

OPZET EN GEBRUIK VAN DIT JAARPLAN

Dit jaarplan is opgesteld met de volgende uitgangspunten op basis van conditionele trainingsvormen:

- Een **afwisseling gedurende het jaar** van conditionele trainingsvormen zoals weergegeven op het tabblad 'trainingsvormen';
- zodanig gepland dat iemand die meerdere keren in de week aan STW-trainingen deelneemt **geen conflicterende trainingsvormen kort na elkaar** krijgt (volgens de theorieën van Matwejew
- zodanig gepland dat iemand die 1 vaste training per week bezoekt **voldoende variatie** in trainingsvormen gedurende het seizoen krijgt;
- zodanig gepland dat iedereen een **3-wekelijkse cyclus** meekrijgt van variatie in **intensiteit en omvang** van de trainingen (50,70, 85, 100%).

In dit jaarplan zijn ook de theorieën overgenomen van de 'nieuwe kijk op motorisch leren':

- Drie van deze vormen van motorisch leren zijn opgenomen: differentieel leren (DIFF.L), externe focus (EXTFOC) en de old way-new way methode (OLDNEW);
- Een nadere toelichting over deze werkvormen en nog een aantal verwante vormen wordt gegeven op het tabblad 'info Motorisch leren';
- In het jaarplan is met kleuren een **driewekelijkse cyclus** aangegeven waarin deze 3 vormen worden afgewisseld.

BELANGRIJK BIJ HET GEBRUIK VAN DIT JAARPLAN BIJ HET OPSTELLEN VAN EEN TRAINING OP EEN BEPAALDE DAG

- **Kies bij voorkeur de trainingsvorm** die vermeld staat. Afwijken van deze vorm kan voor trainenden een ongewenst conflict opleveren met een trainingsvorm die zij kort er voor of erna van een andere trainer krijgen;
- Als je afwijkt, kijk dan naar de trainingsvormen kort er voor en er na en kies een vorm die geen conflicten oplevert;
- **Kies zelf een techniekthema:** deze wordt niet voorgeschreven in het jaarplan;
- **Kies een vorm van motorisch leren.** Je kan er voor kiezen de cyclus te volgen van het jaarplan. Dan weet je dat je voldoende varieert over het gehele seizoen. Je kan er voor kiezen juist een tijdje achter elkaar te focussen op 1 van de vormen. De theorie over dit thema is nog niet zo uitgekristalliseerd dat er een 'beste' weg is. Het is ook niet bekend of het kort na elkaar kiezen van verschillende vormen elkaar 'bijt' of juist stimuleert;
- **Speel er mee** en zoek uit wat goed werkt;
- Er zijn meerdere vormen van motorisch leren. Kijk op het tabblad "info Motorisch leren" en ontdek andere vormen die je zinvol vindt om uit te proberen;
- **Deel je ervaringen** met andere trainers, zodat we van elkaar kunnen leren en streven naar een hoger niveau voor allemaal.

>

periode-indeling

Periode	Meeste aandacht voor
verlengde rustperiode tgv corona (5wk)	aerob uithoudingsvermogen en lenigheid-kracht
voorjaarsperiode (6 wk) - Kracht	aerob en anaerob uithoudingsvermogen aanvullend kracht
zomerperiode 1 (8 weken) - Snelheid	aerob en anaerob uithoudingsvermogen aanvullend snelheid
zomerperiode 2 (5 weken) - Limiet	aerob en en anaerob vermogen; tegen de limiet
voorbereidingsperiode 1 (3 weken)	aerob uithoudingsvermogen en lenigheid-snelheid-kracht

trainingsvormen per periode

voorjaarsperiode			zomerperiode 1			zomerperiode 2			voorb.periode		
DE	1		DE	2		DE	1		DE	0	
DF	2		DF	2		DF	3		DF	2	
DI	1		DI	3		DI	1		DI	1	
IE	3	6	IE	3	8	IE	2	6	IE	2	5
IB	4		IB	3		IB	2		IB	1	
IT	2	6	IT	5	8	IT	1	3	IT	1	2
TH	1		TH	2		TH	2		TH	0	
TW	0	1	TW	0	2	TW	1	3	TW	1	1
SA	0		SA	1		SA	2		SA	0	
SM	3		SM	1		SM	0		SM	0	
SU	1	4	SU	1	3	SU	1	3	SU	1	1
KS	1		KS	2		KS	2		KS	1	
KU	0	1	KU	3	5	KU	0	2	KU	1	2
	19			28			18			11	

