

Reader

# Methodiek & Techniek Schaatsen

door: Aite de Jong - Ruben

**Oude reader waarbij de plaatjes en voorbeelden zijn weggefallen.**

## BEGINSITUATIE

Elke doelgerichte handeling begint met het bepalen van de juiste beginsituatie.

Een trainer kan de beginsituatie inschatten aan de hand van :

- a. observatie
- b. informatie (b.v.P.R's)
- c. tests (b.v. wedstrijd)

De factoren welke van belang zijn voor het bepalen van de beginsituatie voor zowel de individuele sporter als de groep zijn:

1. DE TRAINER
  - voldoende vakkennis
  - leiderschapskwaliteiten
  - didactische vaardigheden (wijze van lesgeven)
  - motivatie
  - sociabiliteit (omgaan met anderen)
  - bewegingsvaardigheid -ervaring
2. DE SPORTER
  - bewegingsvaardigheid (aanwezige techniek)
  - bewegingseigenschap (kracht, snelheid, duurvermogen, lenigheid, coordinatie)
  - motivatie
  - trainingservaring
3. DE GROEP
  - sociale lijnen
  - acceptatie
  - motivatie -
  - niveau (selectie)
4. EXTERNE FACTOREN
  - aantal trainingen
  - accommodatie
  - het weer
  - financiën

## BEGINSITUATIE ←----- > DOELSTELLING

Een doelstelling is in tegenstelling tot een beginsituatie geen vast gegeven.

Een doelstelling moet soms bijgesteld worden of tijdens het seizoen moet een andere doelstelling worden gekozen. Dit kan gebeuren wanneer:

- de beginsituatie niet juist is vastgesteld
- de doelstelling niet haalbaar is door b.v. een blessure
- de doelstelling te laag is ingeschat

**Een doelstelling moet voldoen aan de volgende eisen :**

### 1. concreet zijn

- a. voor de ploeg, b.v opleiding, trainingsdiscipline, bijhouden dagboek etc.  
percentage halen regioselectie
- b. voor het individuele selectielid, b.v. bepaalde tijden,  
halen van een bep. selectiewedstrijd, N.Kamp.  
halen regiopunten

### 2. meetbaar zijn

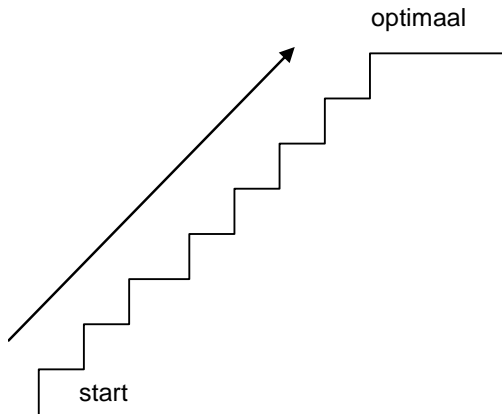
### 3. realiseerbaar zijn

- a. binnen de faciliteiten die het gewest biedt m.b.t. aantal trainingen en kampen
- b. afhankelijk van thuissituatie
- c. gezien schoolprestaties duidelijke afbakening ,
- d. gezien prestaties afgelopen jaar te verwachten progressie
- e. lichamelijke ontwikkeling

## Methodiek

Methodiek: de wijze van aanleren, de weg die we kiezen om een beweging te leren

- opbouwen in moeilijkheidsgraad
- opbouwen in snelheid van uitvoering met behoud van de aangegeven techniek
- variëren in snelheid met behoud van de aangegeven techniek



In principe werken we stapsgewijs omhoog

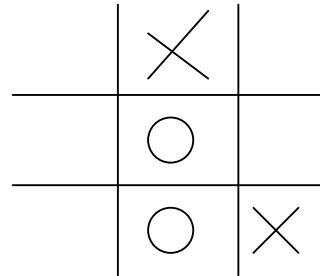
Je kan op elke trede beginnen, afhankelijk van de beginsituatie van de groep of de individuele schaatser  
Je moet zo nu en dan een paar treden terug om fouten te verbeteren. Als trainer moet je alle treden kennen en kunnen inschatten op welke trede je moet starten.

### Methodiek is een puzzel.

Je hebt een probleem en zoekt een oplossing.

Eureka!! Gevonden, of toch niet?

Als trainer zoek je net zo lang door naar de oplossing tot je hem hebt gevonden.



Helaas bestaat er natuurlijk niet "de aanwijzing" voor elke voorkomende fout.

Vaak zal het gebrek aan coordinatie, durf of niet goed begrijpen of luisteren een oorzaak zijn van het probleem. Bekijk dus altijd of je aanwijzing relevant en uitvoerbaar is.

