



Waterpolo 'Sport for Life'

Tekst en vormgeving: Waterpolo-Opleidingscentrum Alphen aan den Rijn



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Het WOC: de opleiding tot topsporter	5
Het WOC 10-puntenplan	6
Waarom een Waterpolo Opleidingscentrum?	7
Integrale begeleiding	8
Talenherkenning en -ontwikkeling	9
Het WOC en LOOT	10
Waterpolo een vak op school!	11
Regionaal en internationaal	12
Het WOC en LTAD	13
Het WOC en het KNZB MOW	14
Het WOC team	15
Respect en sportief gedrag: het Masterplan Arbitrage	16
De gedragscode voor de WOC-speler	16
De gedragscode voor WOC-ouders	17
10 gouden regels voor een topsporter	17
Het WOC als leerbedrijf	18
De oprichter en eigenaar van het WOC	19
Verantwoord stoeien en het WOC	20
WOC competities	21
WOC en opleiding waterpolotrainer en -scheidsrechter	22
WOC en Natte Gymlessen	23



Inleiding

Waterpolo telt in Nederland vele tienduizenden enthousiaste beoefenaars. In de wereld neemt Nederland zelfs de eerste plaats in als het gaat om het aantal competities dat jaarlijks wordt afgewerkt. Toch zijn we niet altijd tevreden met de resultaten die we op het hoogste niveau nationaal en internationaal halen.

Worden talenten alleen maar in de waterpolotoplanden Hongarije, Servië, Kroatië, of bijvoorbeeld Italië geboren? Wat doen ze daar anders dan wij, en waarom doen wij dat dan niet? Het lijken eenvoudige vragen, maar in een modern land als Nederland is het antwoord toch nog niet zo eenvoudig. Topsport is te organiseren op basis van geld, zoals in Italië het geval is. Topsport kan ook plaatsvinden via onderwijs, zoals de Highschools in Amerika of de universiteiten in Australië. Een derde mogelijkheid is dat de stad of staat de topsport volledig voor haar rekening neemt, zoals we dat vooral kennen in de voormalig Oostbloklanden.

De initiatiefnemer en eigenaar van het Waterpolo Opleidingscentrum WOC – Eric Noordegraaf – vindt dat in Nederland de ingrediënten school (LOOT en Highschool voor de sport), vereniging (inclusief kringen, KNZB en NOC*NSF), en particuliere initiatief (geld en faciliteiten) in voldoende mate aanwezig zijn, maar deze wel beter georganiseerd moeten gaan samenwerken. Deze samenwerking heeft de laatste jaren vorm gekregen in het Waterpolo Opleidingscentrum Alphen aan den Rijn. Een uniek opleidingscentrum waar niet alleen de opleiding van de topsporters in spé centraal staat, maar ook die van andere opleiders en begeleiders in deze oudste teamsport aan de Olympische Spelen*.

En over de Olympische Spelen gesproken. Zou het niet fantastisch zijn als we met Nederland elke keer om de prijzen zouden meedoen? Met de dames én met de heren. En droomt u ook al van waterpolo op onze “eigen” Olympische Spelen in 2028? Niets is onmogelijk. De waterpolomeiden bewezen dat het kan met hun fantastische gouden plak in Peking.

** Waterpolo werd in 1900 als eerste teamsport toegevoegd aan de Olympische Spelen van Parijs, zij het als demonstratiesport. Sindsdien werd geen olympiade gespeeld zonder waterpolo.*



Het WOC: de opleiding tot topsporter

Het Waterpolo Opleidingscentrum Alphen aan den Rijn streeft er naar spelers en speelsters in de leeftijd van 8 tot 18 jaar voor het hoogste niveau op te leiden, waardoor ze kunnen wedijveren met de nationale en internationale top.

Persoonlijke instelling, gekoppeld aan talent, is een vereiste om dit niveau te kunnen bereiken. Daarnaast dient de sporter te beschikken over veel technische, tactische, fysieke en psychische kwaliteiten om topsporter te kunnen worden. Het WOC wil alle mogelijke steun geven aan de potentiële topsporter die deze kwaliteiten in zich verenigt.

Als we de aanwezige talenten tot volle ontwikkeling willen laten komen, is het uitvoeren van een programma gericht op een topsportcarrière een must gedurende de gehele jeugdtijd. Het aanbieden van een dergelijk opleidingsprogramma is een zaak van zorgvuldige afstemming, omdat veel partijen betrokken zijn bij de ontwikkeling van sporters. Het WOC speelt daarom bij de totstandkoming van het opleidingsprogramma van de individuele sporter een initiërende en coördinerende rol.

De opleiding tot topsporter is over een steeds langere periode een belangrijke vorm van tijdsbesteding geworden. Dat betekent dat de individuele sporter in toenemende mate wordt geconfronteerd met de vraag hoe maatschappelijke ontwikkeling met de beoefening van sport gecombineerd moet worden. Het WOC spant zich in om de combinatie sport/studie, of sport/werk in een verantwoord evenwicht te brengen.

De individuele begeleiding voor de sporter dient op een duidelijke wijze te zijn gestructureerd, zodanig dat de sporter in het bedrijven van de sport niet wordt belemmerd door maatschappelijke activiteiten.

Tot slot streeft het WOC er naar een bijdrage te leveren in het op een hoger niveau brengen van het waterpolo in het algemeen, waardoor clubs en vertegenwoordigende landenteams in staat zijn op het hoogste niveau in de wereld te wedijveren. De basis daarvoor ligt bij de clubs. Daarom vindt het WOC het belangrijk dat de leerlingen ook bij hun club actief blijven, meestal op vrijdagavond en zaterdag. Het WOC stimuleert het kader van die clubs met behulp van seminars, workshops, gastcolleges en dergelijke, het niveau binnen hun vereniging verder te ontwikkelen.



Het WOC 10-puntenplan

Om topsport waterpolo te kunnen bedrijven heeft het WOC de volgende hoofddoelstelling geformuleerd:

Het optimaal organiseren van de opleiding tot topsporter en begeleiding voor de individuele waterpolospeler/-ster, waardoor deze in waterpoloselecties op nationaal en internationaal topniveau kan presteren.

