

Nederlandse Ski Vereniging



Kwaliteitseisen voor het ski alpine trainingsprogramma van talententeams

Seizoen 2018-2019

Kwaliteitseisen voor het trainingsprogramma van talententeams voor
de jaargangen 2007 t/m 2000
(m.u.v. maatwerkprogramma's)

Nederlandse Ski Vereniging



Inhoudsopgave

Meerjarenbeleidsplan topsport “Topsport 2018, op weg naar 2022”	3
Kwaliteitseisen aan scholieren- en juniorenprogramma’s	4
Sanctiesysteem 2018/2019	4
Kwaliteitseisen voor het seizoen 2018/2019	5
1. Verantwoordelijkheid van het programma	6
2. Skiprogramma	7
3. Fysiek programma	10
4. Prestatiegedrag (mentale training)	13
5. Medische begeleiding	13
6. Informatie voorziening naar de ouders en skiërs	13
7. Sturing en controle op het schoolprogramma	14
9. Werken met een logboek	14
11. Waarborging van het programma aanbod.....	15
12. Samenwerking met NSkiV.....	15
Tabel 1. Minimale trainingsomvang.....	16
Tabel 2. Gewenste trainingsomvang.....	17
Tabel 5. Coach trainingsmaterialen.....	18

Nederlandse Ski Vereniging



Inleiding

Om ervoor te zorgen dat jonge talenten goede programma's draaien, zijn er kwaliteitseisen voor scholieren- en juniorenprogramma's opgesteld. Jonge talentvolle alpine skiërs kunnen zich op deze manier goed ontwikkelen bij de Nederlandse teams en verenigingen die volgens deze kwaliteitseisen werken en daarmee de status hebben van gecertificeerde talententeams.

Voordat de kwaliteitseisen waar de scholieren- en juniorenprogramma's in het seizoen 2018/2019 aan moeten voldoen worden beschreven, zal kort uitleg worden gegeven over de keuzes die de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) ten aanzien van topsport maakt.

Meerjarenbeleidsplan topsport "Topsport 2018, op weg naar 2022"

Het meerjarenbeleidsplan topsport 2018-2022 continueert in grote lijnen het algemene meerjarenbeleidsplan van de NSKiV van 2014-2018. In het algemene meerjarenbeleidsplan worden onder ambitie, doelstellingen en strategische uitgangspunten benoemd waar het gaat over "wintersport gericht op presteren". In het meerjarenbeleidsplan topsport wordt verder uitgewerkt welke keuzes zijn gemaakt om de doelstellingen te realiseren. Ook wordt hierin de visie beschreven hoe de infrastructuur rondom een topsportprogramma ingericht moet zijn en waaraan topsportprogramma volgens de NSKiV moeten voldoen.

Voor de beleidsperiode 2018-2022 blijft de ambitie van de NSKiV om podiumplaatsen op het allerhoogste niveau na te streven. Concreet in doelstellingen: minimaal één medaille op de Olympische en drie op de Paralympische Winterspelen van 2022 in Beijing. Gegeven het feit dat middelen beperkt beschikbaar zijn en er sprake is van teruglopende subsidies, richt de NSKiV zich de komende jaren op disciplines en/of sporters met een hoge mate van kansrijkheid.

Keuzes

Om invulling te geven aan de ambitie, doelstellingen en strategie heeft de NSKiV keuzes gemaakt in welke disciplines en atleten worden ondersteund. De keuzes op hoofdlijnen worden gemaakt op basis van:

- het al dan niet erkend worden door NOC*NSF als topsportprogramma
- zoals reeds eerder aangegeven, de mate van kansrijkheid (als onderdeel of als individu)
- of er een organisatiebelang is.

Voor het alpine skiën is de uitkomst dat op basis van kansrijkheid (in relatie tot de ambitie om podiumplaatsen bij Olympische Spelen te halen) er niet wordt gekozen voor het aanbieden/organiseren van een totaalprogramma. Er is gekozen voor het ondersteunen van individueel kansrijke atleten die de potentie hebben om zich binnen een aantal jaar te ontwikkelen tot een atleet met podiumkansen bij de Olympische Spelen. Het programma voor de individueel kansrijke atleten richt zich op de ontwikkeling van de individuele atleet en niet op de discipline als zodanig.

De verdere inbedding van het alpine skiën binnen de NSKiV is op basis 'maatwerk' op grond van het criterium 'organisatiebelang'. De voornaamste reden hiervoor is dat het alpine skiën met afstand het grootste aantal wedstrijdssporters kent en er relatief veel verenigingen, teams en accommodaties in Nederland zijn die zich richten op de alpinewedstrijdsport. Tevens is er een volwaardig wedstrijdscircuit en is er structurele doorstroom van talentherkenning naar talentontwikkeling.

Uitvoering

Ruim 10 jaar geleden heeft de NSKiV om diverse redenen gekozen om niet langer (selectie) programma's aan te bieden voor de categorie scholieren. Mede als gevolg daarvan zijn er de afgelopen jaren verschillende (lokale/regionale) initiatieven ontstaan om met name voor die groep een programma aan te bieden met als doel om internationaal de aansluiting te behouden.

Nederlandse Ski Vereniging



In combinatie met de ontwikkeling dat er steeds meer (LOOT-)scholen met flexibele lesschema's zijn ontstaan, was het mogelijk om vanuit een 'thuisituatie' deel te nemen aan een min of meer volwaardig programma.

De ervaring leert dat de kwaliteit van de aangeboden programma's de afgelopen jaren gestegen is en dat het aanbieden van programma's zich niet enkel en alleen richt op de categorie scholieren, maar inmiddels ook op de categorie junioren. Op grond van de beleidsmatige ontwikkelingen (kiezen voor kansrijkheid) en op basis van het feit dat er meer kennis en kunde bij de teams aanwezig is, kiest de NSkiV er voor om talentvolle alpine skiërs, langer dan voorheen bij hun team of vereniging te laten.

