

Actieve start

Jongens en meisjes 0-6

Fitness en bewegingsvaardigheden ontwikkelen als een FUN-onderdeel van het dagelijks leven



FUNdament

Jongens 6-9 Meisjes 6-8

Alle FUNdamentele bewegingsvaardigheden aanleren en opbouw algehele motorische vaardigheden
Doe vele sporten
Focus op behendigheid, balans, coördinatie en snelheid



Leren trainen

Jongens 9-12 Meisjes 8-11

Leren algehele sportvaardigheden
Aanleren sportvaardigheden die de basis vormen van de totale ontwikkeling
Doe aan meerdere sporten met de focus op het ontwikkelen van algemene sportvaardigheden



Trainen voor omvang en belastbaarheid

Leeftijd is groeispurt afhankelijk Jongens 12-16 Meisjes 11-15
Bouw een uithoudingsbasis, ontwikkel snelheid en kracht aan het einde van deze fase, en ontwikkel en onderhoud verder waterpolo specifieke vaardigheden. Doe ook aan complementaire sport



Trainen voor wedstrijden

Leeftijd is afhankelijk per sport Jongens 16-23 +/- Meisjes 15-21 +/-

Optimaliseer fitness voorbereiding en sport, individuele, en positie specifieke vaardigheden, en leer internationaal te spelen



Trainen om te winnen

Leeftijd is gebaseerd op nationale en internationale normen Jongens 19 +/- Meisjes 18 +/-

Podiumgericht presteren



Gezonde leefstijl

Toetreden kan op elke leeftijd
Een gelijdelijke overgang van een prestatiegericht carrière naar een levenlang fysiek actief zijn en deelname aan sport



Van speelplaats tot podiumplaats

"Van Speelplaats tot Podiumplaats" beschrijft de 7 fasen van LTAD, een training-, competitie- en herstelprogramma gebaseerd op de échte leeftijd van de individuele sporter, ook wel de biologische leeftijd genoemd (psychisch en fysisch), in plaats van de kalender leeftijd. Het stelt de sporter centraal, is coach gedreven, is op wetenschappelijke benadering gestoeld en biedt sponsors een kapstok om hun maatschappelijke betrokkenheid te tonen. Sporters die trainen volgens LTAD-programma's volgen hun training en competitie gericht op hun biologische- en trainingsleeftijd in geperiodiseerde plannen, specifiek afgestemd op hun ontwikkelingsbehoeften.

Long Term Athlete Development

- 1 is gebaseerd op de fysieke, mentale, emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. Elke fase markeert een ander stadium in de ontwikkeling van de jonge sporter.
- 2 verzekert de Fysieke Basis waarop een topsportcarrière gebouwd kan worden en:
 - legt de Fysieke Basis voor alle kinderen, van de vroege kindheid tot de late jeugd, door dagelijkse fysieke inspanning te promoten op scholen via een algemene benadering voor fysieke ontwikkeling van kinderen met recreatieve- en talentgerichte sportprogramma's.
- 3 verzekert dat optimale trainings-, competitie- en herstelprogramma's worden aangereikt gedurende de gehele sportcarrière.
- 4 zorgt voor een optimale competitiestructuur in de verschillende ontwikkelstadia van sporters.
- 5 heeft invloed op het gehele sportcontinuüm (sportinfrastructuur), inclusief de deelnemers, ouders, coaches, scholen, clubs, recreatieve beweegprogramma's, Provinciale Sport Organisaties, Nationale Sport Organisaties, sportwetenschappers, gemeenten en diverse ministeries zoals OCenW en VWS.
- 6 integreert talentprogramma's, recreatiesport van verenigingen, buurt- en schoolsport, en lichamelijke opvoeding op school.
- 7 is gebaseerd op internationale best practices, onderzoek, en normatieve gegevens.
- 8 ondersteunt de hoofddoelstellingen van een levenlang sporten en bewegen zoals die is vastgelegd in de Sportnota Tijd voor Sport van VWS – Bewegen, Meedoen en Presteren – en geeft de betrokkenheid weer om de doelstellingen daarvan ook daadwerkelijk te verwezenlijken.
- 9 promoot een gezonde leefstijl voor alle jongeren gericht op een leven lang sport en bewegen.

Fysieke Basis refereert aan competenties op het gebied van basis motorieke- en sportvaardigheid.

Long-Term Athlete Development voor ouders



Informatie voor ouders

Long term athlete development (LTAD) is ontwikkeld door sportdeskundigen, met jarenlange ervaring met beginners en internationale topsporters. Het is gebaseerd op de componenten van de basis beweeg- en sportvaardigheden, en is in vele landen overgenomen door overheden, Olympische Comités, sportbonden, clubs, talentencentra, en vele andere sportorganisaties. LTAD verstrekt een routekaart voor een betere sportervaring voor iedereen, voor sporters met Olympische aspiraties, oudere weekendsporters, of mensen die sporten en bewegen enkel voor de lol doen. De componenten van Sport for Life zijn niet exclusief voor sporters, maar voor alle betrokkenen. Het resultaat van sporten die volgens LTAD werken, zou een gezondere, actiev  re, en sportiever samenleving, met betere nationale teamprestaties moeten zijn.