Een voorwaarde voor het gebruik van de juiste methodiek is:

- 1. kennis hebben van techniek**
- 2. kunnen observeren**
- 3. kunnen analyseren**
- 4. kennis hebben van bewegingstechnologie**

- boeken, lesgeven, ervaring
- alleen aangeven wat je ziet, zonder interpretatie of iets goed of fout is
- interpretatie van goed of fout binnen de beweging
- ontdekken waar de oorzaak van de foute beweging zit.  
voorbeeld: heup niet goed in de bocht
  - ❖ bocht niet goed aangesneden in de laatste slag
  - ❖ li-arm pas los bij laatste slag i.p. een slag eerder
  - ❖ linker kniehoek te groot
  - ❖ angst voor de bocht m.a.g. omhoog komen
  - ❖ te weinig snelheid
  - ❖ slecht of uitgetrapt ijs
  - ❖ durft linker been niet in de goede richting te plaatsen
  - ❖ missen van coordinatie
  - ❖ romp te rechtop
  - ❖ etc, etc.

Methodiek methodes.

### **A. Analytisch Synthetische Methode of Deelmethode**

Bij deze methode delen we de schaatsbeweging in stukjes, b.v. afzet, glijden, armbeweging etc. Bij het aanleren oefenen we de deelbewegingen apart en indien de deelbewegingen worden beheerst, worden ze samengevoegd tot een totale beweging.

### **B. Opbouwmethode**

Bij deze methode gaat men uit van eenvoudige oefeningen, welke zoveel mogelijk de eigenschappen van de totale beweging omvat.

Men begint b.v. direct in de goede houding en met een zijwaatse beweging, maar nog niet met een goede schaatslag.

### **C. Uitgaan van het individuele, natuurlijke bewegingspatroon**

Hierbij gaan we uit van datgene wat al aanwezig is. Het is een voortdurend aanpassen en corrigeren van de reeds aanwezige beweging.

Bij alle drie methodes geldt:

- rustig bewegen is gemakkelijker dan snel
- bewegen bij lage snelheid is gemakkelijker dan bewegen bij hoge snelheid
- de beweging wordt moeilijker bij vermoeidheid

In de praktijk zal je van alle drie methodes gebruik maken. Wanneer je met beginnende schaatsers en met name kinderen te maken hebt, moet je wel eens deelbewegingen oefenen omdat ze nog niet de beheersing over de hele beweging hebben.

Voor de wedstrijdschaatser is het logisch dat we uitgaan van de aanwezige techniek. Wanneer we daar verbetering in willen aanbrengen zullen we als trainer net zo lang moeten zoeken naar je "juiste" opmerking, het juiste gevoel overbrengen of het goede voorbeeld geven.

Daarna zal de verbeterde beweging moeten worden ingeslepen in het bewegingspatroon onder wedstrijdomstandigheden.

### **Verantwoordelijkheid**

Belangrijk is echter dat je je als trainer realiseert dat jij degene bent die de keuzes maakt.

Wil je bij je pupil de afzet verbeteren, dan neem jij daar ook de verantwoordelijkheid voor.

Je moet net zo lang zoeken tot je de juiste aanpak hebt gevonden. Geef nooit de pupil de schuld indien het niet lukt. Te vaak hoor je langs de baan trainers mopperen omdat hun pupil niet precies doet wat zij willen.

Vraag je dan eens af: Was ik wel duidelijk?

Is hij/ zij wel aan deze opdracht toe

Is mijn opmerking al te vaak gehoord? Het lukt toch niet.

Sluit mijn doel wel aan bij wat de pupil wil?

Kan hij/zij het bewegingstechnisch wel

Indien een schaatser na de 99 maal de opmerking: "dieper zitten" het niet doet zal de trainer echt met iets anders op de proppen moeten komen.

### **Feed back**

Nadat je de oefening of opmerking gevonden hebt waarbij je denkt je doel te bereiken ben je er nog niet. Je moet de pupil de ruimte geven zijn mening en gevoel erbij kenbaar te maken. Jouw gestelde doel moet ook zijn gestelde doel worden. Dan ontstaat er een samenwerking waarbij de trainer steeds iets verder bijstuurt. Opmerkingen als: "het gaat steeds beter, maar probeer nog eens .....", werken beter dan "het gaat nog niet goed". Je moet ervan uitgaan dat de pupil zijn best doet en ook graag verder en harder wil.

### **En onthoudt:**

1 x oefenen is nutteloos. In de herhaling wordt de beweging ingeslepen. Tolereer de foute beweging niet meer en geef je opdrachten zodanig dat alleen de goede beweging wordt herhaald. Dus bouw voldoende rust in en maak de afstanden niet te lang.

