

Hoofdstuk 6 Trainingscomponenten

§ 6.1 LTAD schema

0-8 jr.	0-8 jr.	Spel	FUNDament Gymnastiek Zwemmen Lopen Fietsen
8-15 jr.	8-15 jr.	Oriëntatie	FUNDament Kennismaken met zeilen. Basis bewegingsvaardigheden ontwikkelen in meerdere sporttakken
12-17 jr.	12-17 jr.	Leren trainen	Learning to Train Plezier houden in zeilen. Perfectioneren van basis technieken. Vertrouwd raken met trainingsproces.
15-21 jr.	15-21 jr.	Trainen voor omvang	Train to Train D.m.v. trainen mentaliteit ontwikkelen, belastbaarheid vergroten, vertrouwd raken met doelen stellen. Kennis maken met fysieke training.
18-26 jr.	18-26 jr.	Trainen voor hoog niveau	Train to Compete Trainen voor wedstrijden, tijdens training focussen op wedstrijd elementen. Zowel water- als fysieke training.
21+ jr.	21+ jr.	Trainen om te winnen	Train to Win Nadruk op race specialisatie. Behalen van doelstellingen is hier vereiste. Uitgebreider schema, meer trainingsuren en wedstrijden.

§ 6.2 Algemeen

In deze paragraaf van het Meerjaren Opleidingsplan ligt de nadruk op het geheel van talentontwikkeling gekoppeld aan de fases van het Long Term Athlete Development Programme: Ontwikkelingsdoel per fase, leeftijd gekoppeld aan deze fase, beschrijving van waar de nadruk op ligt per fase, Verantwoordelijke sector vanuit het Watersportverbond voor iedere fase, wie is er verantwoordelijk voor de uitvoering, welk niveau moet een zeiler hebben in een fase, Het aantal wedstrijden dat een zeiler moet varen in een bepaalde fase, het niveau van deze wedstrijden, het aantal fysieke trainingsuren dat nodig is om op niveau te blijven per fase, het niveau dat de trainer/coach dient te hebben voor iedere fase en welke bijscholing een trainer/coach zou moeten doen. Zie figuur 6.2.

Dit schema vormt te basis voor de indeling van ieder element uit het MOP: Techniek, Strategisch/Tactisch, Mentaal en Fysiek. Hiervoor is weer voor de zelfde indeling gekozen als bij figuur 6.2.

Dit schema moet een overzichtelijke weergave zijn van de samenhang tussen verschillende partijen en componenten binnen het talent ontwikkelingstraject. Er wordt duidelijk tussen welke partijen samenwerking vereist is en welke criteria er aan elke fase gekoppeld zijn.

