

DE WEG

NAAR HET

PODIUM

TeamNL streeft naar meer medailles in de Nederlandse topsport. De basis daarvoor is de doorstroom van talentvolle sporters. *De weg naar het podium* biedt aan de hand van zeven praktische principes de belangrijkste bouwstenen voor een succesvol opleidingsprogramma. Daarbij staat niet één concept, methode of model centraal, maar juist alle aspecten die invloed hebben op de ontwikkeling van jonge sporters. Met *De weg naar het podium* maakt TeamNL alle informatie en kennis over talentontwikkeling beschikbaar voor topsportorganisaties en talentcoaches. Want talentvolle sporters ontwikkelen doen we samen!

TeamNL



9 789054 724094 >

ARKO SPORTS MEDIA

TeamNL

DE WEG NAAR HET PODIUM



DE WEG

NAAR HET

PODIUM

TALENThERKENNING EN -ONTWIKKELING
IN DE NEDERLANDSE TOPSPORT

TeamNL

DE WEG

NAAR HET

PODIUM

Talenterkenning en -ontwikkeling
in de Nederlandse topsport



COLOFON

ISBN

978-90-5472-409-4

NUR

488

Tekst

Kayan Bool, TeamNL

Ontwerp en opmaak

Kumpany & Triple Double design

Eindredactie

Joost de Jong

Illustraties

John Korver

Drukwerk

PreVision, Eindhoven

© Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

VOORWOORD

Met TeamNL streven we naar meer medailles in meer sporten met meer impact. We ondersteunen behalve kansrijke (senioren) topsportprogramma's, ook kansrijke opleidingsprogramma's van sportbonden. De doorstroom van talentvolle sporters is immers de basis van succes op lange termijn.

Voor een talentvolle sporter is de weg naar het podium een bijzondere reis. Een pad van leren en experimenteren, van vallen en opstaan, van samenwerken en incasseren tot aan keuzes maken en focus. Met begeleiding van een talentcoach jezelf elke dag ontwikkelen om zo binnen acht jaar op mondiaal niveau op het podium te staan. Alles in het teken stellen van jouw ambitie.

De basis van deze reis is helder: plezier in sport. Veel topsporters zijn ooit gestart bij een van de duizenden verenigingen die Nederland rijk is, ons cultureel erfgoed. De weg naar het podium is minder duidelijk. Deze weg is geen rechte lijn, noch is de weg hetzelfde voor iedereen. Factoren zoals omgeving en type sport spelen hierin een rol.

Om topsport in Nederland te versterken, gaan we in dit boek dieper in op de weg naar het podium. In plaats van het volgen van één talentontwikkelingsmodel, één methodiek of het omschrijven van één route naar succes, kiezen wij met *De weg naar het podium* voor continue verbetering en optimalisatie van het opleidingssysteem. Uiteindelijk is talentontwikkeling immers een dagelijkse activiteit waarin alle actoren voortdurend dienen te zorgen voor nieuwe informatie, ideeën en ontwikkelingen om het opleidingssysteem te verbeteren. Om deze reden staat een aantal principes centraal. Deze vormen de bouwstenen van een succesvol opleidingsprogramma. Hier dient vanuit de specifieke kenmerken van een sport kritisch over nagedacht te worden om te komen tot de juiste activiteiten per sport, sportonderdeel en individuele sporter.

Talentvolle sporters ontwikkelen doen we samen! Met *De weg naar het podium* willen we alle beschikbare en nieuwe kennis op het gebied van talentontwikkeling in functie van de topsport aanbieden. Met dit boek willen we de kennis en kunde van topsportorganisaties vergroten, om een betere dialoog te kunnen voeren en zodoende continue verbetering mogelijk te maken.

Ik dank alle talentcoaches, coaches en sportbonden voor hun bijdrage aan dit boek. Tevens Ad Roskam, Technisch Directeur Atletiekunie en Kayan Bool, Prestatiemanager Talentontwikkeling TeamNL voor het opstellen van deze uitgave.



Maurits Hendriks

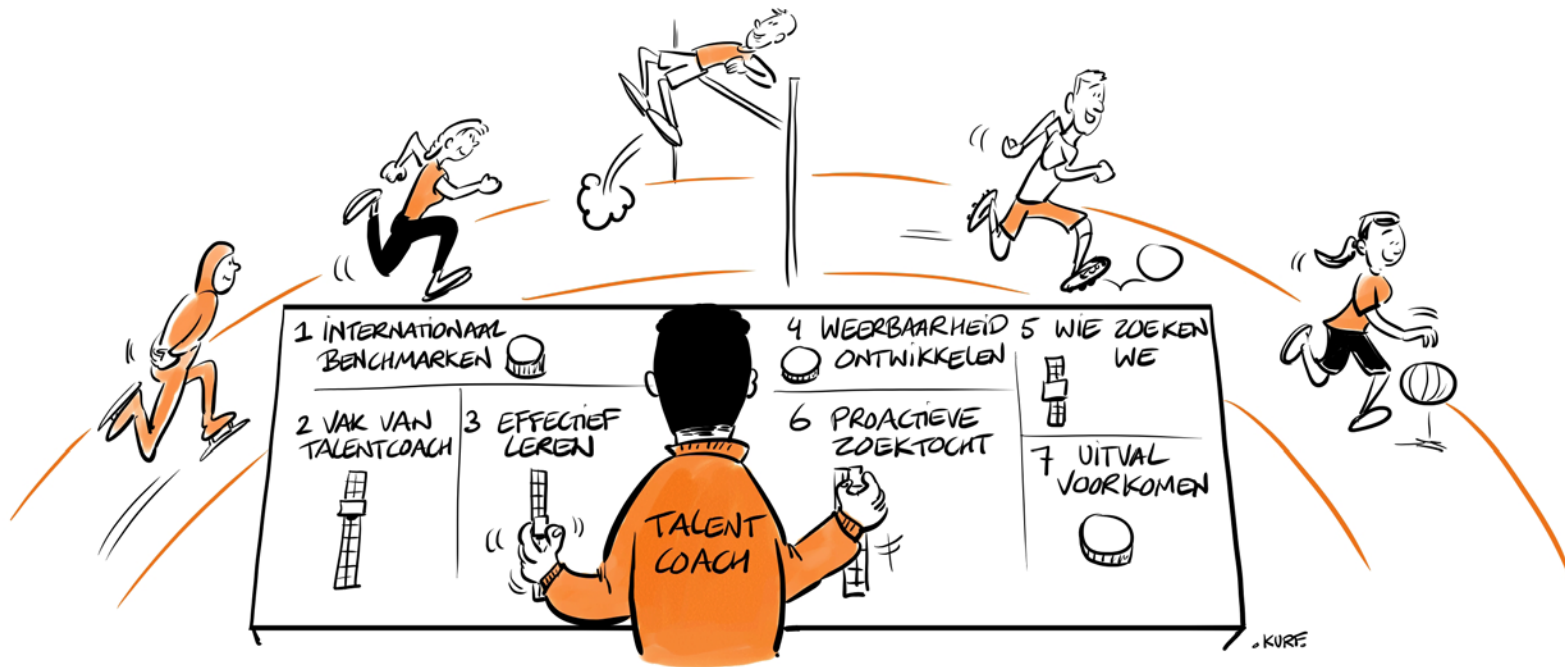
Technisch Directeur TeamNL



Foto: Maurice Jäger

INHOUDSOPGAVE

1	TALENTONTWIKKELING, EEN PRACHTIG RISICO	11	5	MYTHES IN TALENTONTWIKKELING	101
1.1	Opbouw van 'De weg naar het podium'	13	6	DE VERTALING	104
2	DE REIS	14	6.1	Checklist	104
3	WAT IS TALENT?	18	6.1.1	Planning en voorbereiding	104
3.1	Talentvolle sporter	18	6.1.2	Sporters	109
3.2	Talentontwikkelingsmodellen	21	6.1.3	Coaches en trainers	113
4	HET OPLEIDINGSPROGRAMMA OPTIMALISEREN	28	6.1.4	Trainings- en wedstrijdprogramma	114
4.1	Principe 1: Is het gras groener bij de burenen?	31	6.1.5	Specialistische begeleiding	117
4.2	Principe 2: De voorzet is even belangrijk als het doelpunt	43	6.1.6	Organisatie en leiderschap	118
4.3	Principe 3: Zelf denken is een belangrijk onderdeel van leren	55	6.2	Kenmerken lerende omgeving	120
4.4	Principe 4: Nederland is plat, haal die paar heuvels niet weg	61	6.3	Gedragsverandering	122
4.5	Principe 5: Niemand plaatst een vacature zonder functieomschrijving	73	6.4	Monitoring opleidingssysteem	124
4.6	Principe 6: Een motor heeft voldoende brandstof nodig	81	6.5	Talentcoach: competentieprofiel	125
4.7	Principe 7: Een groot schip kan zinken door een klein lek	93	6.6	Talent hotspots	133
			6.7	Talentprofiel	134
			7	REFERENTIES	146



TALENTONTWIKKELING EEN PRACHTIG RISICO

TALENTONTWIKKELING, EEN PRACHTIG RISICO

Nederland wil bij de beste topsportlanden van de wereld behoren. Daar zijn medailles voor nodig op wereldkampioenschappen en Olympische en Paralympische Spelen. Niet alleen vandaag, maar ook morgen en overmorgen. Hier ligt een belangrijke taak voor trainers en coaches die werken met talentvolle sporters. Zij bereiden sporters voor op een topsportcarrière. De topsportcoach zal met de talentvolle sporter moeten oogsten.

De weg van een talentvolle sporter richting de topsport is geen geëffend pad. Sterker nog, het is hobbelig, grillig, onvoorspelbaar en voor iedere sporter anders. Eén aanpak die voor alle sporten en sporters leidt tot dezelfde uitkomst bestaat niet. Zo zijn er verschillen in de sociale en emotionele ontwikkeling van sporters, waardoor bijvoorbeeld het geven van feedback op een andere manier moet plaatsvinden om effectief te zijn. Ook verschilt het per sport wanneer de reis naar het podium start. Met turnen zal op jonge leeftijd gestart moeten worden (+/- 8 jaar), terwijl met roeien relatief laat kan worden begonnen (+/- 16 jaar).

Al met al is talentontwikkeling hierdoor een permanente zoektocht naar het vinden van betere en andere oplossingen, maar wel voor dezelfde vraagstukken, namelijk: wie is talentvol? Hoe vind je deze sporters? En op welke manier haal je het maximale uit hun aanleg?

Opgedane ervaringen van gisteren en nieuwe informatie van vandaag kunnen leiden tot nieuwe oplossingen voor morgen. De uitkomst van deze oplossingen is nooit zeker, het zijn onderbouwde inschattingen. Topsportorganisaties en trainers/coaches die werken met talentvolle sporters maken dus dagelijks keuzes waar een risico aan vast zit. Het is wel een prachtig risico, want het eindresultaat kan een nieuwe generatie medaillewinnaars opleveren.

De afgelopen jaren hebben zich binnen het domein van talentontwikkeling een aantal belangrijke ontwikkelingen voorgedaan die eraan hebben bijgedragen om dit boek uit te brengen, namelijk:

- het begrip ‘talent’ is gedevalueerd;
- er zijn de afgelopen tien jaar nieuwe wetenschappelijke inzichten ontstaan die vertaald moeten worden naar de praktijk;
- beschikbare middelen voor talentontwikkeling gaan steeds vaker naar breedtesport activiteiten;
- instanties die subsidie verlenen financieren steeds vaker activiteiten die meetbaar zijn in plaats van activiteiten die minder meetbaar zijn maar wel een grotere invloed hebben op de ontwikkeling van talentvolle sporters².

Met *De weg naar het podium* willen we niet alleen de meest relevante kennis op het gebied van talentontwikkeling in functie van de topsport aanbieden, maar betrokkenen er ook van bewust maken dat talentherkenning en -ontwikkeling meer is dan het los toepassen van een nieuw model of nieuwe methodiek in een opleidingsprogramma. Vergelijk het met een mengpaneel in de muziek. Voor het verkrijgen van het optimale geluid luistert de afstemming tussen de verschillende elementen heel nauw. Als je aan het ene knopje draait, dan zal dat consequenties hebben voor het geproduceerde geluid. Om het ‘beste’ geluid te verkrijgen, zul je vervolgens veelal andere knoppen moeten bijstellen of net die éne weer moeten terugdraaien. Zo is dat ook het geval bij talentontwikkeling. Het los toepassen van een thema als bijvoorbeeld ‘zelfregulatie’, heeft invloed op de huidige activiteiten. Of deze toepassing vervolgens leidt tot een optimale nieuwe ‘mix’ moet nog worden gezien. Het beloofde succes is voorbarig. Door middel van de gekozen insteek van dit boek trachten we de kennis en kunde van topsportorganisaties te vergroten, betere dialogen te kunnen voeren en zodoende continue verbetering mogelijk te maken.

¹ Betrokken partijen leggen in hun aanvraag of onderzoek vaak onterecht een relatie tussen hun werkzaamheden en latere topsportprestaties.

² Denk hierbij bijvoorbeeld aan het financieren en achteraf kunnen verantwoorden van een aantal workshops i.p.v. de cofinanciering van bekwame talent-coaches. Meten is goed, maar moet niet een doel op zich worden. Het aantal workshops dat plaatsvindt zegt niks over de meerwaarde die deze hebben geboden op de ontwikkeling.

OPBOUW VAN ‘DE WEG NAAR HET PODIUM’

We beginnen dit boek met het bieden van een kader waarbinnen we praten over talentontwikkeling en daarbij horende opleidingsprogramma’s worden vormgegeven. Hierna gaan we in op de vraagstukken: wat is een talentvolle sporter en welke waarde hebben verschillende talentontwikkelingsmodellen bij het halen van het maximale uit de aanleg van een sporter?

Vervolgens beschrijven we zeven principes die als bouwstenen dienen voor topsportorganisaties om hun opleidingsprogramma’s te optimaliseren. De principes dienen als leidraad en inspiratie voor verbetering. In hoofdstuk 5 gaan we in op enkele mythen die momenteel de ronde doen binnen het domein van talentontwikkeling.

Tot slot geeft hoofdstuk 6 een overzicht van hulpmiddelen die topsportorganisaties kunnen gebruiken bij het verder vertalen van de beschreven principes naar de eigen opleidingsprogramma’s.

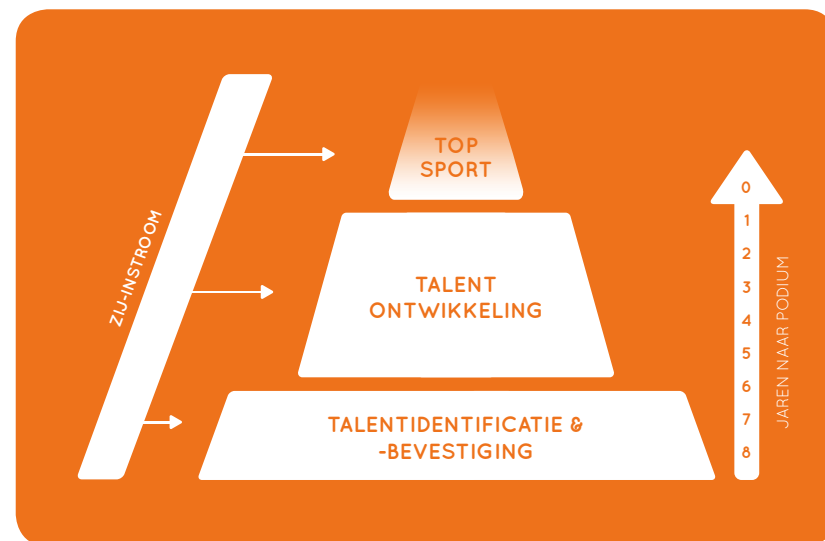
Let op: veel zaken zijn genoteerd vanuit een algemeen perspectief en dienen daardoor altijd apart geïnterpreteerd te worden vanuit de specifieke kenmerken van een sport of sportonderdeel en individu. Hiernaast kan overal waar ‘hij’ of ‘sporter’ geschreven staat, ook ‘zij’ of ‘sportster’ gelezen worden. Als we met ‘wij’ spreken, dan doelen wij op TeamNL.

DE REIS

Er is veel onderzoek gedaan naar de wegen die topsporters hebben afgelegd om het mondiale podium te bereiken. Gemeenschappelijke deler in deze onderzoeken is dat die weg lang is, niet in een rechte lijn verloopt en vele uitdagingen en hindernissen kent. Er is geen bewijs te vinden van talentvolle sporters die het mondiale seniorenpodium hebben bereikt met weinig oefening. Het bepalen van het startpunt en de duur van die route zijn dan ook belangrijke voorwaarden waarbinnen het opleidingsprogramma moet worden vormgegeven.

Wij richten ons in dit boek op talentontwikkeling in functie van topsport. We beginnen hierbij, op basis van (inter)nationale kennis en inzichten, vanaf acht jaar voor het podium en eindigen bij de doorstroom naar het topsportprogramma (zie figuur 2.1).

Figuur 2.1 De reis



De reis

Talentidentificatie en -bevestiging

Dit programma heeft tot doel om een zo groot mogelijke groep sporters te screenen en de sporters met de meeste potentie (kansrijk) te rekruteren en/of sporters niet te rekruteren die competenties³ vertonen waardoor ze topsport hoogstwaarschijnlijk niet kunnen halen (kansarm). In een intensief bevestigingsprogramma worden de snelheid van de ontwikkeling en het vermogen tot adaptatie getoetst en wordt bevestigd welke sporters daadwerkelijk talentvol zijn.

Talentontwikkeling

Dit programma geeft vorm aan de doorontwikkeling naar het topsportprogramma. Het programma moet kwantitatief en kwalitatief mondiaal concurrerend zijn. De focus in het programma ligt op het ontwikkelen van de sporter en niet per se op het behalen van resultaten. Dit programma moet resulteren in de doorstroom van sporters die over de competenties (kennis, vaardigheden, attitude en ervaring) beschikken waarmee ze bij de senioren het mondiale podium kunnen halen.

Topsport

Dit programma bereidt sporters voor met realistische kansen op het mondiale seniorenpodium. Hoewel de focus in dit programma is verschoven van ontwikkeling van de sporter naar het presteren van de sporter, zal in dit programma een topsporter nog steeds doorontwikkelen. Het proces van ontwikkeling stopt niet bij de doorstroom naar topsport.

Zij-instroom

Dit programma draagt zorg voor de instroom van sporters in het opleidingsprogramma op latere leeftijd. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat een sporter niet al vanaf acht jaar voor het podium instroomt in het opleidingsprogramma van een topsportorganisatie, maar op een later tijdstip via dezelfde of een andere sport.

³ Competenties moet hier zeer breed worden geïnterpreteerd, het kunnen fysieke of technische competenties betreffen maar ook gedragscompetenties maken hier onderdeel van uit.

Hiermee sluiten wij onze ogen niet voor de activiteiten die op jongere leeftijd (of die tijdens het topsportprogramma) moeten worden aangeboden. Wij kennen de wisselwerking tussen de verschillende leeftijdsfasen en het gegeven dat talentontwikkeling een doorlopend proces is (ofwel expertiseontwikkeling). We kaderen deze fase nu toch, om helder te hebben welke activiteiten in deze periode moeten plaatsvinden. Deze activiteiten moeten niettemin altijd in teken staan van het kunnen presteren op het mondiale podium in de toekomst. Het 'finetunen' van het programma (zoals acties om uitval te voorkomen) mag nooit ten koste gaan van deze doelstelling. De eerste en belangrijkste prioriteit moet gericht zijn op het afleveren van topsporters die het mondiale seniorenpodium kunnen bereiken.

We houden met dit uitgangspunt (vanaf acht jaar vóór het podium) ook rekening met:

- de negatieve consequenties van te vroeg (en te veel) nadruk leggen op presteren en topsport;
- de complexe wereld en ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze kunnen om veel redenen (school, vrienden, bijbaantjes) hun interesse in een sport verliezen en wat anders gaan doen. Dit is niet geheel te voorkomen;
- het feit dat analyses bij een langere voorbereidingsperiode vaak algemeen en onbetrouwbaar zijn. Lichaam en hersenen ondergaan nog vele veranderingen tijdens de adolescentie die lastig tot niet zijn te analyseren.

Adolescentie (en pubertijd)

De adolescentie kan omschreven worden als de fase tussen het begin van de seksuele rijping (pubertijd) en de volwassenheid (Jolles, 2016). Grenzen zijn lastig te omschrijven en staan niet vast. De recentste onderzoeken laten zien dat deze periode tegenwoordig zo tussen de 10-25 jaar ligt (Steinberg, 2014). Dit heeft volgens Steinberg (2014) enerzijds te maken met het feit dat kinderen steeds eerder fysiek volwassen worden en anderzijds met een vertraagde overgang naar geestelijke volwassenheid.

De pubertijd is de periode van vooral lichamelijke veranderingen en geslachtsrijp worden van jongeren. Het is onderdeel van de adolescentie. Onderzoek toont aan dat de pubertijd steeds vroeger begint door obesitas, overmatige blootstelling aan (kunst-)licht en stress in gezinnen (Steinberg, 2014). Hierdoor begint ook de periode waarin het lichaam groeit en jongeren zich sterk laten leiden door hormonen eerder, terwijl de periode waarin jongeren in staat zijn om die hormonen te 'beheersen' in de reguliere ontwikkeling nog steeds rond het 16de levensjaar blijft. Met andere woorden: de noodzaak voor het actief aanleren van gedragscompetenties op jongere leeftijd wordt hiermee groter en vormt een belangrijke taak voor de omgeving en dus ook voor topsportorganisaties.

