

***Overstappen naar het  
Wedstrijdschaatsen en  
wat nu?***



Versie 2014

# 1 Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave.....	2
2. Voorwoord.....	3
3. Beleid ten aanzien van de trainingen.....	4
3.1. Periodisering.....	4
3.1.1 Zomerperiode.....	4
3.2 Blessures.....	4
3.3 Trainingsgroepen.....	5
3.3.1. Trainingsdagen.....	5
3.4 Wedstrijdgroep 1.....	5
3.5 Wedstrijdgroep 2.....	5
3.6 Juniorengroep.....	5
3.7 Recreantengroep.....	6
3.8 Tot Stot.....	6
4.0 Gang van zaken bij de schaatstrainingen.....	7
4.1 Gang van zaken bij de zomertrainingen.....	7
4.2 Wedstrijden.....	8
4.3 Klassenindeling.....	8
4.4 Wedstrijden in District Noord Oost.....	8
4.5 Kleding.....	9
4.6 Andere Activiteiten.....	9
4.7 Tot Slot.....	9

## 2. Voorwoord

Voor je ligt de informatiebrochure van schaatsvereniging de Hengelose IJclub, hierna te noemen HIJC. Met deze brochure willen wij je informeren met betrekking tot het wedstrijdschaatsen.

We willen je zoveel mogelijk op de hoogte stellen over wat je te wachten staat, wat er van je verwacht wordt en waar je de nodige informatie kunt vinden.

We proberen zo compleet mogelijk te zijn. Als er desondanks nog vragen bij je oproepen, aarzel dan niet en vraag het gerust bij je trainer na. Uiteraard kun je ook bij één van de leden van de Technische commissie terecht. Zij zijn namelijk verantwoordelijk voor het trainings- en wedstrijdgebeuren binnen de Hengelose IJclub. De contactpersonen van de Technische Commissie staan vermeld op de website: [www.hijc.nl](http://www.hijc.nl) .

We wensen je veel plezier en succes!

De Technische Commissie

## 3. Beleid ten aanzien van de trainingen

*Voor het beleid ten aanzien van de trainingen heeft de HIJC als uitgangspunt, dat de techniek van het schaatsen voorop staat. Het doel is om elke schaatser technisch zo goed mogelijk te laten schaatsen, zodat daardoor zijn persoonlijke prestaties worden verbeterd. De schaatstrainingen worden daarop afgestemd.*

*Hoe beter de techniek hoe meer het accent zal verschuiven naar kracht en uithoudingsvermogen, rekening houdend met leeftijd en belastbaarheid.*

### 3.1 Periodisering

De trainingen kennen een periodisering. Maar wat is nou een periodisering? Dat houdt in dat er in een aantal weken steeds naar een submaximaal of maximaal vermogen gewerkt wordt. Daarom is het niet volgen van één of meerdere trainingen nadelig voor het beoogde trainingsresultaat.

Het beoefenen van een andere sport op wedstrijdniveau laat zich vaak moeilijk combineren, juist door de periodisering. In de periodisering zijn ook noodzakelijke rustmomenten opgenomen, die door een andere wedstrijdsport doorkruist kunnen worden. Dit kan leiden tot overbelasting met een duidelijke teruggang in prestatie en techniek. Ook kan dit leiden tot blessures.

#### 3.1.1 Zomerperiode

Na een pauze van ruim 4 weken, volgt het zomerprogramma. De pauze valt voornamelijk in de maand april. De start van de zomer is van essentieel belang voor de trainingsopbouw. Daarom wordt een ieder op deze trainingen verwacht.

Door de grootte van de vereniging en de deskundigheid van de trainers is de HIJC in staat om verschillende groepen samen te stellen die op hun niveau kunnen trainen. Daarbij is het in de winterperiode vanzelfsprekend om zo vaak mogelijk aan schaatswedstrijden mee te doen.

### 3.2 Blessures

Wanneer er blessures dreigen of ontstaan of wanneer er beperkingen zijn waardoor je niet optimaal kunt trainen, dient men daar de trainer ervan op de hoogte te stellen. De trainer kan samen met jou bekijken welke mogelijkheden er zijn. Het kan zijn dat hij je verwijst naar een fysiotherapeut. Maar het kan ook zijn dat hij aangeeft een tijdje rust te nemen. Dat hangt geheel van de situatie af.