De volgende activiteiten vormen het 10-puntenplan van het WOC, en moeten leiden tot het realiseren van deze doelstelling:

1. Een opleidingsprogramma met voldoende trainingsuren. De norm voor de opleiding tot topsporter is 10.000 uur gedurende 10 jaar. Het WOC doet dat in de 'cruciale' periode voor de meest optimale ontwikkeling van jonge sporters. Het WOC organiseert dagelijkse training, zowel 's ochtends, als 's middags, inclusief structurele dagelijkse fysieke training.
2. Maatschappelijke begeleiding, afhankelijk van de situatie van de individuele sporter.
3. Het samenwerken en afstemmen van de opleiding met KNZB, verenigingen, NOC*NSF, scholen, ouders en andere belanghebbenden.
4. Structurele medische- en paramedische begeleiding.
5. Structurele opbouw van kennis bij de sporters (en hun omgeving) van voedingsleer, hersteltraining, arbeids-/rustverhouding, mentale training, en persoonlijke effectiviteit.
6. Het ondersteunen van het technisch kader van verenigingen op het gebied van sportspecifieke deskundigheid, inclusief fysieke trainingsdeskundigheidsbevordering.
7. Testen van sporters op zowel algemene kenmerken, als op het gebied van specifieke waterpolozaken.
8. Het gebruik van jeugdcompetities en –toernooien, en daarmee ook de deskundigheid van de (jeugd)trainers van verenigingen en kringen, bij het scouten van spelers.
9. Het organiseren van stages in binnen- en buitenland voor alle leeftijdsgroepen, die zich voorbereiden op de hoge weerstand die bij oudere leeftijdsgroepen in internationaal verband wordt ervaren, en daarmee tevens het vergroten van internationale ervaring.
10. Het gebruiken van een registratiesysteem, waarmee de ontwikkeling van talentvolle sporters kan worden gevolgd, en een betere- en meer gerichte begeleiding mogelijk is.



Waarom een Waterpolo Opleidingscentrum?

De ontwikkeling van kind naar topsporter is een complex proces. Als kinderen de wil en het talent hebben om de absolute wereldtop te halen, is er een lange opleidingsweg te gaan. In een kwetsbare periode van hun leven maken talenten op allerlei vlakken ingrijpende veranderingen door. De balans tussen de opleiding tot het vak van topsporter en de voorbereiding op een maatschappelijke vervolgloopbaan, is hierbij cruciaal.

Het maximaal benutten van de ontwikkeling van talenten wordt in de samenleving gezien als van grote betekenis voor de toekomst van ons land. Ook het regeerakkoord 'Samen leven, samen werken' (2007) spreekt zich hierover uit: 'ontplooiing van talent is waardevol voor mensen zelf, en voor de samenleving'. Dit biedt kansen voor talenten in de sport!

Het signaleren van kansen en praten over talent is echter niet voldoende. We moeten tot concrete faciliteiten en voorzieningen komen, waardoor het talent de vele vereiste trainingsuren kan maken, professionele coaching en begeleiding voldoende aanwezig zijn, en school en studie op de specifieke situatie aansluiten. Daarom is een opleidingscentrum zo belangrijk.

Het Waterpolo Opleidingscentrum (WOC) gaat van de veronderstelling uit dat waterpolo in de jongste jaren wordt geleerd, en vanaf circa 17 jaar slechts nog verder kan worden verfijnd. Wij volgen daarbij het principe waar we in Nederland alom mee gewend zijn kinderen iets aan te leren, namelijk professionele scholing. Na leren lopen, is leren zwemmen het vroegste waar een kind met (georganiseerd) onderwijs in aanraking komt. Vervolgens (of in dezelfde periode) gaat het aan het eind van groep twee leren lezen en schrijven. Als deze basisvaardigheden (naast stil zitten in de klas) voldoende zijn, gaat het kind verder met leren rekenen, taal, cultuur, en nog veel meer. In groep 8 volgt dan meestal de Cito-toets. Mede daarop gebaseerd wordt gekozen voor een vervolgtraject in het voortgezet onderwijs. De eerste serieuze toetsing vindt plaats in het twee jaar van de brug klas. Het kind is dan normaal gesproken 13-14 jaar. Het eerste echte examen volgt dan op 16 jarige leeftijd (VMBO), of later (HAVO, VWO).

Uit het voorgaande blijkt dat er veel kansen zijn voor samenwerking tussen het onderwijs en de sport op het gebied van talentontwikkeling. Zo kan aanpassing van onderwijsprogramma's op de wedstrijd- en trainingsprogramma's het rendement verhogen, en de uitval van talenten voorkomen. De Onderwijsraad onderschrijft het belang van speciale voorzieningen voor sporttalenten.

Leeftijdgenootjes die samen opgroeien, hetzelfde meemaken en over 10 à 15 jaar samen de tegenstanders in het buitenland verslaan, optimaal getraind, optimaal voorbereid. Leeftijdgenootjes die elkaar door en door kennen: daar wil het WOC voor staan!

Integrale sportbegeleiding

De begeleiding van de waterpoloselecties is gericht op een individuele aanpak enerzijds, en op de volledige selecties anderzijds. Sporttechnisch ligt het accent op de gehele selectie, waarvoor de hoofdtrainer verantwoordelijk is. Specifieke knelpunten bij spelers op het gebied van sporttechnische vaardigheden, inrichting en realisatie van de sporttechnische maatschappelijke en medische begeleiding, vereisen diverse specialismen in telkens andere omstandigheden. Datzelfde geldt voor de mentale begeleiding en het snel aan terrein winnende toepassen van wetenschappelijke kennis ten behoeve van topsport. Deze vormen van begeleiding zijn daarom geïndividualiseerd.

Meer dan voorheen gaat de aandacht uit naar het in een vroeg(er) stadium herkennen van talenten, en de gestructureerde opleiding daarvan tot topsporters. In de uitvoering van deze structurering speelt de hoofdtrainer een centrale rol.

Alle vormen van begeleiding worden nauwkeurig afgestemd in overleg met KNZB, NOC*NSF, en andere belanghebbenden.

Op dit ogenblik ervaren vrijwel alle verenigingen een tekort aan voldoende gekwalificeerd sporttechnisch kader. In de verenigingssituatie is het meer regel dan uitzondering dat leiding wordt gegeven door ongeschoold kader, juist aan de jongste leeftijdscategorieën waar die deskundigheid zo essentieel is. Daarom vinden wij het ook zo belangrijk dat verenigingen daarbij professioneel ondersteund worden vanuit het WOC.