Langere routes, zoals 12-16 jaar, kunnen leiden tot eenzijdige en extreme sportbeoefening met uitval tot gevolg. Kortere routes kunnen een trainingsachterstand op sporters in andere landen opleveren die in de meeste gevallen niet meer valt goed te maken.

Als er geen concreet bewijs is dat de voorbereiding binnen een sport langer of korter duurt, dan adviseren wij om acht jaar te gebruiken als vertrekpunt.

Podiumleeftijd

De podiumleeftijd is de leeftijd waarop mag worden verwacht dat een sporter voor het eerst het podium kan behalen op een toonaangevend mondiaal seniorevenement.

Richtlijn die je hierin kan hanteren is de leeftijd waarop bijvoorbeeld 50 procent van de gemeten sportpopulatie voor het eerst een 'podiumresultaat' heeft behaald op een mondiaal toonaangevend seniorevenement. We adviseren om de sportpopulatie samen te stellen uit de medaillewinnaars op WK/OS/PS van de afgelopen acht jaar.

Voorbeeld

In sport X is de leeftijd waarop 50 procent van de gekozen sportpopulatie strijdt om medailles bij de senioren 23 jaar. Dan betekent dit dat er, volgens de principes uit dit boek, vanaf 15 jaar ($23-8=15$) een opleidingsprogramma moet worden ontwikkeld dat sporters voorbereidt op een mondiale topsportcarrière.

3

WAT IS TALENT?

Talent en talentontwikkeling zijn zeer populaire begrippen, maar de definities zijn erg diffuus. Ze worden te pas en te onpas gebruikt met als resultaat dat tegenwoordig heel veel jongeren talentvol worden genoemd ('iedereen heeft talent'). Hierdoor hebben deze termen aan betekenis ingeboet. Het *excellent* van nu lijkt het *goed* van vroeger. Schadelijker is dat het bestempelen van sporters als 'talent' hun ontwikkeling in de weg kan staan. Ze kunnen moeilijkheden gaan ontwijken, sneller opgeven en inzet als nutteloos gaan zien (zie Dweck, 2006). Het advies is dan ook terughoudend te zijn in het gebruik van deze begrippen. Wij praten ook liever over 'talentvolle sporters' en niet over talenten. Hiermee geven we aan dat iemand een aanleg heeft die verder ontwikkeld moet worden, in plaats van een talent is. Het eerste geeft het begrip een meer dynamisch karakter, terwijl het laatste een erg statisch karakter heeft. Nog liever praten wij over sporters 'die op weg zijn naar het mondiale seniorenpodium'.

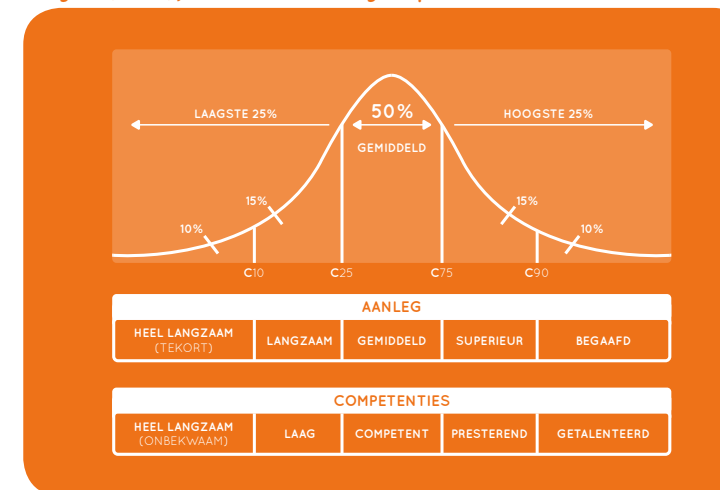
3.1 TALENTVOLLE SPORTER

Een definitie van het begrip 'talentvolle sporter' is niet eenvoudig te geven. Vrijwel alle bestaande definities bevatten de componenten 'bovengemiddelde aanleg', 'begaafdheid' en/of 'de potentie om de top te halen'.

Als wij het begrip talentvol wél gebruiken, dan volgen wij de uitleg van Francoys Gagné (o.a. 2010). Hij neemt hierin de volgende factoren mee:

- Aanleg - heeft een kind cadeau gekregen bij zijn geboorte en vormt de blauwdruk voor het bouwen van een huis. Een kenmerk van aanleg is het gemak/snelheid van de ontwikkeling van kinderen binnen een aantal bredere domeinen zoals motorisch, fysiek of intellectueel (zie figuur 3.1);

Figuur 3.1 Classificatie van aanleg en talentvol, volgens Gagné (2017), in een normale groep mensen



Ontwikkeling - het proces om aanleg om te zetten in competenties van een bepaald niveau binnen een specifiek domein zoals tennis, ballet of wiskunde (zie figuur 3.1). De omgeving (gezin, cultuur, leefwijze, opvoeding en scholing) en de sporter zelf spelen hierin een belangrijke rol en zijn daarmee de aannemers die, op basis van de blauwdruk, het huis bouwen en invloed hebben op de snelheid waarin dit plaatsvindt.

Aanleg en ontwikkeling bepalen samen of een sporter talentvol is (zie figuur 3.2), maar of dat ook leidt tot mondiaal succes verschilt per sport.

Figuur 3.2 Van aanleg naar talentvol



Voorbeeld

Twee jongens van 9 jaar tennissen en squashen evenveel bij dezelfde club en trainer. Sporter X ontwikkelt zich sneller dan sporter Y. Op basis van deze kennis heeft sporter X hoogstwaarschijnlijk meer potentie in racketsporten dan sporter Y, oftewel sporter X is kansrijker voor racketsporten dan sporter Y.

Als sporter X op 16-jarige leeftijd bij het tennis eenzelfde ontwikkeling (technisch, tactisch, fysiek en gedragsmatig) doormaakt als tennissers die Grand Slams hebben gewonnen, dan kan deze sporter als talentvol worden gezien. Hij is op de juiste weg naar het mondiale seniorenpodium, maar hij is er nog niet!

Aanleg alleen is voor ons dus niet voldoende om iemand ook talentvol te noemen. Het gaat erom of die aanleg zich ontwikkelt tot competenties waarmee je het mondiale seniorenpodium kunt bereiken. Pas na de analyse van deze aspecten kun je concluderen of iemand als talentvol kan worden bestempeld of niet.

Deze interactie vormt een belangrijk uitgangspunt in dit boek. Aan de hand hiervan kunnen activiteiten binnen opleidingsprogramma's scherper worden vormgegeven.

Van kind tot high potential

In dit boek komen verschillende beschrijvingen van jongeren aan bod. We onderscheiden hierin:

- kind – tussen de 6 t/m 10-12 jaar;
- adolescent/jongere – tussen de 10-12 t/m 25 jaar;
- sporter – kind/adolescent die sport maar waarvan geen inzicht is over aanleg en potentie;
- kansrijke sporter – sporter bij wie aanleg is vastgesteld, maar nog onvoldoende inzicht is of dit zich uit in de ontwikkeling van de vereiste competenties;
- talentvolle sporter – sporter waarbij is vastgesteld dat hij op de vereiste route is richting het mondiale seniorenpodium;
- high potential – unieke, talentvolle sporter met een hoge potentie om langdurig podiumplekken te behalen op mondiaal senioreniveau.

3.2 TALENTONTWIKKELINGSMODELLEN

Niet alleen in de sport vindt veel onderzoek plaats naar talentherkenning en -ontwikkeling, het gebeurt ook in de wereld van de muziek, dans, wetenschap en organisatiemanagement. Veel van de onderzoeken over talentontwikkeling in de sport hebben, net als bij onderzoek naar topsporters (zie Swann et al., 2015), een aantal tekortkomingen. Denk hierbij aan onder andere:

- onvoldoende helder gedefinieerde doelgroepen;
- veel generiek en niet-sportspecifiek onderzoek;
- onderzoeken die zich richten op hele gedetailleerde aspecten en onvoldoende rekening houden met de invloed van omgeving en ontwikkeling van de sporter als persoon (holistisch);
- conclusies die gebaseerd zijn op gemiddelden en niet op de data van de sporters die daadwerkelijk het mondiale seniorenpodium hebben bereikt.

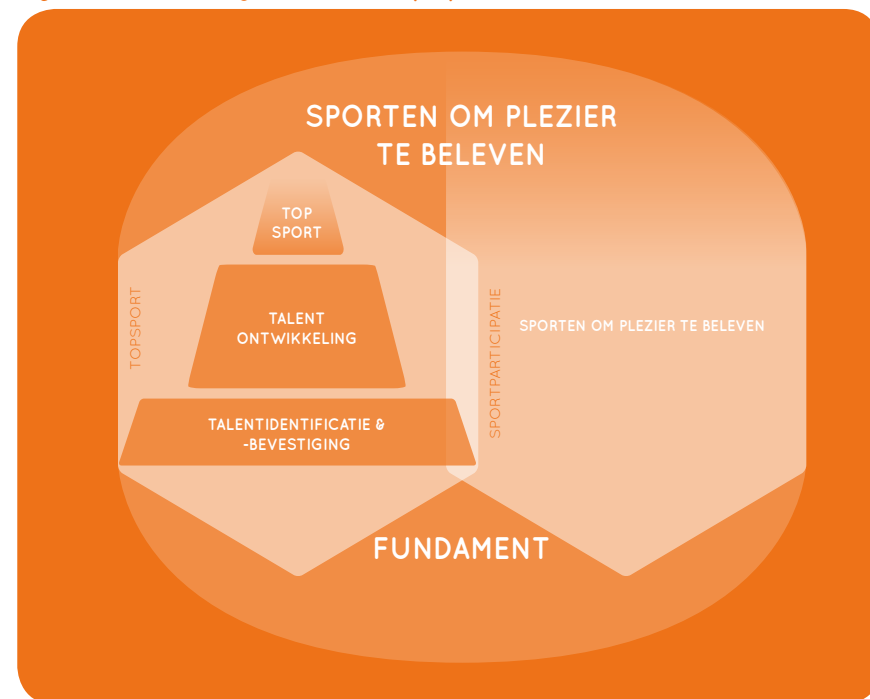
Om toch houvast te bieden, hebben verschillende onderzoekers en praktijkdeskundigen de beschikbare kennis en ervaring verwerkt in een zelf ontworpen 'talentontwikkelingsmodel'. Denk hierbij, binnen de sport, aan populaire modellen als⁴:

- Long Term Athlete Development (LTAD) model uit Canada (Canadian Sports for Life, 2016);
- Foundation, Talent, Elite, Mastery (FTEM) model uit Australië (Gulbin et al., 2013);
- Athletic Skills Model (ASM) uit Nederland (Wormhoudt et al., 2013).

De makers van deze talentontwikkelingsmodellen geven hun visie op de ontwikkeling van jonge kinderen naar topsport, maar met een leven lang plezier beleven aan sport als hoofddoel. Wat deze modellen gemeen hebben is (1) het gezamenlijke startpunt voor alle kinderen om te gaan sporten, (2) de doorgroei naar een carrière als topsporter of sportparticipant en (3) het gezamenlijke eindpunt om mensen een leven lang plezier te laten beleven aan sport. In figuur 3.3 zijn deze drie elementen visueel weergegeven, evenals de afhankelijkheid die ze met elkaar hebben. Zie het als een soort ecosysteem.

⁴ Dit zijn niet de enige talentontwikkelingsmodellen, maar deze dienen puur als voorbeeld en zijn veelal bij topsportorganisaties meer bekend.

Figuur 3.3 Het 'ecosysteem' van (top)sport in Nederland



Om het evenwicht in en duurzaamheid van dit systeem te bewaken, is het belangrijk dat de verschillende elementen elkaar versterken. Als elementen hun belangrijkste taak niet meer goed vervullen of andere taken op zich nemen, kan dat leiden tot verstoringen, met instorting als ultieme consequentie. Het helpt daarom om scherp te krijgen welke rol iedereen speelt in dit systeem en welke activiteiten daarbij horen. Wij koppelen de volgende doelstellingen aan de drie beschreven elementen:

FUNDAMENT:

Meer kinderen beheersen het fysiek alfabet, beoefenen minimaal twee verschillende sporten en doen mee aan wedstrijd sport voordat ze de basisschool verlaten.

Dit kan binnen de school- en verenigingscontext. Er dient niettemin ook voldoende ruimte buiten deze contexten te zijn om als kind of jongere ongestructureerd te kunnen sporten en bewegen. Dit geeft elk kind de basis om uiteindelijk mee te doen met, te genieten van en te winnen door sport. De focus in de fase 6-12 jaar ligt ook op 'de reis' en niet op presteren, waardoor er geen druk gelegd wordt op het kind en het gezin en maximaal ingezet kan worden op het plezier en de intrinsieke motivatie van het kind zelf. Continue positieve stimulatie vanuit de omgeving om kinderen een goed gevoel te laten houden en succes te blijven beleven is essentieel in het proces om ze verder te ontwikkelen.

Fysiek alfabet

Het fysiek alfabet is volgens Whitehead (2016) te definiëren als de motivatie, het vertrouwen, de basisvormen van bewegen (zie tabel 3.1) en de kennis van en het inzicht in het waarde toekennen aan en verantwoordelijkheid nemen voor het deelnemen aan fysieke activiteiten.

Het ontwikkelen van het fysiek alfabet, het beoefenen van meerdere sporten en kennismaking met wedstrijd sport vormen het fundament voor een leven lang plezier beleven aan (samen) sporten, bewegen en een gezonde leefstijl. Dit palet aan activiteiten, die veelal moeten plaatsvinden tijdens de basisschoolleeftijd, moet er uiteindelijk aan bijdragen dat kinderen, ouders/verzorgers en begeleiders aanleg en mogelijke sportvoorkeur spelenderwijs kunnen verkennen en ontdekken.

Tabel 3.1 Leerlijnen bewegingsonderwijs voor de basisschool (Mooij et al, 2011)⁵

Balanceren	Springen	Doelspelen
Klimmen	Hardlopen	Tikspelen
Zwaaien	Mikken	Stoelspelen
Over de kop gaan	Jongleren	Bewegen op muziek

⁵ De in tabel 3.1 genoemde basisvormen van bewegen zijn voorbeelden die gebruikt kunnen worden. Hiervoor is gekozen omdat deze een directe aansluiting hebben met het bewegingsonderwijs in Nederland. Andere indelingen die gebruikt worden zijn bijvoorbeeld ook de Fundamental Movement Skills zoals genoemd in LTAD en afkomstig van Jess (1999) of *Athletic Skills* uit het Athletic Skills Model (Wormhoudt et al., 2013).

SPORTEN OM PLEZIER TE BELEVEN:

Meer mensen beleven plezier aan sporten en bewegen.

Dit kan bijvoorbeeld door het beoefenen van sport om fit te zijn, om de competitie met anderen aan te gaan of om op relatief latere leeftijd alsnog het vak van topsporter uit te oefenen⁶.

TOPSPORT (INCLUSIEF TALENThERKENNING EN -ONTWIKKELING):

Meer medailles in meer sporten (met meer impact).

Dit kan door het herkennen en ontwikkelen van talentvolle sporters en topsporters die uiteindelijk kunnen strijden voor plekken op het mondiale seniorenpodium (WK/OS/PS).

Uiteindelijk zijn al deze modellen een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid. Ze sluiten niet naadloos aan bij de grillige ontwikkeling van sporters (zie figuur 3.4) en hebben een leven lang plezier beleven aan sport als hoofddoel. Dat kan soms strijdig zijn met talentontwikkeling in functie van topsport. Denk hierbij aan het willen behouden van sporters in het sportsysteem tegenover noodzakelijke uitstroom die moet plaatsvinden om optimale opleidingsprogramma's aan te kunnen bieden.

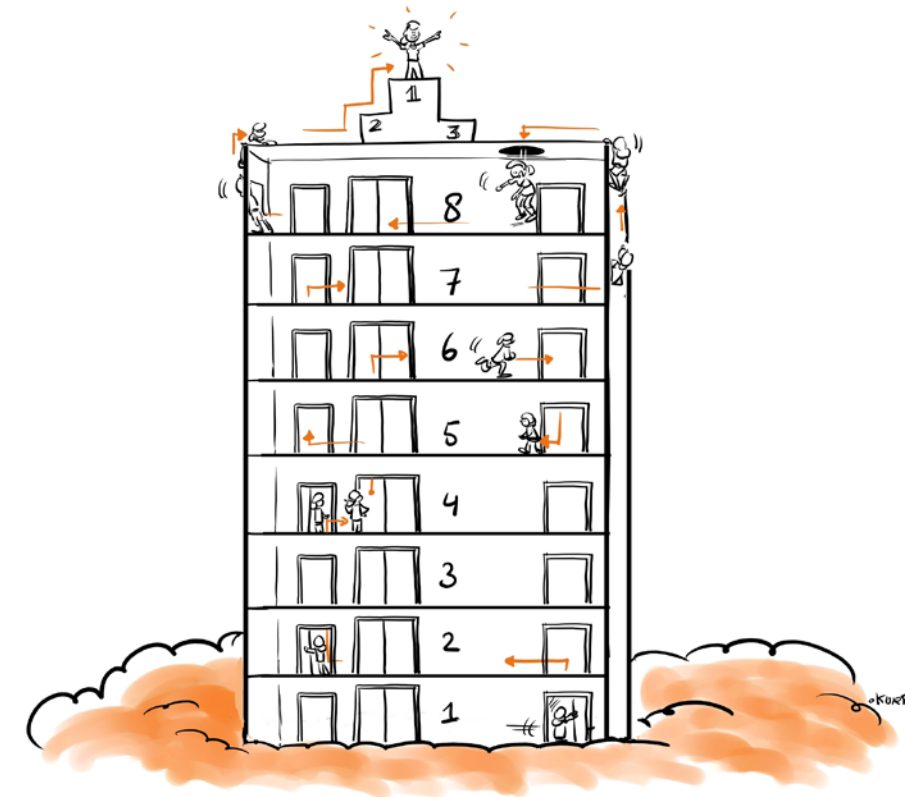
Wees er ook van bewust dat de modellen zelf niet wetenschappelijk zijn bewezen. Doordat er diverse wetenschappelijke elementen in zijn verwerkt, betekent dat nog niet dat de gehele visie een wetenschappelijke onderbouwing kent. Het model is het resultaat van de uitwerking door onderzoekers of praktijkdeskundigen, op basis van wetenschappelijke en praktische kennis en inzichten.

Kortom, de modellen zijn:

- geen wondermiddel of garantie op succes;
- niet afgestemd op de karakteristieken van elke afzonderlijke sport, (top)sportonderdeel en (top)sportcultuur;
- niet afgestemd op elke individuele talentvolle sporter.

⁶ Veelal alleen nog mogelijk bij laat-specialisatie sporten.

Figuur 3.4 Weergave van het niet rechtlijnige verloop van talentontwikkeling. Eigen interpretatie afgeleid uit het onderzoek van Jason Gulbin et al. (2013).



Vergelijk deze modellen met kookboeken. Er zijn er honderden van en in allemaal staat wel het ‘perfecte’ recept voor erwtensoep. Het lekkerste recept is daarentegen zeer persoonsafhankelijk.

Wij raden om deze redenen niet aan om modellen blind te kopiëren en te plakken op je eigen trainingscontext. Wel is het zinvol om specifieke kennis uit de modellen te gebruiken en te vertalen naar een meerjarenopleidingsplan (MOP) specifiek voor de eigen sporttak. De gebruikte terminologie en opbouw in de modellen kunnen hiernaast 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 moet liggen.

“**TALENTONTWIKKELINGSMODELLEN ZIJN NET ALS KOOKBOEKEN. ZE ZEGGEN ALLEMAAL HET PERFECTE RECEPT VOOR ERWTENSOEP TE HEBBEN, MAAR HET LEKKERSTE RECEPT IS TOCH VOOR IEDEREEN ANDERS**”

Meerjarenopleidingsplan

Een meerjarenopleidingsplan (zie tabel 3.2 als voorbeeld) beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van topsporter. Het beschreven programma is aan een internationale benchmark onderworpen en wordt ook wel het curriculum of leerplan voor de opleiding tot het vak van topsporter genoemd. Het beschrijft per leeftijds- en opleidingsfase de tussen- en einddoelen en uit te voeren activiteiten en op welke wijze dit gemonitord en getoetst kan worden. Het meerjarenopleidingsplan vormt de blauwdruk van een route naar het mondiale podium, maar is niet afgestemd op de individuele sporter. Het is vooral zinvol om het als monitorings- en toetsingsdocument te gebruiken ter optimalisatie van het eigen opleidingsprogramma.

Tabel 3.2 Voorbeeld opzet meerjaren opleidingsplan

Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		Kerdoelen			Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)	Ondersteunende instanties (faciliterend)	Topsportorganisatie (verantwoordelijk)
	Meisjes	Jongens	Indicator 1	Indicator 2	Indicator 3					
			- Leerdoelen, kennis; - Trainingsdoelen, kunde/vaardigheden; - Vormgingsdoelen, attitude/welk gedrag je wil zien.			Leer-activiteiten		Welke partijen zijn er bij betrokken?	Wat doen de ondersteunende instanties?	Wat doet de topsportorganisatie?
Trainen om te winnen	18+ jr.	19+ jr.								
Trainen voor hoog niveau	15-21 jr.	16-23 jr.								
Trainen voor omvang	11-15 jr.	12-16 jr.								
Leren trainen	8-11 jr.	9-12 jr.								
FUNDament	6-8 jr.	6-9 jr.								
Actieve start	0-6 jr.	0-6 jr.								



