Meerjarenopleidingsplan alpine skiën

Versie: maart 2023

Hoe wordt ik een hele goede skiër? Wat wordt er verwacht op het hoogste niveau en hoe kan ik daarvoor zorgen? Wat heb ik nodig?

In het **meerjarenopleidingsplan (MJOP)** staan de leerlijnen op vele gebieden zoals (fysieke) training, techniek en wedstrijden.

De achterliggende gedachte is dat je de weg naar de top kan zien als een ***opleiding***. Tijdens deze opleiding kom je door diverse fases. Soms overlappen deze, soms doe je wat langer over de ene fase en wat korter over de andere fase. Door het juiste te doen op het juiste moment kan je je zo goed mogelijk ontwikkelen.

De afgelopen jaren is er (inter-)nationaal veel onderzoek gedaan naar talentherkenning- en ontwikkeling. Er zijn veel nieuwe inzichten verkregen, ook dat er niet één ideale weg is naar de top. Om toch houvast te bieden, hebben verschillende onderzoekers en praktijkdeskundigen de beschikbare kennis en ervaring verwerkt in een zelf ontworpen 'talentontwikkelingsmodel'. Denk hierbij, binnen de sport, aan populaire modellen als:
- Long Term Athlete Development (LTAD) model uit Canada (Canadian Sports for Life, 2016);
- Athletic Skills Model (ASM) uit Nederland (Wormhoudt et al., 2013).

De afgelopen jaren is het *meerjarenopleidingsplan (MJOP) voor alpineskiën* m.b.v. van diverse experts (waaronder Patrick Roel) vernieuwd. Daarbij zijn bovenstaande modellen gebruikt als basis en zijn de door NOC*NSF ontwikkelde leerlijnen opgenomen.
De gebruikte terminologie en opbouw in de modellen kan een bijdrage leveren in het versterken van kernboodschappen per opleidingsfase. Zo geven bijvoorbeeld begrippen als 'leren trainen', 'trainen voor omvang' en 'trainen om te winnen' vanuit het LTAD zeer kort en krachtig weer waar de focus in een bepaalde opleidingsfase zou moeten liggen.

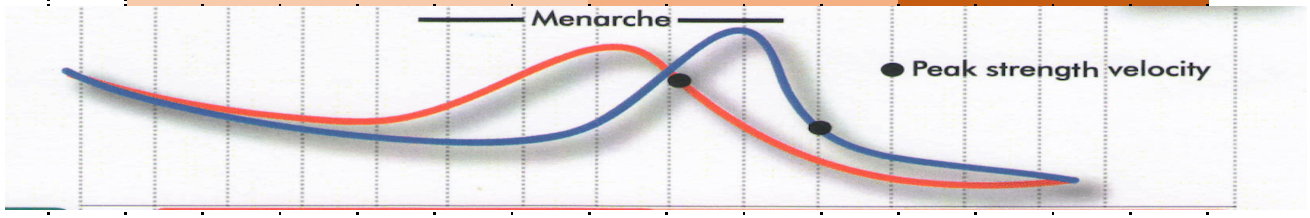
Het meerjarenopleidingsplan (MJOP) voor alpineskiën is te downloaden op de documentenpagina. In de tabbladen komen de verschillende onderdelen aan bod.

Meerjaren Opleidingsplan Alpineskiën *Versie: maart 2023*

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD		FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			
Dames – ASM	Active Start															Compete to Win
		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD			FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		
Heren – ASM	Active Start															Compete to Win
		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



Leerlijn Skitechnisch
Leerlijn Fysiek
Leerlijn NOC*NSF - Prestatiegedrag
Leerlijn NOC*NSF - Voeding
Leerlijn NOC*NSF - Doping

Bron:
LTAD = Long Term Athlete Development.
Website: www.sportforlife.ca/long-term-development/

ASM = Athletic Skills Model
Website: www.athleticskillsmodel.nl

Long term athlete development (LTAD)

Nederlandse Ski Vereniging

FUNdamentals (J: 6 t/m 9 jr. & M: 6 t/m 8 jr.)