Met name in de eerste twee jaar van de FIS gerechtigde leeftijd is het van belang om vanuit de 'thuisituatie', in overleg met school en het team, een op maat situatie te creëren. In die fase zal de rol van de NSkiV vooral gericht zijn op het beschikbaar stellen van haar kennis en netwerk. Vanaf het derde jaar FIS kunnen *uitzonderlijke* talenten in aanmerking komen voor een individueel maatwerkprogramma dat (financieel) wordt ondersteund door de NSkiV. Om daadwerkelijk in aanmerking te komen voor erkenning en ondersteuning dient zowel de atleet, als het programma waarin de atleet actief is, aan bepaalde kwaliteitseisen en criteria te voldoen.

Kwaliteitseisen aan scholieren- en juniorenprogramma's

Jonge talenten, die de wil en de potentie hebben om zich te ontwikkelen tot een topskiër, krijgen door het volgen van een programma bij een talententeam dat voldoet aan de hieronder beschreven kwaliteitseisen ook daadwerkelijk de mogelijkheid zich tot topskiër te ontwikkelen. Het moge duidelijk zijn dat deze programma's passie voor topsport, commitment en doorzettingsvermogen vragen van de atleten. De talententeams begeleiden de jonge talenten bij het nastreven van hun ambitieuze doelstellingen.

Aanvraag

Een team kan in aanmerking komen voor het predicaat "talententeam" door een schriftelijk verzoek (volgens een standaard format) bij de coördinator topsport in te dienen. Er zal bij de beoordeling worden getoetst in welke mate er wordt voldaan aan de gevraagde kwaliteitseisen. De beoordeling geschiedt door de coördinator topsport en de technische directeur. Indien een aanvraag als positief wordt beoordeeld dient er een verklaring te worden ondertekend dat men zich zal houden aan de geldende richtlijnen voor de uitvoering van de programma's. Indien er sprake is van een afwijzing van de status, kan de aanvrager binnen twee weken na schriftelijke ontvangst van de beslissing, tegen de afwijzing in beroep gaan bij de commissie topsport van de NSkiV.

Sanctiesysteem 2018/2019

Tijdens de evaluaties die plaatsvinden tussen het talententeam en NSkiV, wordt uiteraard besproken welke punten goed gaan, maar ook welke niet goed zijn gaan. Onderdeel van de kwaliteitseisen is ook een sanctiesysteem. Binnen het sanctiesysteem kunnen zich de volgende situaties voordoen:

Waarschuwing

Tijdens de evaluatie blijkt dat bepaalde afspraken niet zijn nagekomen. In dat geval wordt een waarschuwing. Het team krijgt de gelegenheid om te zorgen dat de afspraken binnen zes weken na waarschuwing wel op orde zijn. Eventueel kan besloten worden van deze termijn af te wijken.

Nederlandse Ski Vereniging



Gele kaart

Is het desbetreffende punt waarvoor de waarschuwing is gegeven, binnen de gestelde termijn niet op orde zijn, dan volgt een gele kaart. Dit wordt per mail aan het talententeam bekend gemaakt.

Rode kaart

Mocht opnieuw de afspraak niet worden nagekomen, dan volgt een "rode kaart". Ook dit wordt per mail bekend gemaakt. Het ontvangen van een "rode kaart" betekent dat het betreffende team voor minimaal één jaar niet wordt erkend als gecertificeerd talententeam. De atleten mogen het seizoen afmaken bij het betreffende team, maar het seizoen daarop krijgen de talenten bij dat team geen NOC*NSF status. Met de verantwoordelijken voor dat team kunnen ook gedurende dat seizoen daarna geen afspraken worden gemaakt, als het gaat om het opzetten van een nieuw talententeam. Die verantwoordelijken kunnen ook niet bij een ander talententeam aan de slag (ook niet als trainer).

Het kan voorkomen dat er meerdere afspraken niet worden nagekomen. Elke afspraak wordt in principe als een aparte zaak behandeld, tenzij anders aangegeven. Voor het geven van een waarschuwing of een gele kaart is de coördinator topsport bevoegd. Voor het geven van een rode kaart is de technisch directeur bevoegd. Indien het betreffende team het niet eens is met een waarschuwing/gele kaart van de coördinator topsport kan men in beroep bij de technisch directeur. Indien men het niet eens is met een rode kaart, kan het betreffende team in beroep bij de commissie topsport. Het betwisten van de uitspraak dient te geschieden binnen twee weken na de formele ontvangst van de sanctie.

Kwaliteitseisen voor het seizoen 2018/2019

De kwaliteitseisen waaraan de programma's van de teams dienen te voldoen om in aanmerking te komen voor het predicaat 'gecertificeerd talententeam' zijn:

1. Verantwoordelijkheid van het programma
2. Ski programma
3. Fysieke programma
4. Prestatiegedrag
5. Medische begeleiding
6. Informatievoorziening naar de ouders en skiërs
7. Sturing en controle op het schoolprogramma
8. Kwalificaties van trainers
9. Logboek
10. Trainingsmaterialen
11. Waarborging programma aanbod
12. Samenwerking met Nederlandse Ski Vereniging

Nederlandse Ski Vereniging



De Kwaliteitseisen voor het seizoen 2018-2019

1. Verantwoordelijkheid van het programma

De hoofdtrainer is verantwoordelijk voor het programma (geen ouders, geen bestuur)

a) Hij is manager van het programma

b) Hij stelt het programma samen

Het talententeam geeft aan wie de hoofdtrainer van het scholierenteam is. Het talententeam geeft ook aan, mits ze een juniorenteam hebben, wie de hoofdtrainer van het juniorenteam is.

De evaluaties tussen NSkiV en talententeam zullen plaatsvinden met de hoofdtrainer van het scholieren- en/of juniorenteam.