Talenterkenning en -ontwikkeling

Talenterkenning

Talenterkenning is het herkennen van een talentvolle sporter als potentieel topsporter op basis van meerdere indicatoren. Het proces van talenterkenning duurt in de regel 3 tot 5 jaar.

Het WOC biedt:

- een programma met alle (sport)activiteiten die sporters, ouders en begeleiders inzicht geven in de mate van talent en het ontwikkelingspotentieel
- een programma dat mede is gebaseerd op de normen en richtlijnen van de KNZB (het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo)

Talentontwikkeling

Talentontwikkeling is het programma met alle activiteiten die de opleiding van talenten tot het vak van topsporter vormen. Deze opleiding duurt in de regel 5 tot 8 jaar.

Het WOC biedt:

- een programma dat mede is gebaseerd op de normen en richtlijnen van de KNZB (het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo)
- een programma dat voldoet aan internationale normen, met een reëel uitzicht op een internationale toppositie
- sporttechnische training, en integreert dit met motorische, psychische, emotionele, en sociale componenten, omdat deze sterk bepalend zijn voor het totale ontwikkelingsproces

Scouting

Talentvolle sporters worden gescout door de trainers van het WOC, clubtrainers en bondscoaches, tijdens de reguliere competities, en bij regionale en landelijke toernooien. Deze vorm van scouting kan een bredere instroom van talentvolle waterpolospelers betekenen.

Kennismakingssessies

De kinderen die worden gescout, worden uitgenodigd voor zogeheten kennismakingssessies. Hierna wordt een aantal trainingen gevolgd. Ook worden gesprekken gevoerd over de betekenis van het mogelijk kiezen voor een opleiding tot topsporter: het maken van keuzes, het bijhouden van logboeken om het trainingsprogramma kritisch te kunnen volgen, etc.

Opname in talentontwikkelingsprogramma

Naar aanleiding van de ervaringen bij de kennismakingsactiviteiten, worden de spelers al dan niet opgenomen in het talentontwikkelingsprogramma van het WOC.

Bovenstaande betekent overigens niet dat een speler een overstap maakt naar het WOC. Hij of zij blijft gewoon lid van de eigen vereniging. Wel is het zinvol op den duur te bekijken of de verenigingscultuur aansluit bij de cultuur die noodzakelijk is voor de verdere ontwikkeling van de speler.



Het WOC en LOOT

Het WOC werkt samen met drie LOOT-scholen: het Scalacollege in Alphen aan den Rijn, het Leonardo College in Leiden, en het Segbroekcollege in Den Haag. LOOT staat voor Landelijk Overleg Onderwijs en Topsport. In het totaal telt Nederland 29 LOOT-scholen. Op een LOOT-school krijgen toptalenten de kans om hun opleiding tot topsporter te combineren met hun schoolcarrière. Op een gewone middelbare school is het vaak lastig om sport te combineren met school, zonder dat de resultaten er onder lijden. Op een LOOT-school krijgen topsporters de mogelijkheid om het schooldiploma te halen op het voor hun hoogst haalbare niveau, náást alle trainingsarbeid die verricht moet worden. Dit kan al vanaf klas 1 in het voorgezet onderwijs [VMBO-HAVO-VWO].

De opleiding tot topsporter vraagt veel tijd aan trainingen, wedstrijden, en vooral reizen. Een LOOT-school houdt rekening met de sportactiviteiten van de sporter door extra faciliteiten aan te bieden. Welke faciliteiten dat zijn, hangt af van wat de sporter nodig heeft. De scholen passen maatwerk toe voor elke sporter. Voor school is daarbij het belangrijkste dat elke sporter ook een goed schooldiploma haalt, en dat ook samen gaat met het goed presteren en ontwikkelen van de sportcarrière.

Wat zijn de faciliteiten precies?

- een flexibel lesrooster dat ruimte laat voor trainingen en wedstrijden
- (gedeeltelijke) vrijstelling van bepaalde vakken
- uitstel of vermindering van huiswerk
- voorzieningen om achterstanden - veroorzaakt door afwezigheid i.v.m. trainingen en wedstrijden - weg te werken
- uitstel of aanpassing van repetities en/of schoolonderzoeken
- begeleiding van een LOOT-begeleider
- gespreid examen over twee schooljaren

Wanneer word je LOOT-leerling?

Sinds schooljaar 2007-2008 wordt de toekenning van de LOOT-status gedaan aan de hand van het zogenaamde statushandboek die de stichting LOOT samen met de Olympische Netwerken en de sportbonden heeft opgesteld. In dit statushandboek is terug te vinden aan welke criteria een leerling moet voldoen om voor de LOOT-status in aanmerking te komen.

Wie haalden o.a. hun diploma op een LOOTschool?

Atletiek:	Rens Blom
Schaatsen:	Frouke Oonk, Ireen Wüst, Sven Kramer
Turnen:	Jeffrey Wammes, Suzanne Harmes, Verona Van De Leur, Yuri Van Gelder
Voetbal:	Collins John, Hedwiges Maduro, Khalid Boulahrouz. Klaas-Jan Huntelaar, Nicky Hofs, Patrick Paauwe, Robin Van Persie, Ron Vlaar, Sander Westerveld, Urby Emanuelson, Wesley Sneyder
Waterpolo:	Arno Havenga, Robert van den Hoogenband, Marieke van den Ham, Jorieke Oostendorp
Zwemmen:	Inge De Bruijn, Inge Dekker, Madelon Baans, Ranomi Kromowidjojo, Robin Van Aggele



Waterpolo een vak op school!

De Highschool voor sport van het Scalacollege en het Leonardo College, is een aparte brugklas en bedoeld voor leerlingen die plezier aan een specifieke tak van sport beleven en zich daar buiten schooltijd flink voor inzetten. Het biedt de kans aan een sporter om zich onder schooltijd verder in zijn favoriete sport te ontwikkelen. Er staan in de Highschoolklassen gemiddeld zeven uur lichamelijke opvoeding op het programma, waarvan vier uur sportspecifieke training. Deze training wordt gegeven door het WOC. De sportspecifieke training staat 's ochtends op het programma.