TRAININGSVORMEN

DE duur extensief

DF duur fartlek

DI duur intensief

IE interval extensief

IB interval blok

IT interval tempo

TH tempo herhaling

TW tempo wedstrijd

(NB Er zijn verschillende vormen van DI0-trainingen. Bijv. met korte herhalingen van ca 4-6 min en langere van 15-20 min)

(NB Een training Interval Extensief is bedoeld om het aeorobe vermogen te trainen)

P(NB Kan het afweersysteem aantasten, i.v.m. lange herselperiode)

SA acceleratie

SM maximale snelheid

SU snelheid uithoudingsvermogen

KS snelkracht

KU kracht uithoudingsvermogen

Overzicht trainingsvormen

Conditie											
trainingsvorm	afkorting	duur arbeid (A)	intensiteit	rust (R)	seriesust (SR)	herh. per serie	series	effect	energiesysteem	hersteltijd (H)	
duur extensief	DE	20-90'	fH 70% AD, 50% Pmax	-	-	1-2	1	Aer UHV, Ventilatie, Circulatie, V-hart, O2-opname, capillaritasie	vetzuren	12-24 uur	
duur fartlek *)	DF	10-60'	fH 70% AD met anaer. pieken	pieken boven anaerobe drempel 10'-30'	4'-6'	nvt	1-3	Aer UHV, Ventilatie, Circulatie, V-hart, O2-opname, capillaritasie	vetzuren+glycoleen	12-24 uur	
duur intensief	DI	4'-20'	fH 80-100% AD	5' (4A) tot 15' (20')	-	1	2-8	Aer UHV, glycoleenstapeling	glycoleen	24-48 uur	
interval extensief	IE	20'-60'	fH tot AD	45'-3' (fH 130)	4'-6'	max 8	2-5	Aer, UHV, hartprestatie, lonende pauze	glycoleen	48 uur	
interval blok	IB	15'-45'	fH 80-90%	fH boven AD, 90-100% Pmax	30'-90"	4'-6'	4-8	2-4	Anaer. cap., lact. buffer, O2 schuld+opname, melkzuurtolerantie, pijnng	glycoleen anaer. lactisch	48-72 uur tot 7 dgn
interval tempo	IT	45'-3'	Pmax constant	4'-8'	-	1	2-8	Anaer. cap., lact. buffer, O2 schuld+opname, melkzuurtolerantie, pijnng	glycoleen anaer. lactisch	48-72 uur tot 7 dgn	
tempo herhaling	TH	10'-3'	fH max. Pmax	10'-30'	-	1	2-5	Anaer. Vermogen, omzetsnelheid	glycolyse alactisch/lactisch	72 uur	
tempo wedstrijd	TW	wedstijd	fH max. Pmax	> 30'	-	1	1-3	Aer +Anaer. Capaciteit, melkzuurtolerantie, pijnngrens	Aer +Anaer. Glycolyse	48-72 uur tot 7 dgn	

*) duur fartlek, hetzelfde effect als duur extensief maar afwisselender, met diverse bovenstaande trainingsvormen in 1 training, seroco met anaerobe pieken, spelvormen zijn mogelijk

Snelheid											
trainingsvorm	afkorting	duur arbeid	intensiteit	rust (R)	SR	herhalingen	series	uitvoering	effect	energiesysteem	hersteltijd
snelheid UHV/tempo kort	Snuv = SU	6'-10"	100%	1'30"	6'	4-8	2-4	tempo kort	Anaer. alact. cap., reactiesnelheid, conditioning, fosfaatpool		24-48 uur
reactie	Snre = SR	tot 6'	100%	1'-6"	-	6-20x	-	starten	Anaer. alact. cap., reactiesnelheid, conditioning, fosfaatpool		24-48 uur
acceleratie	Snac = SA	1'-20"	100%	1'30"-6"	6'	tot 6x	1 tot 4x	starten versnellen	Anaer. alact. vermogen, training zenuwstelsel, explosief P		24-48 uur
maximale snelheid	Snmx = SM	tot 6'	100%	6"	-	6	-	herhaling	Anaer. alact. vermogen, training zenuwstelsel, explosief P		24-48 uur