De hoofdtrainer van een scholieren- of een juniorenteam (1e en 2e jaar FIS), dient over één of meer van de volgende kwalificaties of hoger te beschikken:

- Skitrainer B-NL
- Skitrainer TC4
- Staatliche skileraar.
- D-trainer
- Andere opleidingen komen eventueel ook in aanmerking. Er moet aangetoond worden dat het niveau van de opleiding vergelijkbaar is met één van de boven genoemde opleidingen. De NSkiV zal deze opleiding dan nog moeten erkennen.

c) Ervaring van de hoofdtrainer:

Scholieren en aspiranten II 2e jaars:

De hoofdtrainer heeft minimaal 3 jaar ervaring als skitrainer van atleten die een NOC*NSF status of hoger hebben (of vergelijkbaar) of de hoofdtrainer heeft minimaal onder de 50 FIS punten geskied en 1 jaar ervaring als skitrainer van atleten die een NOC*NSF status of hoger hebben (of vergelijkbaar).

Junioren 1e en 2e jaars FIS:

De hoofdtrainer heeft minimaal 5 jaar ervaring als skitrainer van atleten die een NOC*NSF status of hoger hebben (of vergelijkbaar) of de hoofdtrainer heeft minimaal onder de 40 FIS punten geskied en 3 jaar ervaring als skitrainer van atleten die een NOC*NSF status of hoger hebben (of vergelijkbaar). De hoofdtrainer is bij minimaal 20% van het aantal dagen van het programma waar hij/zij hoofdtrainer van is, aanwezig. Daarbij dient de hoofdtrainer ook bij te houden op welke dagen dat is geweest.

Nederlandse Ski Vereniging



2. Skiprogramma

- Omvang (zie tabel 1.)

Om de omvang van het skiprogramma te bepalen gaan we uit van de periode van 21 april 2018 t- m 20 april 2019. De skitrainingen die hieronder vallen zijn de skitrainingen in het buitenland, op indoorbanen, op kunstskebanen en op rolbanen.

De omvang van het programma bepaalt voor een groot gedeelte de kwaliteit van het programma. Om je als atleet goed te ontwikkelen zal een minimale omvang nodig zijn. We hebben daarom ook een minimale omvang beschreven, maar tevens ook een gewenste omvang

- Geländekamp/Geländedagen

Er zullen minimaal 10 Geländedagen gedaan moeten worden, waarvan minimaal 3 in de meivakantie. Denk hierbij niet alleen aan trainen op een Buckelpiste en in de diepe sneeuw net naast de piste of tussen de bomen. Denk ook aan:

- stubbies plaatsen op 3-7 meter afstand op een zachte piste, waardoor een Buckelpiste ontstaat.
- opdrachten in de half-pipe of in het funpark.
- vrijskiën op hogere snelheid op een piste in de middag die op dat moment veel hopen en heuvels heeft, zodat de atleten zich steeds aan moeten passen.
- mogelijk andere opdracht vormen. Geef hierbij aan wat je hebt gedaan en waarom je als trainer vindt dat het een Geländedag was.

Per 3 uur Geländeskiën kan je spreken van een Geländedag. Wanneer je meer dan 3 uur Gelände gaat skiën op een dag, dan blijft het bij één Geländedag. Mocht je minder dan 3 uur Gelände skiën op een dag, dan kan je wel het aantal uur bijhouden dat je die dag hebt gedaan en dat optellen bij andere dagen waarop je minder dan 3 uur Gelände hebt gedaan. Bijvoorbeeld: Op dag X doe je 2 uur aan Gelände skiën. Op dag Y doe je 1 uur aan Gelände skiën. Dag X en dag Y kun je bij elkaar optellen. Daarmee kom je voor dag X en dag Y aan 3 uur Gelände skiën, wat samen dus 1 Geländedag is.

De hoofdtrainer dient bij te houden op welke dagen hij hoeveel tijd Gelände aan het trainen was met zijn team. Daarbij beschrijft hij ook de oefenstof (in steek woorden).

- Speedtraining (minimaal 6 dagen aantoonbaar speedtraining).

Speedtraining voor scholieren: Minimaal 6 dagen aantoonbaar speedtraining. Het hoeft niet meer aaneengesloten te zijn. Mocht tijdens een gepland speedkamp van bijvoorbeeld 6 dagen een dag vanwege slecht weer uitvallen, dan moet deze dag op een andere dag gedaan worden. De dag die uitvalt telt dan niet als speeddag, ook als dat gepland was. De hoofdtrainer dient bij te houden waar en op welke dagen hij hoeveel tijd "Speed" aan het trainen was met zijn team. Daarbij beschrijft hij ook de oefenstof (in steek woorden).

Een speeddag kan als speedtraining beschouwd worden wanneer:

- 1) Er minimaal 6 SG/DH runs in de palen gedaan worden van 35 seconden op SG of DH ski's.
- 2) Er minimaal 5 SG/DH runs in de palen gedaan worden van 45 seconden op SG of DH ski's.
- 3) Er minimaal 4 SG/DH runs in de palen gedaan worden van 55 seconden op SG of DH ski's.
- 4) Er minimaal 3 SG/DH runs in de palen gedaan worden van 65 seconden op SG of DH ski's.
- 5) Er minimaal 2 SG/DH runs in de palen gedaan worden van 75 seconden op SG of DH ski's.

Nederlandse Ski Vereniging



- 6) Er minimaal 8 runs op SG/DH snelheid tijdens het vrijskien gedaan worden van 35 seconden op SG of DH ski's.
- 7) Er minimaal 7 runs op SG/DH snelheid tijdens het vrijskien gedaan worden van 45 seconden op SG of DH ski's.
- 8) Er minimaal 6 runs op SG/DH snelheid tijdens het vrijskien gedaan worden van 55 seconden op SG of DH ski's.
- 9) Er minimaal 5 runs op SG/DH snelheid tijdens het vrijskien gedaan worden van 65 seconden op SG of DH ski's.
- 10) Er minimaal 4 runs op SG/DH snelheid tijdens het vrijskien gedaan worden van 75 seconden op SG of DH ski's.