Belangrijke punten:
- PLEZIER!
- Door de kinderen zoveel mogelijk sporten en spellen aan te bieden is hun ontwikkeling optimaal voor succes in de toekomst
- Wanneer mogelijk een programma maken waar veel variatie in zit
- Kinderen hebben basisvaardigheden geoefend en onder de knie voor de sport specifieke vaardigheden gaan ontwikkelen
- Richt vooral op de ontwikkeling van de ABCs. Agility, balance, coordination & speed.
- Gebruik spelvormen voor het ontwikkelen van kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit
- Ontwikkel kracht door lichaamsgewicht oefeningen
- Introduceer de basis regels van sport etiek
- Zorg dat materialen geschikt zijn voor deze leeftijdsgroep
- Wees niet bezig met de scores. Richt je op leren en plezier!
- Laat je niet misleiden door specialisatie, all-round ontwikkeling is veel beter!

Learn to Train (J: 10 t/m 12 jr. & M: 9 t/m 11 jr.)

Belangrijke punten:
- Moedig kinderen aan om veel fysieke spelletjes te doen, ook als het slecht weer is.
- Laat kinderen deelnemen in kleine sport programma's waarin ze verschillende sporten/posities kunnen uitproberen
- Moedig kinderen aan om veel verschillende sporten en spellen te doen tijdens gym, etc
- Stimuleer verschillende ondergronden (gras, sneeuw, water, afvalt)
- Werk aan uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, skill en flexibiliteit. Kracht met lichaamsgewicht
- Hou het plezier in de activiteiten
- Hou de activiteiten sport oversteigend. Ontwikkel alle fundamentele bewegingsvaardigheden
- Introduceer sprong varianten
- Ontwikkel uithoudingsvermogen met spelvormen. Kinderen werken harder als ze achter een bal, puck, buddy aan rennen
- Structureer competitie om verschillen aan te pakken in training leeftijd en vaardigheden
- Identificeer de sporter waar de kinderen het meeste plezier in hebben. Kom het liefst op 3 sporten uit.
- Introduceer single periodisering
- Moedig ongestructureerd spelen met atributen (ballen, puck's, etc)

Train to Train (J: 13 t/m 16 jr. & M: 12 t/m 15 jr.)

Belangrijke punten:
- Geef aerobe training de prioriteit na de groeispurt en onderhoudt skill, snelheid, kracht en flexibiliteit
- Benadruk de flexibiliteit door de snelle groei van botten, pezen, banden en spieren
- Hou rekening met het de 2 sensitieve perioden op gebied van kracht ontwikkeling voor meisjes (direct na de PHV en start menstruatie). Voor jongens is dat 1 sensitieve periode van begin 12 tot 18 maanden na PHV.
- Hou rekening met aerobe & kracht training afhankt van de mate van volwassenheid.
- Nadruk van trainingen wordt gebaseerd op early, gemiddeld of laat bloeiers
- Bouw technische vaardigheden in training die gevraagd worden in de sport
- Strategie/tactiek trainingen kunnen worden gestart
- Zorg dat je kennis hebt van de fysieke en mentale uitdagingen van competitie
- Optimaliseer training/wedstrijd ratio.
- Gebruik talent identificatie om sporters te laten kiezen tussen 2 sporten aan het begin van deze fase
- Gebruik single en double periodisering
- Train sporters in wedstrijd situaties

Train to Compete (J: 17 t/m 19+ jr. & M: 16 t/m 19+ jr.)

Belangrijke punten:
- Leer sporters om te presteren onder verschillende omstandigheden en situaties
- Biedt een jaarprogramma aan
- Leer sporters om de basisvaardigheden en sport specifieke vaardigheden toe te passen in wedstrijdsituaties tijdens trainingen
- Veel wedstrijd situaties in trainingen
- Optimaliseer trainingen, competitie en herstel programma's
- Individualiseer de verschillende facetten van het programma
- Leg nadruk op de individuele zwakheden
- Help sporters te specialiseren in verschillende evenementen of posities
- Gebruik periodisering op alle manieren die de nationale en internationale kalender aangeeft
- Gebruik, monitor en optimaliseer de taper procedure
- Verander de training-to-competition ratio naar 40:60
- Bewaak en optimaliseer de aanvullende capaciteiten van sporters

Compete to Win

Athletic Skills Model (ASM)

Nederlandse Ski Vereniging

Basic Athletic Skills (J: 6-9 jr & M: 6-7 jr)

Zoveel mogeljk verschillende vaardigheden (BMS) aanbieden waarbij aanpassingsvermogen & plezier centraal staat.