HET OPLEIDINGSPROGRAMMA OPTIMALISEREN

In plaats van het volgen van één talentontwikkelingsmodel, één methodiek of het omschrijven van één route naar succes, kiezen wij met *De weg naar het podium* voor continue verbetering en optimalisatie van het opleidingssysteem. Uiteindelijk is talentontwikkeling immers een dagelijkse activiteit waarin alle actoren voortdurend dienen te zorgen voor nieuwe informatie, ideeën en ontwikkelingen om betere antwoorden te kunnen vinden op de vraagstukken uit hoofdstuk 1.

Daarom beschrijven wij een aantal principes die de bouwstenen vormen voor een optimaal opleidingsprogramma. Hier dient vanuit de specifieke kenmerken van een sport kritisch over nagedacht te worden en verdieping gezocht te worden, om te komen tot de juiste activiteiten per sport, sportonderdeel en individuele sporter.

Voordat we ingaan op de principes, staan we stil bij twee onderwerpen die belangrijk zijn bij het maken van de vertaalslag naar de praktijk:

JONGENS EN MEISJES

Het is belangrijk om de biologische en sociale verschillen in ontwikkeling tussen jongens en meisjes te kennen. Een topsportorganisatie heeft veelal weinig tot geen invloed op deze verschillen. Tijd en energie moeten dan ook gaan naar hetgeen wél te beïnvloeden valt via het opleidingssysteem.

Het mag bijvoorbeeld niet vanzelfsprekend worden geacht dat jongens en meisjes op dezelfde leeftijd over dezelfde competenties beschikken. Zo zorgt het verschil in emotionele en sociale ontwikkeling er volgens Jolles (2012) bijvoorbeeld voor dat jongens zichzelf en hun mogelijkheden vaak veel te positief inschatten en meisjes in dezelfde

opleidingsfase juist vaak kiezen voor zekerheid. Als we kijken naar het ontwikkelen van het vereiste prestatiegedrag, kan dit betekenen dat bij jongens in dezelfde opleidingsfase aan andere competenties moet worden gewerkt dan bij meisjes het geval is.

Daarnaast verschilt vaak de leeftijd waarop vrouwen en mannen bij de senioren het mondiale seniorenpodium bereiken. Mannen zijn gemiddeld wat ouder. Dit kan vervolgens weer gevolgen hebben voor de start van de reis naar het podium.

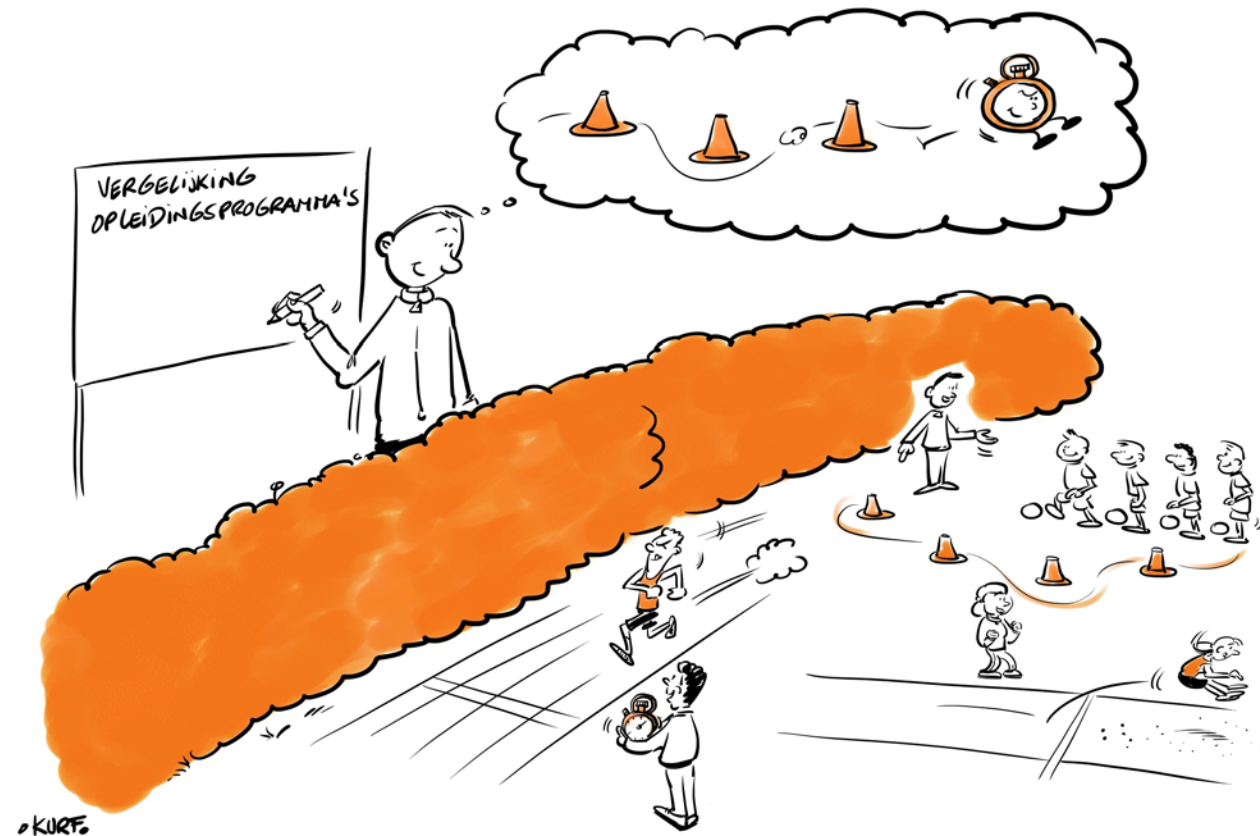
SPORTERS MET EN ZONDER BEPERKING

Ook dient gekeken te worden naar het verschil in ontwikkeling tussen sporters met en zonder beperking. In essentie zien wij geen verschil in het optimaliseren van opleidingsprogramma's voor deze sporters. Toch is het zinvol om bij het doornemen van onderstaande principes vanuit paralympisch perspectief een aantal zaken in acht te nemen die van belang zijn bij de vertaling naar de praktijk:

- bij paralympische sporten bestaat een extra structurele instroomroute, namelijk via een op latere leeftijd opgelopen beperking. Wegen naar het podium kunnen hierdoor korter zijn, bijvoorbeeld wanneer de sporter in kwestie op hoog niveau aan de reguliere sport heeft deelgenomen;
- de concurrentiegraad is binnen de paralympische sport (nog) niet op het niveau van de olympische sport. Hierdoor zijn wegen naar het podium veelal korter dan acht jaar;
- een vlijmscherp beeld van een podiumsporter is wegens de grote verschillen in beperking zeer ingewikkeld te creëren. Kennis en expertise van trainers en coaches vallen hierdoor lastiger te versterken met data. Extra aandacht is daarom nodig om het 'oog van de meester' te verscherpen;
- het type beperking (classificatie) kan een extra dimensie zijn bij het analyseren van potentie;
- ervaring leert dat kinderen met een beperking vaker opgroeien in een beschermende omgeving. Zij worden hierdoor minder blootgesteld aan uitdagingen waardoor aan bepaalde gedragscompetenties meer aandacht moet worden besteed zodat zij het optimale uit hun aanleg kunnen halen.

Inzichten als bovenstaande moeten eraan bijdragen dat opleidingssystemen de beste kansen bieden aan jongens en meisjes, met en zonder beperking, om zich optimaal te kunnen ontplooiën.

1. IS HET GRAS GROENER BIJ DE BUREN ?



4.1 PRINCIPE 1: IS HET GRAS GROENER BIJ DE BUREN?

Bij het bouwen van een 'opleidingshuis' is het belangrijk om uit het raam te kijken. Als je te lang in de spiegel kijkt, mis je wat er om je heen gebeurt en blijft toeval de basis van het opleidingsprogramma. Leer van trainers/coaches en experts uit andere landen en sporten. Wat doen zij aan trainingen en wedstrijden? Wanneer begint bij hen de reis naar het podium? Welke specialisten ondersteunen de trainer/coach? Wat is hun toegevoegde waarde? Probeer zo concreet mogelijk antwoorden te vinden op deze vraagstukken en vertaal deze kennis naar de eigen trainingsomgeving.

BENCHMARK DE KADERS VAN JE OPLEIDINGSPROGRAMMA

Er is de laatste jaren veel gesproken en geschreven over het aantal uren en jaren die nodig zijn om de top te behalen in een specifiek vakgebied. De onderzoeken van Ericsson et al. (1993) en Simon & Chase (1973) zijn in het publieke debat onterecht⁷ gesimplificeerd tot de 'norm' dat 10.000 uur in 10 jaar gemaakt moest worden om de top te bereiken. Helaas doet deze norm de beide onderzoeken geen recht. Uit hun eigen onderzoeken en dat van anderen (o.a. Ericsson et al., 1993; Gobet & Campitelli, 2007; Baker et al., 2003; Berry et al., 2008) is gebleken dat dit niet in alle gevallen juist of noodzakelijk is. Er zijn grote variaties in het aantal te maken trainingsuren tussen sporten om tot prestaties bij de senioren te komen. De complexiteit van de sport speelt hierin een rol, maar hoe dan ook: om een kans te maken op het bereiken van het mondiale seniorenpodium is een forse investering altijd noodzakelijk.

⁷ Argumenten van Ericsson & Pool (2016) zelf:
- 10.000 klonk vooral goed en was een mooi rond nummer, maar er is niks magisch aan en was ook niet de tijd die men in het onderzoek van Ericsson et al. uit 1993 nodig had op de top te behalen;
- 10.000 was een gemiddelde;
- er werd geen onderscheid gemaakt in type oefening om te komen tot de 10.000 uur;
- het is nooit een belofte geweest dat je hiermee het mondiale podium bereikt.

10.000 uur

In veel literatuur over talentontwikkeling wordt te pas en te onpas verwezen naar het retrospectieve onderzoek van Dr. Anders Ericsson naar musici. Het publieke debat rondom dit onderzoek resulteerde in de foutieve 'norm' dat 10.000 trainingsuren in tien jaar nodig zijn om de top te bereiken. Dit resulteerde erin dat de uitkomsten vaak werden vertaald naar kwantitatieve doelstellingen binnen opleidingsprogramma's. De 10.000 uur zou wel als metafoor kunnen worden beschouwd. Het geeft aan dat een sporter veel en gericht moet trainen om het maximale uit zichzelf te halen. Het is echter geen garantie voor een plaats op het podium en moet niet gebruikt worden als leidraad voor het vormgeven van opleidingsprogramma's.

In het onderzoek van Ericsson (1993) wordt tevens melding gemaakt van het feit dat de gemaakte uren wel ingevuld moeten worden met activiteiten die bewezen het meeste effect hebben op het verbeteren van de prestaties ('deliberate practice'). Onderstaand lichten we deze trainingsvorm verder toe, samen met een veelgehoord alternatief hierop, namelijk 'deliberate play'.

Deliberate practice

Ericsson et al. introduceerden in 1993 het begrip deliberate practice. Hiermee probeerden zij inzichtelijk te maken dat expertise binnen een bepaald domein niet alleen het gevolg is van het aantal trainingsuren, maar ook door het type training. Deliberate practice kenmerkt zich door onder meer de gestructureerde trainingsvorm, het verbeteren van een duidelijk afgebakende taak, naast fysieke ook cognitieve inspanning, gerichte interactie en feedback tussen sporter en trainer/coach en de mogelijkheid om als sporter fouten te maken en hier zelf van te leren (Ericsson et al., 1993 en Ericsson & Pool, 2016). Ericsson ziet training hierdoor niet als het maximale uit eigen aanleg halen, maar juist om potentieel te ontwikkelen. Vanuit de praktijk en wetenschap zijn er wel een paar aandachtspunten rondom deliberate practice, namelijk:

- de bewering vanuit Ericsson dat het verschil in prestaties bij de senioren grotendeels is te verklaren door de hoeveelheid aan deliberate practice-trainingen, staat ter discussie ((o.a. Hambrick (2013); Macnamara et al. (2014); en Macnamara et al. (2016)). Helaas hebben deze onderzoeken ook weer beperkingen. De conclusies die zij trekken vinden plaats op basis van het aantal deliberate practice-trainingen van topsporters toen zij jong waren. Het is alleen zeer lastig achteraf te toetsen of deze trainingen wel of niet voldeden aan alle kenmerken van deliberate practice;

- er bestaan weinig onderbouwde handvatten om genoemde kenmerken uit deliberate practice, zoals het geven van feedback en het vaststellen van de juiste nieuwe uitdaging, te vertalen naar de trainingspraktijk. Wylleman et al. (2017) heeft hier kortgeleden een eerste aanzet toe gedaan, maar verdere bewijsvoeringen zijn niet bekend.

Deliberate play

Doordat het ervaren van plezier veelal de hoofdreden is om kinderen aan het sporten te krijgen en te houden, en deliberate practice doet vermoeden dat dit niet altijd aan de basis staat van deze (deliberate practice-) trainingen, heeft Côté in 1999 de term deliberate play geïntroduceerd. Hiermee omschrijft hij sportactiviteiten die in de eerste fase⁸ van de ontwikkeling de elementen bevatten van actieve participatie van een kind, vrijwillig en plezierig, dat direct genot bewerkstelligt en intrinsieke motivatie versterkt. In de volgende fase zal er volgens Côté (1999) meer een balans gezocht moeten worden tussen *play* en *practice* waarbij plezier nog wel steeds een centraal uitgangspunt moet zijn.

Aandachtspunt in deze alternatieve trainingsvorm is dat voor het begrip plezier' geen heldere definitie is. Het vertaalt zich in de praktijk vaak naar het geven van oefeningen die vooral bij aanvang 'leuk' zijn. Plezier kan daarentegen ook ervaren worden na afloop van een zware oefening doordat hierin succes is ervaren. Het valt dan ook niet automatisch te zeggen dat jongeren geen plezier kunnen halen uit deliberate practice en oefeningen daarmee meer een 'play'-karakter moeten hebben om plezier te ervaren. Tot slot kent ook deze trainingsvorm geen causale bewijsvoering voor het behalen van het mondiale seniorenpodium.

Conclusie

Ondanks de vele onderzoeken naar beide concepten, is er geen goede, foute, meer of minder effectieve vorm te benoemen. In beide methodieken zitten interessante aanknopingspunten die trainers en coaches een plek kunnen geven in hun opleidingsprogramma om individuele sporters optimaal te ontwikkelen. Hou hierbij rekening met de opleidingsfase en/of leeftijdscategorie van de trainingsgroep om te bepalen wat meer of minder effect heeft op de ontwikkeling van die individuele sporter.

⁸ Côté (1999) omschrijft drie fasen in zijn onderzoek, namelijk de 'Sampling years (6-13)', de 'Specializing years (13-15)', en de 'Investment years (15+)'.
<https://www.researchgate.net/publication/228222222>

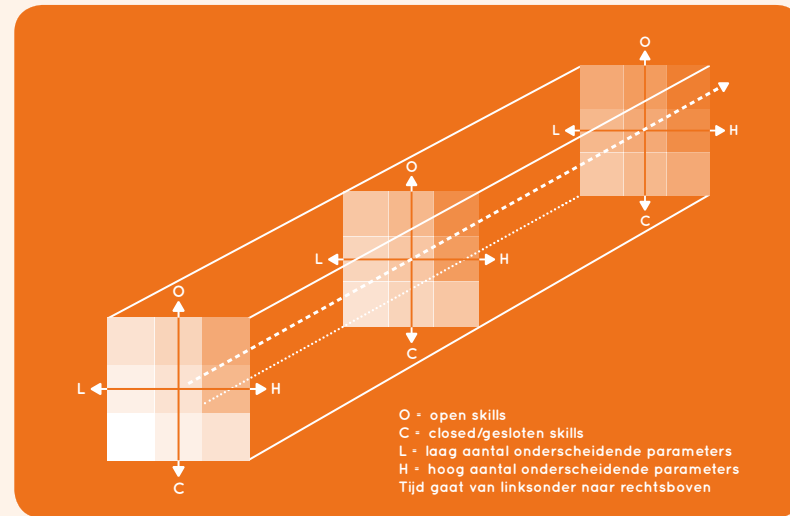
Complexiteit van sporten (open versus gesloten sporten)

De complexiteit van een sport speelt niet alleen een belangrijke rol in het te maken aantal effectieve trainingssuren, maar ook in de analyse over potentie van jongeren. Twee aspecten spelen hierin een rol, namelijk:

- sporten kunnen worden ingedeeld in de categorie 'open skills': bewegingen moeten aangepast worden aan een constant veranderende omgeving en kennen daardoor geen duidelijk begin en einde (bijvoorbeeld voetbal). En we kennen de categorie 'gesloten skills': bewegingen vinden plaats in een stabiele en voorspelbare omgeving en hebben daardoor een duidelijk begin en einde van de beweging (bijvoorbeeld roeien);
- er is een verschil in sporten in het aantal onderscheidende kenmerken. Waar vermogen een belangrijk kenmerk kan zijn voor een baanwielrenner, daar zal een tennisser over meer kenmerken moeten beschikken om het mondiale podium te behalen.

Figuur 4.1 Doorkijk naar analyse toekomstig succes bij verschillende type sporten vanuit het artikel van Vaeyens (2008).

Door deze aspecten samen te voegen, ontstaat inzicht in de complexiteit van een sport en daarmee ook de complexiteit van het analyseren van mogelijke toekomstige prestaties. Vaeyens (2008) geeft dit in figuur 4.1 goed weer. In deze figuur wordt onderscheid gemaakt tussen 'open skills' en 'gesloten skills' sporten op de verticale as en een hoog en laag aantal onderscheidende parameters op de horizontale as. Door dit in de tijd (diagonale as) weg te zetten, wordt aangegeven dat hoe transparanter de kleur is in het linker vierkant (vandaag), hoe moeilijker de potentie (morgen) van een sporter valt te analyseren.



Door middel van continue internationale benchmarking kan het traject dat gevolgd moet worden om het podium te behalen worden geanalyseerd, bijgesteld en vastgelegd in een eigen MOP. Doel van deze exercitie is om opleidingsprogramma's op te zetten die uiteindelijk zelf de benchmark worden. Het is hierdoor dan ook niet zinvol om activiteiten uit andere landen te kopiëren, want daarmee word je nooit een beter opleidingsprogramma. Kijk zeer zorgvuldig naar wat andere landen en sporten doen en wat hun opvattingen hierachter zijn, maar wees voorzichtig met het trekken van conclusies op basis van alleen prestaties van andere programma's. De uitkomst van programma's vertelt niet het hele verhaal over hoe deze tot stand zijn gekomen en of deze prestaties kunnen worden herhaald. Gaat het dus om toeval of is er sprake van een grondig opgezet systeem dat continu topsporters aflevert die kunnen strijden voor medailles? Een zorgvuldige en concrete exercitie is dan ook nodig en zal antwoord moeten kunnen geven op vraagstukken als:

- Welke landen leveren continu sporters af die kunnen strijden voor medailles op mondiaal senioreniveau?
- Wanneer start bij hen de reis naar het podium en hoe ziet die reis eruit? Welke opvattingen liggen hieraan ten grondslag?
- Hoe ziet het trainings- en wedstrijdprogramma eruit per opleidingsfase, zowel kwalitatief als kwantitatief? Welke opvattingen liggen hieraan ten grondslag?
- Wordt het aantal trainingssuren effectief en efficiënt ingericht? Wordt het maximale gehaald uit een minimaal aantal trainingssuren? Welke opvattingen liggen hieraan ten grondslag?
- Welke specialisten ondersteunen de trainer/coach en wat is hun toegevoegde waarde? Welke opvattingen liggen hieraan ten grondslag?
- Op basis waarvan identificeren en bevestigen zij talentvolle sporters? Welke opvattingen liggen hieraan ten grondslag?

Op deze wijze kunnen het startpunt van de route (leeftijd) en de trainings- en wedstrijdkaders van een mondiaal concurrerend opleidingsprogramma voor talentvolle sporters worden onderbouwd en samengesteld.

VERTAAL DE BENCHMARK NAAR OPTIMALE PROGRAMMA'S EN ROUTES IN NEDERLAND

De volgende stap is om de gevonden antwoorden te vertalen naar oplossingen voor de eigen opleidingscontext. Wat gebeurt er nu in het opleidingssysteem? Waar liggen punten voor optimalisatie? En wat er moet gebeuren om dat te realiseren? Kijk bij de vertaling niet alleen naar de inhoud van de programma's zelf, maar analyseer ook de huidige routes die moeten bijdragen aan het optimaliseren van het opleidingssysteem. Denk hierbij aan:

- de geografische locatie(s) van de huidige opleidingsprogramma's. Die moet bijdragen aan de vereiste doorstroom naar het topsportprogramma en het behalen van de topsportdoelstelling;
- *talent hotspots* (ook *hotbeds* of *gold mines* genoemd; plaatsen of verenigingen waar altijd veel talenten vandaan blijken te komen). Deze verdienen extra aandacht en maken onderdeel uit van het opleidingssysteem.