Het Scala College biedt momenteel de sporten voetbal, hockey, volleybal, tennis en waterpolo aan. Het Leonardo College biedt voetbal, basketbal, turnen, rugby, hockey, tennis, handbal, zwemmen en waterpolo aan. De intentie is mogelijk talent verder te ontwikkelen. Kinderen in groep acht van een basisschool, die lid zijn van een vereniging van één van onze Highschoolsporten kunnen zich aanmelden. Daarna wordt de sporter uitgenodigd voor een intakemiddag. Daarbij beoordelen trainers van de betreffende sportbond, of een daardoor erkend opleidingscentrum, of een sporter voldoende vaardigheden heeft. Daarnaast vindt er een gesprek plaats.

Wat houdt het programma van de Highschool in?

De eerste jaren wordt hard gewerkt aan de eigen vaardigheid. Naast de trainingen organiseren de trainers een aantal keer per jaar een speciale activiteit. Na de eerste twee jaar wordt door de verschillende betrokken partijen bepaald of de sporter zich voldoende ontwikkeld heeft, en of deze misschien in aanmerking komt voor een LOOT-status. In de bovenbouw kan de sporter dan verder met een kaderopleiding. Alle WOC'ers zitten in een LOOT-systeem.

Wat is het verschil tussen de sportklas, LOOT, en Highschool?

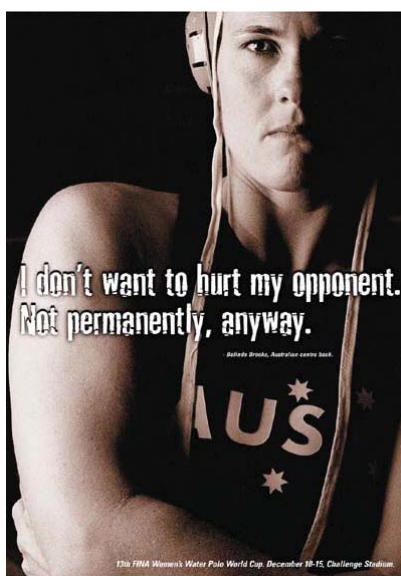
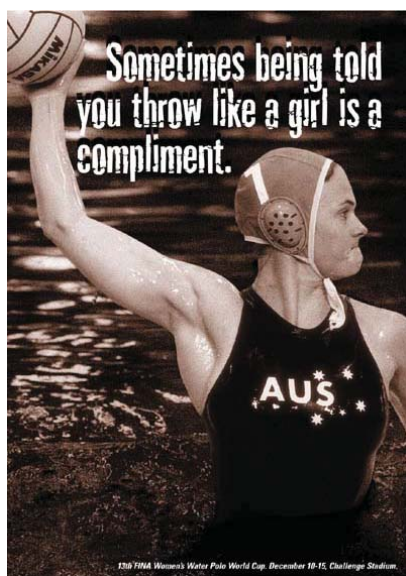
Voor een sporter met een brede algemene interesse voor sport, en die met nieuwe sporten kennis wil maken, zijn de sportklassen een goede keus. Presteert de sporter in een specifieke tak van sport op een hoog niveau en heeft hij de LOOT-status, dan komt hij in aanmerking voor het Scala topsportprogramma. De Highschoolklassen nemen een tussenpositie in. Voor de sporter die tijdens schooltijd extra tijd wil besteden aan de eigen sport om te kijken wat hij uit de eigen mogelijkheden kan halen, is het Highschoolprogramma een goede keus. Het Scala College en het Leonardo College streven ernaar op alle niveaus de Highschool aan te bieden.

Regionaal...

Het WOC richt zich primair op het gebied dat wordt begrensd door Den Haag, Leiden, Kust- en Bollenstreek, Gouda, Bodegraven, Nieuwkoop en Alkemade. Bij waterpoloërs is dit gebied beter bekend als de Kring Gouwe Rijnstreek en de Kring Haaglanden. Naast het feit dat kinderen individueel worden benaderd, is het ook mogelijk dat verenigingen, ouders, de Kringen, of de KNZB de sporters aanmelden bij het WOC. Incidenteel zal het WOC zich ook buiten de grenzen van het aangegeven gebied begeven.

...en internationaal

Opleiden voor het hoogste niveau betekent ook ervaring opdoen op het internationale podium. Het WOC is bijzonder trots dat internationale samenwerking is gewaarborgd door de vele contacten met bijvoorbeeld de waterpoloscholen KSI Boedapest, en Matáv PS van waterpololegendes Dr. Gábor Csapo en Dr. Tamás Faragó, Waterpolo Academy Partizan Belgrado, Barceloneta (Spanje), CNN Nice (Frankrijk), en Bratislava (Slowakije), en damesbolwerken als Ethnikos, Glifada en Vougliameni in Griekenland, de dames waterpoloschool van Dunaujvaros in Hongarije en het waterpolo-opleidingscentrum van Canada. Het WOC vertoeft met de leeftijdsgroepen boven de 12 op regelmatige basis in het buitenland.





WOC en LTAD

Het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo van het WOC beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van waterpolospeler. We spreken van de opleiding tot het vak van waterpolospeler om aan te geven dat topsport waterpolo een volwaardig vak is. Uit onderzoek blijkt dat de opleiding tot topsporter minimaal tien jaar lang 10.000 trainingsuren vergt om tot optimale prestaties te komen. Dat komt neer op 3 uur per dag, of 18 uur training per week. Na de opleiding kan een topsportcarrière op (inter)nationaal niveau tien jaar of langer duren. De belangen en risico's die gemoeid zijn met de carrière van talenten en topsporters vereisen daarom een hoogwaardige en professionele opleiding en begeleiding. Het WOC biedt dat allebei.

Long Term Athlete Development (LTAD) van Dr Istvan Balyi

Het WOC volgt voor haar ontwikkeling de visie op talentherkenning en -ontwikkeling van het NOC*NSF, die op haar beurt weer samenwerkt met een internationaal netwerk van experts. Daarin houdt men zich specifiek bezig met talentontwikkeling in een brede context volgens het LTAD-model. LTAD is bedoeld is voor alle sporttakken en alle niveaus, en niet alleen voor het opleiden van talenten tot topsporters. Het is dus een opleiding voor een leven lang plezier beleven aan sport. Ook de KNZB heeft deze visie omarmd, en recent vastgelegd in het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo. De centrale gedachte van LTAD is dat een vroege, brede bewegingsbasis, en plezier in sport, er voor zorgt dat kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen. Bovendien leidt deze benadering tot meer zelfvertrouwen, teamwork, respect, en andere kwaliteiten op het gebied van persoonlijke effectiviteit en een gezonde leefstijl.

