



MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN TRIATHLON FACTSHEETS

TOPSPORT EN TALENTONTWIKKELING

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND



provincie limburg



Sittard-Geleen



Oriëntatiefase	
Leeftijd (richtlijn)	Meisjes 6 t/m 9 jaar Jongens 6 t/m 10 jaar
Algemene kenmerken	Het ontwikkelen van een brede bewegingsbasis, het FUNdament
Trainingsfocus	Plezier, spel
Optimale periodes	Lenigheid (V en M: 6 t/m 10 jaar) Coördinatie (V: 8 t/m 11 jaar M: 9 t/m 12 jaar) Snelheid (V: 6 t/m 8 jaar M: 7 t/m 9 jaar)

Tactische vaardigheden

- Leert algemene en sporttechnische regels
- Leert regels over sportiviteit en ethiek

Mentale vaardigheden

- Leert eenvoudige doelen stellen
- Leert omgaan met spanning tijdens training
- Houdt concentratie vast tijdens instructie
- Ontwikkelt vertrouwen in eigen kunnen

Voeding en hydratatie

- Neemt drinken mee bij training
- Snoept met mate

(Inter)Persoonlijke vaardigheden

- Kan reden van plezier in triathlon benoemen
- Probeert kleine problemen zelf op te lossen
- Leert samenwerken, met anderen praten, anderen aanmoedigen

Rust, herstel en verzorging

- Kleedt zich goed aan
- Kan ziekte en pijn duidelijk omschrijven

Materiaal

- Zwemkleding, badmuts, brilletje
- Racefiets of ATB, fietskleding, helm
- Loopkleding, loopschoenen
- Triathlonpak, nummerband

Periodisering en wedstrijden

- Leeft met plezier toe naar wedstrijden
- Deelname aan club- en regiowedstrijden
- Presteren is niet belangrijk

Primaire aanbieder(s)

- School
- Vereniging

Trainingsmethoden en trainingsuren

- Techniektraining
- Speels duurvermogen vergroten
- Snelheid door speelse karakter trainingen
- Dagelijkse fysieke activiteit

Prestatierichtlijn

- Neemt met plezier deel aan wedstrijden

Het belangrijkste in deze fase is het ontwikkelen van een brede bewegingsbasis. Denk hierbij aan vaardigheden als beweeglijkheid, balans, coördinatie en snelheid. Dit kan bijvoorbeeld door het beoefenen van meerdere sporten naast triathlon, zoals schaatsen of judo, maar ook de gymlessen op school zijn hier belangrijk voor.

Een voorbeeld van een gestructureerde manier van het ontwikkelen van een brede bewegingsbasis is de methode van het Athletic Skills Model.

Leren Trainen	
Leeftijd (richtlijn)	Meisjes 9 t/m 12 jaar Jongens 10 t/m 13 jaar
Algemene kenmerken	Het ontwikkelen van fysieke trainingsvormen en een basis leggen voor de sporttechnische vaardigheden
Trainingsfocus	Algemeen uithoudingsvermogen
Optimale periodes	Uithoudingsvermogen (V: 10 t/m 13 jaar M: 13 t/m 16 jaar) Coördinatie (V: 8 t/m 11 jaar M: 9 t/m 12 jaar) Snelheid (V: 11 t/m 13 jaar M: 13 t/m 16 jaar)

Tactische vaardigheden

- Kent en begrijpt algemene en sporttechnische regels
- Kan samenwerken met bekenden

Mentale vaardigheden

- Weet het verschil tussen korte en lange termijn doelen
- Leert omgaan met wedstrijdspanning
- Is in trainingen geconcentreerd bezig
- Heeft vertrouwen in eigen kunnen

Voeding en hydratatie

- Weet wat een gezond voedingspatroon is
- Drinkt regelmatig tijdens trainingen en wedstrijden
- Nuttig wanneer nodig de juiste snacks of maaltijden om herstel te bevorderen