Fig. 6.2

Fase MOP	Kernbegrippen	Ontwikkelingsdoel	Leeftijd	Beschrijving	Verantwoordelijke Sector	Verantwoordelijk voor uitvoering	Trainingsgroep Niveau	Aantal wedstrijden	Niveau wedstrijden	Criteria	Aantal trainingsuren totaal/fysiek	Niveau Trainer/Coach	Bijscholing Trainer/Coach
FUNDamental	Plezier	Spel & Oriëntatie	8 - 15 jaar	Kennismaken met zeilen Basis bewegingsvaardigheden ontwikkelen in meerdere sporttakken Plezier hebben in het zeilen Kennismaken met basistechniek	Toevaren Jeugd & Opleidingen	Verenigingen (ca. 180)	CWO I, II en III	Oefenwedstrijd: 5 Selectiewedstrijd: 1 Voorbereidingswedstrijd: 0 Piekwedstrijd: 0	Clubwedstrijden Combi B + C	n.v.t.	n.v.t.	Jeugdkader	Regionale trainersclinics Congres
Learning to Train	Leren leren Motivatie tonen	Leren Trainen	12 - 17 jaar	Plezier houden in zeilen Perfectioneren basistechniek Vertrouwd raken met trainingsproces	Wedstrijdsport Jeugd & Opleidingen	Hoofdstunpunten Sterverenigingen (ca. 10-15) Klassenorganisaties	CWO III + IV A-Trainingen	Oefenwedstrijd: 2 Selectiewedstrijd: 5 Voorbereidingswedstrijd: 0 Piekwedstrijd: 1	Combi A + B United 4 DYR ONK	n.v.t.	Watertraining: 190 Fysieke training: 0 Totaal: 190	Zeiltrainer 3	HSP trainersclinics Congres
Train to Train	Doelen stellen Mentaliteit ontwikkelen	Trainen voor omvang	15 - 21 jaar	Trainen voor omvang, meer trainings uren maken d.m.v. trainen mentaliteit ontwikkelen Belastbaarheid vergroten Vertrouwd worden met doelen stellen	Wedstrijdsport Topsport Jeugd & Opleidingen	Klassenorganisaties TOPZEILEN	Selectiegroepen Jeugdklassen Nationale selecties Project 2012 Excite & Inspire	Oefenwedstrijd: 4 Selectiewedstrijd: 5 Voorbereidingswedstrijd: 1 Piekwedstrijd: 2	EJK, WJK	Top 50 % op WK in Jeugdklasse < 18 jaar Top 16 WJK in P2012 Klasse	Watertraining: 259 Fysieke training: 50 Totaal: 309	Zeiltrainer 4	Trainersclinics theorie en praktijk Discipline gerichte trainersclinics
Train to Compete	Fysieke ontwikkeling Doelstellingen behalen	Trainen voor hoog niveau	18 - 26 jaar	Trainen voor wedstrijden Tijdens training focus op wedstrijdelementen Zowel water- als fitnesstraining	Topsport	TOPZEILEN	Project 2012 Making the Good Better Fast Track	Oefenwedstrijd: 4 Selectiewedstrijd: 5 Voorbereidingswedstrijd: 3 Piekwedstrijd: 2	EK, WK	Top 40% WK in Olympische P2012 Klasse	Watertraining: 352 Fysieke training: 114 Totaal: 466	Zeiltrainer 4 Topcoach 5	Toptrainer clinics Individuele bijscholing/stages
Train to Win	Ontwikkeling topsport attitude Behalen resultaten Vinden aansluiting met top	Trainen om te winnen	21 - 26 jaar	Nadruk op race specialisatie Behalen van doelstelling is hier vereiste Uitgebreider schema, meer trainingsuren en wedstrijden	Topsport	TOPZEILEN	Project 2012 Fast Track Kernploeg	Oefenwedstrijd: 4 Selectiewedstrijd: 5 Voorbereidingswedstrijd: 3 Piekwedstrijd: 2	EK, WK, OS	Top 16 op WK in Olympische klasse	Watertraining: 450 Fysieke training: 300 Totaal: 750	Topcoach 5 Mastercoach	TopCoach 5 Mastercoach

§ 6.3 Fysiek

Onderstaande tabel is een algemeen schema voor trainers en zeilers, waarin zij terug kunnen vinden aan welke eisen de zeiler dient te voldoen in elke LTAD fase bij de verschillende type fysieke trainingen.

Verder is er een tabel opgenomen waarin de optimale trainingsperiodes van alle 6 de grondvaardigheden (Flexibiliteit, Snelheid 1, Snelheid 2, Skills-Motorischvermogen, Uithoudingsvermogen en Kracht) zijn weergegeven, voor zowel jongens als meisjes. Het aantal vereiste trainingsuren om deze grondvaardigheden optimaal te krijgen, is in de kolom daarnaast beschreven. De drie kolommen daarna geven aan wat er wanneer gedaan moet worden, per fase van het MOP.