Gebruik zo mogelijk de videocamera en laat de pupil zichzelf corrigeren. Weer herhalen, video etc.

## **Punten van belang voor het voorbereiden op papier en het geven van de training**

### **1. Lesvoorbereiding**

- a. inleiding (inlopen, inrijden, stretchen)
- b. kern I , vaak met nadruk op de techniek
- c. Kern II, vaak met nadruk op de conditie
- d. uitwerken (rijden, lopen etc.)

### **2. Organisatie**

- a. veiligheid
- b. opstellen lesgever t.o.v. groep en groep zelf
- c. gebruik oefenmiddelen (pylonnen, stopwatch, hartslagmeter)
- d. rekening houden met jongens en meisjes
- e. individuele aanpassingen

### **3. Lesgeven**

- a. methodiek
- b. didaktiek (autoritair, democratische wijze)
- c. correctie aan de groep en individueel
- d. eigen voorbeeld
- e. wijze van aanbieden ( verbaal, visueel, voorbeeld, film etc)
- f. de leertoon
- g. de sfeer in de les

### **4. Resultaat**

- a. Is er een duidelijke verbetering te constateren?
- b. is er voldoende geschaatst/geskeelerd of andere vormen?
- c. heeft men plezier gehad in de training?

## Foutenanalyse

1. Wat is eigenlijk een fout bij het schaatsen?
2. Waarom maakt men deze fout?
  - niet kunnen uitvoeren a. anatomisch  
b. evenwicht  
c. coördinatie  
d. kracht
  - angst
  - slecht diep spiergevoel
  - verkeerd aangeleerd
3. Is het mogelijk deze fout te vermijden?  
Heeft de schaatser de mogelijkheid de beweging te veranderen, zodat de fout verdwijnt?

Na deze 3 vragen komt pas de volgende fase n.l.

4. Wat geef ik voor aanwijzingen/informatie aan de schaatser  
"dat doe je fout, je zit te hoog, je strekt niet genoeg", zijn niet de opmerkingen die bijdragen aan het verbeteren van de schaatstechniek.  
Wel: probeer je knieën naar voren te duwen, til je schouder iets hoger, iets sneller strekken etc.

N.b. Indien iemand zodanige beperkingen heeft dat een bepaalde fout niet of nauwelijks iets kan verbeteren heeft het geen zin hierop lang te blijven doorgaan. Schaatsen geeft ook, op een minder goede technische manier uitgevoerd, veel plezier. Er kan er toch maar eentje wereldkampioen worden.

## Analyseren

Bij het kijken naar een schaatser zie je de rijder als totaal bewegen. Als trainer moet je leren je op een onderdeel te concentreren. We analyseren de beweging vanuit onderdelen. Optimaal is dit natuurlijk nooit omdat we de schaatser altijd maar tegelijkertijd vanuit een bepaalde hoek zien. Ook kunnen we de schaatser niet even stilzetten. Gelukkig kan dit met behulp van video-opnames wel.

### Enkele fouten en mogelijke oplossingen

1. de enkel zwikt door tijdens de afzet
  - lang druk houden op de schaats
  - met meer kracht afzetten
  - sneller strekken
  - lijn heup knie enkel recht houden
2. niet overkomen van L.Z.P.
  - slag afmaken
  - einde glijfase iets naar binnen richten
  - kijk op de schaats goed recht geplaatst wordt
  - duw je gelijknamige schouder naar voren
  - met je pupil naast de baan oefenen
  - als trainer erachter sturen
  - houdt eens twee armen op de rug
  - zolang mogelijk je voeten naast elkaar houden
3. niet recht op de schaatsen staan
  - met twee benen naast elkaar een ander laten duwen
  - langlaufen op schaatsen
  - met aanloopje lang doorglijden op 1 been
  - op pylonnen heel slalommen voor het gevoel binnen/buitenkant
  - stand ijzers nakijken, schaatsen te groot
  - naast de baan oefenen, tweetallen
4. Niet diep genoeg zitten
  - druk je knieën naar voren
  - enkelhoek klein houden
  - even je enkels aantikken, zo diep
  - buikspieren aanspannen, bekken achterover
  - probeer je kleiner te maken dan je voorganger
5. armzwaai te hoog
  - de zwaai naar voren richten
  - schouders stil houden
  - duim achterste hand wijst naar beneden
  - als trainer erachter rijden en laten voelen hoe hoog