Let op!:

- Al deze runs op SG/DH ski's.
- Al deze runs op hoge snelheid (SG/DH snelheid)
- Al deze runs met SG of DH afstanden.
- Wedstrijden tellen niet mee!

Speedtraining voor junioren: Voor junioren is de speedtraining een richtlijn.

- Sprongtraining (minimaal 2 dagen aantoonbaar speedtraining).

Er dienen op minimaal 2 dagen sprongen getraind te worden, waarbij er per dag minimaal 6 sprongen gemaakt dienen te worden. Deze sprongen kunnen ook gemaakt worden tijdens een SG of DH run. Ze kunnen ook nog toegevoegd worden aan een training waarop "Speed" getraind wordt, dus voor of na de speedtraining.

De hoofdtrainer dient bij te houden waar en op welke dagen hij hoeveel tijd "Sprongen" aan het trainen was met zijn team. Daarbij beschrijft hij ook de oefenstof (in steek woorden).

- Omvang zomertraining (tussen 21 april en 1 oktober)
 - Scholieren: deze zomer minimaal 18 skidagen in het buitenland.
 - Junioren: deze zomer minimaal 24 skidagen in het buitenland.

- Omvang wedstrijden junioren

Aantal wedstrijden voor junioren (minimaal 15 FIS wedstrijden en maximaal 45 FIS wedstrijden)
Er bestaat de mogelijkheid om een atleet in zijn of haar 1e jaar FIS minder wedstrijden te laten doen, wanneer de trainer daar goede redenen voor heeft (bijvoorbeeld te licht en te klein voor de lange RS ski's en daarom een jaar alleen te willen trainen en geen RS wedstrijden willen doen). Wel de redenen aangeven bij de bondstrainer en om akkoord vragen.

***Dagen in de sneeuwval tellen als volgt:

Scholieren:

- 1 t/m 15 dagen. Elke dag telt als 1 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek)

- 16 t/m 25 dagen. Elke dag telt als 0,5 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek)

- 26 dagen of meer. Elke dag telt als 0,25 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek),

Nederlandse Ski Vereniging



Junioren 1e en 2e jaars FIS:

- 1 t/m 15 dagen. Elke dag telt als 1 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek)
- 15 t/m 20 dagen. Elke dag telt als 0,5 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek)
- 20 dagen of meer. Elke dag telt als 0,25 dag buitenland (minimaal 4 uur training op een dag. Bijv. 2.5 uur skitraining en 1.5 uur fysiek)

- Minimaal 2 skivaardigheid testen per jaar

De resultaten moeten op aanvraag ingediend kunnen worden bij de NSKiV. We gaan geen gestandaardiseerde skivaardigheid testen doen. Dit om te voorkomen dat atleten vooral op steeds dezelfde testen gaan oefenen.

De hoofdtrainer bepaalt hoe de skivaardigheid testen eruit zien. De hoofdtrainer bepaalt zelf welke vaardigheden hij belangrijk vindt en wil toetsen. Het gaat erom dat bijgehouden wordt hoe de atleet op deze vaardigheden scoort en hoe de atleet zich op deze vaardigheden heeft ontwikkeld. Op deze manier kunnen de juiste doelen gesteld worden en kan er effectief getraind worden. Op aanvraag dient de hoofdtrainer deze beoordelingen te laten zien tijdens een evaluatie met de NSKiV.

Richtlijnen

a. Speedtraining voor junioren minimaal 6 dagen.

b. Aantal dagen samen trainen met betere skiërs:

Scholieren en aspiranten II 2e jaars: Minimaal 7 dagen met skiërs die bij de Beloften horen of een vergelijkbaar niveau.

Junioren 1e en 2e jaars FIS: Minimaal 15 dagen trainen met skiërs die 5 FIS punten beter zijn.

Opmerking: Samen trainen met betere skiërs is belangrijk voor de ontwikkeling van de toptalenten. Ze zijn de besten in hun eigen team en hebben binnen het eigen team geen sparringpartners die beter zijn. Daarom moeten ze ook regelmatig trainen met betere skiërs.

c. Zorg voor een homogene groep waarbij iedereen serieus met z'n sport bezig is. Voorkomen dat de toptalenten met "vakantiegangers" samen moeten trainen.

Opmerking: Maximaal 10 dagen waarbij er andere skiërs meetraineren dan de skiërs die serieus met topsport bezig zijn. Wanneer "vakantiegangers" een te groot deel van de tijd meetraineren, dan is dat slecht voor de topsportcultuur binnen het team.

d. Maximaal 10 skiërs per groep op 1 trainer tijdens een trainingsdag bij de scholieren en maximaal 9 skiërs per groep op 1 trainer tijdens een trainingsdag bij de junioren, waarbij 1 op de 15 trainingen de groep groter mag zijn.

Opmerking: Het gaat erom dat de kwaliteit van de trainingen goed is. Wanneer de groep te vaak te groot is, gaat dat ten koste van de kwaliteit.

e. Kwaliteit en omvang van de skitraining tussen de 2,5 en 4,5 uur per dag.

Een ski trainingsdag duurt in de regel tussen de 2,5 en 4,5 uur. Dit is de tijd vanaf het moment dat de atleet z'n eerste afdaling maakt totdat de training klaar is. De tijd in de liften van en naar de trainingspiste worden niet meegerekend. De pauze tussen 2 skitrainingssessies op één dag wordt ook niet meegerekend. De pauze tussen de runs in een trainingssessie wordt wel meegerekend. Natuurlijk zijn er uitzonderingen. In de winter is het heel logisch dat je soms kiest voor een trainingssessie waarbij je maar 2 of 3 runs doet.

Ook wanneer een atleet aangepast moet trainen (bijv. i.v.m. een blessure), kan het zijn dat er minder lang wordt getraind. Ook kan het gebeuren dat in een bepaalde periode de skitraining langer duurt dan 4,5 uur. Dit zijn dan uitzonderingen die best voor kunnen komen. Niet goed is

Nederlandse Ski Vereniging



het wanneer er op een groot deel van alle skitrainingdagen, meer dan 4,5 uur op een dag aan skitraining wordt gedaan.

