

MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN WATERPOLO

Het Meerjaren Opleidingsplan Waterpolo van de KNZB beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van waterpolospeler.

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.

MODELLEN ALS VERTREKpunt

Het is in de huidige situatie lang niet 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 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 KNZB heeft een scan ontwikkeld waarmee jaarlijks de status van een WOC gemeten wordt.

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 goede schoolomgeving gesitueerd zijn, zodat spelers zich gelijkmatig op hun sport en school kunnen concentreren.



KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
ZWEMBOND

Wattbaan 31-49
3439 ML Nieuwegein

Postbus 7217
3430 JE Nieuwegein

T: 030-7513200
F: 030-7513201

www.knzb.nl

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.



Contactgegevens:

wocalphen@zwembond.nl
woctalentcentraal@zwembond.nl
woczuid@zwembond.nl
wocwonn@zwembond.nl
wocgelre@zwembond.nl
wocoost@zwembond.nl
wochollandsedelta@zwembond.nl
wocnoordholland@zwembond.nl



De opleiding tot topsporter en het waterpolo opleidingscentrum



HET WATERPOLO OPLEIDINGSCENTRUM: DE OPLEIDING TOT TOPSPORTER

Het Waterpolo Opleidingscentrum (WOC) streeft er naar spelers en speelsters in de leeftijd van 12 tot 18 jaar voor het hoogste niveau op te leiden, waardoor ze kunnen wedijveren met de nationale en internationale top en uit kunnen komen in de nationale (jeugd) teams en in de eerste teams van topsportverenigingen. Het WOC vervult een rol voor de beste en meest talentvolle sporters in de regio.

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 zal alle mogelijke steun geven aan de potentiële topsporter die deze kwaliteiten in zich verenigt. Als de aanwezige talenten tot volle ontwikkeling 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, dit omdat veel partijen betrokken zijn bij de ontwikkeling van de sporters. Het WOC speelt bij de totstandkoming van het opleidingsprogramma van de individuele sporter een initiërende en coördinerende rol.

Het WOC heeft een samenwerkingsovereenkomst met de KNZB en LooT-scholen in haar verzorgingsgebied, of wil deze overeenkomsten gaan afsluiten, om zodoende de sporters een optimale opleiding en begeleiding tot topsporter aan te kunnen bieden. Daarnaast is de intentie van de overeenkomst met de KNZB om er voor te zorgen dat de WOC's uniform opereren in het aanbieden van de opleiding tot topsporter.



Een goede opleiding leidt tot goede prestaties

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 WATERPOLO-SELECTIES OP NATIONAAL EN INTERNATIONAAL TOPNIVEAU KAN PRESTEREN.

De volgende activiteiten vormen het 10-puntenplan van het WOC, en moet 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, inclusief structurele fysieke training, voedingslessen en mentale trainingen. De trainingen vinden overdag plaats en bij voorkeur in de vroege ochtend en/of in de late middag in afstemming met een LOOT-school.
2. Maatschappelijke begeleiding, afhankelijk van de situatie van de sporter.
3. Structurele medische- en paramedische begeleiding.
4. Structurele opbouw van kennis bij de sporters (en hun omgeving) van voedingsleer, hersteltraining, arbeids-/rustverhouding, mentale training, en persoonlijke effectiviteit.
5. De WOC's bieden in hun regio activiteiten aan ter versterking van de verenigingen die waterpolo beoefenen en functioneren dan op die wijze als regionaal expertisecentrum. Bijvoorbeeld het ondersteunen van het technisch kader van verenigingen op het gebied van sport specifieke deskundigheid, inclusief fysieke trainingsdeskundigheidsbevordering.
6. Testen van sporters op zowel algemene kenmerken, als op het gebied van specifieke waterpolozaken. De WOC's maken uitsluitend gebruik van opgeleide waterpolotrainers (minimaal competenties op het niveau van de opleiding waterpolotrainer / coach 3) en spelen zelf een rol bij de opleiding van sporttechnisch kader.
7. Het gebruik van de nationale WOC competities en -toernooien, en daarmee ook de deskundigheid van de (jeugd)trainers van verenigingen, bij het scouten van spelers.
8. 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.
9. Het gebruiken van een registratiesysteem, waarmee de ontwikkeling van talentvolle sporters kan worden gevolgd, en een betere- en meer gerichte begeleiding mogelijk is.
10. Het samenwerken en afstemmen van de opleiding met de KNZB, de verenigingen, scholen, ouders en andere belanghebbenden. Ieder WOC stelt een functionaris aan, die verantwoordelijk is voor de sporttechnische sturing en afstemming met diverse partijen. Deze functionaris heeft intensief contact met de jeugbondcoaches van de KNZB.



WOC COMPETITIES

Vanaf het seizoen 2008 – 2009 organiseert de KNZB uitsluitend een Landelijke Jeugd Competitie voor teams vanuit de door de KNZB erkende Waterpolo Opleidingscentra.

Deze 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. De WOC competities worden tevens gebruikt om jonge 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.

TEFKE VAN BELKUM



“Het is goed dat de sporters in de eigen regio kunnen waterpoloën. Dit betekent o.a. veel minder reistijd. Daarnaast staan er ook goede gekwalificeerde trainers langs de kant die de sporters goed begeleiden en hun niveau verbeteren.

Ik hoop dat deze structuur ervoor zorgt dat we straks met de Heren en de Dames structureel aan de top mee kunnen draaien.”