(Inter)Persoonlijke vaardigheden

- Kan benoemen wat goed en minder goed ging in wedstrijd
- Blijft rustig bij problemen en schakelt wanneer nodig anderen in
- Kan praten met vreemden, ook met regionale pers
- Geeft in de trainingsgroep het goede voorbeeld

Rust, herstel en verzorging

- Kan eigen tas inpakken
- Gaat op tijd naar bed
- Gaat rondom wedstrijden zuinig om met de energie

Materiaal uit voorgaande fase(s) plus

- Zwembrillen, handpaddles, snorkel, zwemvliezen
- Racefiets met geschikt verzet, bidonnen, reservemateriaal, brillen
- Sporthorloge, zaalschoenen
- Wetsuit

Periodisering en wedstrijden

- Traditionele enkelvoudige periodisering richting seizoen of NK
- Periodisering veelal toegepast zonder dat de atleet dit beseft
- Consequent trainen is belangrijker dan presteren tijdens wedstrijden

Primaire aanbieder(s)

- (Opleidings)Vereniging
- Regionale trainingsgroepen

Trainingsmethoden en trainingsuren

- Techniektraining
- Extensieve duurtraining
- Af en toe intensieve duurtraining en extensieve intervaltraining
- Heeft kennis van de gebruikte trainingsvormen

Prestatierichtlijn

- Neemt met plezier deel aan wedstrijden

Het belangrijkste in deze fase is het aanleren van sporttechnische vaardigheden en het ontwikkelen van het algemene uithoudingsvermogen. Wedstrijden zijn een leuke onderbreking van het trainingsproces, maar goed presteren tijdens wedstrijden is niet belangrijk.

Trainen voor Omvang	
Leeftijd (richtlijn)	Meisjes 12 t/m 16 jaar Jongens 13 t/m 17 jaar
Algemene kenmerken	De motor opbouwen en sportspecifieke vaardigheden ontwikkelen
Trainingsfocus	Sportspecifiek uithoudingsvermogen, kracht, snelheid
Optimale periodes	Uithoudingsvermogen (V: 10 t/m 13 jaar M: 13 t/m 16 jaar) Kracht (V: 12 t/m 16 jaar M: 17 t/m 20 jaar) Snelheid (V: 11 t/m 13 jaar M: 13 t/m 16 jaar)

Tactische vaardigheden

- Snapt hoe en waarom van algemene en sporttechnische regels
- Kan samenwerken met bekenden om zo goed mogelijk te presteren
- Kan vooraf bepaalde wedstrijd tactiek uitvoeren

Mentale vaardigheden

- Stelt eenvoudige doelen volgens SMART principe
- Weet wat spanning en arousal inhouden en effect van te veel/te weinig arousal
- Kan geconcentreerd wedstrijd afwerken
- Kan mentale voorstellingen gebruiken
- Kan negatieve gedachten omzetten

Voeding en hydratatie

- Weet verschil tussen energiedrank en dorstlesser
- Past gezond voedingspatroon toe
- Heeft vast voedingsprotocol voor wedstrijddagen
- Weet ongeveer eigen zweetverlies

(Inter)Persoonlijke vaardigheden

- Probeert sponsors te vinden
- Kan vrijuit praten met regionale pers en heeft ervaring met interviews
- Voorkomt kleine problemen en lost grote problemen op
- Gebruikt trainingsgroep om beter te worden

Rust, herstel en verzorging

- Weet waarom doping verboden is en wat risico's van dopinggebruik zijn
- Kent arbeid:rust principe en past dit basaal toe
- Vult dagelijks logboek in en signaleert veranderingen

Materiaal uit voorgaande fase(s) plus

- Beenelastiek
- (kort) ligstuur, fietsschoenen, hogedrukpomp, banden voor nat en droog weer, onderhoudsmateriaal
- Hartslagmeter
- Wedstrijdschoenen, evt cross-spikes

Periodisering en wedstrijden

- Leert principes van klassieke periodisering en trainingsfases
- Taperen naar één of twee piekwedstrijden
- Presteren wordt belangrijker
- Deelname aan nationale juniorenwedstrijden