Tips voor trainer:
- Impusief en speels
- Volgzaam en afhankelijk
- Reactie van anderen nog niet goed kunen inschatten
- Nog in de groep te corrigeren zijn

Belangrijk:
- Veel ruimte voor eigen ontdekking
- Coach simpel/geduldig en moedig aan
- Beloon inzet/doorzetten/inspanning
- Straf niet op vaardigheden -> fouten maken mag
- Gebruik humor
- Korte spanningsboog -> gebruik variatie
- Impliciete leermethodes gebruiken
- Grondvrees wegnemen (vallen/rollen)

Advance Athletic Skills (J: 10-12 jr & M: 8-10 jr)

De gouden leeftijd voor motorisch leren. Kinderen leren super snel en de verhoudingen van het lichaam zijn goed. Oefeningen voor doen of laten doen werkt erg goed. Kinderen leren snel aan wat ze zien. BMS inog altijd in programma verwerkt.

3 verschillende activiteiten onderhoudt het bewegen goed, 4 of meer zorgt voor een optimale motorische ontwikkeling.

Tips voor trainer:
- Jongens en meisjes kunnen goed met elkaar sparren door eerdere groeispurt van meisjes
- Kinderen zijn leergierig en willen presteren, zijn kritisch op zichzelf en anderen
- Meer complexe spellen & opdrachten kunnen worden ingezet. Zowel strategisch als tactisch (Basketbal/Voetbal/Hockey)
- Impliciete leermethoden -> omgeving inrichten

Belangrijk:
- Kunnen meer samenwerken
- Leren rekening houden met anderen
- Vertonen vergeldingsdrang
- Normen vanuit eigen milieu
- Hebben duidelijkheid nodig
- Ontkenen angsten & onzekerheden
- Nog steeds korte aandachtsboog
- Leren goed door imitatie

Transition Athletic Skills (J: 13-14 jr & M: 11-12 jr)

Door de PHV en PWV veranderd het lichaam van de sporter snel. Wat misschien wel de ultieme manier van differencieel leren is. De verschillende in biologische leeftijd kunnen groot zijn in deze fase. Dit geldt voor het fysieke als mentale vlak. De factor rust is erg belangrijk om de groei de ruimte te kunnen geven. Gevaar van over/onderbelasting ligt op de loer. Trainingen kunnen worden aangepast aan de hand van 3 fases.

P1 Prepuberale periode:
P2 Puberale periode:
P3 Postpuberale periode:

Tips voor trainer:
- Bereken de biologosche ontwikkelingsleeftijd van je atleten
- Maak een indeling van P1, P2 of P3 toe
- Zorg binnen de fase voor gelijke niveau's
- Gebruik de gegevens voor belastbaarheid, belasting, rust, wedstrijden, etc maar 1-op-1
- P2 en P3 zijn kwetsbare fases
- Minder variatie in P2 (lichaam veranderd veel) aangepast per individu
- Wees voorzichtig met springen en landen in P2 en P3
- Wees geduldig met laat en vroegbloeiers
- Pubers willen graag met zware gewichten trainen
- Pubers zijn zeer gevoelig voor het belachelijk maken van prestatie

Belangrijk:
- Deze fase staat in het teken van aanpassing, gelijkheid en wederkerigheid
- Kinderen vertonen een minder egocentrische houding. De andere doet er ook
- Kinderen vertonen vaak sociaal wenselijk gedrag
- Kinderen hebben vaak angst voor afwijzing en kritiek. Kritiek niet in groep uiten
- Leermethoden van impliciet en expliciet leren zijn geschikt. Dit kan worden

- Het oog van de trainer blijft bepalend. De fases zijn maar een indicatie

Performance Athletic Skills (J: 15-18 jr & M: 13-18 jr.)

