

Leeftijdsindeling

Er is een aantal manieren om de atleten op leeftijd in te delen. De meest bekende indeling is de kalenderleeftijd, oftewel het aantal dagen sinds de geboorte. Deze leeftijdsindeling bepaalt in welke leeftijdscategorie de atleet uitkomt. Een andere indeling is de trainingsleeftijd, oftewel het aantal dagen sinds de atleet is begonnen met trainen. Deze indeling geeft een indicatie wat de atleet aankan qua training. Een derde indeling is de ontwikkelings- of biologische leeftijd. Bij deze indeling wordt uitgegaan van de rijping van de atleet. Omdat een aantal optimale trainingsperioden samenhangt met de groeispuurt is de ontwikkelingsleeftijd een goede indeling om de trainingsinhoud en –intensiteit op te bepalen.

Adaptatie en trainbaarheid

De vijf grondmotorische eigenschappen zijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid/flexibiliteit. Deze eigenschappen zijn altijd trainbaar, maar trainingsprikkels komen in sommige periodes beter aan dan in andere periodes. Deze periodes worden kritieke periodes of optimale periodes genoemd. De meeste optimale periodes zijn gebaseerd op kalenderleeftijd, omdat ze voor iedereen ongeveer gelijk plaatsvinden. De optimale periodes voor het trainen van uithoudingsvermogen en kracht zijn echter sterk afhankelijk van het begin en de piek van de groeispuurt en worden dus bepaald door de biologische leeftijd.

Totale ontwikkeling

Een atleet ontwikkelt zich in fysieke, mentaal/cognitieve en emotionele zin. Deze ontwikkeling gaat niet altijd gelijk op. Hier dient rekening mee gehouden te worden tijdens het opstellen van trainings- en wedstrijdprogramma's.

Het is voor (jeugdige) atleten van belang om zoveel mogelijk blessurevrij te blijven en plezier te beleven aan de sport. Het hebben of aanleren van een brede bewegingsbasis is hierbij erg belangrijk. Deze zal ontwikkeld moeten zijn voor de groeispuurt en bestaat uit een combinatie van fundamentele motorische en sportieve vaardigheden.

Wedstrijdplanning

In de eerste fases moet de ontwikkeling van de fysieke mogelijkheden voorrang krijgen op het doen van wedstrijden. Pas in latere fases wordt gefocust op het goed presteren tijdens wedstrijden.

Voor iedere fase zijn andere wedstrijden van belang om de ontwikkeling te optimaliseren. Deze gaan van regionaal via nationaal naar internationaal. De internationale wedstrijden kunnen vervolgens worden onderverdeeld in normale wedstrijden, kampioenschappen en Olympische Spelen.

Leerlijnen

NOC*NSF heeft in samenwerking met de sportbonden diverse leerlijnen ontwikkeld die aansluiten bij de fases in het Meerjaren Opleidingsplan. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere voeding, anti-doping en prestatiegedrag (in ontwikkeling).

De weg naar de top

De diversiteit van de triathlon en de triatleten zorgt ervoor dat de weg naar optimale ontwikkeling voor iedereen anders zal zijn. Maar alhoewel er geen vaste weg is aan te geven, zijn er wel richtlijnen waaraan voldaan moet worden op weg naar de wereldtop bij de elite. Zo is het belangrijk voor atleten die vroeg in de sport zijn gekomen om als junior minimaal het niveau te hebben om deel te nemen aan een WK. Voor late zij-instromers geldt deelname aan het WK onder23 als belangrijkste meetpunt. Een topprestatie op deze kampioenschappen is een uitstekende basis voor later succes bij de Elite, bijvoorbeeld op de Olympische Spelen.

Het niveau wat nodig is voor deelname aan een WK zal per persoon verschillen. Waar de één een sterk zwemonderdeel heeft, heeft een ander misschien juist een sterk fiets- of looponderdeel. Gemiddeld mag bij de junioren niet meer dan één minuut verloren worden op de snelste zwemmer. Dit komt neer op een minimaal niveau van onder 10:00 op de 800m voor jongens en onder 11:00 voor meisjes.

Afhankelijk van de positie bij de start van het looponderdeel zullen jongens in een triathlon 17:00 of sneller moeten lopen op de 5 kilometer en meisjes minimaal 20:00.

Voor meer en uitgebreidere informatie verwijzen wij je graag naar het vernieuwde NTB Meerjaren Opleidingsplan wat te vinden is op de website van de Nederlandse Triathlonbond.

MOTri Light - de belangrijkste informatie uit het MOTri in één samenvattende tabel

		Oriëntatie	Leren trainen	Trainen voor omvang	Trainen voor hoog niveau	Trainen om te winnen	Een leven lang actief
Leeftijd (richtlijn)	Vrouw	6 t/m 9 jaar	9 t/m 12 jaar	12 t/m 16 jaar	16 t/m 22 jaar	Vanaf 19 jaar	Alle leeftijden
	Man	6 t/m 10 jaar	10 t/m 13 jaar	13 t/m 17 jaar	17 t/m 24 jaar	Vanaf 20 jaar	Alle leeftijden
Categorieën NTB	Aspiranten (8 t/m 11 jaar)						Aspiranten
			Jeugd (12 t/m 15 jaar)				Jeugd
				Junioren (16 t/m 19 jaar)			Junioren
					Onder 23 (18 t/m 23 jaar)		Onder 23
					Elite (vanaf 20 jaar)		Elite
							Age group
Selecties / trainingsgroepen NTB	Regionale trainingsgroepen (12 t/m 19 jaar)						
	RTC (14 t/m 21 jaar)						
	NTC / nationale selecties (vanaf 16 jaar)						
	Kernploeg (vanaf 20 jaar)						
Primaire aanbieder	School (Opleidings)Vereniging	(Opleidings)Vereniging Regionale trainingsgroepen	(Opleidings)Vereniging Regionale trainingsgroepen RTC	RTC NTC	NTC Kernploeg	Vereniging	
Algemene kenmerk	FUNdament Brede bewegingsbasis	Basis sporttechnische vaardigheden en fysieke trainingsvormen	De motor opbouwen en sport-specifieke vaardigheden ontwikkelen	De motor optimaliseren en sport-specifieke vaardigheden verbeteren	Maximaliseren van training en vaardigheden Behalen internationaal podium	Actief zijn en blijven in de sport	
Trainingsfocus	Plezier, spel	Algemeen uithoudingsvermogen	Sportspecifiek uithoudingsvermogen, kracht, snelheid		Individuele optimalisering	Fitheid, plezier	
Optimale periodes van trainbaarheid	Uithoudingsvermogen (v: 10 t/m 13 jaar m: 13		Kracht (v: 12 t/m 16 jaar m: 17 t/m 20 jaar)				
	Snelheid (v: 6 t/m 8 jaar en 11 t/m 13 jaar m: 7 t/m 9 jaar en 13 t/m 16 jaar)						
	Coördinatie (v: 8 t/m 11 jaar m: 9 t/m 12 jaar)						
	Lenigheid (6 t/m 10 jaar)						
Met en bijhouden (monitoring)	Algemene beweeglijkheid Flexibiliteit Lengte	Flexibiliteit Lengte	Flexibiliteit Lengte Trainingslogboek	Trainingslogboek Sportspecifieke testen	Trainingslogboek Wedstrijdprestatie Sportspecifieke testen	Algemene gezondheid	
Wedstrijden	Club / regionaal						
	Nationaal						
	Internationaal (regionale buitenlandse wedstrijden)						
	Internationaal (ITU wedstrijden inclusief Age Group kampioenschappen)						
EK / WK / Olympische Spelen							