Tijdens een trainingsperiode is de verhouding tussen belasting en herstel heel belangrijk. Over het algemeen omvat een ski-week tussen de 4 en de 6 ski-dagen. Ook hier zijn uitzonderingen mogelijk, maar slechts in enkele gevallen. De verantwoordelijke trainer moet duidelijk weten waarom hij/zij kiest voor meer of minder ski-dagen. De juiste hoeveelheid rust is belangrijk om het hoogste rendement uit de skitraining te halen (natuurlijk geldt dat ook voor de andere trainingen).

3. Fysiek programma

Minimaal opleidingsniveau van de fysieke trainer.

- D-trainer AUT of vergelijkbaar
- Skitrainer B-NL
- Skitrainer TC4
- Trainer Coach 4
- ALO
- Inspanningsfysioloog
- Bewegingswetenschapper

Opmerking: Op aanvraag kunnen ook andere opleidingen van hoofd/fysieke trainers goedgekeurd worden. Het talententeam zal altijd om goedkeuring moeten vragen, wanneer de fysieke trainer van één of meerdere talenten uit z'n team, met een fysieke trainer willen trainen, die niet het bovengenoemde opleidingsniveau bezit.

De hoofd fysieke trainer is de trainer die de fysieke programma's schrijft en de verantwoordelijkheid heeft dat deze programma's op de juiste manier uitgevoerd worden. Deze hoofd fysieke trainer hoeft niet persé zelf alle trainingen aan atleten met een NOC*NSF status te geven. Deze trainingen kunnen ook gegeven worden door fysieke trainers met een andere opleiding, zoals CIOS en TC3. De programma's die uitgevoerd worden dienen wel geschreven te zijn door de hoofd fysieke trainer. Er zijn mogelijk meerdere opleidingen geldig voor fysieke trainers die de fysieke trainingen geven aan atleten met een NOC*NSF status. Er zal wel om goedkeuring bij de NSKiV gevraagd moeten worden of de opleiding van zo'n fysieke trainer ook daadwerkelijk geldig is.

- Omvang begeleide fysieke trainingen, waarbij deze trainingen o.l.v. een gekwalificeerde/goedgekeurde trainer plaats moeten vinden:

Scholieren en aspiranten II 2e jaars:

- Minimaal 2 keer per week met een minimum van 4 uur per week.
- Junioren 1e en 2e jaars FIS:
- Minimaal 2 keer per week met een minimum van 4 uur per week.

Opmerking: Dit geldt voor de fysieke trainingen tussen 1 juni en 15 december. De begeleiding hoeft niet perse de clubtrainer te zijn. De skitraining valt niet onder de begeleide fysieke trainingen. Tussen 15 juni en 15 december is er een maximum van 3 weken waarin de atleten geen fysiek programma hoeven te draaien.

Tip: Denk ook aan de volgende trainingen onder begeleiding (mits de trainer een hoog opleidingsniveau heeft, die geldt voor die sport), : Turntraining, atletiektraining, krachttraining, schaatstraining, etc.

Nederlandse Ski Vereniging



- Omvang van de fysieke trainingen totaal in aantal uren training per week:
 - Aspiranten II 2e jaars: minimaal 7 uur.
 - Scholieren 1: minimaal 9 uur.
 - Scholieren 2: minimaal 10 uur.
 - Junioren 1e en 2e jaars FIS: minimaal 12 uur.

Opmerking: Voetbaltraining, tennistraining, turnen, hockey, etc. telt allemaal bij de omvang van de fysieke training. Skittrainingen tellen niet bij de omvang van de fysieke training.

a. Aantal trainingen per week:

- Aspiranten: Minimaal 5 trainingseenheden per week
- Scholieren 1: Minimaal 6 trainingseenheden per week
- Scholieren 2: Minimaal 7 trainingseenheden per week
- Junioren 1e en 2e jaars FIS: Minimaal 8 trainingseenheden per week

Opmerking: Hierbij telt een skittraining (ook op een sneeuw- of rolbaan) ook als een trainingseenheid.

b. Minimaal 1 conditiekamp van 5 dagen òf minimaal 2 conditiekampen van minimaal 3 aaneengesloten dagen, of 3 conditiekampen van minimaal 2 aaneengesloten dagen. Note: Bij uitzondering bestaat er de mogelijkheid om 7 losse fysieke trainingdagen aan te bieden, waarbij elke training dag bestaat uit 2 trainingseenheden per dag (zie notulen vergadering 4 november 2015)

Voor aspiranten en scholieren 1 geldt: Tijdens een conditiekamp omvat een training dag minimaal 2 trainingseenheden met een minimum van 3 uur fysieke training per dag of 1 trainingseenheid met een minimum van 3 uur.

Voor een scholieren 2 en junioren skiër geldt: Tijdens een conditiekamp omvat een training dag minimaal 2 trainingseenheden met een minimum van 4 uur fysieke training per dag of 1 trainingseenheid met een minimum van 4 uur.

c. Er komt een screening van de fysieke programma's door de bond. Er wordt gekeken of de fysieke programma's de juiste kwaliteit hebben. Opleidingen alleen zijn namelijk geen garantie dat de fysieke trainer ook daadwerkelijk een goed programma schrijft.

d. Er worden fysieke testen afgenomen bij alle skiërs met een NOC*NSF status: Scholieren en aspiranten II 2e jaars: 3 fysieke testen per jaar. Twee van deze fysieke testen worden gedaan bij de talententeams. Wanneer je op deze 2 fysieke testen gemiddeld hoger scoort dan 550 punten mag je meedoen aan de landelijke fysieke TH test aan het einde van het seizoen (in maart of april). Alleen de landelijke fysieke TH test geldt voor je TH cijfer en of je voor het volgende seizoen in aanmerking komt voor een NOC*NSF status.