De sporter zal meer gaan specialiseren en de trainingen meer individualiseren. Het prestatieve aspect komt meer op de voorgrond. Echter is het belangrijk om ook in deze fase nog steeds aandacht te besteden aan niet-specifieke coordinatie.

Tips voor trainer:
- Jongens worden nog sterker, sneller en groter. Maar niet meer zo snel als in de puberteit
- Dribbelvaardigheid met bal neemt sterkt toe
- meisjes blijven vetmassa opslaan en verbeteren hun aerobe capaciteiten wenselijk is.
tot het niveau van volwassenheid
- de kwaliteit van de trainng blijft belangrijker dan de kwantiteit
- positieve sportervaringen zijn zeer bepalend voor de activiteiten als volwassene
- sporten vergroot de sociale interactie
- sporten is nu een mooi middel voor het ontwikkelen van onafhankelijkheid en het identificeren met je peers

Belangrijk:
- tieners hebben meer tolerantie
- meer zelfkritiek en zelfbewustzijn
- meer prestatie- en geldingsdrang
- meer oog voor de eigen ontwikkeling en gevoelens. Ook als het niet sociaal

- Meer expliciete leermethoden kunnen worden ingezet.

Elite Athletic Skills (19+ jr)

In topsport draait het om de details. De sporter is een specialist en moet zich kunnen onderscheiden van de andere specialisten. De trainingen zijn sportspecifiek. Daarnaast worden de vaardigheden en capaciteiten die zijn opgedaan onderhouden. Er wordt gewerkt met uitdagende en uitgestippelde doelen. het is wel belangrijk om trainingen te blijven varieren om de motivatie hoog te houden.

Sociaal kenmerkend is het zelfbewustzijn en eigenheid, meer oog voor eigen ontwikkeling en gevoelens, ook als deze niet sociaal wenselijk zijn. Grotere tolerantie en flexibiliteit.

Holistisch overzicht

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+

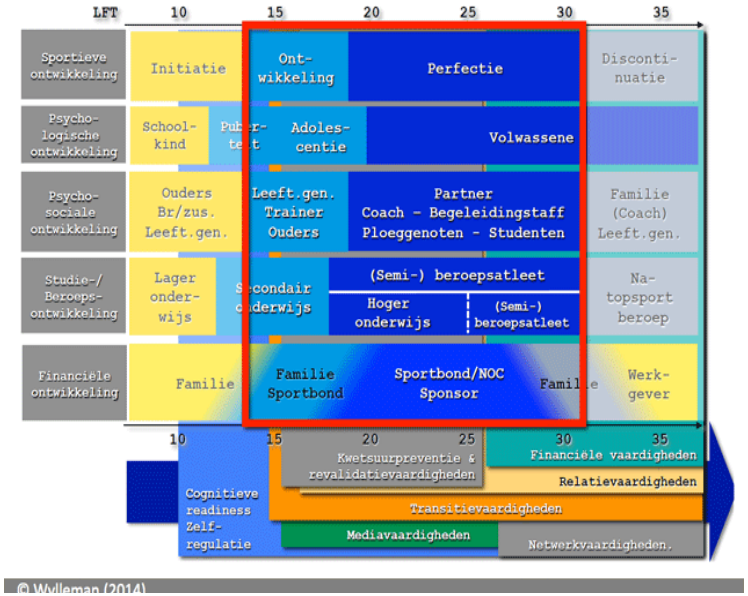
Dames

Categorie Alpine Skiën	U8 (BEN) · U10 (ASP1) · U12 (ASP2) · U14 (SCH1) · U16 (SCH2) · U18 (JUN1) · U21 (JUN2)
LTAD	FUNdamentals · Learn to Train · Train to Train · Train to Compete
	Active Start · Compete to Win
ASM	Basic Athletic Skills · Advance Athletic Skills · Insition Athletic Sk · Performance Athletic Skills · Elite Athletic Skills

Heren

Categorie Alpine Skiën	U8 (BEN) · U10 (ASP1) · U12 (ASP2) · U14 (SCH1) · U16 (SCH2) · U18 (JUN1) · U21 (JUN2)
LTAD	FUNdamentals · Learn to Train · Train to Train · Train to Compete
	Active Start · Compete to Win
ASM	Basic Athletic Skills · Advanced Athletic Skills · Insition Athletic Sk · Performance Athletic Skills · Elite Athletic Skills