Waarom zijn veranderingen noodzakelijk?

De sport levert een belangrijke bijdrage aan de gezondheid en de ontwikkeling van individuen en de samenleving waarin wij allen leven. Het biedt een mogelijkheid voor kinderen en volwassenen om actief te zijn, juist nu inactiviteit de gezondheid en de levenskwaliteit van de Nederlandse bevolking bedreigen. De sport voorziet ook deelnemers van waardevolle lessen op teamwork, fair play, respect, en de waarde van het nastreven van topsportdoelen. Het bestaande sportbeleid van vele organisaties, schiet over het algemeen tekort door een of meer van de tekortkomingen die op de volgende pagina worden genoemd.

Als u meer zou willen leren over hoe u de best mogelijke Sport for life-ervaring voor uw kinderen kunt creëren, neem dan eens contact op met het WOC Alphen aan den Rijn voor meer gedetailleerde informatie over LTAD:

www.waterpolo-opleidingscentrum.nl

De fysieke basis is...

de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden en fundamentele sportvaardigheden die een kind toestaan om zich met zelfvertrouwen en controle in een brede waaier van beweeg, sport, en danssituaties te begeven. Het is ook de capaciteit van kinderen om hun omgeving te kunnen inschatten, en daarop op de juiste wijze te reageren.



Ouders moeten (h)erkennen...

Te veel wedstrijden en te weinig training

Vele sporters brengen teveel tijd door met rusten, reizen, het spelen van (competitie)wedstrijden, en niet genoeg tijd aan de voorbereidingen er op. In team-sporten delen de spelers één bal, waardoor de vaardigheidsontwikkeling wordt beperkt. Tijdens een training kunnen spelers elk een eigen bal hebben.

Teveel nadruk op het winnen op jonge leeftijd

Teveel coaches en ouders focussen zich op het resultaat, eerder dan op prestaties. Deze houding leidt tot mislukking op lange termijn, omdat coaches zich te weinig richten op de ontwikkeling van vaardigheden en specifieke wedstrijd tactieken.

Ongepaste trainingsprogramma's

Te vaak, worden volwassen trainingsprogramma's opgelegd aan kinderen, en worden jongensprogramma's gebruikt voor meisjes. Kinderen zijn geen kleine volwassenen, en meisjes ontwikkelen zich anders dan jongens. Jonge sporters (6 tot 8/9 jaar) moeten meer tijd doorbrengen om de basis bewegingsvaardigheden te ontwikkelen, en daarna (8/9 tot 11/12 jaar) de sport specifieke vaardigheden. Als sporters ouder worden, zou de nadruk geleidelijk aan naar kracht, fysieke gesteldheid, en tactiek moeten verschuiven.

Specialisatie

Als sporters ouder worden, zullen zij zich in 1 of 2 sporten moeten specialiseren als zij succesvol willen zijn. De jongere sporters zouden aan meer sporten moeten doen, en aan alle sporten zou tijd besteed moeten worden om basisvaardigheden zoals lopen, springen, werpen en gooien, balans, behendigheid, coördinatie en snelheid te ontwikkelen. Allround sporters hebben de capaciteit om verschillende sporten goed te beheersen, en specialiseren zich later. Een vroege nadruk op enkel één of twee sporten leidt vaak tot blessures, burnout, en beperkte vaardigheidsontwikkeling.

Beleidsafstemming

Coaches van verschillende teams en verschillende sporten concurreren elkaar vaak over tijd en inspanning van een sporter, wat tot agendaconflicten, en overtraining van de sporters leidt. De ouders moeten de grondbeginselen van LTAD begrijpen om afstemming van het sportbeleid te steunen.

Factoren waar ouders over zouden moeten nadenken...

FUNDament

Het leren van een breed spectrum van beweging en sportvaardigheden vormt de basis voor een leven lang plezier van fysieke inspanning en een succesvolle sportcarrière.

Specialisatie

Sporters zouden zich niet te vroeg in één sport moeten specialiseren.

Ontwikkelingsleeftijd

Kinderen ontwikkelen en groeien verschillend van elkaar. "Vroegbloeiers" moeten niet zelfgenoegzaam worden, "laatbloeiers" zullen de achterstand inlopen. Alle kinderen moeten de tijd krijgen zich volledig te ontwikkelen.

Trainbaarheid

Terwijl coaches trainbaarheid moeten begrijpen, moeten de ouders goed worden geïnformeerd over optimale rust, slaap, (sport)drinken en voeding.

Fysieke, geestelijke, cognitieve, en emotionele ontwikkeling

Ouders moeten de inspanningen, fair play, vaardigheidsontwikkeling, en individuele vorderingen van kinderen ondersteunen.

Wedstrijdplanning

Het spelen van wedstrijden zou de ontwikkeling van een sporter moeten dienen. Terwijl sporters altijd zouden moeten proberen te winnen, is het winnen niet de belangrijkste factor – het leren ervan wel. Sporters die teveel en te vaak wedstrijden spelen, trainen te weinig.

Beleidsafstemming en integratie

Coaches moeten door ouders worden geïnformeerd over andere activiteiten van een kind, zodat zij individuele trainingsprogramma's kunnen aanpassen.