“**CREËER HET BESTE OPLEIDINGSPROGRAMMA TER WERELD. KIJK HIERVOOR IN DE SPIEGEL, MAAR VOORAL OOK UIT HET RAAM**”

Geografische locaties

Om succesvolle meerjarenopleidingsprogramma's op te zetten, dient de continuïteit gewaarborgd te worden door een overkoepelende partij uit de betreffende sport. Veelal is dit in Nederland een nationale sportbond. Dit kan in enkele sporten, zoals voetbal, hockey of korfbal ook een andere partij zijn die de hele lijn van de ontwikkeling van kansrijke sporters naar mondiale topsporters onder één dak kan waarborgen.

De bepaling van het aantal en de ligging van de opleidingsprogramma's heeft een rol in het zorgdragen voor voldoende doorstroom van talentvolle sporters richting topsport en presteren op mondiaal niveau. De topsportdoelstelling vormt het vertrekpunt voor de invulling van deze infrastructurele vraagstukken. Het resultaat moet zijn dat er een trainings- en wedstrijdprogramma staat dat kwalitatief en kwantitatief mondiaal concurrerend is en daarmee een optimale tussenstap is voor het volgende niveau. De meest talentvolle sporters uit de betreffende leeftijdscategorie/opleidingsfase kunnen op deze locatie(s) werken met de beste talentcoaches in het beste opleidingsprogramma.

Een veelgehoorde opmerking is dat meer locaties tot een betere doorstroom zullen leiden. Meer is daarentegen niet altijd beter (zie principe 6). Het gaat om de kwaliteit van de sporters, de coaches en het programma en die moet bewaakt worden. Elke vorm van aanpassing of concessie hieraan zal leiden tot een minder optimaal opleidingsprogramma en daarmee lagere kwaliteit aan doorstroom naar het topsportprogramma.

Talent hotspots

Iedereen kent wel voorbeelden van plaatsen of verenigingen waar altijd maar weer talenten vandaan blijken te komen. Deze plaatsen worden ook wel *talent hotspots* (*hotbeds*, *gold mines* of anders) genoemd. Het is voor topsportorganisaties niet alleen erg belangrijk deze plaatsen te kennen, maar vooral om te identificeren welke mechanismen erachter schuilgaan.

Het belangrijkste mechanisme blijkt veelal de betrokken trainer/coach te zijn en/of de cultuur van een bepaalde regio die zorgen voor een grote groep van sporters waarmee, middels verschillende lokale/regionale/landelijke activiteiten, zeer proactief het proces van identificatie, bevestiging en ontwikkeling wordt ingezet en getracht wordt om de meest talentvolle sporters te behouden.

De topsportorganisatie zal op basis van de benchmark hele concrete stappen kunnen vaststellen die niet alleen leiden tot optimalisatie van het eigen opleidingsprogramma, maar dus ook tot optimalisatie van de routes richting topsport. Dit moet eraan bijdragen dat:

- vanaf acht jaar voor het podium, op basis van noodzakelijke aanleg, een betere inschatting kan worden gemaakt van kansrijke en kansarme sporters;
- in de periode vanaf acht jaar voor het podium steeds beter inzichtelijk kan worden gemaakt of iemand daadwerkelijk op weg is naar het mondiale seniorenpodium;
- het maximale uit de aanleg van sporters kan worden gehaald door betere afstemming en aansluiting tussen de verschillende elementen in de opleidingsweg. Het betreft hier zowel prestatieve (juiste activiteiten op het juiste moment) als organisatorische (ervoor zorgen dat alle betrokken partijen elkaar versterken in de ontwikkeling) elementen.

Prestatieve en organisatorische afstemming

Prestatieve afstemming

Zorgdragen dat de juiste activiteiten op het juiste moment plaats kunnen vinden, rekening houdend met leeftijd en doelgroep. Denk er bijvoorbeeld aan dat de inhoud van lessen en trainingen van verenigingen aansluiten op de route naar het podium door juiste bewegingsvormen, techniekvaardigheden en trainingen aan te bieden in de juiste volgorde en op de juiste leeftijd. Voor optimaal rendement van de lessen en trainingen is het vervolgens zinvol om hier de wedstrijd- en competitiestructuur, regelgeving en jurering op aan te laten sluiten. Tot slot dienen de trainer/coachopleidingen voldoende bij te dragen aan de competenties van talentcoaches om handen en voeten te geven aan deze vereisten.

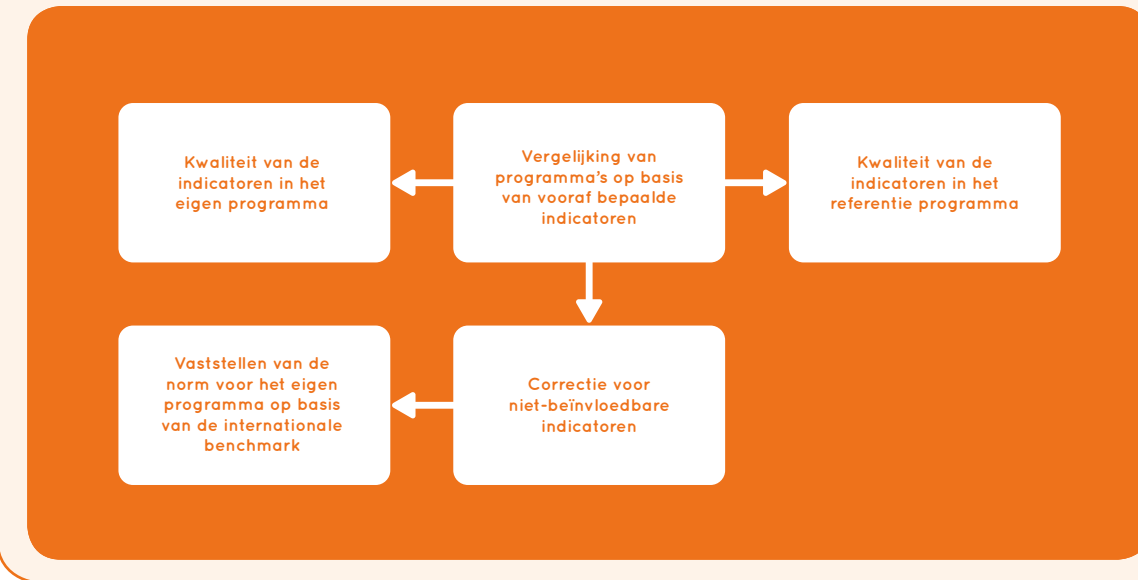
Organisatorische afstemming

Weet wie welke rol speelt in het systeem en zorg ervoor dat de hoofdpersonen niet individueel werken, maar elkaar versterken in de ontwikkeling van een sporter. Denk hierbij aan alle betrokken partijen in de driehoek wonen-trainer-studeren. In Nederland kunnen hier enkele topsportcentra (onder andere CTO's en NTC's) een belangrijke rol spelen door het scheppen van optimale condities (onderwijs, trainingsfaciliteiten en beschikbaarheid van eersteklas specialisten) voor opleidingsprogramma's.

Internationale benchmark

Een internationale benchmark is het systematisch onderzoeken van de prestaties en de daarbij horende onderliggende processen en methodieken van concurrerende topsportlanden binnen of buiten de eigen sport op een bepaald thema. De beste praktijkvoorbeelden (van land tot specifiek thema) kunnen hierdoor vergeleken worden met de eigen prestaties en methodieken en hebben als doel om te leren en de eigen prestaties te verbeteren. Bij benchmarken is er niet zozeer direct sprake van kopiëren, maar van het vertalen en toepassen van interessante methodieken, opvattingen en noodzakelijke activiteiten naar de eigen context. Bij de vertaling dient rekening gehouden te worden met de vraag of er mogelijk ook sprake is van niet-beïnvloedbare indicatoren (zie figuur 4.2). Zie tabellen 6.1 en 6.2 als voorbeelden van een internationale benchmark voor de omvang van een trainings- en wedstrijdprogramma en daarbij horende begeleiding.

Figuur 4.2 Internationale benchmarking



COMMUNICEER DE BEVINDINGEN

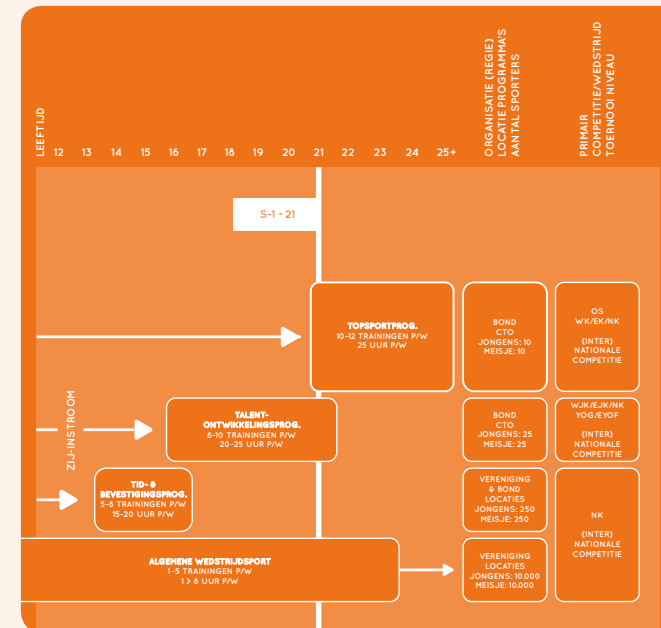
Het valt aan te raden om de vergaarde inzichten te delen met sporters, ouders/verzorgers en coaches. Voor sporters en ouders/verzorgers draagt het bij aan de transparantie over waar je aan toe bent en waar kansen liggen. Keuzes en de consequenties daarvan kunnen vervolgens beter worden doorgrond.

Voor coaches kan het bijdragen aan het optimaliseren van het eigen programma en het beter adviseren van sporters over de volgende tussentijdse stap in hun loopbaan. Het opstellen en delen van bijvoorbeeld sportloopbaanprofielen kan een bijdrage leveren aan het communiceren van deze boodschap.

Sportloopbaanprofiel

Een sportloopbaanprofiel (zie figuur 4.3) is een hulpmiddel om helder te maken welke tussentijdse stappen gezet moeten worden om in een optimaal programma terecht te komen, waardoor de kans dat een sporter het maximale uit zijn mogelijkheden haalt groter wordt. Denk daarbij aan het aantal trainingsuren per week, welke verenigingen en trainingsgroepen de beste omstandigheden bieden en uiteindelijk welke programma's de sporter kunnen begeleiden naar een mogelijke internationale sportloopbaan.

Figuur 4.3 Voorbeeld van een sportloopbaanprofiel



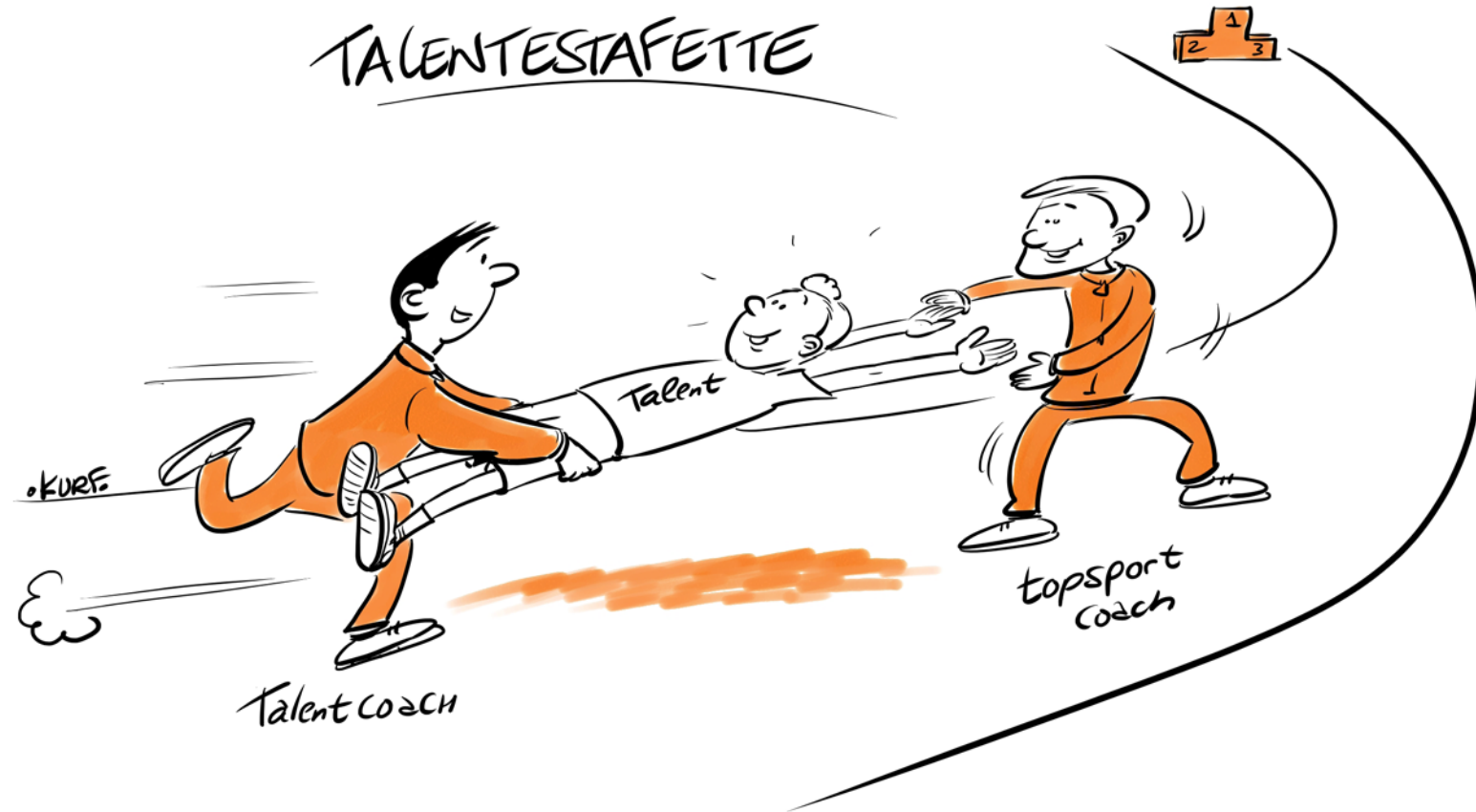
Adviezen aan topsportorganisaties:

- maak de optimale routes naar het podium helder, binnen en mogelijk buiten de eigen sport (van vereniging naar topsportprogramma);
- zorg ervoor dat sporters, ouders en andere coaches weten wat de reis gedurende de acht jaar inhoudt, zodat zij niet voor verassingen komen te staan;
- zorg ervoor dat het opleidingssysteem bijdraagt aan het inzicht dat nodig is om de juiste sporters in, door of uit te laten stromen.

Adviezen aan talentcoaches:

- voorkom een tunnelvisie, plan ieder jaar momenten in om van trainers/coaches en experts uit andere landen en sporten te leren. Vergelijk hun programma met dat van jezelf, signaleer verbeteringen, bedenk oplossingen en voer deze uit;
- kopieer niet. Het doel is om zelf het beste opleidingsprogramma neer te zetten. Gebruik de opgedane kennis om jouw programma beter te maken dan dat in andere landen;
- analyseer zorgvuldig en concreet. Wees voorzichtig met het trekken van conclusies op basis van prestaties van andere programma's. Door alleen naar de uitkomst te kijken, leer je niet hoe die tot stand is gekomen en of het kan worden herhaald.

2. DE VOORZET IS EVEN BELANGRIJK ALS HET DOELPUNT



4.2 PRINCIPE 2: DE VOORZET IS EVEN BELANGRIJK ALS HET DOELPUNT

Het aanstellen van bekwame talentcoaches in de opleidingsprogramma's is van cruciaal belang om talentvolle sporters optimaal voor te bereiden op een mondiale topsportcarrière. De voorbereiding is namelijk de sleutel tot succes. En dat is juist wat talentcoaches moeten doen: jonge talentvolle sporters voorbereiden op een carrière als topsporter. Het geven van een voorzet vereist wel andere vaardigheden dan het maken van een doelpunt. Een talentcoach werkt met sporters in een levensfase die vele kansen en mogelijkheden biedt, maar waarin ook de trainingstijd intensiveert en de prestatiedruk toeneemt. Kennis over de ontwikkeling (onder andere fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel) van jongeren is dan ook essentieel. Hierdoor kan een talentcoach trainingen en werkwijzen beter afstemmen op de kansen (onder meer het snelle effect van trainingsprikkel op de motoriek) en uitdagingen (onder meer de groei van het lichaam) die deze ontwikkeling biedt.

HET BEROEP TALENCOACH IS EEN VAK APART

Het vak van talentcoach mag niet meer gezien worden als tussenstap naar het coachen van topsporters. Het is een vak apart met specifieke competenties. De talentcoach zou dan ook op passende wijze gewaardeerd en beoordeeld moeten worden.

Waarderen kan bijvoorbeeld door het eren van talentcoaches die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van sporters die medailles hebben gewonnen.

Bij het beoordelen zal gedacht kunnen worden aan het opstellen van doorstroomdoelen in plaats van de nog te veel gehanteerde prestatiedoelen. Denk hierbij aan het aantal en de kwaliteit van sporters die zij jaarlijks moeten voortbrengen om door te kunnen stromen naar het topsportprogramma. De focus in de opleidingsprogramma's kan hierdoor blijven liggen op ontwikkelen en leren, en het presteren in de context worden geplaatst van het leren presteren bij de senioren.

Hiernaast is het belangrijk om een goed beroepsperspectief te creëren voor talentcoaches. Denk hierbij aan:

- het realiseren van een passende financiële beloning. Om de vereiste commitment te kunnen geven, dient inkomen geen belemmeringen op te leveren voor de talentcoach en zijn gezin;
- het zorgdragen voor een aanstelling en duur waarmee voldoende commitment kan worden gegeven

aan het (continu verbeteren van het) opleidingsprogramma. De opleiding van talentvolle sporters betreft steeds vaker fulltime programma's en programma's die grote aanpassingen in de inrichting van de leef- en trainingssituatie van sporters vereisen. Voor een optimaal leer- en ontwikkelproces is het gewenst dat er passende relaties tussen sporters en talentcoaches kunnen worden gevormd. Stabiliteit (bijvoorbeeld door middel van een aanstelling van minimaal vier jaar na een proefperiode van een jaar) en continuïteit zijn daarom ook van groot belang;

- het aanbieden van ontwikkelmodules die zich richten op onderscheidende competenties van een talentcoach. Doordat de huidige trainer/coachopleidingen generieke kennis en kunde ontwikkelt, is specialisatie nog wel noodzakelijk. Het leren kritisch denken en het kunnen bewerkstelligen van gedragsverandering bij jonge talentvolle sporters zijn belangrijke onderdelen in deze modules.

Tot slot zal de invulling van de functie gebaseerd moeten zijn op een grondige zoektocht. De aanstelling van talentcoaches moet onderdeel zijn van een langetermijnkaderplan voor talentcoaches. Hierin wordt gestuurd op de kwaliteit, continuïteit, opleiding en opvolging van talentcoaches.

Kritisch denken

Talentcoaches moeten goed feiten van fictie kunnen scheiden. Zij moeten:

- alle nieuwe informatie in de juiste context kunnen plaatsen;
- rekening kunnen houden met het gegeven of in die context ook de juiste competenties en factoren aanwezig zijn om de nieuwe kennis te kunnen implementeren;
- informatie gebruiken waar dat kan als verrijking van het huidige programma.

Om dit te beheersen, dienen talentcoaches in staat te zijn om kritisch te denken, oftewel het kunnen stellen van de juiste vragen, op basis daarvan relevante data verzamelen en deze analyseren en evalueren met als doel de juiste en realistische verbeteringen aan te brengen.

Er zijn een aantal denkfouten die talentcoaches kunnen maken bij het verkrijgen en analyseren van informatie, zoals:

- confirmatiebias – informatie die eigen ideeën en aannames bevestigt, krijgt een groter gewicht in het komen tot een conclusie dan informatie die deze tegensprekt;
- groepsbias – vergelijkbaar met bovenstaande maar met een focus op het zoeken van bevestiging binnen een groep mensen van wie je weet dat ze het met je eens zijn;
- observatiebias – de neiging om dingen te zien die je wilt of verwacht te zien;
- projectiebias – de neiging om te denken dat iedereen op dezelfde manier denkt als jijzelf en daardoor moeite hebben met het kijken naar vraagstukken op andere manieren;
- systeembias – het moeilijk kunnen afwijken van het gebruikelijke;
- sociaal bewijs – op basis van wat andere mensen doen, bepalen wat gewenst of zelfs noodzakelijk is;
- autoriteitsbias – de mening van iemand met hoog aanzien als ontegensprekelijke waarheid zien, zelfs buiten diens kennisgebied.

Er zijn nog meer mogelijke denkfouten, maar het bovenstaande geeft een eerste indruk. Juist door talentcoaches bewust te maken van dergelijke denkfouten, kunnen zij deze minimaliseren en uiteindelijk komen tot betere beslissingen.

