak met de coach de trainingen aanpassen.	1x in het seizoen. Zowel tijdens het beoefenen van de sport als daarbuiten. Zeker in de zijn of haar vrije tijd en in de maand (april) van relatieve rust moet de sporter zich bewust zijn

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

MET MEDEWERKING VAN

Andreas Wierda	Trainer/ Coach Gewest Friesland
Arie Koops	Directeur Sport KNSB / Stuurgroep MJOP
Arnold van der Poel	Trainer/ Coach Gewest Zuid-Holland
Ben Jongejan	Trainer/ Coach Gewest Zuid-Holland
Bert Woudenberg	Trainer/ Coach C-selectie Utrecht
Daan Rottier	Trainer/ Coach Gewest Noord-Brabant Limburg Zeeland
David den Hartog	Fysiotherapeut KNSB
Emiel Kluin	Programmamanager RTC - THO KNSB
Geert Kuiper	Bondscoach Team pursuit en Mass start KNSB
Gianni Romme	Trainer/ Coach erkend Topteam
Helma van Drie	Communicatieadviseur KNSB
Ivo Spanjersberg	Sportpsycholoog KNSB
Jakko Jan Leeuwangh	Trainer/ Coach en voormalig topschaatser
Jan Ykema	Trainer/ Coach Gewest Friesland
Jeroen van der Lee	Trainer/ Coach Jong Oranje Langebaan/ Programmamanager THO KNSB / Stuurgroep MJOP
Jetske Wiersma	Projectleider Meerjarenopleidingsplan KNSB / Stuurgroep MJOP
Karen Venhuizen	Disciplinemanager Kunstrijden KNSB / Stuurgroep MJOP
Kim Boterenbrood	Doelgroepmanager Trainers en Vrijwilligers KNSB / Stuurgroep MJOP
Linda van Dijk	Docent/ Opleider KNSB
Mariska Boekema	Medewerker marketing en communicatie KNSB
Nadine Seidenglanz	Disciplinemanager Langebaan KNSB
Peter Kolder	Trainer/ Coach erkend Topteam
Rens van Korven	Trainer/ Coach Gewest Noord-Brabant Limburg Zeeland
Richard Louman	Docent/ Opleider KNSB
Rutger Thijssen	Trainer/ Coach erkend Topteam
Sieb Wiersma	Trainer/ Coach Gewest Zuid-Holland
Sjoerd Geraets	Trainer/ Coach RTC Noord-West
Stefan Verheijen	Fysiotherapeut KNSB
Tjalling Knijf	Fysieke trainer RTC's en KNSB
Wouter van der Ploeg	Embedded scientist KNSB Langebaan

Namens de KNSB bedanken wij alle trainers, coaches, docenten en experts voor het bijdragen van hun kennis en ervaring aan dit document.

BEGRIPPENLIJST

Diep zitten

Van de totale weerstand die een schaatser ondergaat tijdens het schaatsen, wordt ongeveer 70% bepaald door de luchtweerstand. Het is daarom van belang om zo diep mogelijk te zitten: jezelf klein en compact maken. Daarnaast zorgt diep zitten ervoor dat de bewegingsuitslag van de zijwaartse afzet wordt vergroot en er dus meer power per slag kan worden geleverd.

Wat je moet doen om diep te zitten:

- Knieën naar voren duwen, zodat de enkelhoek verkleint (zo klein mogelijk).
- Achterwerk naar beneden, zodat de kniehoek verkleint (85° en 100°).
- Bovenlichaam voorover (bijna horizontaal), bekken achterover kantelen (navel intrekken), schouders ontspannen en door je wenkbrauwen naar voren kijken, zodat de heuphoek verkleint (10° en 20°).
- Heupen en schouders zijn horizontaal en finishgericht.

Zijwaarts afzetten

Afzetten is met andere woorden het strekken/ duwen van het been loodrecht op de rijrichting (zodat er door de schaatser een kracht kan worden uitgeoefend die een component heeft in voorwaartse richting), waarbij het hele lichaam zijwaarts verplaatst. Door tijdens het schaatsen goed zijwaarts af te zetten, wordt er een voorwaartse snelheid gecreëerd. Tijdens het afzetten is het van belang zo lang mogelijk met het plaatsen van je nieuwe standbeen te wachten. Effectief zijwaarts afzetten gebeurt dus door loodrecht op de rijrichting te duwen met de hak. Naarmate de afzet vordert verplaatst het drukpunt van de hak iets meer naar de bal van de voet om tenslotte te eindigen bij de voorvoet (voet wikkelt zich af). Wanneer de druk te snel op de voorvoet komt, gaat de afzet naar achteren in plaats van opzij.

Massa boven je standbeen

De nieuwe afzet kan pas beginnen wanneer het gewicht boven het standbeen is. Deze massa is namelijk 'gratis' om de valbeweging in te zetten. Hierbij is het van belang dat er altijd een rechte lijn kan worden getrokken door de enkel, knie en het borstbeen/sleutelbeen (vooraanzicht), zodat er geen krachten verloren gaan. Wanneer je goed met je massa boven je standbeen komt, kan de heup iets buiten deze lijn steken.