Fig 6.3

Watersportverbond Meerjaren-Opleidingsplan						Fysiek				
Fase MOP	Ontwikkelings Doel	Leeftijd gekoppeld aan fase	Optimale trainings periode MEISJES	Optimale trainings periode JONGENS	Fases	Aantal trainingsuren per week	Inhoud krachttraining	Inhoud Core-Stabilitytraining	Inhoud training Aerobe uithoudingsvermogen	Inhoud training Aneerobe uithoudingsvermogen
FUNDamental	Spel& Oriëntatie	8 - 15 jaar	6 - 9 jaar: Snelheid 1 6 - 10 jaar: Flexibiliteit 8,5 - 11 jaar: Skills (motorisch vermogen) 10 - 13,5 jaar:	6 - 10 jaar: Flexibiliteit 6,5 - 9 jaar: Snelheid 1 8,5 - 12 jaar: Skills (motorisch vermogen)	1	Kracht: 0 Core-Stability: 0 Aerobe Uithoudingsv.: 0 Anaerobe Uithoudingsv.: 0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Learning to Train	Leren Trainen	12 - 17 jaar	10 - 13,5 jaar: Uithoudingsvermogen 11,5 - 13,5 jaar: Snelheid 2 12,5 - 15 jaar: Kracht	8,5 - 12 jaar: Skills (motorisch vermogen) 13 - 16 jaar: Uithoudingsvermogen 13 - 16 jaar: Snelheid 2	2	Kracht: 0 Core-Stability: 0 Aerobe Uithoudingsv.: 0 Anaerobe Uithoudingsv.: 0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Train to Train	Trainen voor omvang	15 - 21 jaar	Optimalisering bovenstaande functies	17 - 20 jaar: Kracht	3	Kracht: 0,5 Core-Stability: 0,5 Aerobe Uithoudingsv.: 1 Anaerobe Uithoudingsv.: 0	Kennismaking met krachttraining en met techniek van krachttraining	Kennismaking met Core-Stability en met techniek van Core-Stability	Kennismaking met trainen van Aerobe uithoudingsvermogen	Kennismaking met trainen Aneerobe uithoudingsvermogen
Train to Compete	Trainen voor hoog niveau	18 - 26 jaar	Optimalisering bovenstaande functies	Optimalisering bovenstaande functies	4	Kracht: 1 Core-Stability: 1 Aerobe Uithoudingsv.: 1,5 Anaerobe Uithoudingsv.: 1	Verbeteren kracht uithoudingsvermogen	Verbeter Core-Stability in algemeen	Verbeteren Aerobe uithoudingsvermogen	Verbeteren Anaerobe uithoudingsvermogen
Train to Win	Trainen om te winnen	21 - 26 jaar	Optimalisering bovenstaande functies	Optimalisering bovenstaande functies	5	Kracht: 3 Core-Stability: 2 Aerobe Uithoudingsv.: 3 Anaerobe Uithoudingsv.: 2	Krachttraining aanpassen op individuele functie	Core-Stability training aanpassen op individuele functie	Training Aerobe uithoudingsvermogen aanpassen op individuele functie	Training Aerobe uithoudingsvermogen aanpassen op individuele functie

§ 6.4 Techniek

Onderstaande tabel is een algemeen schema voor trainers en zeilers, waar zij in terug kunnen vinden welke fase de zeiler met de specifieke techniek moet kennismaken, verdiepen of moet ingaan op de details. Er is hier uitgegaan van 2 kernelementen: manoeuvres en rechtuit varen. Onder kernelement manoeuvres vallen de elementen: start, overstag, gijpen en boeironding. Voor het kern element rechtuit varen, zijn de volgende aandachtspunten genomen: boot in balans, planeren, varen op golven en boot trim. Bij beide kernelementen zijn er vaardigheden gekoppeld aan fases van het MOP.