MULTIDIMENSIONALE AANPAK EN DOORGEEFBUK NAAR TOPSPORTPROGRAMMA

Een talentcoach moet in staat zijn om sporters met de meeste potentie continu te herkennen (te identificeren en bevestigen). Vervolgens moet hij de kansrijke sporters een programma aanbieden waarmee hun ontwikkelproces richting het topsportprogramma geoptimaliseerd wordt. Sporters met het vereiste niveau dienen door een talentcoach 'doorgegeven' te worden aan de topsportcoach voor de laatste stap richting het mondiale podium. De rol van de talentcoach verschilt dus van die van een topsportcoach. Waar laatstgenoemde er is om met sporters prestaties te behalen, is de talentcoach er om sporters af te leveren op een niveau waarmee doorgroei naar mondiale podiumresultaten bij de senioren mogelijk is.

Professionele bekwaamheid (vakinhoudelijk, didactisch en pedagogisch), interpersoonlijke vaardigheden (zoals het onderhouden van passende relaties met sporters, kennis van de persoonlijke achtergrond van sporters en relatie met ouders/verzorgers) en intrapersonlijke bekwaamheid (reflectie en kritisch denkvermogen) zijn belangrijke competenties. Op basis hiervan dient de talentcoach vanuit een multidimensionale kijk op het juiste moment de juiste uitdagingen voor te kunnen leggen aan talentvolle sporters. Het (her)kennen van de persoonlijke achtergrond van sporters en daarop in kunnen spelen is hierin essentieel. Dit draagt bij aan een goede analyse van waar een sporter staat in zijn ontwikkeling, hoe hij daar gekomen is en de te nemen stappen richting het vereiste niveau.

EFFECTIEF TRAINEN

Gebleken is dat de programma's van jonge sporters steeds intensiever worden. Naast de trainingen doen ze mee aan (inter)nationale wedstrijden, ze reizen, studeren en rusten. Hierdoor is er in bepaalde opleidingsfasen steeds minder winst te behalen in het aantal trainingsmomenten of de duur daarvan. Potentiële winst ligt in deze gevallen in het maximaal benutten van elke trainingsminuut. Talentcoaches zullen dan ook, behalve de verantwoordelijkheid voor het goed begeleiden van de belasting van sporters, de komende jaren extra tijd en aandacht moeten besteden aan effectievere trainingsmethodieken. Denk hierbij aan methodieken die niet alleen de sporttechnische competenties ontwikkelen, maar tegelijk ook bijdragen aan de ontwikkeling van het vereiste prestatiegedrag.

Prestatiegedrag (en topsportleefstijl)

Onder prestatiegedrag verstaan we de kennis, vaardigheden, attitude en ervaring die leiden tot een maximale voorbereiding en het optimaal omgaan met de vereisten die horen bij de ontwikkeling van talentvolle sporter tot topsporter en die in functie zijn van het continu presteren op topniveau.

In deze definitie gaan wij dus niet alleen uit van welk gedrag nodig is om te kunnen presteren bij de senioren, maar ook welk gedrag bijdraagt aan een optimale ontwikkeling gedurende de reis naar het podium.

Vaak wordt de topsportleefstijl gescheiden van prestatiegedrag, maar wij zien dit als een van de competenties die horen bij het vereiste prestatiegedrag. Een topsportleefstijl is de dagelijkse leefstijl die het mogelijk maakt je optimaal te ontwikkelen en topsport te beoefenen. Hiervoor moet ruimte zijn voor het ontwikkelen van een eigen identiteit, het kunnen aannemen van verschillende rollen, het voltooien van een studie en het opbouwen van relaties.

In de periode 2015-2017 is onderzoek verricht door de Rijksuniversiteit Groningen en de Vrije Universiteit Brussel in samenwerking met TeamNL, om de ontwikkeling van prestatiegedrag vorm te geven. In dit onderzoek is bij drie sporten in kaart gebracht met welke uitdagingen sporters tijdens trainingen, wedstrijden en buiten de sport te maken hebben vanaf acht jaar voor het podium. Aan deze uitdagingen zijn uiteindelijk competenties gekoppeld waarover een sporter moet beschikken om met de uitdaging om te gaan. Dit onderzoek heeft geresulteerd in de identificatie van veertien competenties (zie tabel 4.1) die het startpunt kunnen vormen voor het opstellen van een sportspecifieke leerlijn prestatiegedrag.

Tabel 4.1 Competenties prestatiegedrag

Competenties	Definitie	Competenties	Definitie	Competenties	Definitie
Aandacht richten	De sporter is in staat om zijn aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.	Doorzettingsvermogen	De sporter laat zich bij moeilijkheden en tegenslagen niet uit het veld slaan, maar gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft. Hij is vastberaden en wil hard werken en pakt uitdagingen aan.	Probleem-oplossend vermogen	De sporter herkent en identificeert problemen en komt tot de best passende oplossing voor het probleem. De sporter houdt rekening met de beschikbare informatie, alternatieve oplossingen en de consequenties ervan.
Aanpassingsvermogen	De sporter past zijn gedrag aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen aan en blijft doelgericht handelen.	Grenzen stellen & bewaken	De sporter weet hoe hij zich voelt en komt op voor zichzelf en zijn mening. Hij weet wanneer mensen te veel van hem vragen of hij iets niet oké vindt. Hij zorgt ervoor dat anderen niet over zijn grenzen gaan, ook wanneer hij het gevoel heeft dat anderen iets heel graag van hem willen.	Procesgericht werken	De sporter beschrijft hoe hij een bepaalde handeling of taak wil uitvoeren. De sporter bepaalt hoe hij zijn doelstellingen wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt. De sporter heeft het geduld om zijn doel in kleine stappen te bereiken.
Beslissingen nemen	De sporter durft beslissingen te nemen door acties te ondernemen of zijn mening uit te spreken. Hij weegt informatie af en hakt knopen door. Hij overziet en accepteert de consequenties van zijn beslissing.	Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl	De sporter zorgt voor een voor hem optimale balans tussen topsport en zijn persoonlijke ontwikkeling (school, familie, vrienden etc.). Hij zorgt dat zijn leefstijl (o.a. voeding- en slaappatroon) bijdraagt aan zijn ontwikkeling en prestatie.	Reflecterend vermogen	De sporter kan een stapje terug doen om te bekijken hoe hij het ervan af heeft gebracht in een bepaalde situatie. Hij denkt kritisch na over wat hij heeft gedaan, wat hij dacht en hoe hij zich daarbij voelde, zodat hij dit een volgende keer beter kan uitvoeren.
Communiceren	De sporter communiceert doeltreffend met mensen in zijn omgeving. Hij houdt daarbij rekening met wie hij communiceert en wat daarbij gepast is, zowel in zijn verbale als non-verbale communicatie.	Plannen	De sporter maakt een plan van aanpak om een doel te bereiken of een taak te voltooien. De sporter maakt een inschatting van hoeveel tijd hij heeft, hoe hij deze het best kan verdelen en wat hij moet doen om een deadline te halen.	Zelfvertrouwen	De sporter heeft vertrouwen in zichzelf; zijn keuzes, zijn doelen en zijn eigen kwaliteiten. Hij heeft het vertrouwen dat hij uitdagingen en moeilijke situaties kan overwinnen en dat het uiteindelijk wel goed komt. De sporter waardeert zichzelf en voelt zich goed over zichzelf.
Doelgericht handelen	De sporter streeft ernaar zijn eigen doelen te bereiken, door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.	Presteren onder druk	De sporter is in staat om te blijven presteren onder druk. De sporter is in staat om te gaan met stress en spanning die hij ervaart en ondanks zenuwen een prestatie van zijn niveau te leveren.		

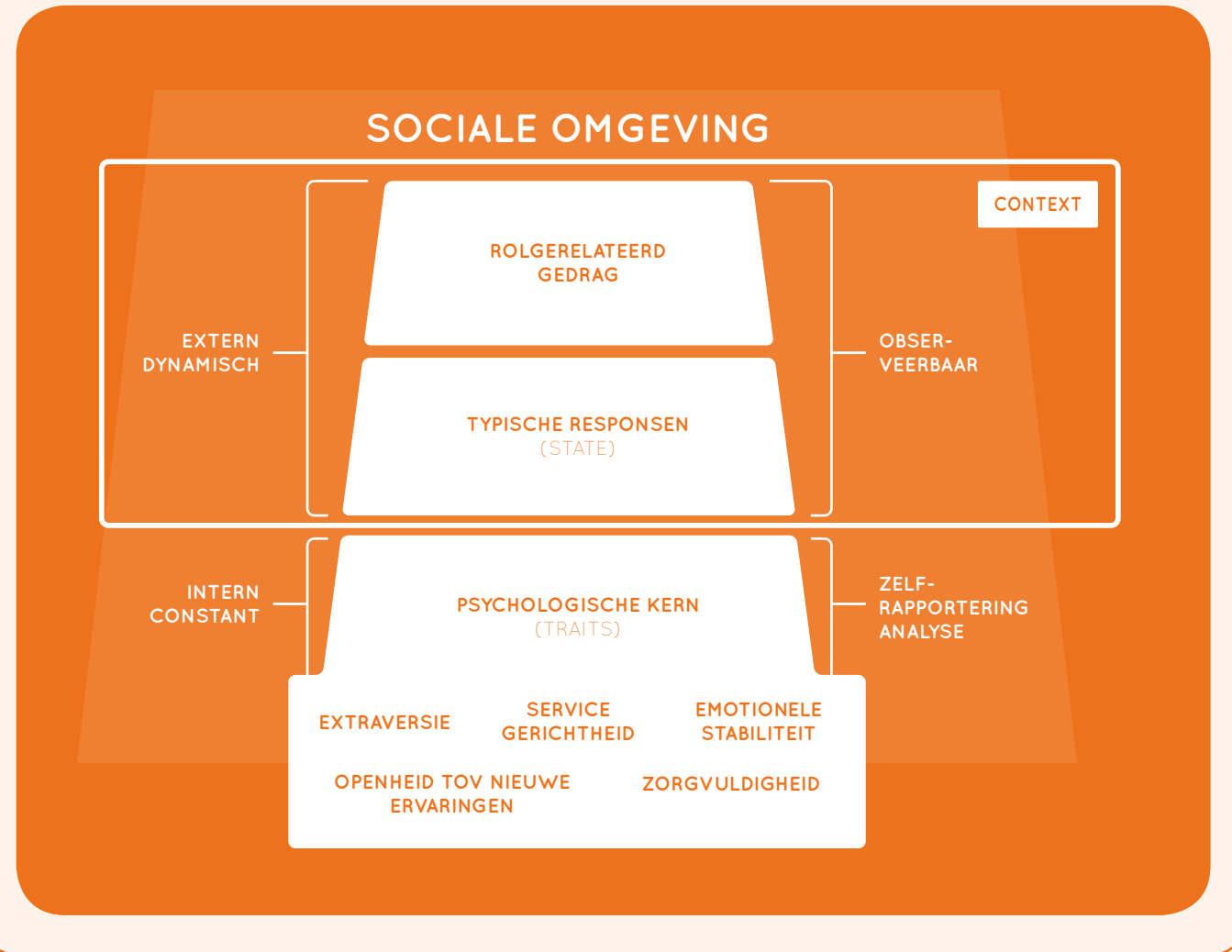
Sportspecifieke leerlijn prestatiegedrag

Om sporters op het juiste moment te laten beschikken over de juiste competenties, is het aan te raden een sportspecifieke leerlijn te ontwikkelen (zie figuur 6.10 voor een voorbeeld). De competenties in de leerlijn lijken namelijk generiek en sportoverstijgend. Maar op welk moment in de topsportcarrière specifieke competenties nodig zijn, zal per sport verschillen. Dat komt onder andere door het type sport, de podiumleeftijd per sport, de inrichting van het opleidingsprogramma en de (internationale) competitie. Bij het opstellen van de leerlijn raden wij aan om de volgende aspecten mee in overweging te nemen:

- de competenties van prestatiegedrag zijn ontwikkelbaar (zie figuur 4.4⁹) en het startmoment van ontwikkelen is niet gebonden aan een bepaalde leeftijd;
- prestatiegedrag ontwikkelt zich reeds in grote mate 'natuurlijk' in de reguliere opleidingscontext;
- ontwikkeling van het prestatiegedrag is primair de taak van de trainer/coach en is een dagelijkse activiteit;
- sporters ontwikkelen zich niet alleen op sportief vlak, maar maken tegelijk ook een ontwikkeling door op verschillende andere levensdomeinen die invloed hebben op de sportieve prestaties, zoals op psychologisch, psychosociaal, academisch/professioneel en financieel vlak;
- op elk van de ontwikkelingsdomeinen kunnen kritieke momenten (ook transities genoemd, zie figuur 4.5) geïdentificeerd worden die een overgang vormen tussen ontwikkelingsfasen. Deze transities gaan gepaard met specifieke uitdagingen en moeilijkheden waar de sporter mee dient om te gaan om de topsportcarrière succesvol voort te zetten;
- het moment dat een uitdaging zich voordoet bepaalt de leeftijd waarop je een competentie moet beheersen;
- sommige uitdagingen komen voor in specifieke fasen van ontwikkeling (acht tot vier jaar voor het podium, vier tot nul jaar voor het podium en podiumleeftijd), andere gedurende de gehele topsportcarrière;
- focus ligt niet op het wegnemen van de uitdagingen, maar op het aanleren en stimuleren van competenties ter voorbereiding om effectief met deze uitdagingen om te gaan.

⁹ De gevonden competenties van prestatiegedrag richten zich in dit model op: De typische responsen (de manieren waarop we dagelijks reageren op de omgeving/wereld om ons heen) en; Rolgerelateerd gedrag (hoe iemand zich gedraagt in bepaalde situaties).

Figuur 4.4 Een schematische voorstelling van persoonlijkheid (Weinberg & Gould, 2010, p. 28)



SAMENWERKING EN KENNISDELING ESSENTIEEL

Voor een goede in- en doorstroom van talentvolle sporters is het noodzakelijk dat de talentcoaches communiceren met alle betrokken coaches in het (top)sportsysteem. Aan de onderkant van het opleidingssysteem met andere (talent)coaches om te zorgen voor een goede overdracht en instroom. Aan de bovenkant met topsportcoaches voor een goede overdracht en doorstroom. De deur tussen de topsport- en opleidingsprogramma's moet nooit gesloten zijn, maar juist openstaan. Dit draagt bij aan een soepeler transitie van sporters van junior naar senior. Vaak zijn aandachtspunten rondom deze transitie van organisatorische in plaats van sporttechnische aard. Het regelmatig laten aansluiten van talentvolle sporters bij het topsportprogramma kan bijvoorbeeld organisatorisch worden gepland en draagt bij aan een succesvollere transitie.

Samenwerking is daarom essentieel. Kennis en kunde moeten in alle openheid met elkaar besproken kunnen worden om zo te komen tot verbeteringen. Het zijn uiteindelijk de programma's die de coaches samenstellen die grote invloed hebben op de ontwikkeling van sporters. Maar als niemand bereid is om anderen op zijn programma te laten reflecteren, zullen deze programma's ook weinig ontwikkeling ondergaan. Om de monologen van de verschillende coaches te veranderen in een dialoog, zal er aandacht moeten worden besteed aan het leren samenwerken. Veel organisaties onderschatten nog de waarde om dit actief te ontwikkelen en denken dat samenkomen en samen blijven komen ook automatisch zal leiden tot samenwerken. Dat is echter niet het geval. Ontwikkeling van deze competentie zal een belangrijke bijdrage leveren aan betere kennisdeling en continue verbetering van alle opleidingsprogramma's in het systeem.

“**SAMENKOMEN IS EEN START, MAAR RESULTEERT NIET AUTOMATISCH IN SAMENWERKEN**”

Specialistische begeleiding

In de samenstelling van een hoogwaardig begeleidingsteam kan onderscheid worden gemaakt tussen stafleden en experts. Het verschil tussen deze twee vormen van begeleiding is het feit dat stafleden degenen zijn met wie structureel wordt samengewerkt en die noodzakelijk zijn voor een hoogwaardige begeleiding. Experts zijn personen die op afroep worden ingeschakeld om een specifiek vraagstuk op te lossen waarvoor de staf onvoldoende kennis en expertise heeft. De experts kunnen ingezet worden bij de begeleiding van de staf of de begeleiding van de sporters.

Behalve het onderscheid tussen de verschillende typen begeleiders is het belangrijk om te kijken naar de samenstelling van het team. Niet alleen kennis, vaardigheden, attitude en ervaring zijn hierin belangrijk, maar ook dat de begeleiders 'teamspelers' zijn en in groepen kunnen samenwerken. Hiervoor is het onder meer belangrijk een gezamenlijk einddoel te formuleren, gemeenschappelijke waarden en gewenst gedrag vast te stellen, een heldere taakverdeling te maken en te zorgen voor een complementaire samenstelling. Diversiteit zorgt vaker voor meer potentie van een team dan homogeniteit.

GEPASTE ONGANG MET SPORTERS

Vanwege de toenemende trainingstijd en prestatiedruk en de relatief jonge leeftijd van sporters, is het essentieel dat talentcoaches waakzaam blijven voor de professionele distantie, het plezier en de veiligheid. Als topsportorganisatie is het om deze reden gewenst om een eigen ethische code op te stellen voor haar talentcoaches en te bewaken dat deze wordt nageleefd. Hiermee geeft de topsportorganisatie het welzijn van de talentvolle sporters de vereiste prioriteit bij het uitvoeren van haar opleidingsprogramma's.

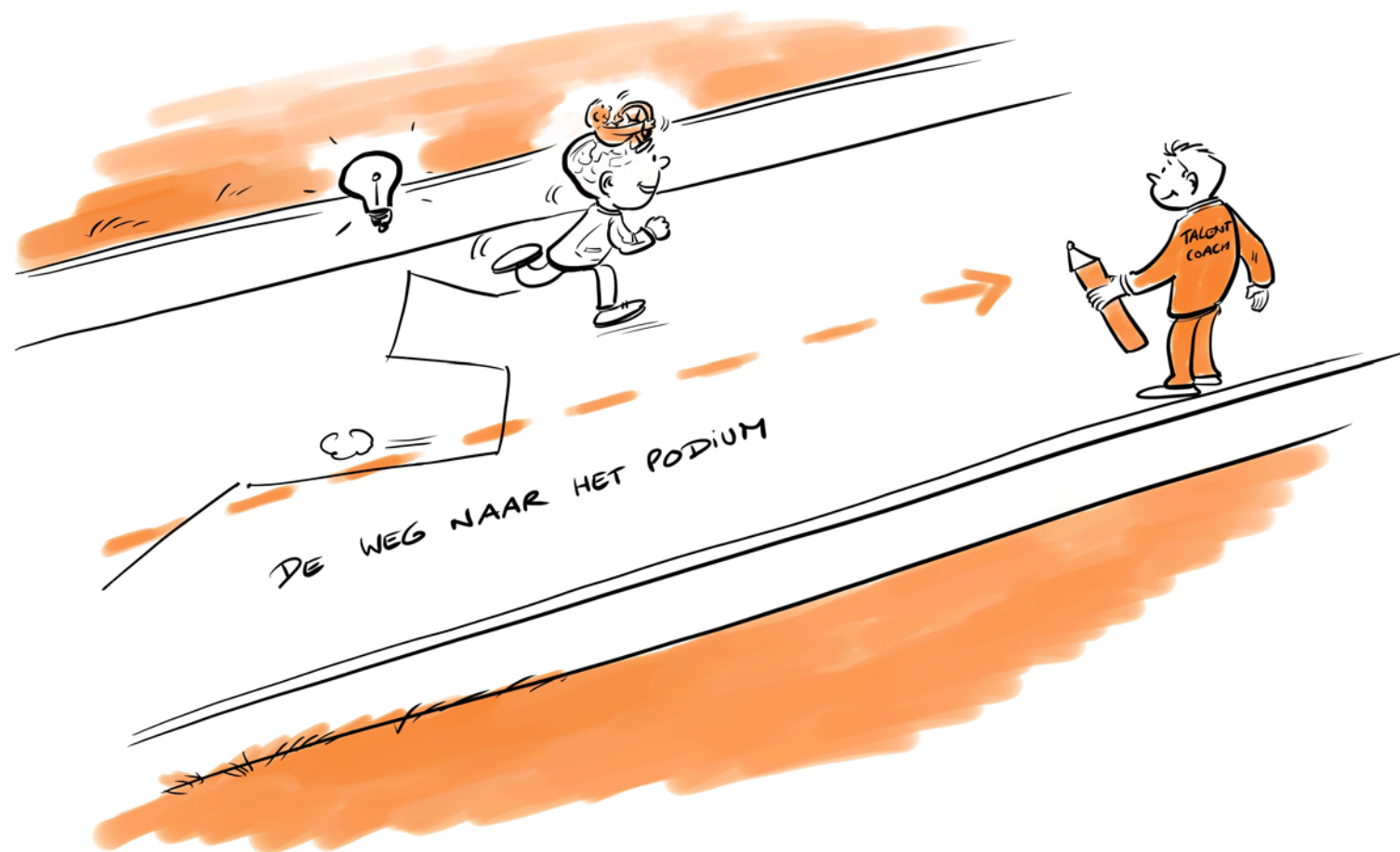
Adviezen aan topsportorganisaties:

- identificeer en bevestig wie de bevoegde en bekwame talentcoaches zijn en stel deze aan op de opleidingsprogramma's;
- eer en waardeer de talentcoaches binnen het opleidingssysteem voor de bijdrage die zij leveren in de ontwikkeling van de nieuwe generatie topsporters;
- zorg voor een passend ontwikkelprogramma en goede samenwerking en kennisdeling tussen de verschillende coaches;
- zorg dat talentcoaches in het opleidingssysteem continu met elkaar in gesprek gaan over de internationale benchmark en de inhoudelijke trainingsprogramma's;
- creëer aanstellingen voor talentcoaches die meer omvatten dan alleen de sporttechnische trainingen;
- stel een ethische code op voor talentcoaches, als waarborg voor de juiste begeleiding van de doelgroep;
- bewaak de uitwisseling van kennis en kunde van (talent)coaches en sporters tussen topsport- en opleidingsprogramma's. Zorg dat hierover binnen de organisatie heldere regels en afspraken zijn die bekend en geaccepteerd zijn bij de betrokkenen.