Primaire aanbieder(s)

- (Opleidings)Vereniging
- Regionale trainingsgroepen
- RTC

Onderwijs

- Combinatie school en sport kost energie
- LOOT- of ander aangepast onderwijs

Trainingsmethoden en trainingsuren

- Omvang van duurtrainingen gaat omhoog
- Snelheidstrainingen worden uitgebreid
- Weet waarom trainingsvormen gedaan worden en wat beoogd effect is

Prestatierichtlijn

- Weet wat nodig is om goed mee te draaien bij juniorenwedstrijden in Nederland
- Per jaar 400 – 800 trainingsuren | 400 – 750 km zwemmen | 1.000 – 5.000 km fietsen | 400 – 1.750 km lopen

Het belangrijkste in deze fase is het verder ontwikkelen van het uithoudingsvermogen. De trainingsomvang zal omhoog gaan en ook de snelheidstrainingen kunnen uitgebreid worden. Het doen van en presteren in wedstrijden wordt langzaam belangrijker. Let in deze periode op de groeisprint en daarmee gepaarde problemen en mogelijkheden.

Trainen voor Hoog Niveau	
Leeftijd (richtlijn)	Meisjes 16 t/m 22 jaar Jongens 17 t/m 24 jaar
Algemene kenmerken	De motor optimaliseren en sportspecifieke vaardigheden verbeteren
Trainingsfocus	Sportspecifiek uithoudingsvermogen, kracht, snelheid
Optimale periodes	Kracht (V: 12 t/m 16 jaar M: 17 t/m 20 jaar)

Tactische vaardigheden

- Ontwikkelen van wedstrijd tactiek
- Durft risico's te nemen en tactiek tijdens wedstrijd aan te passen
- Kan met iedereen samenwerken om zelf zo goed mogelijk te presteren

Mentale vaardigheden

- Stelt eigen doelen volgens SMART principe
- Kan door interventie arousal op ideale hoogte krijgen
- Weet individuele aandachtsstijl
- Kan concentratie terugvinden bij verstoringen
- Heeft controle over eigen gedachten

Voeding en hydratatie

- Gebruikt bewust wel of geen voedingssupplementen
- Kan voedingspatroon aanpassen aan omstandigheden (warmte, kou)
- Weet hoe voedingsmiddelen te gebruiken voor herstel en adaptatie

(Inter)Persoonlijke vaardigheden

- Heeft inzicht in eigen sterke en zwakke punten
- Kan in meerdere talen eigen mening duidelijk maken en anderen begrijpen
- Weet wat hij wilt bereiken en vindt sponsors ter ondersteuning

Rust, herstel en verzorging

- Kent procedure dopingcontrole
- Leert helder communiceren naar medische begeleiding
- Is alert op beginnende blessures
- Weet verschil tussen blessure en 'normale' vermoeidheid

Materiaal uit voorgaande fase(s) plus

- Tijdritfiets, vermogensmeter
- Compressiekleding
- Wedstrijdfiets, wedstrijdwielen
- Foamroller en wanneer nodig materiaal indoortraining

Periodisering en wedstrijden

- Weet individuele optimale taperperiode
- Heeft kennis van periodiseringsmodellen
- Deelname aan nationale en internationale (juniores)wedstrijden

Primaire aanbieder(s)

- RTC
- NTC

Onderwijs

- Combinatie topsport en school lastig(er)
- MBO, HBO, WO met Flot-convenant
- Proactief onderwijs om sport plannen

Trainingsmethoden en trainingssuren

- Omvang duurtraining wordt uitgebreid
- Snelheidstraining wordt belangrijker
- Heeft uitgebreide kennis van elke trainingvorm

Prestatierichtlijn

- Weet wat nodig is om goed mee te draaien bij internationale (juniores)wedstrijden
- Deelname EK en WK junioren / u23
- Per jaar 600 – 1.300 trainingssuren | 600 – 1.000 km zwemmen | 3.000 – 10.000 km fietsen | 1.000 – 4.000 km lopen

Het belangrijkste in deze fase is het ontwikkelen van het prestatievermogen. Wat hierbij de focus moet zijn, is voor iedereen anders. Voor een overgang naar OD triathlon op topniveau zal minimaal het EK gehaald moeten worden en zal de combinatie topsport en onderwijs lastig(er) worden.