Modellen als vertrekpunt

LTAD bestaat uit een aantal fasen en modellen, die gezien worden als een weergave van tot op heden verzamelde (wetenschappelijke) kennis en ervaring. Een model waaraan wij onze kennis en ervaring, en die van internationale waterpolo-experts hebben toegevoegd. Het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo dat zo is ontstaan, is een richtlijn voor sporters en begeleiders die aangeeft hoe een sporter wordt opgeleid tot het vak van waterpolospeler.



Het WOC en het KNZB MOW

Het is in de huidige situatie lang niet altijd realistisch om van clubs te verwachten een trainingsaanbod voor jongeren te verzorgen op een niveau dat nodig is om internationaal op het hoogste niveau te kunnen concurreren. Daarom heeft de KNZB in overleg met het NOC*NSF een Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo (MOW) ontwikkeld. De KNZB volgt hiermee de richtlijnen van het NOC*NSF. Op basis van een internationaal evidence based model (Long Term Athlete Development) is een vertaalslag gemaakt naar de specifieke eisen van waterpolo en de Nederlandse situatie.

Het opleidingsplan bestaat uit een beschrijving van talentindicatoren, normeringen, programma's, benodigde begeleiding, aansturing, en de vereiste randvoorwaarden. Het opleidingsprogramma bestaat uit de concrete activiteiten voor de talenten ter voorbereiding op hun topsport- en maatschappelijke loopbaan. Ook veel andere sportbonden (o.a de KNSB, KNVB, KNHB) zijn bezig om dit traject te implementeren, of hebben dit inmiddels al gedaan.

De richtlijnen van het NOC*NSF geven aan dat sporters in staat gesteld moeten worden te trainen in hun eigen directe omgeving, met andere sporters met dezelfde talenten en motivatie, onder leiding van coaches van internationaal niveau. Dat moet bovendien in een speciale schoolomgeving gesitueerd zijn, zodat spelers zich gelijkmatig op hun sport en school kunnen concentreren. De KNZB heeft een scan ontwikkeld waarmee de status van een WOC gemeten wordt. Het WOC voldoet aan deze eisen en is trots dat zij de hoogste status heeft gekregen van de KNZB. Het WOC is daarom een speciaal daartoe door de KNZB erkend opleidingscentrum.



Erkend waterpolo-
opleidingscentrum



Het WOC-team

Waterpolo is een teamsport! Dat geldt in het water, en ook op de kant. Dat kinderen (kunnen) ontwikkelen in hun sport - volgens de LTAD-principes zoals die in deze brochure worden beschreven - vraagt professionele inzet van veel mensen en organisaties. Hieronder kunt u zien hoeveel verschillende mensen bij de ontwikkeling van de kinderen vrijwel dagelijks betrokken zijn. En dan hebben we het nog niet gehad over de ouders en vrijwilligers die zich - veelal belangenloos - inzetten voor de sporters en het WOC.

1.	Eric Noordegraaf	Initiatiefnemer / Directeur
2.	Peter de Jeu	Fysieke trainer
3.	Miklos Popovics	Trainer
4.	Anouk Rooth	Trainer
5.	Rick van Oers	Trainer / docent wp 2
6.	Sander Wools	Trainer / docent wp 2, 3
7.	Jos van Ewijk	Docent wp 2
8.	Jeroen Stijl	Fysiotherapie
9.	Michael van der Werve	Sportarts
10.	Johan Maigret	Mentale trainer
11.	Yvette Kilian	Voedingsdeskundige/diëtiste
12.	Hans Verwoerd	Editor WOC website
13.	Jaap Palsgraaf	Boekhouding
14.	Jary Göbel	KNZB, Topsport
15.	Tijmen Compagnen	NOC*NSF, Sportservice Zuid Holland
16.	Michelle van Veen	NOC*NSF, Regiosteunpunt, Sportspectrum
17.	Ramon Vleerlaag	Scala College Highschool
18.	Annelies Visser	Scala College LOOT
19.	Anita Blangé	Leonardo College LOOT
20.	Fred van Dorp	Adviseur
21.	Cees Rein van den Hoogenband	Adviseur
22.	Rob Duiven	Adviseur
23.	Steven Matthijssen	Adviseur
24.	Rolf Groenendijk	Adviseur



Respect en sportief gedrag: het Masterplan Arbitrage

Respect is een belangrijk thema. Jongeren vragen om respect van organisaties, en organisaties vragen respect van jongeren. Het WOC is (met hoogleraar Paul van Weel) van mening dat respect alleen verkregen kan worden als we de eigen sportbeleving van jongeren als uitgangspunt nemen, en als sportorganisaties hun begeleiding van de jeugd daarop afstemmen. Op die wijze kan sport jongeren sociaal kapitaal meegeven die voor de rest van hun leven van nut is om zo ook maatschappelijk hun weg te vinden.

Het WOC realiseert zich dat zij ook een rol hebben als opvoeder, en een rolmodel zijn voor de jeugd in zaken als waarden en normen, sportiviteit en respect: naar elkaar, en naar ouders, scheidsrechters, tegenstanders, trainers en coaches, docenten etc.. Het kabinet wil met het Masterplan Arbitrage maatregelen nemen om de sportiviteit van spelers, coaches, publiek, en bestuurders (en dus verenigingen) te vergroten. Ook KNZB scheidsrechters worden begeleid in hun rol om sportiviteit te vergroten en escalaties te voorkomen. Het WOC ondersteunt van harte deze ontwikkelingen. Daarom heeft het WOC gedragscodes voor de WOC-sporters opgesteld. Ook zijn er WOC-gedragscodes voor ouders, omdat het WOC vindt dat ook de ouders een belangrijke bijdrage hierin kunnen leveren. Tot slot heeft het WOC "10 gouden regels voor een topsporter" opgesteld, die in het verlengde van dit thema liggen.