Adviezen aan talentcoaches:

- ontwikkel de vaardigheden waarmee sporters onder andere het geduld kunnen opbrengen om in kleine stappen hun doel te bereiken, leren van hun eigen beslissingen, eigen grenzen kunnen stellen en bewaken en kunnen omgaan met tegenslagen;
- benut elke trainingsminuut maximaal. De verbetering zit hem, afhankelijk van de opleidingsfase, niet altijd in meer uren trainen, maar ook in effectiever trainen. Zo kun je tijdens techniektrainingen ook het geduld van sporters ontwikkelen om in kleine stappen hun doel te bereiken;
- werk samen. Creëer geen apart 'opleidingseiland' met zijn eigen uitvindingen. Bouw ook een brug naar het topsportprogramma en de topsportcoach en wissel kennis en kunde uit tussen sporters en coaches, binnen en buiten de eigen sport;
- sluis sporters door. Jij bent als talentcoach niet meer en minder dan een tussenstop op hun route naar hun eigen succes. Een docent op de basisschool geeft leerlingen ook af aan de docenten op het voortgezet onderwijs. Wees trots op deze rol!

3. ZELF DENKEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN LEREN



4.3 PRINCIPE 3: ZELF DENKEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN LEREN

Jongeren willen heel graag nieuwe dingen ontdekken en ervaringen opdoen. Hiervoor moeten ze wel voldoende worden uitgedaagd en in situaties worden gebracht waarin zij zélf tot inzichten komen. Dit zorgt ervoor dat sporters vandaag weten waarom ze iets doen en hoe ze dat morgen kunnen gebruiken op hun reis naar eigen succes. Dit is de basis om effectief te leren en haalt het optimale uit de aanleg van sporters. De talentcoach is slechts tijdelijk(!) regisseur van dit leerproces. Vergelijk het met zelfstandig leren lopen, iedereen heeft een handje nodig om op te staan en in evenwicht te blijven. Om daarna op eigen benen te staan. Wijs sporters dus de weg naar het podium maar laat ze deze wel zelf bewandelen.

LEREN, EMOTIES EN MOTIVATIE

Volgens Jolles (2016) heeft het begrip 'leren' betrekking op alle vormen van informatieverwerking die ervoor zorgen dat nieuwe gebeurtenissen, vaardigheden of kennis worden opgeslagen, zodat je daar op een later moment gebruik van kan maken. Er zijn verschillende manieren om tot leren te komen. Denk aan motorisch leren, ervaringsleren en kennisleren. Al deze vormen berusten op andere aanliegroutes maar staan wel aan de basis van het ontwikkelen van kinderen en jongeren. Belangrijk hierin is dat er wel een motivatie aangewakkerd wordt om te leren. Emotioneel gekleurde informatie of prikkels met motiverende waarde hebben grotere kans om in het geheugen opgenomen te worden (Jolles, 2016). Zolang deze er niet zijn, wordt er ook niet effectief geleerd.

Emoties spelen een belangrijke rol in leren. Iedere trainer/coach weet dat als zijn sporters zich lekker voelen, ze gevoeliger zijn om informatie tot zich te nemen, te onthouden en gedragsverandering teweeg te brengen. Dit is geen toeval. Hersenen leren optimaler in een 'positief emotionele staat' als gevolg van de zogenoemde plezierhormonen (dit heeft te maken met het functioneren van het limbische systeem, de amygdala en hypothalamus) (Schipper-van Veldhoven, 2016). Er is dan ook daadwerkelijk een hoger leerrendement als sporters zich fijn voelen. Het is om deze reden niet alleen belangrijk dat sporters met plezier naar de trainingen komen, maar volgens Jolles (2016) ook dat een talentcoach voldoende aandacht heeft voor de houdingen en gevoelens van sporters. Als hier aan voorbij wordt gegaan, zal het rendement van trainingen en daarmee de ontwikkeling van sporters niet effectief verlopen.

Het is tevens belangrijk dat talentcoaches en topsportorganisaties de context creëren waarin de intrinsieke motivatie van sporters wordt aangespoord. Uit onderzoek van Ryan & Deci (2000) komt naar voren dat mensen drie behoeften hebben die essentieel lijken voor het faciliteren van de natuurlijke neigingen om jezelf te ontwikkelen. Deze eigenschappen zijn:

- competent voelen – gevoel van succes beleven in wat je doet;
- verbondenheid – gevoel hebben dat je gesteund wordt door de omgeving;
- autonomie – gevoel hebben dat je zelf invloed hebt op de dingen die je doet.

Voor het aanbrengen van prikkels die de intrinsieke motivatie en daarmee ontwikkeling stimuleren, kan gedacht worden aan het zorgdragen voor voldoende individuele aandacht, uitdagingen voorleggen die zorgen voor succesbeleving en sporters in situaties brengen waarin zij zélf tot inzichten komen. Zulke sporters begrijpen op den duur ook waaróm ze iets doen en kunnen deze informatie morgen weer gebruiken voor hun verdere ontwikkeling. Wanneer deze behoeften niet worden ingevuld, kan dat leiden tot een gebrek aan initiatief en verantwoordelijkheid (Ryan & Deci, 2000) en minder effectief leren en ontwikkelen. Een programma dat alleen in één of twee basisbehoeften voorziet, kan vergeleken worden met een voedingsadvies waarin wel water wordt voorgeschreven maar geen voedsel. Het is daarom belangrijk om in alle drie de behoeften te voorzien, passend bij de cultuur en leeftijdsfase van de sporters.

TIJDELIJKE AANSTURING

Het mag niet verwacht worden dat een sporter van jongs af aan zonder hulp de top van een zeer competitieve en zich continu ontwikkelende topsportwereld kan bereiken. Niemand heeft leren lopen zonder enige vorm van ondersteuning. Steun, sturing en inspiratie (Jolles, 2016) door de omgeving is dan ook onmisbaar. De talentcoach speelt hierin een belangrijke rol als tijdelijk(!) regisseur en doorgeefluik van talentvolle sporters. Hij moet het traject naar topsport en verwachtingen duidelijk uitleggen, zodat sporters en ouders/verzorgers vooraf weten waar zij aan toe zijn en ook welke vrijheden zij afstaan. Het te volgen trainings- en wedstrijdprogramma brengt namelijk verplichtingen met zich mee waarvan sporters zich bewust moeten zijn. Binnen deze afspraken kan vervolgens weer ruimte worden geboden voor bewegingsvrijheid. Deze kaders zijn opgesteld vanuit het oogpunt om de doelstellingen van de sporter te behalen en niet voor het bereiken van de doelen van de talentcoach.

DOORGRONDEN EN MAKEN VAN EIGEN KEUZES

In de praktijk zien wij te vaak voorbeelden voorbijkomen waarin trainers en coaches en verenigingen keuzes maken voor sporters. Zij proberen, om uiteenlopende redenen, sporters aan zich te verbinden en ontwikkelen (on) bewust relaties waardoor de sporter volledig afhankelijk wordt gemaakt. Bij het bevorderen van de autonomie hoort daarentegen ook de vrijheid van sporters om naar een andere trainingsomgeving te zoeken op basis van volledige informatie, openheid en afwezigheid van druk.

Topsportorganisaties moeten ervoor waken dat binnen hun opleidingssysteem geen talentvolle sporters worden 'vastgehouden' of verkeerde informatie over te nemen stappen wordt verspreid. Het minimale wat een topsportorganisatie kan doen, is makkelijk en transparant inzicht bieden in de routes en tussentijdse stappen richting het mondiale podium zodat sporters dit zelf kunnen meenemen in hun beslissingen. De uiteindelijke keuze en de consequentie van die keuze ligt bij de sporter zelf. Tevens dienen topsportorganisaties het voorbeeld te geven dat het 'vasthouden' van talentvolle sporters zich niet voordoet binnen het opleidingssysteem dat zij aanbieden. Je mag niet verwachten van anderen om te veranderen als je je er zelf ook niet aan houdt. Binnen deze omgeving moet de sporter de kans geboden worden om zelf keuzes te maken. Daarbij is het belangrijk dat de topsportorganisatie beseft dat niet iedereen hier even snel in is. Sommige sporters doen er langer over om tot een beslissing te komen, maar het effect van de uiteindelijk zelfgemaakte keuze kan even groot zijn, omdat de sporter de consequenties goed heeft afgewogen en beter overziet. Dat het lang duurt is vaak lastig voor talentcoaches, omdat ze weten wat goed is voor de sporter en geneigd zijn om ze dat op te leggen. Wijs sporters dus de weg en laat ze hem zelf bewandelen.

Adviezen aan topsportorganisaties:

- stimuleer binnen het opleidingssysteem de behoeften van sporters rondom autonomie, competentie en verbondenheid;
- creëer een goede samenwerking met en tussen de verschillende betrokkenen (bijvoorbeeld ouders/ verzorgers, clubs en verenigingen) in het opleidingssysteem;
- neem regie over de opleidingsprogramma's van talentvolle sporters, zodat deze op het juiste moment zelf de juiste stappen kunnen zetten;
- verwijder coaches die talentvolle sporters 'vasthouden' uit het systeem.

Adviezen aan talentcoaches:

- help sporters bij het overzien van de consequenties van hun eigen keuzes. Zij moeten deze leren begrijpen en ook accepteren. Laat ze zelf kennis opdoen en laat ze leren van hun ervaringen;
- emoties spelen een belangrijke rol in effectief leren. Sporters leren vaak meer van een bevlogen en bezielde trainer/coach dan van een criticaster. Waak er wel voor dat je niet te veel gaat praten, de beste instructie heeft de minste woorden nodig. Hun leer- en ontwikkelproces staat centraal, niet het overbrengen van jouw kennis;
- sporters leren op verschillende manieren. De ene sporter is het meest gebaat bij het verkrijgen van kennis over een beweging waar de andere sporter beter leert door vallen en opstaan. Pas, waar dat kan, trainingen aan op deze individuele leerbehoeften;
- laat sporters liever tien keer succes beleven door het nemen van tien babystapjes, dan hopen op succes door het maken van één grote sprong. Laat ze ervaren dat ze beter worden en geef ze een tweede thuis.

“DE TALENTVOLLE SPORTER
STAAT **CENTRAAL**, MAAR HEEFT
STURING NODIG OM ZIJN DOELEN
TE **BEREIKEN**”

4 NEDERLAND IS PLAT, HAAL DIE PAAR HEUVELS NIET WEG



4.4 PRINCIPE 4: NEDERLAND IS PLAT, HAAL DIE PAAR HEUVELS NIET WEG

De ontwikkeling van sporters verloopt nooit in een rechte lijn omhoog. Toch proberen veel ouders en andere begeleiders een rode loper uit te rollen en problemen op te lossen. Hiervoor worden gaten gevuld en heuvels afgebroken, terwijl die juist de weerbaarheid van sporters ontwikkelen! Voor een optimale ontwikkeling is het goed dat er fouten worden gemaakt en het hoofd wordt gestoten. Een talentcoach heeft de taak om sporters voor te bereiden op het zelf bedwingen van heuvels. Vervolgens moeten zij met sporters terugkijken op deze beklimming, nagaan wat ze hiervan kunnen leren en de sporter weer voorbereiden op de volgende uitdaging. In dit proces zal vooral de inzet geprezen moeten worden, niet alleen het resultaat.

DE OMGEVING BINNEN EN BUITEN DE SPORT HEEFT INVLOED OP DE ONTWIKKELING

De mens is volgens Jolles (2016) een 'adaptief, informatieverwerkend systeem'. Hiermee doelt hij op het gegeven dat een mens zich kan aanpassen aan nieuwe en veranderende omgevingen, prikkels uit die omgeving kan vastleggen en eerder opgeslagen informatie kan oproepen. Om die reden moeten we de sporter niet zien als geïsoleerd persoon, maar als een persoon die functioneert in een bepaalde context. In de eerder aangehaalde uitleg van Gagné (2010) over talent en in een artikel van Rees et al. (2016) worden verschillende onderzoeken aangehaald waarin een relatie wordt gelegd tussen de invloed van de omgeving en de ontwikkeling van sporters. Denk hierbij aan de invloed van de geboorteplaats en cultuur, invloed van ouders/verzorgers, broers en zussen, vrienden en andere trainer/coaches.

Elferink-Gemser et al. (2004) benoemen hoe de invloed van de omgeving (ouders/verzorgers en coaches) onderschat wordt in de ontwikkeling naar het mondiale seniorenpodium. En ook in onderzoek van Ryan & Deci (2000) wordt de invloed aangegeven die de omgeving kan hebben op de versterking van de basisbehoeften voor intrinsieke motivatie. Steinberg (2014) bespreekt in zijn boek dat omgeving zelfs invloed kan hebben op de 'natuurlijke' ontwikkeling van onze fysiologische systemen en het verlengen van de duur van zogenoemde sensitieve perioden.

Sensitieve perioden

Let op: Het begrip 'sensitieve periode' wordt in de meeste talentontwikkelingsmodellen en in een aantal wetenschappelijke artikelen als thema aangedragen bij trainingsprogramma's voor jonge sporters. Er is echter onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing en er zijn geen praktische oplossingen om hier op een optimale manier invulling (zoals didactisch en methodisch) aan te geven binnen een opleidingsprogramma.

Het bestaan van sensitieve perioden wordt niet tegengesproken. De praktische vertaalslag staat daarentegen nog in de kinderschoenen en de grote toegevoegde waarde op de huidige invulling van de opleidingsprogramma's vanaf acht jaar voor het podium is onbekend.

Vanwege de grote plasticiteit van lichaam en brein op jonge leeftijd, adviseren wij dan ook om te zorgen voor het ontwikkelen van het fysiek alfabet voor het 12de levensjaar, om vanuit deze aangemaakte neurologische netwerken verder te bouwen richting complexere en sportspecifiekere trainingsvormen. Tevens zal er verder onderzoek dienen plaats te vinden wanneer voor sportspecifieke onderscheidende competenties de sensitieve perioden zijn, hoe deze optimaal zijn te benutten en welke omgevingsfactoren kunnen bijdragen in het uiten van deze perioden.

Sensitieve perioden zijn, volgens de theorie, perioden waarin het lichaam gevoeliger is voor bepaalde trainingsprikkels. Hierdoor bestaat binnen deze perioden de mogelijkheid om een optimaler leereffect te realiseren. Buiten deze perioden is nog steeds een leereffect mogelijk, maar zal het waarschijnlijk meer tijd en moeite kosten om tot dezelfde uitkomst te komen.

Vanuit fysiologisch oogpunt wordt de natuurlijke ontwikkeling van bepaalde fysiologische systemen (denk aan spieren, hormonen en organen), met name tijdens de kindertijd van 5-9 jaar en adolescentie tussen 11-16 jaar, en daaruit voortvloeiende versnelde groei van fysieke vaardigheden (zoals spierkracht, explosieve kracht, sprintsnelheid en uithoudingsvermogen) in verband gebracht met sensitieve perioden. Er wordt beweerd (lees onder anderen Viru et al., 1999; Canadian Sports for Life, 2016 & Wormhoudt et al., 2013) dat een periode waarin een bepaalde functie van nature een (versnelde) ontwikkeling vertoont, ook de periode is waarin met gerichte training extra adaptatie bewerkstelligd kan worden.

Vanuit neurologisch oogpunt wordt eenzelfde koppeling gemaakt middels de neurologische processen van synaptogenese (het maken van verbindingen tussen zenuwcellen), sprouting (het vormen van nieuwe uitlopers

op zenuwcellen), myelinisatie (het vormen van myeline rondom axonen waardoor verbeterde en versnelde communicatie tussen de zenuwcellen plaatsvindt) en pruning (het kappen van de verbindingen tussen zenuwcellen). Tijdens de ontwikkeling zijn er tijdsafhankelijke, regio-specifieke verschillen in synaptogenese en pruning in de hersenen. Sommige verbindingen tussen zenuwcellen lijken hierdoor makkelijker op een bepaald tijdstip te kunnen worden aangemaakt. Stimulatie van de specifieke zenuwcellen tijdens deze perioden lijkt er zelfs voor te zorgen dat de sensitieve periode langer duurt (Steinberg, 2014).

Er zijn onderzoeken en talentontwikkelingsmodellen die de perioden voor sporters in kaart brengen waarin versnelde groei zich voordoet en deze koppelen aan sensitieve perioden (onder anderen Viru et al., 1999; Canadian Sports for Life, 2016; Wormhoudt et al., 2013). Hierin valt helaas geen eenduidig antwoord te vinden over de exacte start, duur en einde van de specifieke perioden, of hier sportspecifieke verschillen tussen zijn, met welke leeftijd je rekening moet houden (zoals biologische of chronologische) of de exacte trainingsprikkels, en timing daarvan, die nodig zijn voor het optimaal benutten van deze perioden.

Hiernaast hebben onderzoeken (lees onder anderen Steinberg, 2014) aangetoond dat de omgeving invloed heeft op de 'natuurlijke' ontwikkeling van onze fysiologische systemen. Hierdoor komt het extra vraagstuk opzetten in hoeverre de omgeving zo valt in te richten dat deze de perioden van versnelde groei van bepaalde fysiologische en/of neurologische systemen weet aan te wakkeren en er dus sprake is van de 'creatie' in plaats van optimalisatie van sensitieve perioden. Om dit te weten is het onder meer noodzakelijk om goed inzichtelijk te krijgen welke externe factoren aanwezig zijn op het moment dat de 'natuurlijke' ontwikkeling wordt aangewakkerd en vervolgens te onderzoeken of deze factoren na te bootsen zijn op andere momenten met eenzelfde leereffect.

Conclusie

Er is nog onvoldoende wetenschappelijke kennis over en inzicht in de exacte tijdsvakken van zogenoemde sensitieve perioden, de praktische vertaling naar het trainingsprogramma en de invloed die de omgeving kan hebben op het 'creëren' van een sensitieve periode. Dat laat onverlet dat deze sensitieve perioden een belangrijk thema kunnen zijn voor het optimaliseren van de opleidingsprogramma's. Verder onderzoek en bewijsvoering is hiervoor echter wel noodzakelijk.

Familie en vrienden

Het belang van de rol van de ouders/verzorgers, broers, zussen en vrienden en vriendinnen kan niet genoeg worden benadrukt. Vanuit het principe dat (prestatie)gedrag voor een groot deel wordt gevormd door de omgeving waarin jongeren opgroeien, is hun rol essentieel en dus ook hun rol in de ontwikkeling richting topsport. Zo zit de invloed van ouders/verzorgers volgens Holt & Morley (2004) op emotionele ondersteuning (onder meer interesse en zelfverzekerd maken), informationele ondersteuning (onder meer advies en oefenpartner), en tastbare ondersteuning (onder meer financieel en vervoer). Vaak gaat men ervan uit dat de relatie eenrichtingsverkeer is en dat de familie de uitkomst beïnvloedt. Maar de sporter heeft zelf ook een groot effect op de organisatie van een familie. Broers en zussen hebben ook invloed op elkaars ontwikkeling doordat zij volgens Côté (1999) vaak proberen anders te zijn dan de ander(en), wat leidt tot ontwikkeling van andere competenties. Hiernaast gaan broers en zussen vaak de competitie met elkaar aan om beter te worden en kunnen goede relaties en samenwerking zorgen voor extra aanmoedigingen die bijdragen aan een optimalere ontwikkeling. Enkele karakteristieken die een rol spelen bij de ontwikkeling en die aangeven hoe je als familie de aanleg van een familielid kunt stimuleren (op basis van onder anderen Winner, 1996; Jolles, 2016; Dweck, 2006):

- creëer een 'lerende omgeving' waarin steeds juiste prikkels worden gegeven en uitdagingen zijn waarin de sporter kan (excel)leren; beloon wenselijk prestatiegedrag en nadenken over eigen gedrag;
- zet hoge maar realistische standaarden waarmee de sporter zich competent blijft voelen en doorontwikkelt;
- bied steun, sturing en inspiratie;
- geef kinderen voldoende autonomie.

Extreem pushen, dominantie, exploiteren en emotionele onthouding zorgen juist voor uitval. Zie ook de websites van Sport Plezier (<https://sportplezier.nl/rollen/ouder>) en het Canadese Sport for Life (http://sportforlife.ca/resources/#category_id_60) voor mogelijke werkwijzen en tips aan ouders/verzorgers om dit te voorkomen.

Al met al is het zinvol om goed te weten welke personen een hoge mate van contact hebben met (en daarmee invloed op) de sporter. Met hen dient zoveel mogelijk overeenstemming te bestaan over de opleidingsprogramma's. Denk aan workshops voor kennisoverdracht of bijeenkomsten om ouders/verzorgers van elkaar te laten leren. Hoe groter het verschil in kennis en/of opvattingen, hoe minder effectief de opleidingsprogramma's. Geef deze personen ook voldoende erkenning voor hun rol en maak heldere afspraken over wat je van elkaar kan en mag verwachten.