RACE Level	Nationaal · Nationaal + Internationaal · Internationaal
Groeispurt	Menarche · Peak strength velocity
Sportieve ontwikkeling	Initiatie · Ontwikkeling · Perfectie
Psychologische ontwikkeling	Schoolkind · Puberteit · Adolescentie · Volwassen
Psychosociale ontwikkeling	Ouders/gezin + peers · Peers, trainer, ouders · Partner, coach - begeleidingstaff - Ploeggenoten - studenten
Studie/beroepsontwikkeling	Lager onderwijs · Secondair onderwijs · (semi) beroepsatleet · Hoger onderwijs
Financiele ontwikkeling	Familie · Familie/sportbond · Sportbond/NOC/Sponso



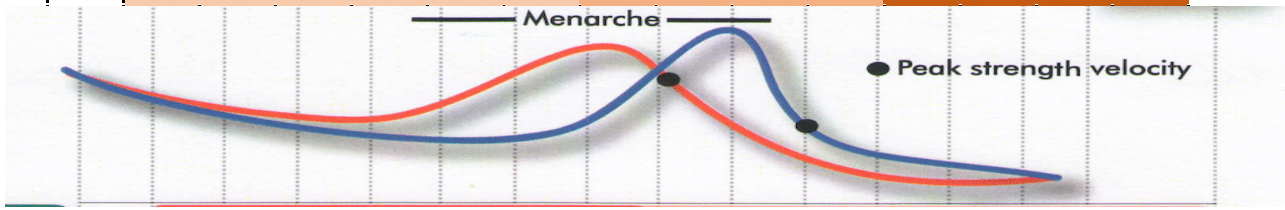
© Wylleman (2014)

Leerlijn Skitechnisch

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD			FUNdamentals			Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			
Dames – LTAD	Active Start															Compete to Win
Dames – ASM		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD			FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		
Heren – LTAD	Active Start															Compete to Win
Heren – ASM		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



10 skivaardigheden

	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Balans																
Centrale balans			■	■	■	■	■									
Alpine balans			■	■	■	■	■									
Anticiperen								■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kantenwissel																
Wisselen van onderuit							■	■	■	■	■	■	■			
LZP mee naar voren								■	■	■	■	■	■	■	■	
Sturen																
Vastzetten van ski's								■	■	■	■	■				
Volledig parallel						■	■	■	■							
Juiste bochtlijn										■	■	■	■	■	■	■
Dynamiek																
Stokinzet & timing							■	■								
Buigen/strekken (binnen/buiten been)									■	■	■	■	■			

Evenementen

Club wedstrijden/regionaal
SnowStar
KidsTrophy, Little Fox, etc
KidsCup
N(J)K

Int. B-wedstrijden

Int. A-wedstrijden

EYOF

YOG

JWK

EC

WC

OS

Methodiek

School skiën	15%	15%	10%	10%	10%
Terrein skiën	25%	30%	25%	15%	10%
Discipline specifiek vrij	45%	35%	35%	35%	30%
Palen training	15%	20%	30%	40%	50%

Ondergronden

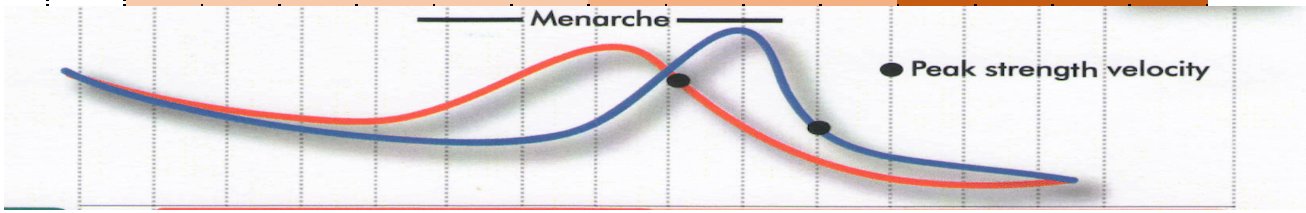
Borstelbaan
Sneeuwhal (standaard)
Sneeuwhal (ijs)