Nederlandse Ski Vereniging



Deelname aan de NSkiV Fysieke test

Er worden twee fysieke testen georganiseerd door de talententeams. De atleten die gemiddeld op deze testen 550 punten of meer scoren mogen deelnemen aan de landelijke fysieke test. Deelname aan deze test is verplicht om in aanmerking te komen voor een NOC*NSF status in het seizoen 2018-2019 en alleen deze landelijke test telt in de uitslag voor het fysieke testcijfer. De hoofdtrainers van de teams mogen, voor atleten die net onder de 550 puntengrens zitten, een aanvraag doen om mee te doen aan de landelijke test.

Atleten met een blessure of ziekte dienen bij de bondsarts op spreekuur te komen. De bondsarts bepaald of absentie bij de fysieke test akkoord is. De landelijke fysieke test voor deze atleten vindt plaats in juni 2018.

De regels bij blessure of ziekte en het daardoor niet mee kunnen doen aan de fysieke testen bij het talententeam, de landelijke fysieke TH testen, de landelijke skivaardigheidstesten of het niet kunnen behalen van de gewenste wedstrijdresultaten:

Mocht een atleet een blessure hebben of ziek zijn, dan dient de atleet zich te melden bij de bondsarts (Peter Verstappen en zijn team van artsens). Alleen de bondsarts kan een doktersverklaring afgeven. Het melden bij de bondsarts gaat via sport@sportgeneeskundigcentrum.nl. Je kan ook telefonisch contact opnemen via 070-3452360. Het adres van het sport geneeskundig centrum is: Sweelinckplein 46, 2517 GP, Den Haag. Junioren 1e en 2e jaars FIS: Minimaal 3 conditietesten per jaar. De resultaten dienen ingediend te worden bij de NSkiV. Ook hier gelden de regels zoals hierboven beschreven als het gaat om blessures en/of ziekte.

Opmerking: Voor de scholieren geldt, dat de onderdelen die minimaal getest moeten worden tijdens de fysieke testen bij een talententeam, staan beschreven in het testprotocol van 2017-2018. De fysieke testen worden gebruikt voor het nieuwe seizoen om de statussen te bepalen. De junioren kunnen ook andere testen doen (hoeft niet). Om voor het nieuwe seizoen in aanmerking te komen voor een NOC*NSF status, dienen junioren de beschreven FIS punten limiet te halen en moeten ze goede fysieke testresultaten kunnen laten zien.

Richtlijnen:

- a. Volledig uitgeschreven programma 's voor iedere atleet met een NOC*NSF status.
- b. Niet elke week heeft dezelfde omvang en intensiteit. Het programma bestaat uit belastingweken, gevolgd door een herstelweek. Dit kunnen in een bepaalde periode bijvoorbeeld 3 belastingweken zijn, gevolgd door een herstelweek.
- c. Programma ter voorkoming van blessures (kniestabiliteit oefeningen).

Opmerking: Ook scholing van de juiste skitechniek om blessures te voorkomen is belangrijk. De atleten moeten leren vroeg in de bocht kanthoek en druk op te bouwen. Wanneer de kanthoek vanaf de val lijn nog groter wordt, is de kans op een kruisbandblessure vele malen groter. Kan de kanthoek vanaf de val lijn of dicht daarna kleiner worden, dan is de kans op een kruisbandblessure kleiner.

Ook de kniehoek van het buitenbeen is belangrijk. Wordt de kniehoek van het buitenbeen klein (de atleet gaat "zitten"), dan is de kans op een kruisbandblessure groter. Een "staande positie" zal minder blessures opleveren.

Nederlandse Ski Vereniging



4. Prestatiegedrag (mentale training)

Richtlijnen

- a. Omvang mentale training onder professionele begeleiding (minimaal 20 uren per jaar).
- b. De mentale trainer is aangesloten bij de VSPN en heeft minimaal 5 jaar praktijkervaring met topsporters. Mocht de mentale trainer een andere opleiding hebben, dan zal de NSKiV het niveau van de mentale trainer toetsen.
- c. Kennis van mentale training bij de hoofdtrainer.
- d. De ouders worden geschoold met "do's en dont's voor ouders".
- e. Sturing op "interne locus of control". Geen excuses!
- f. Er worden systematisch doelen gesteld door de atleet. Deze doelen worden met de hoofdtrainer geëvalueerd en schriftelijk vastgelegd. Er wordt de atleet geleerd hoe hij/zij doelen kan stellen en waarom het zinvol is om dat te doen.
- g. De atleten worden op de juiste manier opgevoed, ook als dat zou betekenen dat het team "klanten" verliest.

5. Medische begeleiding

- a. Minimaal 1 sportmedische keuring volgens het "Lausanne protocol". De bevestiging van deelname aan deze test (namens de afnemende instantie) dient ingediend te worden bij de NSKiV. De sportmedische keuring volgens het Lausanne protocol dient voor 1 november 2018 te zijn gedaan. Wanneer een atleet deze sportmedische keuring volgens het Lausanne protocol al een keer heeft gedaan en de atleet is volledig gezond en belastbaar voor topsport verklaard, dan hoeft de atleet niet nogmaals deze keuring te ondergaan.
- b. Waar moet de medische begeleiding aan voldoen.
 - Goede sportarts waar de atleten terecht kunnen met voorrang. Deze sportarts beschikt over een netwerk, waardoor atleten met blessures met voorrang bij de beste specialisten terecht kunnen wanneer dat nodig is.
 - Er is de mogelijkheid om via de fysiotherapeut terug te komen van blessures. Er is de mogelijkheid om bij de juiste fysiotherapeut terecht te komen. Er moet een fysiotherapeut aan het team verbonden zijn.