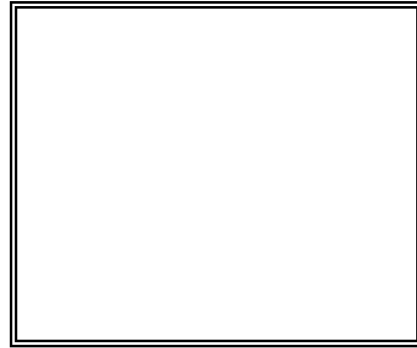
## Observatie rechte eind

Wat kan je zien vanuit de diverse standpunten

### Zijaanzicht:

glijfase: hoeken enkel, knie  
stand bekken, rug, hoofd  
armbeweging

afzetfase: stand schouder, heup  
afzet schaats  
armbeweging  
slagfrequentie  
armbeweging

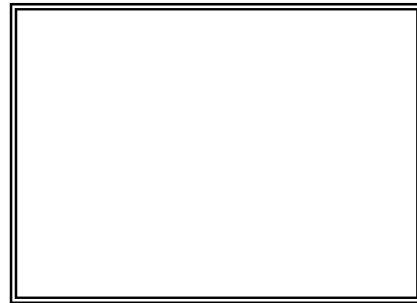


### Vooraanzicht:

plaatsingsfase: moment van plaatsen  
richting schaats  
richting knie  
schouders/hoofd  
armen  
L.Z.P.

glijfase: kniestand  
schouders/hoofd  
L.Z.P.

afzetfase: schouders/hoofd  
heup  
armen  
enkel  
L.Z.P.



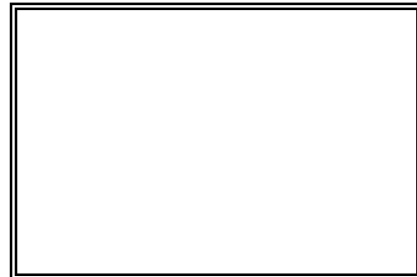
### Achteraanzicht:

bijhaalfase: achteraanzicht schaats  
richting schaats  
richting knie  
L.Z.P.

plaatsingsfase: moment  
richting voet/knie  
L.Z.P.

glijfase: beweging L.Z.P.  
heupen

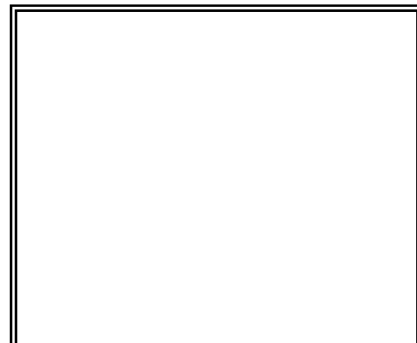
afzetfase: heupen/bekken  
armzwaai  
hoek been/ijs



### Bovenaanzicht:

glijfase: lijn L.Z.P.  
hoofd

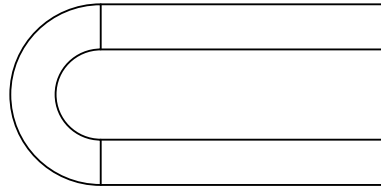
afzetfase: lijn L.Z.P.  
schouders/heupen  
armbeweging in longitudinale lijn



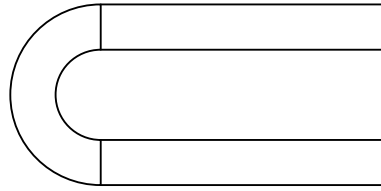
## Observatie bocht

Wat kan je zien vanuit de diverse standpunten

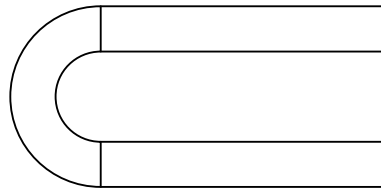
**Buitenkant bocht:** laatste slag R.E.  
einde R.E.  
eerste slagen bocht  
lijn L.Z.P.  
stand schouders/hoofd  
armbeweging  
frequentie  
.....  
.....  
.....



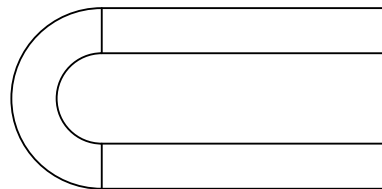
**Buitenkant bocht:** ingaan bocht, aansnijden curve  
midden  
plaatsing rechter schaats  
stand knie bij ingaan bocht  
stand schouders  
bekken  
armen  
slagfrequentie  
L.Z.P.  
.....  
.....  
.....



**Binnenkant bocht:** inzet/plaatsing linker en rechter schaats  
midden  
L.Z.P.  
kniehoek L en R been  
armbeweging  
hoofdstand  
frequentie  
hoek romp t.o.v. de horizontale stand  
.....  
.....  
.....