CREËER EEN LERENDE OMGEVING, MAAR STAP NIET IN DE VALKUIL VAN PAMPEREN

Uit genoemde onderzoeken kan geconcludeerd worden dat de omgeving waarin een talentvolle sporter verblijft in hoge mate bijdraagt aan de snelheid en kwaliteit van de ontwikkeling. Het is dus belangrijk om de omgeving te beïnvloeden en zo te vormen dat deze de optimale context voor ontwikkeling biedt. Een dergelijke omgeving dient continu de juiste prikkels te geven en de juiste uitdagingen op te werpen, in functie van het kunnen presteren op latere leeftijd. (Excel)leren wordt gestimuleerd. Als aan deze voorwaarden wordt voldaan, spreken we van een lerende omgeving.

In deze omgeving moet zorgvuldig nagedacht worden over de begeleiding en faciliteiten in het programma. Deze moeten namelijk een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van zelfstandige sporters, die bij de senioren kunnen strijden voor de podiumplaatsen. De afweging tussen kortetermijnontwikkeling en langetermijnprestaties dient daarbij altijd zorgvuldig te worden afgewogen. Het inpassen van bijvoorbeeld extra begeleiding, materialen of voorzieningen in opleidingsprogramma's kan op korte termijn prestaties verbeteren, maar voor de lange termijn presteren in de weg staan. Het kan ten koste zijn gegaan van de ontwikkeling van competenties als 'doorzettingsvermogen' of 'presteren onder druk'. Het beroemde 'pamperen' is dan ook een bekende valkuil die altijd op de loer ligt. Vanuit oprechte goedheid wordt vaak geprobeerd om voor talentvolle sporters alles te regelen, terwijl het voor de ontwikkeling richting het mondiale seniorenpodium beter is als sporters zelf leren om zaken te regelen. Maximale begeleiding is dan ook iets anders dan optimale begeleiding en kan ongewenste effecten hebben voor de langetermijnontwikkeling. Snellere computers, duurdere materialen en mooiere kleding maken geen betere sporters. Keniaanse afstandslopers, Braziliaanse voetballers of honkballers uit Curaçao hebben dat ook niet nodig gehad om de top te bereiken. Nogmaals, wijs ze de weg, maar bewandel hem niet.

“**KENIAANSE AFSTANDSLOPERS, BRAZILIAANSE VOETBALLERS OF HONKBALLERS UIT CURAÇAO HEBBEN GEEN SNELLERE COMPUTERS NODIG GEHAD OM DE TOP TE BEREIKEN**”

Lerende omgeving

Een lerende omgeving staat voor een omgeving die de optimale context voor een talent in ontwikkeling biedt, continu de juiste prikkels geeft, de juiste uitdagingen opwerpt en de in-, door- en uitstroom van sporters goed regelt. Het op tijd doorstappen naar een hoger niveau maakt hier ook onderdeel van uit. Een opleidingsprogramma met een optimaal lerende omgeving versnelt uiteindelijk het ontwikkelproces van talentvolle sporters en stimuleert (excel) leren. Tevens leren sporters in deze omgeving om de juiste keuzes en beslissingen te maken en de consequenties hiervan te voorzien.

Het gaat hierbij niet alleen om de omgeving waarin wordt getraind, maar om samenwerking binnen de volledige driehoek wonen-trainen-studeren, met als doel te komen tot een gezamenlijk gepersonaliseerd programma, zonder dat dit ten koste gaat van rust, herstel en sociale ontwikkeling. De driehoek versterkt elkaar hiernaast ook bij de ontwikkeling van competenties die nodig zijn voor het vertonen van het vereiste prestatiegedrag.

Thematieken als plezier, veiligheid, het opstellen van reële doelen en de relatie tussen trainer/coach en sporter worden hierin concreet meegenomen en sluiten daarbij aan bij onderzoeken, onder anderen van Schipper-van Veldhoven (2016), naar het creëren van een pedagogisch sportklimaat.

Wij hebben vijf pijlers geïdentificeerd die in hoge mate bepalend zijn voor een optimaal lerende omgeving (zie figuur 4.5).

Voor een dagelijkse training kan een lerende omgeving onder andere versterkt worden door de juiste trainingsgroep (andere talenten, goede sparringpartners, ervaren topsporters), de juiste accommodatie (effectieve en altijd beschikbare trainingsaccommodatie), juiste en voldoende materialen en een topsportgerichte inrichting en aankleding (bijvoorbeeld door het tonen van vroegere prestaties). Uiteraard dragen talentcoaches hier in belangrijke mate aan bij, maar ook alle andere medewerkers bepalen de *look and feel* van het trainingsprogramma. Iedereen (onder)steunt de talentvolle sporters op de juiste manier en draagt de topsportcultuur uit en weet wat er van hem op dat gebied wordt verwacht.

Figuur 4.5 Pijlers van een lerende omgeving



LEREN DOOR VALLEN EN OPSTAAN VERGROOT DE WEERBAARHEID

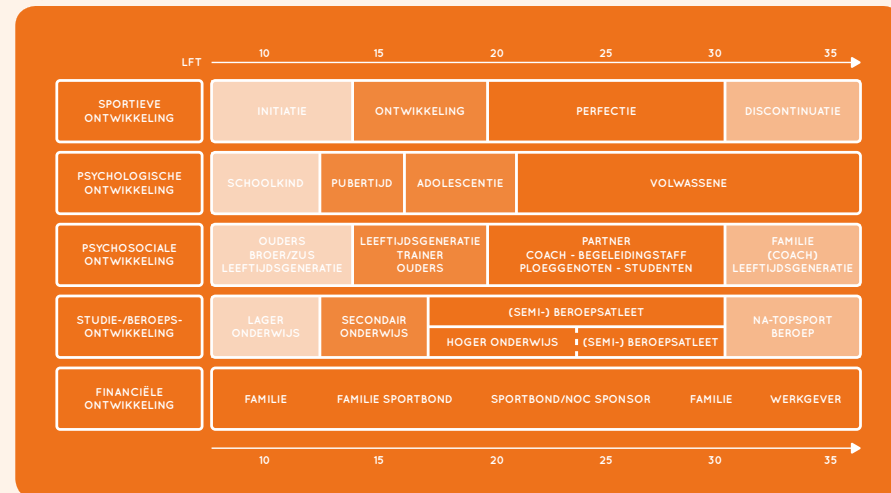
Jonge sporters en topsporters krijgen gedurende hun ontwikkeling en tijdens hun topsportcarrière te maken met vele veranderingen en uitdagingen. De wijze waarop ze hierop reageren en van herstellen kan volgens Savage et al. (2017) grote invloed hebben op het verloop van hun ontwikkelproces. De hindernissen en transitieën waarmee jonge sporters tijdens de route naar het podium te maken krijgen, kunnen in eerste instantie – op de korte termijn – een negatieve invloed hebben op hun prestaties. Maar als ze hierop voorbereid zijn, kunnen deze hindernissen juist een positieve invloed hebben op hun prestaties op de lange termijn en zo een belangrijke bijdrage leveren aan een optimaler ontwikkelproces.

Transities

Gedurende de opleiding tot het vak van topsporter krijgt een sporter te maken met verschillende (on)verwachte hindernissen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zelfstandig gaan wonen, verandering van onderwijs maar ook aan lichamelijke veranderingen.

Figuur 4.6 toont de te verwachten transitieën aan (bij elke kleurovergang) die in meer of mindere mate voor een hindernis kunnen zorgen en waar sporters op voorbereid moeten worden om hier goed mee om te kunnen gaan. Dit zijn niet alle hindernissen maar het model vormt wel een mooi vertrekpunt waar een topsportorganisatie en talentcoach minimaal rekening mee kunnen houden in het opleidingsprogramma door de competenties te ontwikkelen om hiermee om te gaan.

Figuur 4.6 Holistisch Athletische Carrière model (Wylleman et al., 2017)



De wegen naar het podium hoeven dus niet te worden ontdaan van hindernissen. Sterker nog, deze obstakels helpen jonge sporters juist zich voor te bereiden om er zelfstandig mee te leren omgaan. Weerstand wordt overwonnen en de weerbaarheid vergroot. Indien er geen of onvoldoende hindernissen in het huidige opleidingssysteem aanwezig zijn, wordt geadviseerd om gestructureerde uitdagingen zelf op het juiste moment op te werpen en in het opleidingssysteem te verwerken¹⁰. Kijk hierbij verder dan alleen sporttechnische hindernissen, maar ook naar uitdagingen buiten de trainings- en wedstrijdcontext zoals leren 'grenzen stellen en bewaken'. Wees je bewust van de individuele verschillen in sociale, fysieke en cognitieve ontwikkeling tussen de sporters bij het inbouwen van de hindernissen en de analyse van de uitkomsten.

Tot slot, draag in dit proces zorg voor gedragsverandering. Het draait dan dus niet alleen om het vergaren van kennis of het creëren van bewustzijn bij sporters, maar om het daadwerkelijk veranderen van huidig naar gewenst gedrag. Er zijn verschillende methodieken die talentcoaches kunnen gebruiken om te komen tot gedragsverandering bij hun sporters. Denk hierbij aan bijvoorbeeld persoonlijke ontwikkelingsgesprekken, het model van gedragsverandering (zie hoofdstuk 6) of nudging (een sporter een zetje in de rug geven door onbewust gedrag bewust te beïnvloeden richting gewenst gedrag). Denk bij het laatste aan het plaatsen van bijvoorbeeld bordjes en citaten over gezonde voeding in de kantine. Of gezonde voeding nadrukkelijk te laten zien bij de kassa in de kantine. Dit kan sporters onbewust beïnvloeden gezond eten te kopen. Voordat talentcoaches op een effectieve manier gedragsverandering bij hun sporters kunnen inzetten, dienen topsportorganisaties er wel voor te zorgen dat zij zelf over de competenties beschikken om dergelijke processen in gang te zetten.

¹⁰ Hou er hier rekening mee dat het om een uitdaging gaat en niet om een gevaar, de uitdaging aansluit bij de competenties van de sporters, de uitdaging wordt voorgelegd in een lerende omgeving en dat de uitkomsten vanuit een ontwikkelperspectief kunnen worden geanalyseerd.

“ROL GEEN RODE LOPER UIT,
MAAR WERP HINDERNISSSEN
OP OM **WEERBAARHEID** TE
ONTWIKKELEN”

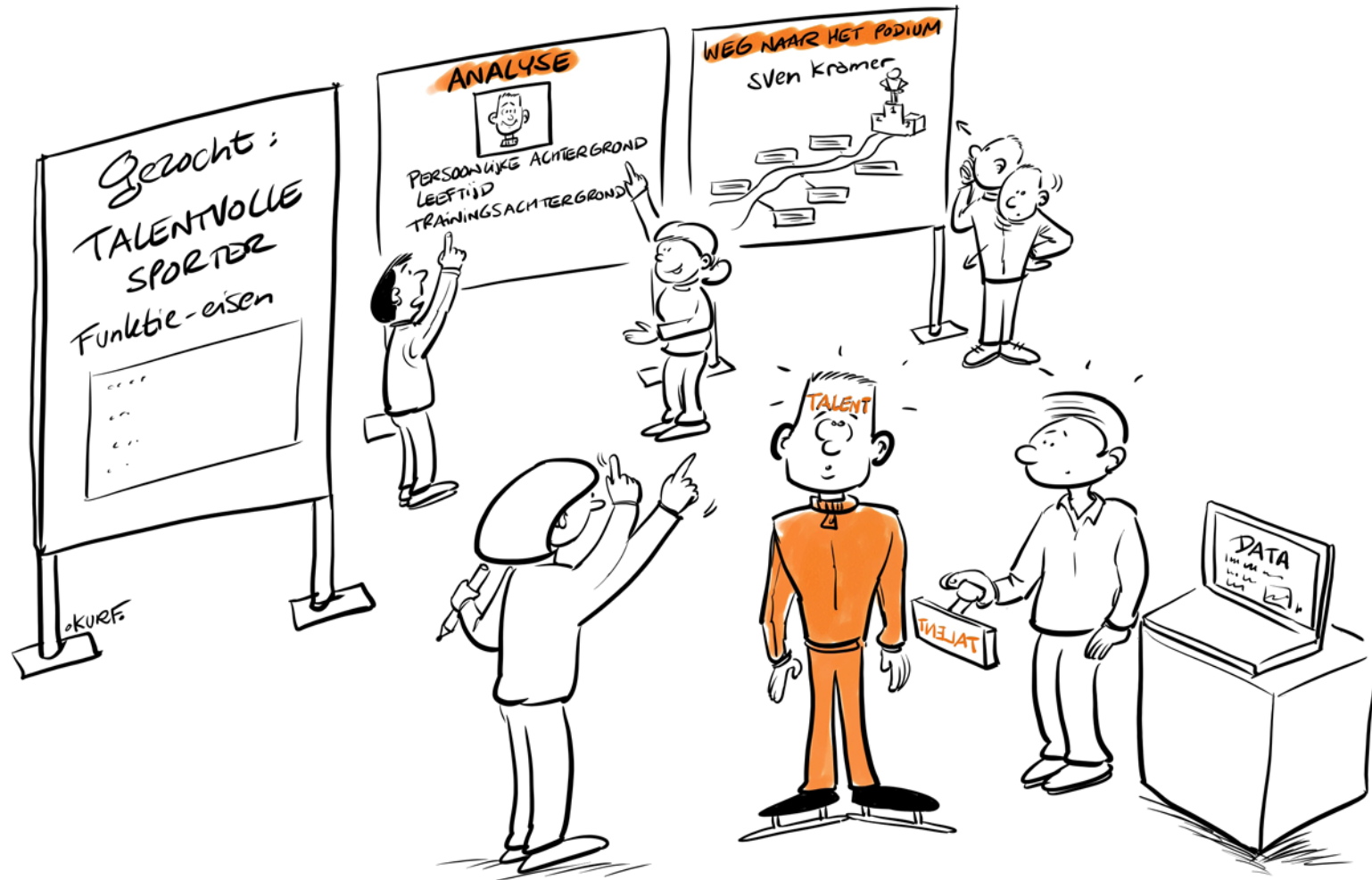
Adviezen aan topsportorganisaties:

- onderzoek structureel in hoeverre sprake is van een lerende omgeving binnen het opleidingsprogramma. Bespreek de aandachtspunten met sporters, ouders/verzorgers en coaches om tot concrete activiteiten te komen die een bijdrage leveren aan het optimaliseren van deze omgeving;
- stem de begeleiding en faciliteiten in het opleidingssysteem zo af dat deze de ontwikkeling richting langetermijnprestaties versterken. Draag zorg voor optimale begeleiding vanaf acht jaar voor het podium.

Adviezen aan talentcoaches:

- er is geen betere les dan je laatste fout. Werp hindernissen op, zodat sporters fouten kunnen maken en hiervan kunnen leren;
- creëer hindernissen die niet te hoog of te laag zijn. Het eerste zorgt voor ontmoediging en bij het laatste ontwikkelt de weerbaarheid niet;
- ontwikkel het gedrag en de leefstijl die bijdraagt aan het omgaan met weerstand. Voer hierin meer dan alleen een kenniscampagne, realiseer daadwerkelijke gedragsverandering. Zo rijden mensen nog steeds onder de invloed van alcohol terwijl ze de gevaren via reclames en campagnes wel kennen;
- snellere computers, duurdere materialen en mooiere kleding maken geen betere sporters. Keniaanse afstandslopers, Braziliaanse voetballers of honkballers uit Curaçao hebben dit ook niet nodig gehad om de top te bereiken. Een goede talentcoach moet in staat zijn om met minimale middelen talentvolle sporters door te laten stromen naar topsport.

5. NIEMAND PLAATST EEN VACATURE ZONDER OMSCHRIJVING



4.5 PRINCIPE 5: NIEMAND PLAATST EEN VACATURE ZONDER FUNCTIEOMSCHRIJVING

Er is geen organisatie in de wereld die een vacature uitzet zonder functieomschrijving. Toch ziet de zoektocht naar talentvolle sporters er vaak wel zo uit. Wie wordt aangemerkt als talentvolle sporter en om welke redenen? Kijk hiervoor verder dan alleen het resultaat van vandaag. Het is ook belangrijk om te weten waar iemand vandaan komt (kijk naar bijvoorbeeld de hoeveelheid en kwaliteit van gemaakte trainingsuren) om te kunnen bepalen wat zijn potentie is. Wek geen valse verwachtingen bij sporters en ouders, onthoud je van uitspraken dat sporters de nieuwe 'Messi' of 'Federer' zijn. Niemand is in staat om acht jaar vooruit te kijken.

CREËER EEN VLIJMSCHERP BEELD VAN DE PODIUMSPORTER

De eerder gegeven omschrijving van een talentvolle sporter geeft een mooi vertrekpunt om inzicht te krijgen in wanneer je een sporter talentvol kunt noemen en wanneer het nog gaat om kansrijke sporters. Helaas levert deze omschrijving nog onvoldoende houvast voor de dagelijkse praktijk. Binnen het werkveld van de topsport is het daarom belangrijk om nog scherper te definiëren wie en om welke redenen wordt aangemerkt als talentvolle sporter. Dit schept duidelijkheid voor jongeren, ouders/verzorgers en begeleiders. Hiernaast kunnen in-, door- en uitstroom zo transparant en verantwoord mogelijk vorm worden gegeven en middelen gericht en effectief worden ingezet.

Om te bepalen wie en waarom iemand talentvol is, moeten we starten bij het eindpunt: de toekomstige podiumsporters. Wat onderscheidt hen op basis van fysieke, prestatieve, technische, tactische en gedragsmatige eigenschappen van sporters die het podium niet halen? Het doel is niet om de totale sporter te beschrijven, maar scherp te krijgen wat de echte onderscheidende kenmerken zijn. Deze zullen namelijk het verschil maken tussen het wel of niet halen van het mondiale podium.

Hierna zal vastgesteld moeten worden of een sporter met deze kenmerken ook in de toekomst kan strijden voor podiumplaatsen. We leiden nu namelijk sporters op die zich pas over acht jaar zullen mengen in deze strijd. We beseffen dat het lastig is om rekening te houden met fundamentele regelwijzigingen, maar iedere talentcoach en topsportcoach moet in staat zijn om trends in de sport te herkennen en te bepalen of deze effect hebben op de gevonden onderscheidende kenmerken of dat mogelijk extra kenmerken toegevoegd moeten worden.

De gevonden kenmerken dienen vervolgens verdiept te worden naar objectief meetbare data. Het gaat niet om het beschrijven van een kenmerk als bijvoorbeeld 'een neusje voor het doel', maar om de verdieping zoals 'scoringspercentage'.

DE HUIDIGE PODIUMSPORTER ALS HANDVAT VOOR DE VEREISTE ONTWIKKELING

Om inzicht te krijgen in de mate van aanleg en het potentieel aan toekomstige ontwikkeling is het zinvol om vanuit het gecreëerde eindplaatje te komen tot een profiel van sporters die op weg zijn naar het mondiale podium (vaak aangeduid als talentprofiel). De analyse van de ontwikkeling van de huidige mondiale topsporters (en dus niet de veelgemaakte fout van alleen Nederlandse topsporters) richting het podium kan hiervoor handvatten bieden. Wat konden zij één, twee, drie etc. jaar voor het podium?

Een sporter die zich ontwikkelt binnen de marges die deze podiumsporters lieten zien tijdens hun ontwikkeling, zal hoogstwaarschijnlijk op de goede weg zijn. Uiteindelijk zul je tot acht profielen (afhankelijk van de duur van de reis binnen jouw sport) komen waarin de gewenste ontwikkeling zichtbaar wordt binnen een sport, sportonderdeel of zelfs positie.

Talentprofiel

Een talentprofiel geeft een korte, objectieve beschrijving (op basis van leeftijd, prestaties, techniek, tactiek, fysiek en prestatiegedrag) van de vereisten waaraan een sporter moet voldoen op weg naar het toekomstige mondiale seniorenpodium.

Waar fysieke, technische en tactische eigenschappen vaak heel verschillend zullen zijn tussen de sporten, zien wij, op basis van een verricht promotieonderzoek door Blijlevens et al. (2017), een grote overlap tussen de competenties die horen bij het vereiste prestatiegedrag (zie tabel 4.1).

Hiernaast wordt in het talentprofiel ook gekeken naar prestatieontwikkeling. Het is belangrijk om altijd voor ogen te houden dat de aan te leren competenties nodig zijn om later te kunnen presteren. Presteren moet hierdoor in de opleidingsprogramma's niet worden gezien als een vies woord. Wel moet het in de context worden geplaatst van het 'leren presteren' op latere leeftijd. Het is volgens ons dan ook geen probleem om resultaat- of prestatiedoelen met talentvolle sporters na te streven, zolang ze maar wel worden opgesteld en geëvalueerd

vanuit een ontwikkeloogpunt. Zo kun je samen met een sporter of team een prestatiedoel formuleren voor een jeugd-wereldkampioenschap. Voor ditzelfde kampioenschap zul je niettemin ook altijd een procesdoel moeten formuleren. De uitkomsten van beide doelen moeten gebruikt worden om samen met de sporter te reflecteren op de gebeurtenissen en hier lering uit te trekken voor de verdere ontwikkeling.