Kracht											
trainingsvorm	afkorting	herhalingen	intensiteit	bewegingsnelheid	SR	series	uitvoering	effect	energiesysteem	hersteltijd	
maximale kracht	Kmax	1	100%	langzaam	6"	3-5	herhaling	Max. en absolute kracht	anaer. glycolyse	72 uur	
explosief kracht	Kexp	8-1	80-100%	maximaal	5-6"	2-5	herhaling	Max. en explosieve kracht	anaer. glycolyse	48-72 uur	
snelkracht interval	Ksni	12-8	70-80%	zeer snel/explosief	4-5"	2-5	int. interval	Max. en snelkracht	anaer. glycolyse	48 uur	
snelkracht snel	Ks-s	15-12	60-70%	zeer snel	3-4"	2-5	snelheid	Snelkracht bij ontwikkelde maximaalkracht	anaer. glycolyse	48 uur	
statische kracht	Ks-st	6 p. spiergroep	80-100%	-	30"	1	herhaling	Statische kracht	anaer. glycolyse	48 uur	
kracht uithoudingsverm. est	KU-ve	30-15	40-60%	snel	1-3"	2-5	est. interval	Kracht UHV voor grote krachtinzet per beweging	aer. glycolyse	24 uur	
kracht uithoudingsverm. duur	KU-vd	40-30	25-40%	snel	0-1"	2-5	duur	Kracht UHV voor kleine krachtinzet per beweging	aer. glycolyse	12-24 uur	

Coördinatie en Techniek					
trainingsvorm	afkorting	uitvoering	intensiteit	bewegingsnelheid	effect
coördinatie	Co	divers	25-40%	beheerst	verbeteren, coördinatie, organisatie, en controle van spieren
techniek rechte eind	Tre	schaats houding afzet bijhalen/plaatsen armzwaai bewegen van romp	25-60%	beheerst	aanleren en verbeteren techniek van schaatsbeweging rechte eind
techniek bocht	Tbo	schaats houding afzet bijhalen/plaatsen armzwaai bewegen van romp	25-60%	beheerst	aanleren en verbeteren techniek van schaatsbeweging in de bocht
techniek start	Tst	start	25-60%	beheerst	aanleren/verbeteren starttechniek en schaatsbeweging erop volgend

Lenigheid					
trainingsvorm	afkorting	uitvoering	intensiteit	bewegingsnelheid	effect
dynamisch rekken	LD	diverse vormen	25-40%	beheerst	ontspanning agonisten-antagonisten, info toestand spier
statisch rekken	LS	enkel/voot knie heup romp/wervelkolom	25-40%	beheerst	ontspanning agonisten-antagonisten, info toestand spier

gebruikte afkortingen

- AD= Anaerobe drempel
- Pmax = maximaal vermogen
- UHV = uithoudingsvermogen
- fH= hartslagfrequentie in slagen per minuut

Naam van de methode	Doelgroep	Doelstelling	Kenmerkende aspecten	Beleidsimplicaties	Opmerkingen	
Plaats	diverse vormen	75-100%	aanpak/begrip/voortgang	DEFFINIEER DE PLACHT	specifieke technieken/lenen. Zie b.v. interne/externe herontdek	
Beleidsimplicaties	SEC.MO	diverse vormen	75-100%	SEC.MO	meer in secundaire motorische leervervues benoemen. Denk aan bijv. motoriek en OUT OF COMFORTZONE	
Technische focus van de methode	EX.FOC	diverse vormen	75-100%	beheersing	EXTERNE FOCUS	Dezelfde staat voorop. Evenwichtige uitvoering. Niet naar de velden kijken, maar op de efficiëntie geblijven voor het bereiken van resultaat
Individueel motorisch leren	IMPLIC	diverse vormen	75-100%	beheersing	MULTI-LEEREN/COMPLEXE BEWEGINGEN	Overzicht geven in v. aspecten: bewegingen, oefeningen, c.a.v. methoden. Soort motorisch leren geeft zelftechnieken.
Contextuele informatie	CONINT	diverse vormen	75-100%	beheersing/voortgang	CONTRIBUTIE/INTELLIGENTIE	In één training verschillende uitvoeringen v specifieke beweging door elkaar (bijv. doelfuncties)
Feedback	FEEDB	diverse vormen	75-100%	beheersing	MANUAL VERBODEN LITTELEN	Handen vasthouden in de uitvoering in de volgorde van trainingsmethodes. Efficiëntie/leer
Deelnemers aanpak	DELMAN	diverse vormen	75-100%	voortgang	SPEEL IN CORRECTE TECHNIEK OP LEER	moet uitvoeren als of te leren techniek uitvoeren/leer laten ontdekken. verschi laten ervaren
Feedback afgeleid	ZELFREG	diverse vormen	75-100%	voortgang/beheersing	MANUAL VERBODEN LITTELEN SELF-CONTROLLED LEARNING	betreft van handelen/voortgang/voortgang handelen/leer in de context van beweging zelf. Gevonden opereren zelfontdekking. bepalen zelf moment van feedback, eigen video's ontvangen feedback