**Buitenkant bocht:** hoofd  
begin R.E.  
schouders  
armen  
aanrijden R.E.  
eerste slagen R.E.  
lijn L.Z.P.  
.....  
.....  
.....





## Analyse van het schaatsen op het rechte eind.

### Voorwaarden:

- a: recht op de schaatsen staan
- b. voldoende mobiliteit in de gewrichten
- c. redelijk evenwichtsgevoel
- d. goed materiaal

**Wat gebeurt er tijdens de opeenvolgende fases:** A: plaats/inzet schaats

- B: glijfase
- C: afzetfase
- D: bijhaalfase

### A: Plaatsing van de linker schaats:

- 1. schaats : recht naar voren; iets voor de andere schaats
- 2. < enkel : 60° tot 75°
- 3. < knie : 90° tot 110°
- 4. < bovenbeen/romp : 30°
- 5. schouder : ontspannen en loodrecht op de glijrichting
- 6. bekken : achterover gekanteld
- 7. hoofd : ongeveer 30 meter voor je uit kijken
- 8. armen : armen laag in zwaai fase
- 9. < onderbeen - ijs : 90°
- 10. L.Z.P. : buitenkant linker schaats

### B: Glijfase linker schaats

- 1. schaats : loopt iets schuin naar voren, ijs recht op het ijs
- 2. < enkel : 60° tot 70°
- 3. < knie : 90° tot 110°
- 4. < bovenbeen/romp : 30°
- 5. schouder : ontspannen en loodrecht op de glijrichting
- 6. bekken : achterover gekanteld
- 7. hoofd : ongeveer 30 meter voor je uit kijken
- 8. armen : armen verder omhoog in zwaai fase
- 9. < onderbeen - ijs : 90°
- 10. L.Z.P. : recht boven linker schaats

### C: Afzetfase linker schaats

- 1. schaats : zoveel mogelijk zijwaarts
- 2. < enkel : 60° tot 130°
- 3. < knie : 90° tot 110° naar ongeveer 180°
- 4. < bovenbeen/romp : bovenbeen strekt zijwaarts weg
- 5. schouder : ontspannen en loodrecht op de glijrichting
- 6. bekken : achterover gekanteld, linker kant zo laag mogelijk houden
- 7. hoofd : ongeveer 30 meter voor je uit kijken
- 8. armen : armen aan het eind in de zwaai fase
- 9. < onderbeen - ijs : verlopend van 90° naar 30°
- 10. L.Z.P. : aan de binnenkant linker schaats

### D: Bijhaalfase linker schaats

- 1. schaats : ontspannen optillen
- 2. < enkel : ontspannen laten
- 3. < knie : snelle korte actie knie naar knie
- 4. < bovenbeen/romp : komt weer terug naar 30°
- 5. schouder : ontspannen en loodrecht op de glijrichting
- 6. bekken : achterover gekanteld, zo laag mogelijk houden
- 7. hoofd : ongeveer 30 meter voor je uit kijken
- 8. armen : rechter arm zwaait ontspannen terug, linker arm zet in naar voren
- 9. < onderbeen - ijs : schaats hangt boven ijs
- 10. L.Z.P. : binnenkant linker schaats, boven rechter schaats

## Techniek opmerkingen en aanwijzingen gemaakt door trainers in de praktijk.

### T.a.v. plaatsing van de schaats op het ijs:

- ❖ schaats recht vooruit; zet de schaats recht neer; recht inzetten
- ❖ laat de schaats van achteren komen
- ❖ voet parralel naar voren
- ❖ niet op de binnenkant plaatsen
- ❖ goed naar voren zetten
- ❖ wacht het moment van het naar binnen vallen af
- ❖ het nieuwe glijbeen in een vloeiende beweging naar voren zetten
- ❖ zo laat mogelijk het gewicht op het nieuwe glijbeen

### T.a.v. de glijfase

- ❖ rust in de slag
- ❖ ontspannen in de schouders
- ❖ rug ontspannen
- ❖ recht boven schaats blijven
- ❖ recht naar voren, recht vooruit schaatsen
- ❖ harde wind tegen: korte slag, hogere frequentie
- ❖ wind mee: lange slagen, rust nemen, glijden
- ❖ kom goed boven je glijbeen
- ❖ neem je lichaam mee boven je glijbeen
- ❖ denk aan je zit
- ❖ druk je knie boven je voet
- ❖ compact schaatsen

### T.a.v. de afzet

- ❖ goed zijwaarts houden
- ❖ explosief
- ❖ til je heupen niet op
- ❖ let op je afzet
- ❖ niet alleen met de punten
- ❖ blijf laag, heupen laag
- ❖ maak je been lang
- ❖ let op je andere kniehoek
- ❖ houdt zoveel mogelijk druk