Leerlijn Fysiek

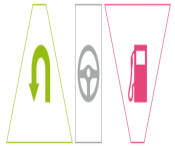
Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)		0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames	Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
	LTAD		FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			
		Active Start															Compete to Win
	ASM		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren	Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
	LTAD			FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		
		Active Start															Compete to Win
	ASM		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level				Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



Athletic Skills Model



	BMS		
Balanceren en vallen	25	22,5	20
Stoeien en vechten	10	7,5	5
Gaan en lopen	10	17,5	22,5
Springen en landen	7,5	12,5	20
Rollen, duikelen en draaien	10	7,5	5
Gooien en vangen, Werpen en slaan	12,5	10	7,5
Trappen en schieten	7,5	10	12,5
Klimmen en klauteren	7,5	5	2,5
Zwaaien	2,5	2,5	2,5
Bewegen op muziek	7,5	5	2,5

CA

Agility

Stability

Flexibility

Endurance

Movement economy

Aerobic

Anaerobic

Power

Strength

Speed

Houdingsinstructie

Athletic Stance

COM

Aanpassing

Balans

Koppeling

Kinetisch differentiatie

Ruimte

Reactie

Ritme

Leerlijn Fysiek - NOC*NSF

Fase 1

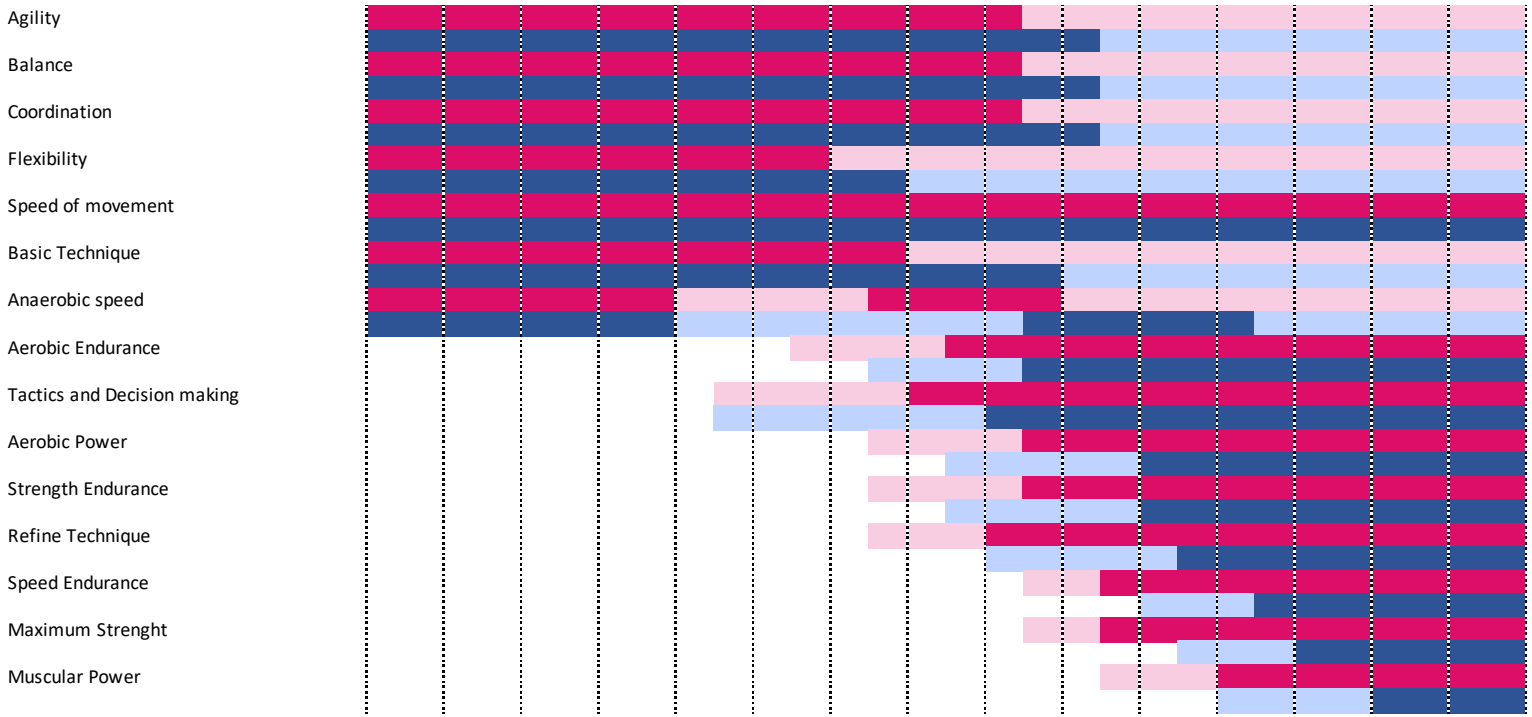
Fase 2

Fase 3

Fase 4

Fase 5

Fase 6

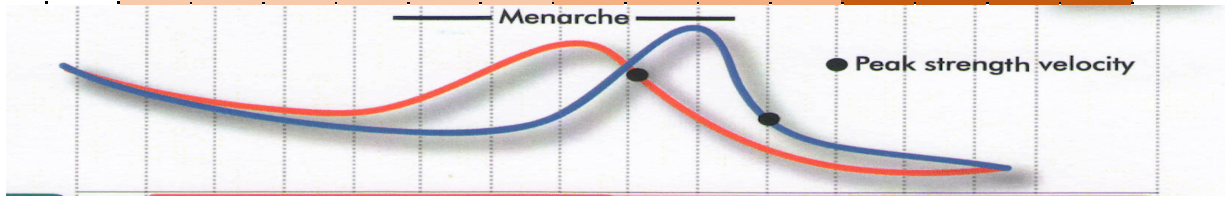

Agility