De gedragscode voor de WOC-sporter

Als kinderen zich in hun sport gaan ontwikkelen, moeten zij ook deelnemen aan het opbouwen van een omgeving waarin positieve communicatie en respect normaal zijn. Daarom kent het WOC voor sporters de volgende gedragsregels:

1. Ik zal volgens de regels, en in de geest van het spel spelen
2. Ik zal mijn emoties in bedwang houden: vechten en brutaliteit kan het plezier voor iedereen bederven
3. Ik zal mijn tegenstanders respecteren
4. Ik zal mijn beste doen een echte teamspeler te zijn
5. Ik zal altijd bedenken dat winnen niet alles is - dat plezier hebben, het verbeteren van mijn vaardigheden, het maken van vrienden, en mijn best doen het belangrijkste zijn
6. Ik zal elk goed spel, en goede prestaties waarderen – die van mijn team én die van mijn tegenstanders
7. Ik doe mee omdat ik dat zelf wil, niet omdat mijn ouders of coach dat van mij willen
8. Ik zal altijd bedenken dat de coach en de scheidsrechters er zijn om mij te helpen. Ik zal hun beslissingen accepteren en hen respect tonen



De gedragscode voor WOC-ouders

Als kinderen zich in hun sport gaan ontwikkelen, moet er ook een omgeving van positieve communicatie en respect bestaan. De ouders worden door het WOC gevraagd de volgende gedragscode in acht te nemen:

1. Ik zal altijd bedenken dat mijn kind sport voor zijn of haar plezier, en niet voor dat van mij
2. Ik zal mijn kind aanmoedigen om volgens de regels te spelen, en conflicten op te lossen zonder dat dat ontaard in vijandigheid of geweld
3. Ik zal mijn kind leren dat zijn/haar best doen minstens net zo belangrijk is als winnen, zodat mijn kind zich nooit door het resultaat van een wedstrijd verslagen zal voelen
4. Ik zal mijn kind steeds het gevoel van een winnaar geven, door hem/haar steeds te loven voor fair play en inzet
5. Ik zal mijn kind nooit belachelijk maken voor het maken van een fout, of het verliezen van een wedstrijd
6. Ik zal altijd bedenken dat kinderen het best van goede voorbeelden leren. Ik zal de prestaties en goed spel van zowel het team van mijn kind, als die van de tegenstander toejuichen
7. Ik zal mijn kind niet dwingen om aan waterpolo deel te nemen
8. Ik zal nooit het oordeel, of de objectiviteit van de scheidsrechter openlijk in twijfel trekken
9. Ik zal alle inspanningen steunen om mondeling en fysiek misbruik uit het waterpolo van kinderen te weren
10. Ik zal respect en waardering tonen voor de begeleiders en coaches die hun tijd geven om de sport voor mijn kind te verzorgen, omdat ik begrijp dat ik daardoor bijdraag aan de ontwikkeling van mijn kind.

10 gouden regels voor een topsporter

1. Gedraag je altijd sportief!
2. Denk niet dat jij de beste speler bent!
3. Ook al ben je een goede speler, er valt altijd iets te leren!
4. Onderschat de tegenstander nooit, onderschatting kan je noodlottig worden!
5. Neem iedere wedstrijd en training serieus!
6. Tegenstanders zijn niet je vijand: het zijn vrienden met dezelfde liefde voor waterpolo als jij!
7. Waterpolo is een teamsport: speel niet voor jezelf maar voor het team!
8. Overschat jezelf nooit na een overwinning: er komt snel weer een wedstrijd die je kunt verliezen. Als je een wedstrijd hebt verloren, realiseer je dan dat er snel weer een wedstrijd komt die je kunt winnen.
9. Wees niet egoïstisch: bedenk dat het makkelijk scoren is als iemand anders je in die positie heeft gebracht!
10. Ga niet in discussie met je coach, de scheidsrechter, tegenstander en medespelers:
 - Bedenk dat als je in discussie gaat met de scheidsrechter, je wordt weggestuurd.
 - Bedenk dat als je in discussie gaat met de tegenstander, de tegenstander zal scoren.
 - Bedenk dat als je in discussie gaat met je medespelers, dit een slechte sfeer in je team veroorzaakt.



Het WOC als leerbedrijf...

Het WOC is door Calibris erkend als leerbedrijf. Dat wil zeggen dat jongeren die voor hun opleiding stage moeten lopen ook bij het WOC terecht kunnen. Dit geldt in ieder geval in de sportrichtingen:

- Begeleider Sport en Bewegen
- Coördinator Sport en Bewegen
- Coördinator Sport en Bewegen: Agoog
- Coördinator Sport en Bewegen: Buurt, Onderwijs en Sport (BOS)
- Coördinator Sport en Bewegen: Operationeel Manager
- Coördinator Sport en Bewegen: Trainer-coach
- Leider Sport en Bewegen

Waarom wil WOC leerbedrijf zijn?

Wij kunnen stagiairs inzetten voor verschillende taken en werkzaamheden binnen het WOC. De leerlingen doen op hun beurt passende praktijkervaring op, krijgen goede begeleiding en zijn verzekerd van een goede stageplaats. Het WOC draagt dus direct bij aan de vorming van gekwalificeerde arbeidskrachten in de sport.

Waarom stage lopen bij een erkend leerbedrijf?

Leerlingen/studenten komen alleen voor een diploma in aanmerking komt als je stage loopt in een erkend leerbedrijf. Dat staat in de wet. (Wet Educatie en Beroepsonderwijs - artikel 7.2.10). Studeer je voor een beroep in de Zorg, Welzijn of Sport, dan mag je dus alleen bij een bedrijf met een officiële Calibris-erkenning stage lopen. Je wordt op deze manier beschermt voor bedrijven waar ze je alleen als een goedkoop hulpje zien en allerlei saaie klusjes laten doen die niets met je opleiding te maken hebben. Een erkend leerbedrijf zorgt er samen met de school voor dat als je straks bent afgestudeerd, je ook echt wat kan. Op www.stagevinden.nl kunnen erkende leerbedrijven openstaande stageplekken melden. Vaak heeft een school ook afspraken met leerbedrijven.