---

De vereniging heeft het verantwoord sporten hoog in het vaandel staan. Daarom inventariseren we ook zoveel mogelijk de blessures. Mocht er een verband bestaan met de trainingen, dan zullen er onmiddellijk maatregelen genomen worden om dit te veranderen.

### 3.3 De trainingsgroepen

We hebben verschillende trainingsgroepen. Iedere groep is ingedeeld op niveau en leeftijd. Allereerst zit je in wedstrijdgroep 1, daarna volgt wedstrijdgroep 2 en 3. In het geval van veel wedstrijddeelnemers kan het zijn dat er een 4<sup>e</sup> of zelfs een 5<sup>e</sup> wedstrijdgroep wordt gemaakt. Normaliter ga je na 2 jaar veranderen van wedstrijdgroep. Echter zijn er uitzonderingen die afhangen van prestaties en leeftijd.

De indeling in de wedstrijdgroepen gaat o.a. aan de hand van de volgende criteria:

1. Hoe vaak wil je trainen?
2. Hoeveel inzet en motivatie heb je?
3. Welke tijden heb je gereden?
4. Wat is je lichamelijke belastbaarheid?

#### 3.3.1. Trainingsdagen

Alle wedstrijdgroepen trainen vanaf het begin van het winterseizoen op maandag, woensdag en vrijdag en in de zomer traint men 4 keer in de week.

### 3.4. Wedstrijdgroep 1.

Als de trainers van mening zijn dat je het aan kunt qua techniek én de drive hebt én als je je opgeeft voor deze wedstrijdgroep dan wordt er van je verwacht dat je tijdens alle trainingen ook aanwezig bent. Dat houdt dus in dat je rekening moet houden met andere hobby's en school, want het schaatsen kost veel tijd. Plannen is dan ook heel belangrijk. Mocht je echter een keer niet kunnen dan wordt wel verwacht dat je je bij de trainer tijdig afmeldt, ook in geval van ziekte.

### 3.5 Wedstrijdgroep 2.

Je zult merken dat het nu weer iets intensiever wordt. Je bent immers naar een hogere wedstrijdgroep gegaan, waar nog meer discipline en doorzettingsvermogen van je wordt verwacht. Uiteraard blijft het plannen nog steeds heel belangrijk. Dus houdt rekening met andere hobby's en school.

Na deze wedstrijdgroep kun je mogelijk doorstromen naar wedstrijdgroep 3. Ook hier wordt er van je verwacht dat je discipline hebt, een dosis doorzettingsvermogen en er 100% voor gaat.

Echter is het niet voor iedereen weggelegd om wedstrijden te gaan rijden. Het kan zijn dat je het schaatsen heel leuk vindt, maar toch niet zo fanatiek wilt gaan trainen. Of door (mogelijk) (langdurig) blessureleed ben je eigenlijk niet geschikt voor de wedstrijdgroep.

Kortom, ben je niet in staat of wil je niet meer dan twee dagen per week trainen, dan kun je je het beste aansluiten bij de recreantengroep. (zie hieronder voor meer informatie)

### 3.6 Juniorengroep

De juniorengroep is de groep voor pupillen die junior worden en nog niet naar de opleidingsgroep kunnen.

### 3.7 Recreantengroep

Je vind schaatsen leuk, maar wilt geen wedstrijden rijden en niet zoveel trainen, dan kun je je aansluiten bij de recreantengroep. Deze groep is gebaseerd op 1 á 2 maal per week aan trainingsarbeid. Graag met de trainer overleggen welke dagen je aanwezig kan zijn.

### 3.8 Tot slot

Je kunt dus naar de wedstrijdgroep doorstromen of je aansluiten bij de recreantengroep. Voor alle groepen zijn onderstaande criteria van toepassing:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Wedstrijdgroep 1,2 of 3 (4,5) | 4 x trainen (zomer) en 3 x trainen (winter) |
| 2. Juniorengroep                 | 2 x trainen (zomer en winter)               |
| 3. Recreatieve groep:            | Geen wedstrijden 1, 2 of 3 x trainen.       |

\*\* Voor zowel de wedstrijdgroep als de juniorengroep geldt dat men zoveel mogelijk wedstrijden rijdt.