### T.a.v. het bijhalen

- ❖ ontspan je been, voet
- ❖ laat hangen, niet te laag
- ❖ til je schaats niet te hoog op
- ❖ knieën en voeten sluiten, benen sluiten
- ❖ actief bijhalen
- ❖ niet de punt over het ijs laten slepen

### T.a.v. de houding

- ❖ zakken; iets dieper;
- ❖ achterop, romp iets tillen zodat je achterop komt
- ❖ romp meenemen in valbeweging
- ❖ bolle rug, ontspannen rug
- ❖ niet schommelen
- ❖ niet duiken
- ❖ niet huppen
- ❖ buikspieren aanspannen
- ❖ romp horizontaal verplaatsen
- ❖ heup meenemen
- ❖ hangen in nieuwe glijrichting
- ❖ bekken stilhouden; schouders stilhouden

### T.a.v. het hoofd

- ❖ hoofd niet achter in de nek
- ❖ door je wenkbrouwen kijken
- ❖ zo'n 30 tot 50 meter voor je kijken
- ❖ kijk in de bochtrichting

### T a.v. de armen

- ❖ je bent te laat
- ❖ eerder zwaaien
- ❖ niet zwieren
- ❖ niet draaien
- ❖ duim achter naar beneden wijzen
- ❖ geen telgang
- ❖ zwaai je armen goed naar voren
- ❖ voor je duim boven
- ❖ zwaai je armen goed naar voren
- ❖ niet te gespannen zwaaien
- ❖ armen langs romp houden
- ❖ niet vlinderen
- ❖ niet te hoog achter
- ❖ accent naar voren richten
- ❖ niet over de lengte-as

### T.a.v. slagfrequentie

- ❖ tellen
- ❖ ritme
- ❖ hoger in de bocht
- ❖ 8; 10 slagen op rechte eind
- ❖ 10; 12; 14; 16 slagen in de bocht
- ❖ bij de start na 6 passen gaan schaatsen

n.b. deze opmerkingen zijn slechts een opsomming van waarnemingen.

## Techniek van de bocht

Bij de techniek van de bocht moeten we 4 zaken belichten n.l.

### **a. het ingaan van de bocht**

### **b. het rijden van de bocht**

### **c. het uitgaan van de bocht**

### **d. de snelheid in de bocht**

### **a. het ingaan van de bocht**

- 1 - 2 slagen voor de bocht al de rechter arm los
- 2 - de laatste slag op het rechte eind met de rechter schaats loopt naar voren
- 3 - de hoek van de linker knie reeds kleiner maken
- 4 - het lichaamsswaartepunt naar de bocht toe brengen  
d.m.v. heup naar de bocht toe brengen

### **b. het rijden van de bocht**

- 1 - de schaats/schaatscurve loopt weg uit de bocht
- 2 - de Li + Re schaats snijden met de schuine kant in het ijs
- 3 - bij de afzet de schaats zo lang mogelijk mee naar voren nemen;  
de heupen draaien immers steeds meer de bocht om,  
dus je afzet gaat meer naar achteren dan op het rechte eind
- 4 - Li en re schaats zetten beiden af naar buiten
- 5 - er is geen glijfase
- 6 - lichaamsswaartepunt blijft aan de linker kant
- 7 - linker schouder en heup zijn iets lager (door scheef hangen; niet actief)
- 8 - linker kniehoek is kleiner dan de rechter kniehoek
- 9 - schouder en heuplijn evenwijdig aan bochtrichting
- 10 - Li arm kort en iets meer binnen/buitenwaarts gericht
- 11 - Re arm zwaait richting raaklijn bocht
- 12 - hoofd en ogen in rijrichting, dus met de bocht mee

### **c. het uitgaan van de bocht**

- 1 - de bocht houdt pas op na 2 slagen op het nieuwe rechte eind
- 2 - zo lang L.Z.P. bij de bocht houden, anders loopt de laatste afzet in de bocht weg en is verloren
- 3 - snelheid uit de bocht meenemen naar het rechte eind
- 4 - pas na 2 slagen uit de bocht hand(en) op de rug

## Techniek van de bocht

### c. de snelheid in de bocht

Indien je met een bepaalde snelheid de bocht ingaat, krijg je door de curve van de baan, binnen of buiten een bepaald vermogen opgedrongen.