Fase	Rechtuit varen				Manoeuvres		
	Boot in balans varen	Aan de wind varen	Ruime wind varen	Voor de wind varen	Overstag & Gijpen	Ronden van boeien	Start
1	Kennismaken met theorie & praktijk van boot in balans varen	Kennismaken met aan de wind varen	Kennismaken met ruime wind varen	Kennis maken met voor de wind varen	Kennismaken met overstag & gijpen	Kennismaken in theorie met sturen d.m.v. zeilstand & gewicht bij ronden van boeien	Kennismaken met theorie van start
2	Verbeteren van boot in balans varen	Verbeteren van aan de wind varen, ook op golven	Verbeteren van ruime wind varen, leren planeren/surfen, ook op golven	Verbeteren van voor de wind varen, leren surfen/planeren, ook op golven	Kennismaken met rolltack en rolgijp	Toepassen van sturen d.m.v. zeilstand & gewicht bij ronden van boeien	Kennismaken met start in praktijk
3	Optimaliseren van boot in balans varen	Optimaliseren van aan de wind varen en details aanbrengen in trim aan de wind	Optimaliseren van ruime wind varen en details aanbrengen in trim en zeilen op golven	Optimaliseren van voor de wind varen en details aanbrengen in trim en zeilen op golven	Aanbrengen details in rolltack & rolgijp	Aanbrengen van details van het ronden van boeien	Aanbrengen van details bij het starten
4		Optimaliseren van bootsnelheid aan de wind	Optimaliseren van bootsnelheid ruime wind	Optimaliseren van bootsnelheid voor de wind	Optimaliseren rolltack & rolgijp	Optimaliseren van het ronden van boeien	Optimaliseren van de start
5		Perfectioneren van bootsnelheid aan de wind en innovaties doorvoeren	Perfectioneren van bootsnelheid ruime wind en innovaties doorvoeren	Perfectioneren van bootsnelheid voor de wind en innovaties doorvoeren	Perfectioneren rolltack & rolgijp	Perfectioneren van het ronden van boeien	Perfectioneren van de start start

§ 6.5 Strategisch/Tactisch

Onderstaande tabel is een algemeen schema voor trainers en zeilers, waar zij in terug kunnen vinden in welke fase de zeiler met de specifieke strategische/tactische kennis moet kennismaken, verdiepen of moet ingaan op de details. Als een zeiler op het gebied van strategisch en tactisch een hoger niveau krijgt zullen steeds nieuwe aspecten van Macro meteorologie, Micro meteorologie, stroom, Reglementen en positionering de revue passeren. In onderstaande tabel is aangegeven in welke fase een zeiler aan deze aspecten dient te voldoen.

Fase	Strategie					Tactiek			
	Strategisch Plan	Weerbericht	Macro Meteorologie, incl. natuurkundige principes	Micro Meteorologie, incl. windcirculatie & wolken	Stroom & Getij	Locatie-analyse	Tactisch Plan	Wedstrijdreglement	Positionering
1	N.v.t.	Nut en noodzaak van weerberichten	N.v.t.	Ervaren van wind	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	Basisregels voor de vaart	n.v.t.
2	Basis van een strategisch plan	Interpreteren van weerberichten	Inleiding in natuurkundige principes en algemene macrometeorologie	Inleiding in micrometeorologie en herkennen van windsystemen	Inleiding en kennismaking met stroom/getij	Kennismaken met specifieke locaties	Basis van een strategisch plan	Kennismaking met basisregels wedstrijdregels (enkele definities, deel 1, deel 2 en protesten)	Kennismaking met positionering t.o.v. Tegenstanders en vloot
3	Leren herkennen van prioriteiten (en verschuiven) van een strategisch plan	Eigen interpretatie aan weerbericht toevoegen en leren afgaan op eigen	Verdieping in natuurkundige principes en macrometeorologie	Verdieping in micrometeorologie en herkennen van windsystemen	Verdiepen in stroming, getij en herkennen van stroomsystemen	Locatie en specifieke kenmerken	Leren herkennen van prioriteiten (en verschuiven) van een tactisch plan	Leren en toepassen van wedstrijdregels. Omgaan met protesten	Leren van basics positionering t.o.v. tegenstanders en vloot
4	Optimaliseren strategisch plan	Optimaliseren eigen waarneming	Zelfstandig kunnen herkennen van veranderingen t.a.v. macro weersystemen	Zelfstandig kunnen herkennen van veranderingen t.a.v. micro weersystemen en windcirculatie	Zelfstandig kunnen herkennen van veranderingen in stroming	Leren locatie-analyse te maken	Optimaliseren van tactisch plan	Verdieping kennis omtrent Wedstrijdreglement d.w.v. Cases	Leren van details omtrent positionering t.o.v. tegenstanders en vloot
5	Perfectioneren strategisch plan	Perfectioneren eigen waarneming	Perfectioneren van kennis en toepassen van macro weersystemen	Perfectioneren van kennis en toepassen van micro weersystemen en windcirculatie	Perfectioneren van kennis en toepassen van veranderingen van stroming	Zelfstandig locatie-analyse kunnen maken	Perfectioneren van tactisch plan	Perfectioneren van kennis en toepassing van het wedstrijdreglement	Perfectioneren van van kennis en toepassing van positionering t.o.v. tegenstanders en vloot