Kenniscentrum Calibris

Als kenniscentrum voor leren in de praktijk in Zorg, Welzijn en Sport is Calibris verantwoordelijk voor erkenning van leerbedrijven en vaststelling van kwalificaties. In het verlengde van deze wettelijke taken ligt een expertise die veel meer omvat. Calibris verkent de markt. Brengt landelijk en regionaal betrokken partijen bijeen. Initieert maatschappelijk relevante projecten. Ontwikkelt innovatieve en effectieve oplossingen. Alles gericht op één doel: meer balans en dynamiek op de arbeidsmarkt. Zo levert Calibris een waardevolle bijdrage om beroepspraktijk en beroepsonderwijs soepel op elkaar aan te laten sluiten.

De oprichter en eigenaar van het WOC...

Eric Noordegraaf - 21 april 1960

Eric Noordegraaf kwam op 16 jarige leeftijd in het voor Nederlandse begrippen legendarische waterpolojaar 1976 (brons Olympische spelen Montreal) naar AZC en speelde daar tot 1991. Er waren grote successen, zowel nationaal als internationaal voor de linkshander met capnummer 5. Met AZC werd hij als speler (en jarenlang aanvoerder) 10 keer landskampioen en 10 keer bekerkampioen.

Waterpolo was altijd dé sport van Eric Noordegraaf: "het heeft mijn leven gunstig beïnvloed. Waterpolo is voor mij karaktervormend geweest, heeft mij gemotiveerd, en verantwoording leren nemen en dragen. Hij keerde in het seizoen 2000/2001 terug in zwembad de Thermen, bij het eerste heren team van AZC, waar hij in de technische staf herenigd werd met zijn oude teamgenoten Ron de Vogel (coach) en André de Jeu (teammanager).

Eric Noordegraaf en het Nationale team

Olympische Spelen : 1980 Moskou (6e), 1984 Los Angeles (6e)
 Wereldkampioenschappen : 1978 Berlijn, 1982 Guayaquil (Ecuador), 1986 Madrid
 Europese Kampioenschappen : 1981 Split, 1983 Rome, 1985 Sofia, 1987 Straatsburg

Clubsuccessen Eric Noordegraaf

Nederlands Kampioen (15x)

1977 - 1978 - 1979 - 1981 - 1983 - 1984 - 1985 -
 1987 - 1988 - 1989 - 2000 en 2001 als speler
 2002 - 2003 - 2004 als coach

Europacup 1

1977 : 2e ronde als speler
 1978 : 1e ronde als speler
 1979 : 1/4 finale als speler
 1981 : Final 4 : AZC, Spandau, Barcelona, Vasas Budapest als speler
 1983 : Finale uit-thuis Pro Recco Italië als speler
 1984 : 1e ronde als speler
 1985 : 2e ronde als speler
 1987 : 1e ronde als speler
 1988 : 1/4finale uit-thuis Catalunya Spanje als speler
 1989 : 1e ronde als speler
 2000 : 2e ronde als speler
 2002 - 2003 : als coach

Beker Kampioen (17x)

1978 - 1979 - 1980 - 1981 - 1982 - 1983 - 1984 - 1985 - 1986 -
 1987 - 1988 - 1989 - 1990 - 1991 als speler
 2000 - 2002 - 2004 als coach

Europacup 2

1980 : Final 4 : CSKA Moskou, AZC, Rijeka, Honved als speler
 1982 : 1/4 finale als speler
 1990 : Finale : uit-thuis Partizan Belgrado als speler



Het WOC en verantwoord stoeien

Thuis, op het schoolplein, overal waar kinderen zijn wordt gestoeid. Ze stoeien met hun ouders, verzorgers of met elkaar. Stoeien is een spel van wederzijds grenzen verkennen en verleggen, zowel geestelijk als lichamelijk, zowel bij jezelf als bij de ander. Het WOC hecht grote waarde aan stoeien. Het is een bewegingsleer die dicht tegen het judo aanleunt en nastreeft dat kinderen lekker in hun vel zitten, dat kinderen zoveel zelfvertrouwen hebben dat ze voor zichzelf kunnen opkomen.



Veelzijdig bewegen

In stoeien zit voor de oppervlakkige toeschouwer weinig lijn. Stoeien nodigt uit, daagt uit en herbergt een groot aantal motorische grondvormen van bewegen die spelenderwijs getraind kunnen worden: duwen, trekken, heffen, dragen, draaien, slepen, hinken, schuiven, rollen en balanceren. Er wordt veelzijdig bewogen. Dat wil zeggen dat het kind veel bewegingservaringen opdoet die zinvol zijn, zowel van motorische en cognitieve als van sociaal-emotionele aard. Als de bewegingsopdrachten net als de spelregels optimaal zijn afgestemd op het ontwikkelingsniveau van het kind, kan ook het lichaamszelfbeeld van het kind gunstig worden beïnvloed. Het kind leert zichzelf beter kennen..

Ervaring

Peter de Jeu is fysieke trainer van het WOC en al sinds de oprichting in 1992 de grote katrekker van het Verantwoord Stoeien. 17 jaar verantwoord stoeien heeft uitgewezen dat deze gedeelde verantwoordelijkheid negatief en agressief gedrag bij kinderen doet afnemen. Kinderen met een geschonden vertrouwen zullen juist in de beginfase erg geremd zijn aan stoeiactiviteiten deel te nemen. Een goede leerstofkeuze en pedagogische benadering heeft echter al velen hernieuwd vertrouwen geschonken. Immers, stoeien doe je niet alleen. Je doet het samen. Het is letterlijk jezelf durven geven en toevertrouwen aan de ander. Alleen als er vertrouwen is, is het uit evenwicht gebracht worden niet iets dat ten koste van alles moet worden voorkomen. Daardoor krijgt het spel een meer ontspannen karakter waarin een kind zich veilig kan voelen.

Trots

De combinatie van al deze aspecten vormen een belangrijke toegevoegde waarde in de opleiding tot waterpolo topsporter. Het WOC is daarom trots dat het in 2009 de Stichting Verantwoord Stoeien heeft kunnen toevoegen aan het WOC. Alle WOC kinderen onder de 13 jaar gaan elke vrijdag met veel plezier naar "hun" stoeiles.