Balance
Coordination
Flexibility
Speed of movement
Basic Technique
Anaerobic speed
Aerobic Endurance
Tactics and Decision making
Aerobic Power
Strength Endurance
Refine Technique
Speed Endurance
Maximum Strenght
Muscular Power

Leerlijn Prestatiegedrag

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD	Active Start		FUNdamentals			Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			Compete to Win
Dames – ASM			Basic Athletic Skills		Advance Athletic Skills			Insition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD	Active Start		FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		Compete to Win
Heren – ASM			Basic Athletic Skills				Advanced Athletic Skills			Insition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



Leerlijn NOC*NSF - Prestatiegedrag

Aandacht richten
Aanpassingsvermogen
Beslissingen nemen
Communiceren
Doelgericht werken
Doorzettingsvermogen
Grenzen stellen & bewaken
Balans (Topsport/persoonlijk)
Plannen
Presteren onder druk
Belangrijk maken in programma
Probleemoplossend vermogen
Procesgericht werken
Reflectie op ontwikkeling (/prestatie)
Zelfvertrouwen

Extra onderdelen

Motivatie
Belangrijk maken in programma
Visualisatie
Omgaan met pers

Persoonlijke ontwikkeling

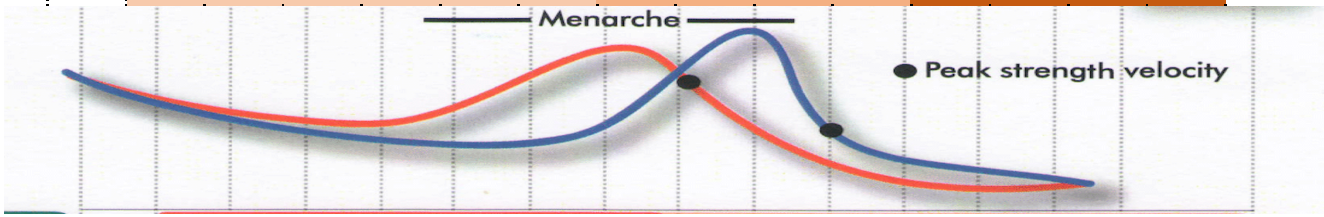
Sociale vaardigheden (o.a. omgang in het team)
Coachbaarheid
Sportiviteit
Ondernemerschap
Logistieke vaardigheden
Logboekgebruik
Materiaal
Zelfstandigheid