#### 4.0 Gang van zaken bij de schaatstrainingen

Bij de trainingen horen een aantal regels. De trainers steken er veel vrije tijd in om jullie verder op te leiden in het wedstrijdschaatsen. Dat houdt in dat, als je kiest voor de wedstrijdssport, je de trainingen serieus neemt. Dat houdt in dat je:

1. Alle trainingen volgt
2. Als je ziek bent je je **tijdig** afmeldt bij de trainer
3. Als je vanwege school of ander geldende reden een keer niet kunt, je ook tijdig afmeldt

**Let op:** dat het wedstrijdschaatsen veel tijd kost. Je ouders moeten plannen om het vervoer te regelen, de trainers moeten hun werk zodanig regelen dat ze tijdig aanwezig kunnen zijn, dus wordt er van jou verwacht dat je zelf ook goed plant en zorgt dat je je schoolwerk ook zoveel mogelijk afstemt op het trainen. Realiseer je wel dat het soms moeilijk is om andere hobby's nog te blijven uitoefenen.

Om goed te kunnen trainen en blessures te voorkomen is het van belang dat je vóór de training inloopt en ná de training uitloopt. Houd daar ook rekening mee!

#### 4.1 Gang van zaken bij de zomertrainingen

De zomertrainingen zijn de voorbereiding op het winterseizoen. De zomertrainingen zijn opgebouwd uit de volgende 3 onderdelen:

1. **Skeelertraining:** De training is vooral afgestemd op de schaatstechniek. Het skeeleren leent zich bij uitstek voor het trainen van schaatsspecifieke bewegingen. Uit veiligheidsoverwegingen is een helm verplicht. De overige beveiligingen mogen gedragen worden.
2. **Land/droogtraining:** Deze is gericht op coördinatie oefeningen, specifiek gericht op de schaatsbeweging en uithoudingsvermogen.
3. **Wielertaining:** Deze is vooral gericht op het uithoudingsvermogen.

**LET OP: aanschaf materialen (Skeelers, fiets, loopschoenen etc.) altijd in overleg met je trainer. Waarom?**

1. De desbetreffende trainer heeft ervaring en verstand van zaken omtrent de aanschaf van materialen
2. De trainer kan in overleg met jou bekijken welke mogelijkheden er zijn.
3. De wielrenfiets moet immers afgesteld zijn op jouw fietshouding. (Ook i.v.m. met groei e.d. is het belangrijk dat je de goede houding aan neemt om blessureleed te voorkomen)

## 4.2 Wedstrijden

Bij het wedstrijdgebeuren horen ook wedstrijden. Er wordt van je verwacht dat je meedoet aan de wedstrijden die voor jou bestemd zijn. Bij (wedstrijdgroep 1) zal je ingeschreven worden door de trainer. Je wordt door middel van een mail hiervan op de hoogte gebracht. Bij de overige wedstrijdgroepen gaat de trainer er vanuit dat je jezelf aanmeldt. Uiteraard in overleg met je trainer welke wedstrijden je mogelijk gaat rijden. Kun je niet, dan moet je je afmelden bij je trainer. **Let op:** als je voor de wedstrijdgroep kiest hoor je ook aan de wedstrijden mee te doen!

Er zijn verschillende wedstrijden. De HIJC doet ook mee aan interclubs. Dat zijn wedstrijden tegen andere clubs. Als je hiervoor in aanmerking komt, betekent het ook dat je hier verplicht aan mee moet doen. Tenzij je een geldende reden hiervoor hebt, dan meld je dit tijdig bij je eigen trainer en bij de Technische Commissie, want die zorgen voor eventuele vervanging. Het zijn namelijk zeer goed georganiseerde wedstrijden, waar iedereen graag aan mee wil doen.