Nieuwe bijl op motorisch leren (Beel, et al)

KRACHT	http://www.sport.gov.nl/nl/sport-gov.nl/waarschuwing/1745/kracht-motoriek-leren-beel.pdf
SEC.MO	http://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
EX.FOC	http://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
IMPLIC	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
CONINT	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
FEEDB	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
DELMAN	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
OLDFEW	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
MANUAL	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/
ZELFREG	https://www.loekalting.nl/klasse/voortgang-voor-voortgang/

VOORBEELD INSLIJNGEN	Voorbeelden van een in slijning
6. VRSCHT	1. Traaien trapezoid de trap op vanuit 90°. In (10 links, 10 rechts). Lat op met naar beneden kijken, maar iets omhoog (aan betere grip: vloten bij afzet)
7. SEC.MO	2. Op hangje staan met rechterbeen die rang laag: naar 90° en 3. Verschillende vormen Core Stability. Planken van makkelijk (planken) tot bijv. "met rechterkniehoog 10x linker knie aan elkaar"
8. EX.FOC	1. Sprinttraining met feedback 3-4 m met weerstand, daarna "wedstrijd" over 50m zonder weerstand 2. Met gewicht eenzijdige schuif- en/of enkele milt, daarna zonder gewicht hefbaar, maar ook een sessie met grote weerstand gevolgd met gebruikelijke weerstand 3. Traaien met het accent in de juiste motoriek. Traaien gericht naar door ondergrensvoortgang uit of juist naar LET OP: SEC.MO gaat vooral goed wanneer de persoon ontspannen is (geen stress bijv. 10 v. examensperiode)
9. IMPLIC	1. Bekleefde water zo snel mogelijk naar de andere kant van het veld brengen zonder te morsen, kan in stafafbouw, welke ploeg heeft als eerste de emmer vol? 2. Driejarige gemiddelde arm: een met handen gevouwen, -darm omhoog als veld. Door veld kijken, goed duidelijk richting aan. 3. Sneeuw Reactie: Twee personen achter elkaar bij een veld. Achterste mag pas vertrekken als voorste signaleert. Reageren op een flitsje bij de start, wipen water in minder belangrijk, want getelde zwaai zelf beide uitgangspunten die bij hem/haar past
10. CONINT	1. Aanslagmetastrofen: dagbandoor onder een "brug" door laten rijden (op 90° roteren) 2. Aanslagmetastrofen: rijden als een piruët; vliegen als een zweemmer; rennen als een jachtspaan; sluiten als een gasle
11. FEEDB	1. Bonttraining in twee rondjes lopen: serie 1: 10 op knieland, serie 2: 10 op een onderkant van de armzwaai, serie 3: laatste 4 broekpassen veranderen. 2. Sprinttraining: serie 1: korte armzwaai, serie 2: laatste (8-4-6) houding vlak voor startbush
12. OLDFEW	1. Drieblubbende cirkel paardel aan elkaar: 3x10; afhankelijk van de behoefte doof prop en serie oefeningen. Probeer differentieel te laten leren! 2. In 10 minuten een circuit (om de 100m een oefening) en steeds een persoon erin laten om een bepaalde techniek oefening in te voeren die last had bij de persoon heen. Er wordt met licht en aandacht van de trainer verzet.
13. MANUAL	1. Zwaard afzetten: 5x240'2'; serie 1: voet tekenen oefening uit zonder aanwijzing; serie 2: expliciet een fout uitvoeren (aan differentieel 20); serie 3, 4, 5: "jaak" techniek laten uitvoeren
14. ZELFREG	1. Bijnaar: 10x20'2'; serie 1: voet tekenen oefening uit zonder aanwijzing; serie 2: expliciet een fout uitvoeren (aan differentieel 20); serie 3, 4, 5: "jaak" techniek laten uitvoeren
15. DELMAN	1. Opdracht geven om een auto veld van een (repen plakken) koppen te besluiten. Ga die tijdens de training hebben en overleg met de trainer. 2. In elke draagrijden. Voorwaarde bepaald hoe er afgezet wordt, of er een armzwaai wordt gebruikt.
16. FEEDB	1. Van tevoren bepalen met papier hoe hij wil trainen, bijv. in het kader van een eerste/andere wedstrijd, laat hem zelf bepalen 2. Gebruik iPad. Laat gelden naar 20'24' kijken en bespreken waar hij een veld wil maken de komende training