§ 6.6 Mentaal

Onderstaande tabel is een algemeen schema voor trainers en zeilers, waar zij in terug kunnen vinden welke fase de zeiler met de specifieke mentale vaardigheden moet kennismaken, verdiepen of moet ingaan op de details.

Fig. 6.6

Fase	Werken met Action-Type	Doelen stellen	Verbeelding & Visualiseren	Concentratie & Aandacht	Communicatie, incl. groepsdynamica	Spanning&Ontspanning	Gedachtencontrole, incl. omgaan met weerstanden
1	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.
2	Inleiding & vaststellen Actiontype	Kennismaking met doelen stellen	Kennismaking met verbeelding & visualisatie	Kennis making met concentratie en richten van aandacht	Kennismaken met diverse manieren van communiceren	Leren ontspannen & herkennen van spanning	Leren herkennen van foute gedachten(gevoelens)
3	Kennis maken met Action-Type	Verdiepen in doelen stellen	Verbeteren van visualiseren	Herkennen van flow en leren sturen van aandacht	Leren juist te communiceren in bepaalde situaties	Leren omgaan met spanning	Leren sturen van gedachten(gevoelens)
4	Verdiepen in werken met Actiontype	Het stellen van doelen optimaliseren	Routines invoeren rond verbeelding & visualisatie	Toepassen van sturen van aandacht	Optimaliseren van communicatie	Leren sturen tussen spanning & ontspanning	Leren controleren van van gedachten
5	Details in werken met Actiontype	Zelfstandig de juiste doelen kunnen stellen	Zelfstandig met verbeelding & visualisatie om kunnen gaan	Automatiseren van sturen van aandacht	Automatiseren van communicatie	Volledige controle over opbouwen van spanning en op juiste moment van ontspanning	Volledige controle over gedachten

§ 6.7 Vaardigheden

Een andere belangrijke factor binnen talentontwikkeling zijn persoonlijke vaardigheden. Om dit duidelijk uit te leggen hebben we voor 2 pijlers gekozen: Persoonlijke vaardigheden en Groepsvaardigheden.

Per pijler worden er een aantal kernvaardigheden aan iedere fase gekoppeld, zo is in fig. 6.7 te zien dat in de pijler persoonlijke vaardigheden dat “evalueren” een belangrijke rol speelt binnen het hoofdstuk vaardigheden. Evalueren blijft belangrijk, van de beginfase tot aan de eindfase.

In de pijler Groepsvaardigheden, is te zien dat deze pijler gebaseerd is op sociale vaardigheden. Deze worden uitgebreid naarmate de sporter vordert per fase.

fase	Persoonlijke vaardigheden	Groepsvaardigheden
FUNdamental	Evalueren	sociale vaardigheden
Learning to Train	Evalueren, zelfinzicht	sociale vaardigheden, macht en invloed, communicatie, anderen motieven, omgaan met conflicten
Train to Train	Evalueren, zelfinzicht, problemen oplossen	sociale vaardigheden, macht en invloed, communicatie, anderen motieven, omgaan met conflicten
Train to Compete	Evalueren, zelfinzicht, problemen oplossen, managen van sportcarriere, omgang met pers	sociale vaardigheden, macht en invloed, communicatie, anderen motieven, omgaan met conflicten
Train to Win	Evalueren, zelfinzicht, problemen oplossen, managen van sportcarriere, omgang met pers	sociale vaardigheden, macht en invloed, communicatie, anderen motieven, omgaan met conflicten