WOC competities

De KNZB heeft in haar meerjarenbeleidplan twee activiteiten gepland om de opleiding van jeugdige talentvolle en ambitieuze waterpoloërs een impuls te geven:

1. Het stimuleren van het opzetten van een structuur met regionale opleidingscentra waterpolo

Inmiddels kunnen we constateren dat 8 regionale opleidingscentra waterpolo min of meer actief zijn. De omvang en inhoud van de activiteiten bij deze centra zijn nog wel verschillend. De KNZB zet zich daarom in om sporttechnische afstemming in de activiteiten te verkrijgen. Het nieuwe Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo speelt hierin een belangrijke rol.

Een en ander heeft tot gevolg dat sporters vanuit verschillende organisaties hun sportactiviteiten ondernemen. Deze activiteiten blijken echter vaak niet voldoende op elkaar afgestemd. De sporters komen daardoor voor de ongewenste situatie te staan heen en weer getrokken te worden tussen twee of meer instanties of activiteiten, die vaak hetzelfde doel beogen. Sporters hebben immers te maken met het programma van:

1. de eigen vereniging (trainingen, competities, toernooien)
2. de Kring (Kringtrainingen, kringenslottoernooien (afgeschaft per 2009)
3. het Regionale Waterpolo Opleidingscentrum (trainingen, toernooien en competitie)
4. de KNZB (centrale trainingen, stages en toernooien)

2. Het organiseren van landelijke competities voor talentvolle jeugdige waterpolospelers

De KNZB heeft de afgelopen jaren herhaaldelijk geprobeerd landelijke jeugdcompetities te organiseren, maar de belangstelling voor deelname vanuit verenigingen was vaak teleurstellend. Bovendien hadden de verenigingen die wel deel wilden nemen erg veel wensen m.b.t. uitzonderingsbepalingen (gastspelers; bepaalde dagen niet spelen, combinatieteams etc.), waardoor de feitelijke organisatie van de competitie buitengewoon moeilijk werd. In het seizoen 2007-2008 is nog een landelijke jeugdcompetitie voor verenigingsteams georganiseerd, al was ook nu de deelname niet overweldigend.

De KNZB heeft op grond van bovengenoemde constatering gekozen om in het seizoen 2007- 2008 de Landelijke Jeugd Competitie in de leeftijdscategorieën jongens o.15 en jongens en meisjes o.17 voor de laatste keer voor de verenigingen te organiseren.

Vanaf het seizoen 2008 – 2009 organiseert de KNZB uitsluitend een Landelijke Jeugd Competitie voor teams vanuit de door de KNZB erkende Regionale Waterpolo Opleidingscentra. Ook de Kringenslottoernooien zijn om die reden in 2009 afgeschaft. Dit WOC competities zijn voor zowel jongens als meisjes in de categorieën o.13, o.15 en o.17 jaar. De wedstrijden in deze competitie zijn zodanig geprogrammeerd dat de deelnemers in staat zijn ook voor hun vereniging uit te komen in de waterpolocompetitie. WOC competities worden tevens gebruikt om jongen talentvolle scheidsrechters op te leiden. Deze competities worden door de KNZB en haar jeugdbondscoaches als het belangrijkste selectie-instrument gezien voor de Jong Oranje selecties. De sporters worden op meerdere momenten gescout door de jeugdbondscoaches.



Trainers- en scheidsrechtersopleiding

Waterpolotrainer 2 en 3

De KNZB, het Waterpolo Opleidingscentrum (WOC) in Alphen aan den Rijn en het ROC ID College opleiding Sport en Bewegen werken sinds november 2009 samen in het aanbieden van de opleidingen Waterpolotrainer 2 en 3. De opleidingen zijn sterk praktijkgericht en daardoor direct bij de eigen verenging toe te passen. Bovendien wordt uitgegaan van het zogenaamd competentiegericht werken. Dat wil zeggen dat al eerder verworven kennis niet nog eens opnieuw theoretisch aangeleerd wordt door de opleiders. De aanwezige kennis wordt in de eerste les in een gesprek tussen cursist en trainer in overleg vastgesteld.

De opleidingen worden meerdere keren per jaar aangeboden, waardoor inschrijven bijna het gehele jaar door mogelijk is.

Scheidsrechtercursus

WOC verzorgt in samenwerking met de Kring Gouwe Rijnstreek de basis opleiding tot scheidsrechter. Alle leden van het WOC die de leeftijd van 16 jaar bereiken volgen deze opleiding. De cursus is geïntegreerd in het lesprogramma van de LOOT school in Alphen aan den Rijn, het Scala college. Hiervan profiteren direct ook de verenigingen, doordat zij een regelmatige instroom van verenigingsscheidsrechters hebben.



WOC organiseert natte gymles

Het WOC heeft speciaal voor basisscholen een serie kennismakingslessen waterpolo ontwikkeld die toegepast kan worden in zogenaamde "natte gymlessen". Kinderen die nog niet kunnen zwemmen krijgen zwemles, en de andere kinderen maken kennis met waterpolo. Sinds de gouden medaille van de waterpolodames op de Olympische Spelen vinden kinderen het extra leuk om waterpololessen te krijgen. En kinderen vinden zwemmen natuurlijk altijd al leuk om te doen. Het WOC hoopt zo de kinderen enthousiast te maken voor waterpolo en dat ze lid worden van een zwemvereniging.

De meeste kinderen die aan schoolzwemmen deelnemen kunnen vaak al zwemmen. Scholen en gemeenten vragen zich dan af of het wel zinvol is deze activiteit op de agenda te houden. Het WOC vindt dat dat ook anders kan, bijvoorbeeld voor -of naschools, en in samenwerking met andere lokale partners zoals BSO's. Natte gymlessen zijn bovendien interessant, omdat het een tekort aan accommodaties mee helpt oplossen.

29 januari 2009 vond in zwembad de Hoorn de eerste pilot plaats. Basisschool de Wereldwijzer, het WOC, en het Sportspectrum verzorgden gezamenlijk voor het eerst een zogenaamde "natte gymles" voor 28 kinderen van groep 7. Het unieke gebeuren haalde veel (landelijke) pers en werd 's avonds zelfs uitgezonden in het Jeugdjournaal op TV 3. Inmiddels geeft het WOC voor meerdere basisscholen de Natte Gymles en overweegt de gemeente Alphen aan den Rijn het schoolzwemmen af te schaffen en Natte Gymlessen in te voeren.

H2O POLO



The Greatest Game on Earth

fairgame© 1997