Richtlijn

- a. Altijd een fysiotherapeut in de buurt van de trainingslocatie. Deze is bij de begeleiding bekend en bij deze fysiotherapeut kan de atleet altijd terecht. Anders wordt er een vervanging vastgelegd. (Dat kan een Oostenrijkse fysiotherapeut zijn, in de buurt van de trainingslocatie)

6. Informatie voorziening naar de ouders en skiërs

Informatieavond, minimaal 1 centrale bijeenkomst bij de start van het seizoen. Daar worden de volgende punten besproken:

- a. Duidelijke regels
- b. Aanwezigheidsplicht bij trainingen
- c. Uitleg van de visie door de trainers
- d. Presentatie van het programma
- e. Topsport cultuur wordt neergezet.

De talententeams geven bij de NSKiV 2 weken van te voren aan waar en wanneer deze informatieavond gehouden wordt. Deze informatieavond is open voor om bezocht te worden door medewerkers van de NSKiV die direct te maken hebben met de alpine programma's (technisch directeur en coördinator topsport).

Richtlijn

- Scholing voor ouders.
- Regels binnen het team
- Do's and dont's voor ouders doornemen

Nederlandse Ski Vereniging



7. Sturing en controle op het schoolprogramma

- a. Huiswerkbegeleiding in het buitenland. Het huiswerk wordt gemonitord door iemand van de begeleiding.
- b. Er wordt duidelijk aangegeven wie de contactpersoon is binnen het team om het schoolprogramma te begeleiden.
- c. Er moet duidelijk zijn wie de contactpersoon is op de school van de atleet zit. Dit is ook op papier vastgelegd.

8. Kwalificaties van de trainer(s) die zelfstandig met talenten met een NOC*NSF status, mogen werken.

Opleiding

- C-trainer AUT of vergelijkbaar
- Skitruiner B-NL
- Skitruiner TC4
- Skitruiner A-NL of TC3*
*Mits de training is uitgeschreven en onder supervisie staat van de hoofdtrainer. Hiermee wordt bedoeld dat de hoofdtrainer ook daadwerkelijk op de piste aanwezig is en daardoor toezicht kan houden op wat er in de training gebeurt.
- Staatliche skileraar
- D-trainer

Hierbij geldt dat elke dag dat er met talenten die een NOC*NSF status hebben, getraind wordt door het talententeam, de training gegeven moet worden door een trainer met de juiste kwalificaties.

Talenten mogen wel door andere trainers getraind worden tijdens trainingen, maar dan altijd onder direct toezicht en verantwoording van een gekwalificeerde trainer.

Er zijn 4 verplichte bijscholingsmomenten voor de trainer(s) van het team per jaar. Hierbij gaan we uit van dagdelen. Een dagdeel bestaat uit minimaal 4 uren bijscholing.

- Mogelijkheden tot bijscholing.
 1. Georganiseerd door de NSkiV (evt. met experts) Informatie hierover is bekend.
 2. NL-coach. Eerst laten checken door NSkiV of het telt.
 3. Opleidingen op aanvraag. Eerst laten checken door NSkiV of deze opleiding genoeg kwaliteit heeft.

Richtlijnen

- a. Coachvaardigheden
 - Kunst van het weglaten beheersen.
 - Atleten zelf laten ontdekken, maar wel daarop sturen.
 - Volgende trainers moeten met de atleet kunnen werken. Wanneer een trainer zich voordoet als "Goeroe", is er daarna door een andere trainer niet meer mee te werken.
- b. Trainer met passie voor de skisport.
- c. Trainer is bereid om hard te werken.

9. Werken met een logboek

- a. Er wordt gebruikt gemaakt van een digitaal logboek voor alle talenten met een NOC*NSF status.

Nederlandse Ski Vereniging



Richtlijnen

- a. Controle op het logboek minimaal 1 keer per week bij elke atleet met een NOC*NSF status in het team.
- b. Gebruik maken van de informatie uit het logboek.
- c. Schriftelijke feedback (digitaal) op het logboek door de trainer. Minimaal 1 keer per 2 weken. (Behalve tijdens een vakantieperiode.) De feedback door de trainer wordt gegeven in het digitale logboek.

10. Materiaal (Lijsten voor materiaal zijn in tabel 3, 4 en 5 beschreven en zijn voor het komende seizoen richtlijnen.)

- a. Skitraining
- b. Fysieke training
- c. Coachmaterialen

11. Waarborging van het programma aanbod

Alle trainingsweken moeten doorgaan volgens de minimale omvang van de desbetreffende leeftijdsgroep.

Een gering aantal deelnemers mag niet de reden zijn van het niet doorgaan van een trainingskamp. Reden tot afwijken van het programma zouden wel de weers- of sneeuwomstandigheden kunnen zijn.

12. Samenwerking met NSkiV

- a. Evaluatie 2 keer per jaar tussen NSkiV en club.
- b. De club stelt doelen om de ambities waar te maken. Allereerst worden doelen gesteld, zodat aan de kwaliteitseisen wordt voldaan. Daarnaast heeft de club ook nog andere ambities. Deze ambities worden geformuleerd. Daarna wordt een plan uitgestippeld hoe deze ambities worden gerealiseerd. Dit plan wordt geëvalueerd met de NSkiV.
- c. De club houdt per atleet de jaarprogramma's bij zodat het desgewenst de planning en werkelijk gevolgde programma's (in aantal trainingdagen) kan overhandigen.
- d. De club heeft de verplichting om melding te doen aan de NSkiV wanneer het te volgen programma van de talenten afwijkt van de jaarprogrammering zoals opgesteld aan het begin van het seizoen.

Afspraak: Maatwerkprogramma na het 2e jaar FIS. Uitgangspunt is dat de NSkiV in overleg met de teams gaat kijken wat het beste is voor de atleet. Wanneer een team voldoet aan de eisen die gesteld worden aan een programma voor de leeftijd van de betreffende atleet, dan kan dat team het programma van de atleet volledig uitvoeren. Ook is het mogelijk dat de atleet een deel van het programma bij het eigen team doet en dat er in overleg wordt bepaald dat er aanvullend nog extra momenten aan het programma worden toegevoegd.