Bolle rug

Zijwaarts afzetten wordt makkelijker wanneer het bekken achterover wordt gekanteld (navel intrekken), het bovenlichaam voorover wordt gebogen en de schouders ontspannen naar beneden zullen hangen. Hierdoor wordt een bolle rug gecreëerd, waardoor de zijwaartse afzet beter kan plaatsvinden. Daarnaast is dit de meest aerodynamische houding. Hierbij is het belangrijk dat het hoofd in het verlengde van de romp wordt gehouden: door de wenkbrauwen naar voren kijken. Schaats je met een holle rug (bekken voorover

gekanteld), dan gaat de afzet automatisch eerder naar achteren (hoofd in de nek leggen kan een holle rug stimuleren).

Kleine afzethoek

De contacttijd tussen het ijzer en het ijs in de afzetfase is heel belangrijk. Hoe langer de contacttijd in combinatie met de afzetkracht is, hoe groter de arbeid die per slag kan worden geleverd en des te groter de te ontwikkelen snelheid. Dit komt doordat tijdens het afzetten de afzethoek steeds kleiner wordt. Dit is de hoek die het ijzer maakt met het ijs. Hoe dieper je zit, hoe kleiner de afzethoek is, hoe meer zijwaartse druk er wordt gegenereerd.

Eénbenig

Om effectief te kunnen schaatsen is het van belang dat het afzetbeen en bijhaalbeen altijd dynamisch samenwerken en met de juiste *timing*. Dit betekent dat tijdens de afzet van het ene been, het andere been geleidelijk onder het lichaam wordt getrokken. Pas aan het einde van de afzet, wordt het bijhaalbeen op het ijs geplaatst. De schaatsbeweging zal nooit volledig éénbenig zijn, maar het is belangrijk om te streven naar een gewichtsverdeling waarbij de grote meerderheid op het afzetbeen is.

Valbeweging

Tijdens de afzet wordt het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been verplaatst. Door het streven naar een effectieve éénbenig zijwaartse afzet zal het lichaam als het ware 'zijwaarts vallen' of 'springen'. Door de valbeweging wordt het schaatsen dynamisch en wordt de snelheid die daarmee gecreëerd wordt optimaal.

Armzwaai

De armbeweging is een belangrijke factor voor de schaatsbeweging. Het kan bepalend zijn voor het ritme van de slag, de kracht van de slag en voor de richting waarin er wordt geschaatst. De armzwaai kan dus de schaatsbeweging ondersteunen, hetzij op de juiste manier uitgevoerd. Het meest belangrijk hierbij is een soepele, ontspannen beweging vanuit de schouders. Krampachtige, gefixeerde bewegingen van de armen zorgen namelijk voor verkrampte schouders en een inflexibele romp. Balanceren op een dun schaatsijzer vereist juist flexibiliteit en aanpassingsvermogen, wat alleen kan worden gehandhaafd wanneer niet alle spieren ongecontroleerd maximaal worden aangespannen. Het gevolg van een gefixeerde romp is namelijk dat de heupbewegingen worden beperkt en daarmee een negatieve invloed uitoefent op de valbeweging. Bovendien kost het erg veel energie om de alle spieren steeds onnodig aan te spannen: vermoeidheid zal eerder optreden.

Aansnijden bocht

De laatste slag van het rechte eind is tegelijk de eerste slag van de bocht. Deze slag waarmee de schaatser de bocht ingaat, is heel belangrijk voor het bepalen van de houding waarmee de schaatser in de hele bocht hangt. De bochtgang is op het rechterbeen zoveel mogelijk rechtdoor (evenwijdig aan de rijrichting). Tijdens de afzet van het rechterbeen zal het gewicht naar het middelpunt van de bocht hangen en wordt het

linkerbeen zo laat mogelijk geplaatst. Net als op het rechte eind is ook hier de samenwerking tussen beide benen van belang.

REFERENTIES

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. United states: Human Kinetics.

Gemser, H., de Koning, J., & van Ingen Schenau, G.J. (1998). *Handboek wedstrijdschaatsen (2^e)*. Leeuwarden: Uitgeverij Eisma bv.

Hilgersom, N. F. J., Kuilman, M. C., van Hilst, J., Kuijer, P. P. F. M., & Frings-Dresen, M. H. W. (2012). Lage rugklachten bij jonge geselecteerde schaatsers-prevalentie en zelfgerapporteerde geassocieerde factoren. *Sport en Geneeskunde*, 45(1), 12.

Kloosterboer, T., Gemser, H., & de Haan, F., & Heising, H. (1996). *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden (3^e)*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.

Leerlijnen Voeding en Doping Vrije Sport van NOC*NSF

Long-Term Athlete Development 2.0, Canadian Sport for Life (2014).

Orie, J., Hofman, N., de Koning, J.J., & Foster, C. (2014). Thirty-Eight Years of Training Distribution in Olympic Speed Skaters. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 93-99.

Skate Canada's Guide to LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT, figure skating, speed skating & shorttrack (2010).

Snoep, H., & Bult, P. (1999). *Het complete schaatsboek voor jong en oud (3^e)*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.

Toering, T.T., Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G., Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1509-1517.

Vaardigheidspaspoort Schaatsen en Inline-Skaten van de KNSB

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media.