Dit vermogen kan worden geleverd door:

1. grotere slagfrequentie met minder kracht (erben Wennemars)
2. Kleinere slagfrequentie met meer kracht (Rintje Ritsma)

Conclusie: Hoe sneller we de bocht ingaan, hoe meer kracht we moeten leveren.  
Hoe kleiner de curve, hoe meer kracht we moeten leveren

Op het rechte eind is de afzetkracht wisselend  
naar links en naar rechts gericht  
zo gauw we in de bocht komen, wordt de afzetkracht  
alleen naar buiten gericht, zodat we onszelf in de bocht duwen

Duwen we nu niet hard genoeg, dan vliegen we de bocht uit.  
Het kan ook voorkomen dat we onszelf naar binnen duwen.  
In dat geval is de kracht per afzet te hoog voor de snelheid  
waarmee we de bocht ingaan.  
**vgl.** een oefening rustig aanglijden en dan een goede technische  
bocht rijden.  
**of:** sterke wielrenners die met weinig snelheid een bocht ingaan.  
In tegenstelling tot de toprijders, die uit de bocht vliegen, werken zij  
zich juist de bocht in.

## **Techniek start**

### **a. voor de start**

### **b. de reactie op het schot + de eerste 2-4 passen**

### **c. de versnelling 6 - 10 passen**

### **d. de overgang naar het schaatsen**

### **a. voor de start**

- kennis hebben van de startprocedure
- observeren starter
- voorbereiden start (coach, bandje, trainingspak etc)
- op het goede moment in de baan
- aanrijden naar de startstreep + stilstaan
- aannemen starthouding
  - plaats schaatsen
  - schaatsen glijden weg
  - gewicht te veel voor/achterop
  - buikspieren aanspannen
  - schouders
  - armen
  - hoofd

### **b. de reactie op het schot + de eerste 2 passen**

- alleen concentratie op de starter/reactie
- knie actief optillen
- achterste been explosief naar achteren strekken
- buikspieren aangespannen houden
- armen kort

### **c. de versnelling 6 - 10 pass**

- van afzetten tegen vast punt naar glijden
- snelle strekactie benen
- plaatsing schaats steeds meer in lengterichting baan
- rompfixatie blijft
- armen nog kort i.v.m.
- zeer hoge frequentie

### **d. de overgang naar het schaatsen**

- afzetten tegen vast punt onmogelijk
- strekactie been meer zijwaarts gericht
- L.Z.P. wordt verplaatst naar glijbeen
- glijmoment
- armbeweging langer
- romp lager
- frequentie lager

## **Droogtraining/landvormen schaatstraining**

Als trainer zal je je steeds af moeten vragen welk doel je wilt bereiken met de aangegeven vorm.

### **A. Coördinatie verbetering**

1. skeelertraining is hiervoor de aangewezen vorm, waarbij vooral het verbeteren van de techniek op de voorgrond zal staan.
2. schaatspassen kunnen indien zij juist worden uitgevoerd een bijdrage leveren aan de coördinatie
3. vormen met elastiek, waarbij de schaatsbeweging goed wordt nagebootst
4. sprintvormen, startvormen
5. specifieke coördinatie oefeningen, ritme vormen

### **B. Krachttraining**

1. skeeleren in al zijn vormen waarbij de diepe schaatszit wordt aangenomen
2. loopvormen in diepe zit
3. sprongvormen zonder en met elastiek voor weerstand
4. heuvel/duintraining, zandtraining
5. fietstraining (liefst bergop)
6. training met belasting (zandzakken)
7. alle vormen in krachttrainingscentra
8. sprinten in loopvorm, fietsend

### **C. Uithoudingsvermogen**

Alle trainingvormen afhankelijk van welk inspanningsfysiologisch doel je wilt bereiken

### **D. Lenigheid**

Vooraf in de zomer kan hieraan goed gewerkt worden.

1. aanleren van goed inwerken en uitwerken na training en wedstrijd
2. indien nodig stretchen
3. vormen in gymnastiekzaal
4. spierversterkende oefeningen

### **E. Verbetering techniek**

1. Skeeleren op een skeelerbaan is de beste vorm die de schaatstechniek kan benaderen
2. vormen voor evenwicht, verplaatsen zwaartepunt
3. sprongvormen met elastiek
4. in de zomer kan een aangeleerde schaatsfout rustig weggewerkt worden

Dit alles neemt niet weg, dat de beste training de meest specifieke training is, n.l. de schaatstraining zelf. Gelukkig komen er steeds meer mogelijkheden om in de zomer het ijs op te gaan. Het rustig werken aan de techniek, met daarnaast buiten het ijs conditionele vormen geeft een goede voorbereiding op het wedstrijdseizoen. Het meest ideale is natuurlijk een 12 maanden durend schaatseizoen.

### **Zomertrainingskampen**

De zomer is ideaal om de belastbaarheid van je pupillen te leren kennen. De fysieke en mentale drempels kom je in een zomertrainingskamp tegen zonder direct nadelige gevolgen voor de wedstrijden.