Trainen om te Winnen	
Leeftijd (richtlijn)	Dames vanaf 19 jaar Heren vanaf 20 jaar
Algemene kenmerken	Maximaliseren van training en vaardigheidsniveau en het behalen van het internationale podium
Trainingsfocus	Individuele optimalisering
Optimale periodes	

Tactische vaardigheden

- Compleet begrip van regels en reglementen
- Vermogen en wilskracht om optimaal te presteren

Mentale vaardigheden

- Complete beheersing van alle mentale vaardigheden

Voeding en hydratatie

- Kan goede maaltijd samenstellen en bereiden
- Neemt alle maatregelen om met behulp van voeding gezond te blijven
- Weet hoe hij voeding kan gebruiken om trainingseffecten te maximaliseren

(Inter)Persoonlijke vaardigheden

- Verbeteren van alle vaardigheden tot complete beheersing

Rust, herstel en verzorging

- Leert openlijk spreken tegen dopinggebruik
- Kan ook in moeilijke situaties 'nee' zeggen tegen dopinggebruik
- Vult whereabouts juist en tijdig in
- Vermijdt situaties met verhoogd risico op blessures of ziekte
- Schakelt op tijd medische hulp in

Materiaal

- Alle materiaal is van de hoogste kwaliteit
- Dit geldt ook voor trainingsaccommodaties

Periodisering en wedstrijden

- Heeft ervaring met verschillende periodiseringsmodellen
- Neemt initiatief tot individueel beste periodisering en taperperiode
- Wedstrijden zijn bepalend voor hoe er getraind moet worden

Primaire aanbieder(s)

- NTC
- Kernploeg

Trainingsmethoden en trainingssuren

- Traint elke trainingvorm naar gelang nodig is voor optimale prestatie

Prestatierichtlijn

- Weet wat nodig is om goed mee te draaien bij internationale wedstrijden
- Weet wat nodig is voor kwalificatie OS / Hawaii
- Deelname EK en WK
- Per jaar 900 – 1.400 trainingssuren | 800 – 1.200 km zwemmen | 6.000 – 13.000 km fietsen | 2.000 – 4.500 km lopen

In deze fase draait het om het presteren in internationale topwedstrijden. Dit kunnen wedstrijden zijn over korte of lange afstand, triathlon of duathlon. De eerste paar jaar als elite-atleet zijn bij uitstek geschikt om hierin een keuze te maken.

Een leven lang actief	
Leeftijd (richtlijn)	Alle leeftijden
Algemene kenmerken	Actief zijn en blijven in de sport
Trainingsfocus	Fitheid, plezier
Optimale periodes	Afhankelijk van leeftijd

Ook in deze fase kunnen allerlei vaardigheden getraind en ontwikkeld worden. Deze zijn gelijk aan die van de eerder behandelde fases. Per individu kan bekeken worden welke vaardigheid/heden de aankomende periode ontwikkeld worden (of niet).

Voor volwassenen geldt de algemene richtlijn van gemiddeld 60 minuten dagelijkse activiteit of 30 minuten intense activiteit.

Ook in deze fase kan overbelasting voorkomen. De oorzaak hiervan ligt minder vaak in overtraining, maar eerder in 'onder-herstel' ofwel te veel andere energie kostende activiteiten naast de sport (zoals werk of gezin).

In deze fase kunnen sporters overstappen van de ene naar de andere sport, van (top)wedstrijdsport naar recreatiesport of recreatieve activiteiten of van atleet naar jurylid of vrijwilliger.

Er is een grotere kans om een leven lang actief te blijven als voor de Trainen voor omvang fase (16/17 jaar) een brede bewegingsbasis bereikt is.