## 4.3 Klassenindeling

Vanaf de junioren geldt een indeling in klassen. Er zijn per categorie 4 klassen. Op basis van gemaakte tijden in het voorgaande seizoen wordt je ingedeeld. Heb je nog geen wedstrijd gereden op de 400 meter baan dan begin je in klasse 4. Je kunt alleen inschrijven voor wedstrijden van je eigen klasse. Is er nog extra ruimte bij een andere klasse dan kun je hiervoor bijschrijven. Je moet er wel snel bij zijn want het aantal extra plaatsen is beperkt. Informatie over de limieten vind je op [www.knsboost.nl](http://www.knsboost.nl) onder kopje 'Statistieken'/ 'Limieten'.

Wanneer je je hebt ingeschreven voor een wedstrijd van jouw klasse en je komt bij een voorgaande wedstrijd in een hogere klasse dan kun je met die wedstrijd nog meedoen. Daarna kun je alleen nog inschrijven voor wedstrijden van je nieuwe klasse.

Heb je je ingeschreven, maar kun je toch niet vanwege ziekte of ander geldende reden, meld je dan **vóór 12.00** uur op de wedstrijddag af! Dan loop je niet het risico dat je voor één of meer wedstrijd wordt geschorst. Uiteraard kun je altijd bij je trainer terecht voor vragen met betrekking tot de inschrijving e.d.

## 4.4 Wedstrijden in District Noordoost

Wanneer je goed presteert en bovenaan in je categorie meedoet, kun je ook uitgenodigd worden voor wedstrijden. Deze staan vermeld op de website [www.knsbnoordoost.nl](http://www.knsbnoordoost.nl). Zodra je hiervoor in aanmerking komt, wordt je hier tijdig van op de hoogte gebracht. Vaak staat er een lijst met namen van degenen die uitgenodigd zijn. Zorg ervoor dat je je dan nog wel aanmeldt! Bij vragen hierover, kun je altijd terecht bij de trainer.



## 4.5 Kleding

De HIJC heeft voor al zijn wedstrijdrijders gesponsorde kleding. Tegen een kleine vergoeding krijg je zowel voor de zomer als voor de winter een complete set kleding ter waarde van ongeveer € 500,-. Daarvoor wordt er in juni een pasavond georganiseerd voor het passen van de schaatskleding en in december een pasavond voor de wiel- / skeelerkleding.

De kledingcommissie en de sponsorcommissie steken er veel tijd in om genoeg sponsors en passende kleding te krijgen voor jullie. Dat brengt ook verplichtingen met zich mee voor jou als schaatser. Je bent **verplicht** tijdens wedstrijden en trainingen de HIJC kleding te dragen. Het is niet toegestaan andere kleding óver de schaatskleding te dragen. De sponsornamen dienen goed zichtbaar te zijn. Dus let ook op capuchons, deze mogen niet over de HIJC kleding gedragen worden. Verdere voorwaarden heb je ondertekend in het kledingreglement.

Wanneer geconstateerd wordt dat je niet aan de kledingsvoorschriften voldoet zul je een waarschuwing krijgen en kun je zelfs geschorst worden van de trainingen en/of wedstrijden!

Mocht je problemen hebben met de kleding neem dan contact op met de kledingcommissie!

## 4.6 Andere activiteiten

Naast het wedstrijdschaatsen en je school, moet er ook soms tijd worden vrij gemaakt voor het sociale aspect. Per trainingsgroep kunnen er verschillende activiteiten worden georganiseerd. Je wordt hierin sterk aangeraden hieraan mee te doen. Deze activiteiten zijn voornamelijk bedoeld om de sfeer binnen de groep goed te behouden. Je leert elkaar op een andere manier kennen en dat is belangrijk voor de prestaties binnen de groep. De trainer houdt je op de hoogte van de activiteiten.

## 4.7 Tot slot

We hopen jullie zo goed mogelijk geïnformeerd te hebben. Mochten jullie nog vragen hebben dan kun je altijd terecht bij iemand van de Technische Commissie of bij je trainer. Kijk voor gegevens op de website [www.hijc.nl](http://www.hijc.nl) . Veel plezier en succes het komende seizoen!!!

De Technische Commissie.