Leerlijn Voeding

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD	Active Start	FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			Compete to Win
Dames – ASM		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD	Active Start		FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		Compete to Win
Heren – ASM		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			nsition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



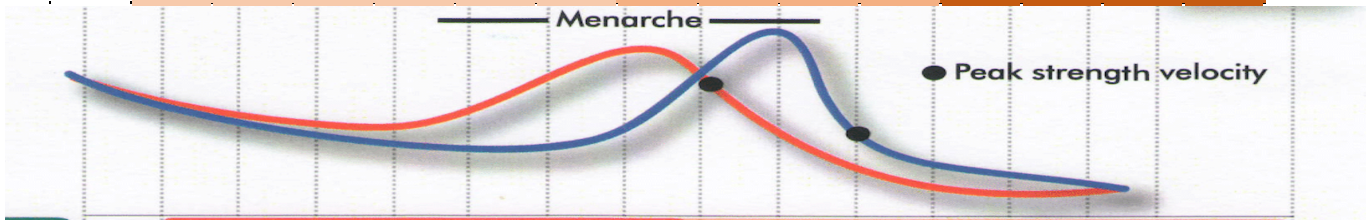
Leerlijn NOC*NSF	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Sportvoeding algemeen sporters																
Sportvoeding algemeen ouders																
Kookworkshop voor ouders																
Energiebalans voor sporters																
Herstel																
Wat schep je op (Ontbijt&Lunch)																
Wat schep je op (Warme maaltijd)																
Sportdranken																
Supermarkt																
Wedstrijdvoorbereiding																
Casuïstiek																

Leerlijn anti-dopingvoorlichting

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD			FUNdamentals			Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			
Dames – ASM	Active Start														Compete to Win	
		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills					Elite Athletic Skills	
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD			FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		
Heren – ASM	Active Start														Compete to Win	
		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills			Elite Athletic Skills	
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



Leerlijn NOC*NSF - Doping

Brons
Zilver
Goud

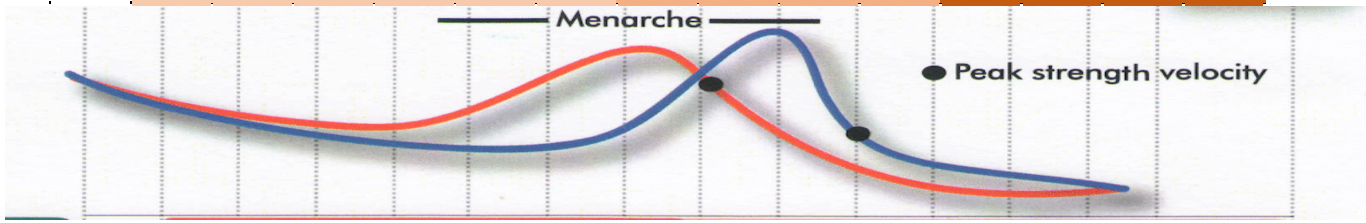
Website: www.dopingautoriteit.nl

Randvoorwaarden

Nederlandse Ski Vereniging

Kalender leeftijd (jaar)	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
Dames – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Dames – LTAD			FUNdamentals			Learn to Train			Train to Train				Train to Compete			
Dames – LTAD	Active Start															Compete to Win
Dames – ASM		Basic Athletic Skills			Advance Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills						Elite Athletic Skills
Heren – Categorie Alpine Skiën			U8 (BEN)		U10 (ASP1)		U12 (ASP2)		U14 (SCH1)		U16 (SCH2)		U18 (JUN1)		U21 (JUN2)	
Heren – LTAD			FUNdamentals				Learn to Train			Train to Train				Train to Compete		
Heren – LTAD	Active Start															Compete to Win
Heren – ASM		Basic Athletic Skills					Advanced Athletic Skills			ansition Athletic Sk		Performance Athletic Skills				Elite Athletic Skills
RACE Level			Nationaal						Nationaal + Internationaal				Internationaal			

Groeispurt



Begeleidingsteam

Skitrainer																
Fysieke trainer																
Medische specialisten																
Paramedische specialisten																
Mentale begeleiding																
Sport diëtist																
Inspanningsfysioloog																