Ook groepsvorming is een belangrijk punt waaraan juist in de zomer gewerkt kan worden. Leefregels en wat sturing in voedingsgewoonten moeten in de zomer opgebouwd worden. In de winter staat alles in het teken van presteren; in de zomer moet je de onderlaag bouwen, zowel conditioneel als mentaal.

Het leren omgaan met individuele verschillen is een proces wat in de zomer kan worden aangeleerd.

Het "waarom moet ik iets anders doen dan een ander" moet in de winter geen vraag meer zijn. Schaatsen is een individuele sport, waarbij de trainer zich ten doel stelt om uit al zijn sporters het optimale te halen.

Als je altijd de gemiddelde training geeft, zal het presteren ook nooit boven het gemiddelde uitkomen.

Belangrijk is ook het leren omgaan met het herstel na de training. Niet voor niets wordt vaak gezegd:

"Training is afbraak, maar het herstel is de eigenlijke training van het lichaam".

## Droogtraining/Landvormen schaatstraining 2

### Vormen lijkend op schaatstechniek rechte einde

#### 1. skeelers

Bij het skeelers kan de schaatstechniek goed worden nagebootst, waarbij men wel moet bedenken dat de frequentie en de arbeid per afzet afwijkend is van de schaatsslag.

#### 2. schaatssprongen en sprongen

De schaatssprongen zijn voor de techniek niet optimaal. Een sprong heeft als kenmerk dat even beide voeten van de grond zijn. Dit is bij het schaatsen op het rechte eind niet het geval. Wel schaatssprongen, waarbij we een facet van b.v. het overbrengen van het L.Z.P. benadrukken en proberen aan te leren zijn goed te gebruiken. De diepe zit kan goed worden aangeleerd en aan de houding kan via passen veel worden verbeterd.

Verder oefeningen voor de coördinatie en zwaai-oefeningen voor de armen zijn te gebruiken.

#### 3. elastieken zijn goed te gebruiken voor het gevoel van het verplaatsen van het L.Z.P.

Ook voor de afzetrouting en de inzet van de armzwaai kan men ze goed gebruiken.

Ook natuurlijk de diepe zit is hierbij van grote waarde.

#### 4. fietsen

geen technische waarde voor schaatsen op het rechte einde

### Vormen lijkend op schaatstechniek bocht

#### 1. skeelers

Men moet tijdens het skeelers letten op de juiste curve van de bocht. Deze moet kleiner zijn als de curve op de ijsbaan, dit i.v.m. het lagere te leveren vermogen op skeelers.

De houding, armbeweging en vooral de diepe zit zijn waardevolle delen die men kan trainen.

Het z.g. hangen in de bocht wordt zeker bij beginners als moeilijk ervaren en kan, wanneer het nog te moeilijk is voor de pupil juist een probleem gaan geven op het ijs.

#### 2. schaatssprongen en sprongen

De z.g. bochtsprong lijkt een leuke vorm, maar bedenk dat bij het schaatsen op het ijs de schaatssprongen juist dicht bij elkaar moeten worden gezet.

#### 3. elastieken

Bij het gebruik van elastieken vervalt dit probleem. Men kan hangen in het elastiek en zijn voeten dicht bij elkaar plaatsen

#### 4. fietsen

Bij het fietsen kan je je pupillen opmerkzaam maken dat bij het rijden van de bocht je ook hangt in de bocht.

### Vormen lijkend op schaatstechniek van de start

#### 1. skeelers

Starten op skeelers is alleen voor zeer goede schaatssers en skeelers weggelegd. Het gevaar voor vallen is groot i.v.m. het zijwaarts wegglijden van de wielen.

Ook het rollen van het voorste wielje brengt gevaar met zich mee bij het afzetten.

#### 2. schaatssprongen en sprongen

Bij de startnabootsing kunnen de volgende punten veel voordeel brengen:

- het aanleren van de juiste startprocedure
- de concentratie
- de reactie
- het ritme
- het leren versnellen

Natuurlijk zal er nooit een glijmoment bij loop en sprongvormen komen, maar veel andere zaken zijn goed te gebruiken.

#### 3. elastieken

Bij het gebruik van elastieken kan men de start goed nabootsen.

De afremmende werking geeft een goed gevoel voor de eerste oassen.

De versnellende werking wordt helaas nog te weinig benut.

Ook op het ijs is dit een van de belangrijkste facetten van de eerste 100 meter.

#### 4. fietsen

Bij sprintvormen op de fiets (100m) kan met goed leren om zijn krachten binnen zeer korte tijd aan te spreken.

Ook het versnellen binnen 100m is een goede oefening voor de start (vgl. krachttraining)