Nederlandse Ski Vereniging



Minimale omvang trainingsdagen in het buitenland per leeftijd

(Hier kunnen 2 fysieke trainingsweken bij zitten, bij een programma dat groter is dan 108 dagen in het buitenland)

Selectie/ status	Leeftijd	Minimale trainingsomvang (ski) in dagen*
Beloften en NOC*NSF status	11	66 dagen (11 weken) (= Bijvoorbeeld: 8 sneeuwweken + 75 uur sneeuwbaan trainingen = gelijk aan 3 sneeuwweken)
	12	72 dagen (12 weken)
	13	84 dagen (14 weken)
	14	90 dagen (15 weken)
	15	96 dagen (16 weken)
Junioren	16	108 dagen (18 weken)
	17	114 dagen (19 weken)
	18	120 dagen (20 weken)
	19	132 dagen (22 weken)
	20	144 dagen (24 weken)
Senioren	21	>150 dagen (25+ weken)

Tabel 1. Minimale trainingsomvang.

*In de scholierenleeftijd worden elke 25 uur training op de sneeuw-, kunstski-, of rolbaan aangerekend als 6 dagen skitraining met een maximum van 18 dagen in totaal. In de juniorenleeftijd worden elke 25 uur training op de sneeuw- of rolbaan aangerekend als 6 dagen skitraining met een maximum van 12 dagen in totaal. Er wordt per 25 uur gerekend, dus krijgt de atleet 6 dagen, 12 dagen of 18 dagen aangerekend.

** Bij de kunstski- en rolbaantrainingen wordt beoordeeld door de NSkiV of de trainingen de juiste kwaliteit hebben. Skitrainingen op de rolbaan kunnen heel effectief zijn, wanneer de juiste methodieken worden gebruikt. Deze zomer worden protocollen opgesteld voor effectieve rolbaantrainingen.

**Het totaal aantal kampdagen worden geteld. Hierbij tellen alle trainingsdagen en rustdagen. De reisdagen tellen niet mee.

Minimaal 80% van het aantal kampdagen moeten trainingsdagen zijn, uitgaande van de minimale trainingsomvang van desbetreffende leeftijd. (Voorbeeld. Bij een programma van 90 dagen voor een 14 jarige, moeten daarvan 72 dagen, trainingsdagen zijn. Ook wanneer een 14 jarige 110 kampdagen doet, dan hoeven daarvan nog steeds maar 72 dagen, trainingsdagen te zijn.)

Gewenste omvang van de programma's per leeftijd

Selectie/ status	Leeftijd	Gewenste trainingsomvang (ski) in dagen*
Beloften en NOC*NSF status	11	72-126 dagen (12-21 weken)
	12	84-138 dagen (14-23 weken)
	13	102-150 dagen (17-25 weken)
	14	108-162 dagen (18-27 weken)
	15	114-168 dagen (19-28 weken)
Junioren	16	126-174 dagen (21-29 weken)
	17	138-186 dagen (23-31 weken)
	18	>150 dagen (25+ weken)
	19	>162 dagen (27+ weken)
	20	>174 dagen (29+ weken)
Senioren	21	>180 dagen (30+ weken)

Nederlandse Ski Vereniging



Tabel 2. Gewenste trainingsomvang.

Nederlandse Ski Vereniging



Benodigde trainingsmaterialen

Welke wenselijk aanwezig zijn volgens de lijst benodigde materialen in het MJOP alpine.

Tabel 3. Fysieke trainingsmaterialen

Attribuut	Aspirantenteam	Scholierenteam	Jun/sen team
Speedladder	ja	ja	ja
16 hoepels	ja	ja	ja
4 medicinballen (1 + 2 kg)	ja	ja	ja
6 lage horden/ 6 hoge horden	gewenst	gewenst	gewenst
Trampoline	gewenst	gewenst	gewenst
20 pionnetjes	ja	ja	ja
2 Reebokkasten	ja	ja	ja
dumbbels in verschillende gewichten	nee	gewenst	gewenst
2 soorten balansbordjes	ja	ja	ja
olympische halter	nee	gewenst	ja
Springtouwkje	ja	ja	ja
Inlooplek	nee	gewenst	gewenst
verplicht materiaal voor atleten thuis:			
Skates	ja	ja	ja
Éénwieler	gewenst	gewenst	gewenst
Slackline	ja	ja	ja
Mountainbike	ja	ja	ja
Hartslagmeter	nee	ja	ja

Tabel 4. Ski trainingsmaterialen

Attribuut	Aspirantenteam	Scholierenteam	Jun/sen team
Kinderanimatie materiaal	gewenst	nee	nee
50 of meer stubbies	ja	ja	ja
30 of meer RS-poorten met veiligheidsvlaggen	ja	ja	ja
50 of meer SL-palen	ja	ja	ja
Tijdwaarneming met tussentijd	nee	ja	ja
Rol met minimaal 700 meter afzetlint + palen	gewenst	gewenst	gewenst
40 of meer kwastjes	gewenst	gewenst	gewenst

Tabel 5. Coach trainingsmaterialen

Attribuut	Aspirantenteam	Scholierenteam	Jun/Sen team
Kinderanimatie- materiaal	gewenst	nee	nee
Walki-talki's (minimaal 3, bereik: min 2 km)	ja	ja	ja
Videocamera (A merk met steady shot	ja	ja	ja
boormachine 18V en 3.0 Ampère (A merk)	ja	ja	ja
Draaisleutel	nee	nee	ja
Rugzak + EHBO set	ja	ja	ja
2 paar ski's: (GS + SL)	ja	ja	ja
Afstandmeetlint SL	gewenst	gewenst	gewenst
Wax en slijpmateriaal (A merk)	ja	ja	ja
Bewegingsanalyse software (bv Dartfish of Pro trainer)	nee	gewenst	gewenst
Afstandmeter snelle disciplines	nee	gewenst	gewenst