KIJK NAAR DE TOEKOMST DOOR DE AFGELEGDE REIS TE ANALYSEREN

Een talentprofiel dient er zoveel mogelijk zorg voor te dragen dat begrippen als 'voorspelling', 'predictie' en 'voorspelbaarheid' naar de achtergrond verschuiven. Het moet steeds meer gaan om gegronde analyses, gebaseerd op kennis, ervaring en intuïtie van talentcoaches, versterkt en onderbouwd met data uit een talentprofiel. Doordat de analyse van een talentcoach veelal een mening is, kan een talentprofiel de analyse en uiteindelijk de beslissing verscherpen, mits de data objectief zijn. Aandachtspunt hierbij is dat dergelijke data vaak maar een beperkt deel van een verhaal in beeld brengen. Ze geven alleen maar aan wat een sporter op een aantal specifieke gebieden kon en nu kan. De analyse moet er daarentegen om gaan wat een sporter morgen en ook overmorgen kan. De reis die een sporter heeft afgelegd tot vandaag speelt een belangrijke rol in de analyse van morgen, maar zegt niet alles. Deze specifieke gegevens moeten afgewogen worden tegen 'zachtere' kenmerken als de persoonlijke achtergrond en trainingsachtergrond van een sporter. Is er sprake van een vormingsvoorsprong, door vroegrijping en/of reeds veel gemaakte trainingsuren, of betreft het daadwerkelijk een talentvolle sporter? Dit zijn verhalen die talentcoaches kennen door dagelijks met sporters te werken en die niet te kwantificeren zijn naar meetbare gegevens. Een volledig objectieve analyse bestaat dan ook niet, maar het continu aanscherpen van de bestaande processen en analyses wel. Om dit te bereiken valt het aan te bevelen om:

- talentcoaches te laten reflecteren op gemaakte beslissingen en daar lering uit te trekken. Dit heeft als doel het 'oog van de meester' te verscherpen;
- meer mensen (bijvoorbeeld talentcoaches of technisch directeuren) in het proces te betrekken. Hiermee wordt de potentie van sporters om het mondiale podium te halen scherper bewaakt en door- en uitstroom op tijd georganiseerd;
- data van podiumsporters en hun ontwikkeling structureel te verzamelen. Dit kan middels sportlog- of talentvolgsystemen met als doel om beter te analyseren of een sporter op de juiste route zit en om de objectieve data in het talentprofiel continu te verrijken en te verscherpen.

Al met al kunnen talentprofielen hierdoor voor meerdere doeleinden worden toegepast, namelijk:

- bij het identificeren van de meest kansrijke sporters;
- bij het vormgeven van het bevestigingsprogramma;
- bij het bepalen of talentvolle sporters nog op de juiste koers zijn naar het podium.

Voor een effectieve en doelgerichte talentherkenning en -ontwikkeling is het van belang dat alle talentcoaches in het opleidingssysteem dezelfde talentprofielen gebruiken.

Sportlog en talentvolgsysteem

Het verzamelen van longitudinale data (het herhalen van waarnemingen of metingen van individuele sporters over een langere periode, bijvoorbeeld acht jaar) heeft de laatste jaren om uiteenlopende redenen onvoldoende plaatsgevonden bij sportbonden. Gevolg is dat het opstellen van goed onderbouwde talentprofielen (met name de normen en criteria) waarmee scherp geanalyseerd kan worden of een sporter op weg is naar het mondiale podium, zeer moeizaam verloopt. Structurele dataverzameling op basis van de opgestelde parameters uit een opgesteld talentprofiel is noodzakelijk om in de toekomst beter onderbouwde analyses te kunnen maken. Twee systemen kunnen hier een bijdrage aan leveren.

Sportlogsystemen ondersteunen de interactie tussen de sporter en zijn begeleiders op het gebied van training, prestaties en (sport)medische zaken.

Een **talentvolgsysteem** wordt gebruikt om de parameters uit het talentprofiel structureel bij te houden en daarmee te kunnen bepalen of een sporter nog steeds op weg is naar het mondiale seniorenpodium.

“**BEGIN BIJ HET EINDPUNT EN MAAK VAN DAARUIT DE VERTALING NAAR DE VEREISTEN VOOR VANDAAG**”

Genen

Let op: wij waarschuwen voor genetische testen en daaraan gekoppelde resultaten die momenteel door commerciële bedrijven op de markt worden gebracht. In lijn met een gezamenlijke verklaring van experts uit het veld en de wetenschap (Webborn et al., 2015), adviseren wij om nog geen commerciële genetische testen af te laten nemen bij kinderen en adolescenten vanuit het oogpunt van optimalisatie van trainingen of talentidentificatie.

Zoals aangegeven is aanleg (en daarmee genetica) een onderdeel van onze definitie van een talentvolle sporter en speelt het een rol bij het leveren van topsportprestaties. De vragen in hoeverre genetische factoren een bijdrage kunnen leveren in de analyse of iemand op weg is naar het mondiale seniorenpodium en of er op basis van een genetisch profiel gestuurd kan worden, zullen komende jaren steeds vaker gesteld en onderzocht worden. Met de toenemende kennis van het humane genoom en de beschikbaarheid van moleculair biologische technieken zal de kennis hierover alleen maar toenemen.

Hoewel diverse studies zijn gedaan naar de relatie tussen sportprestaties en (varianten van) genen, bieden de uitkomsten daarvan nog weinig concrete handvatten voor sportprofessionals. Waar er al een relatie gelegd kan worden, lijkt testen voornamelijk een thema te kunnen worden voor kracht- of duursporten. Het gaat hier voornamelijk over meer/minder kans op latere prestaties, je kunt op basis van deze genen niet met zekerheid zeggen waar iemand aanleg voor heeft. Daarnaast zijn er ontwikkelingen in andere (relevante) hoek: kans op bepaalde blessures (gerelateerd aan bijvoorbeeld kraakbeen of hartweefsel) is gerelateerd aan zekere genvarianten.

Studies richten zich vooral op het gegeven of je een boven- of ondergemiddelde kans hebt om de top te halen bij een bepaald genetisch profiel en dus niet zozeer een voorspelling voor mondiale podiumresultaten. Genvarianten geven hiermee alleen een kans op een bepaalde uitkomst aan, maar niet het daadwerkelijke eindresultaat, dit komt pas tot uiting door gerichte training. We weten voornamelijk te weinig over welke genen bepalend zijn voor topsportprestaties, in welke mate welk gen (welke genvariant) bijdraagt aan topsportprestaties en hoe genen daarbij interacteren. Oftewel, zoals al eerder gemeld onder de definitie van talentvolle sporter, ons genoom bepaalt in grote mate onze 'aanleg' voor van alles en nog wat. Onze omgeving en onze inspanningen bepalen voor een groot deel waar die aanleg ons brengt.

Tot op heden is er nog geen direct bewijs dat het individueel genetisch testen van jongeren superieur is aan de meer traditionele fysiologische testen en 'het oog van de trainer' die aangewend worden bij het screenen van sporters. We dienen er rekening mee te houden dat het in de toekomst mogelijk wel als ondersteuning van het talentherkenningsproces kan gaan dienen.

Hiernaast wordt er ook steeds meer onderzoek gedaan naar de vraag of genetica kan ondersteunen bij het inzichtelijk maken van het resultaat van bepaalde trainingen (zoals hoogtettraining). In deze variant kan het als ondersteuning werken op het trainingsproces. Ieder individu reageert namelijk op z'n eigen wijze op een trainingsprikkel. Daarom werken bepaalde trainingen beter voor de een dan voor de ander en gaat bijvoorbeeld de ene sporter harder vooruit dan de andere. Het valt dan ook aan te bevelen om meerdere methodieken te proberen en te bepalen wat per sporter werkt.

Het vinden van sterk wetenschappelijk bewijs is altijd lastig. Hiervoor is het noodzakelijk om grote groepen mensen te testen terwijl topatleten niet in grote aantallen aanwezig zijn. Een concessie naar het gemiddelde, zoals bij veel onderzoek naar talentontwikkeling, lijkt hierdoor altijd op te loer te liggen en daarmee de toepasbaarheid van de resultaten voor topsport te verminderen.

Iedereen heeft een verschillend genotype (verzameling eigenschappen van het individu die zijn geërfd van de ouders zonder beïnvloeding van het milieu). Om die reden is het gewenst dat voor optimale ontwikkeling iedereen ook een andere invulling van de optimale omgeving nodig heeft.

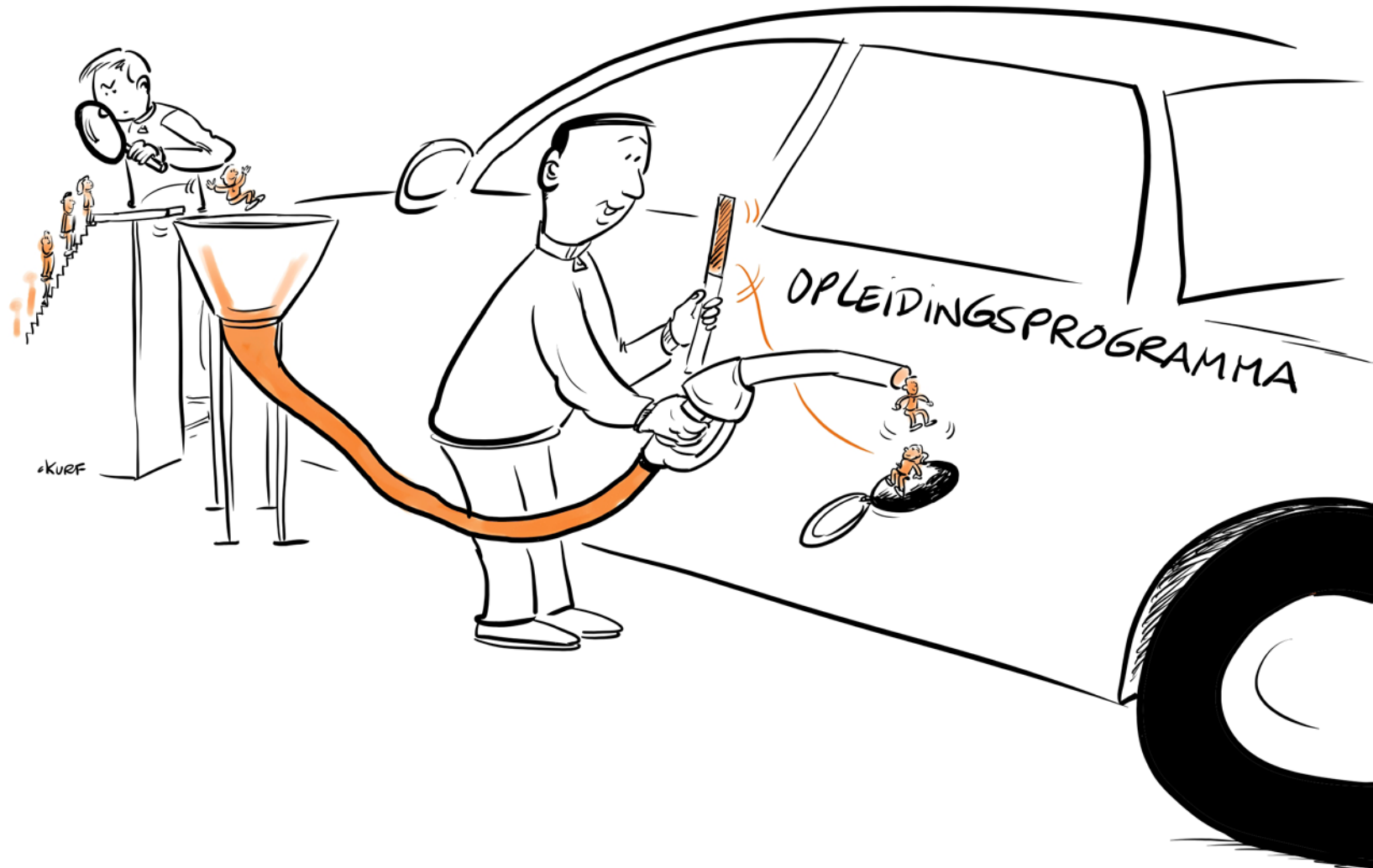
Adviezen aan topsportorganisatie:

- verzamel continu data van podiumsporters en hun ontwikkeling om het talentprofiel te verscherpen en de eigen sporters beter te monitoren. Let erop dat je met de data de vereiste verbanden kunt leggen, dat de data volledig betrouwbaar zijn en dat je jezelf niet blindstaart op gemiddelden;
- laat de interpretatie van de verzamelde gegevens en conclusies over in-, door- en uitstroom over aan ervaren talentcoaches met een oog voor talentvolle sporters;
- bewaak het in-, door- en uitstroomproces door hierin meerdere personen te betrekken en het einddoel scherp te houden.

Adviezen aan talentcoaches:

- begin bij het eindpunt, kijk naar de podiumsporters van nu en stel vast of hun kenmerken in de toekomst ook voldoende zullen zijn voor het winnen van medailles;
- creëer, op basis van dit eindpunt, een vlijmscherp beeld van een talentvolle sporter. Gebruik de reis van huidige topsporters naar het podium als handvat; niet alleen om talentvolle sporters te vinden, maar ook om te bepalen of ze nog op de juiste route zitten. Is er een kloof? Zo ja, valt die nog te dichten?;
- negeer de harde werkelijkheid niet. Kennis en expertise ('oog van de meester') van de talentcoach is goed, maar moet altijd onderbouwd worden met feiten en cijfers. Ontwikkel het eigen 'oog' door te leren van beslissingen uit het verleden;
- betrek meerdere personen in de beslissingen over in-, door- en uitstroom van sporters. Op deze manier voorkom je een gekleurd beeld bij de besluitvorming.

6 EEN MOTOR HEEFT VOLDOENDE BRANDSTOF NODIG



4.3 PRINCIPE 6: EEN MOTOR HEEFT VOLDOENDE BRANDSTOF NODIG

Talentvolle sporters zijn de belangrijkste energiebron van een opleidingsprogramma. Zonder nieuwe brandstof zal het productieproces stikken en geen nieuwe generaties topsporters voortbrengen. Om de doorstroom naar het topsportprogramma op peil te houden, moeten elk jaar voldoende talentvolle sporters in het opleidingsprogramma zitten. Het constant zoeken naar nieuwe talentvolle sporters en deze plaatsen in het opleidingsprogramma is dan ook noodzakelijk. Als de instroom in het programma en de doorstroom naar topsport achterwege blijven, dan is dat de verantwoordelijkheid van de talentcoach. Waak wel voor de hoeveelheid brandstof, er is een optimum waarbinnen de motor optimaal functioneert.

BEGIN BIJ HET EINDPUNT, DE TOPSPORTDOELSTELLING

Elke topsportorganisatie heeft doelstellingen die zij wil bereiken met haar topsporters. Deze worden veelal omschreven in het aantal podiumplaatsen op een WK/OS/PS. Deze doelstelling vormt het vertrekpunt van een organisatie om, onder meer, te bepalen hoeveel sporters van een bepaald niveau jaarlijks door de pijplijn moeten stromen. Ten eerste zal worden bepaald hoeveel topsporters nodig zijn in het topsportprogramma om deze doelstelling te behalen. Vervolgens dient te worden geanalyseerd hoeveel sporters van welk niveau jaarlijks vanuit het opleidingsprogramma moeten doorstromen om het aantal vereiste topsporters te behouden.

Voorbeeld

De topsportdoelstelling van sport X is om twee medailles te winnen op een WK. Sporters strijden gemiddeld tien jaar voor medailles. Er zijn tien topsporters in het topsportprogramma nodig om de gewenste medailles te winnen. Om het aantal topsporters kwalitatief en kwantitatief op het vereiste niveau te houden moet er één sporter per jaar van het vereiste niveau doorstromen vanuit het opleidingsprogramma. Op deze wijze heb je om de tien jaar een nieuwe topsportgroep die kan strijden om de medailles.

Het opleidingsprogramma krijgt hierdoor niet alleen het doel om jaarlijks één sporter af te leveren, maar tevens het programma (omvang en kwaliteit) effectief en efficiënt vorm te geven zodat deze doelstelling kan worden bereikt.

WEES PROACTIEF EN ZORGVULDIG IN DE ZOEKTOCHT

Om ervoor te zorgen dat er voldoende talentvolle sporters in de pijplijn zitten die kunnen strijden om medailles bij de senioren en grote golfbewegingen te minimaliseren, is het belangrijk om proactief op zoek te gaan en verschillende identificatiemethodieken te gebruiken.

Het eerste zal bijdragen aan de omvang van jonge sporters die mogelijk kansrijk zijn. Ga de zoektocht aan binnen, maar mogelijk ook buiten de eigen sport. Gebruik de reguliere wegen zoals het bezoeken van jeugdevenementen en de adviezen van trainer/coaches bij de verschillende verenigingen. Maar gebruik ook 'nieuwe' platforms indien de reguliere wegen onvoldoende talentvolle sporters opleveren. Denk aan bijvoorbeeld oproepen via social media, advertenties, gymdocenten/buurtsportcoaches of selectie via video's/data vanuit de sporters zelf.

Het tweede zal een belangrijke bijdrage moeten leveren aan het verkrijgen van inzicht in de potentie van sporters. Een combinatie van verschillende methodieken (denk aan testen en meten, scouting en/of transfer) gedurende het talentherkenningsproces, is aan te raden. Bij het gebruik van de methodieken is het essentieel om het einddoel voor ogen te houden: besluitvorming over in-, door- en uitstroom. De methodieken zijn hiermee niet een doel op zich, maar een middel dat bijdraagt aan het komen tot een antwoord op deze doelstelling. Data uit deze methodieken moeten dan ook bijdragen aan de analyses en conclusies over in-, door- of uitstroom. Anders hebben de data geen meerwaarde.

TALENTHERKENNING IS EEN PROCES VAN IDENTIFICEREN EN BEVESTIGEN

Bij het identificeren is het belangrijk om voor ogen te houden dat deze activiteit op zichzelf weinig zegt over potentie. Net zoals eindtoetsen (zoals bijvoorbeeld een Cito-toets) op school minder verband houden met latere prestaties dan de behaalde resultaten en ontwikkeling in een heel jaar (zie onder anderen Tough, 2012), zeggen zogenoemde sportkeuzetesten of op zichzelf staande talentdagen ook onvoldoende over de potentie van een sporter. Een foto in hoge resolutie is mooi, maar zegt nooit zoveel als bewegend beeld. Daarom is talentherkenning als momentopname geen hanteerbaar concept. Talentherkenning moet gezien worden als een langer proces, waarbij de lengte afhangt van verschillende factoren, zoals complexiteit van de sport, leeftijd (kalenderleeftijd, biologische leeftijd, de relatieve leeftijd en trainingsleeftijd) en het trainings- en wedstrijdprogramma.

Leeftijd

In het bepalen van de leeftijd van een sporter kan aan vier 'leeftijden' gedacht worden, namelijk:

- kalenderleeftijd;
- biologische leeftijd;
- relatieve leeftijd;
- trainingsleeftijd.

Kalenderleeftijd (chronologische leeftijd)

Leeftijd vanaf de geboorte volgens de officiële kalender.

Biologische leeftijd (fysiek en cognitief)

Groei en rijping verlopen niet bij alle jongeren op dezelfde wijze, waardoor er gedurende de adolescentie grote verschillen in zowel fysiek als gedragsmatig opzicht kunnen ontstaan tussen jongeren met dezelfde kalenderleeftijd. Denk bij gedrag naast de vereiste gedragscompetenties ook aan ontwikkelingstaken, zoals het leren accepteren van het eigen lichaam, ontwikkeling van de autonomie, sluiten van vriendschappen, ontwikkeling competenties (zowel levens- als loopbaancompetenties) en ontdekking van intimiteit en seksualiteit, maar ook aan de ontwikkeling en plasticiteit van de hersenen.

De term biologische leeftijd wordt veelal gebruikt om de fase van de ontwikkeling aan te geven waarin de jongere zich fysiek en cognitief bevindt. Doordat de groei en ontwikkeling van spieren, organen, hersenen, et cetera allemaal op verschillende momenten plaatsvinden, is het moeilijk om een eenduidige biologische leeftijd te bepalen. Voor het fysieke onderdeel adviseren wij om een schatting te maken van de leeftijd waarop de groeispuurt plaatsvindt. Door dit te vergelijken met het moment van een 'gemiddelde' groeispuurt kan een inschatting worden gemaakt over de leeftijd. Voor het cognitieve deel adviseren wij om gebruik te maken van een eigen sportspecifieke leerlijn prestatiegedrag. Op basis hiervan kan worden bepaald over welke competenties de sporter beschikt ten opzichte van waar hij over zou moeten beschikken..

Relatieve leeftijd (geboortemaandeffect)

In een aantal sporten blijken onevenredig veel sporters in selecties te komen die in het begin van het jaar zijn geboren. Vooral in teamsporten lijkt het erop dat sporters die vroeg in het 'selectie'-jaar of seizoen jarig zijn, en dus ouder dan zijn dan hun teamgenoten, bij het herkenningproces een voordeel hebben. Omdat het niet voor de hand ligt dat dit voordeel ook op langere termijn aanwezig is, is het gewenst om dit geboortemaandeffect tegen te gaan door aanpassingen te maken in de wijze waarop sporters worden geselecteerd voor de verschillende programma's. Zie figuur 4.7 voor een fictief voorbeeld van een trainingsgroep met en zonder significant verschil in geboortemaand. In het linker diagram is een evenredige spreiding van geboortemaanden te zien, terwijl in het rechter diagram een oververtegenwoordiging van de eerste geboortemaanden (oftewel de relatief 'oudste' sporters) valt waar te nemen.

Trainingsleeftijd

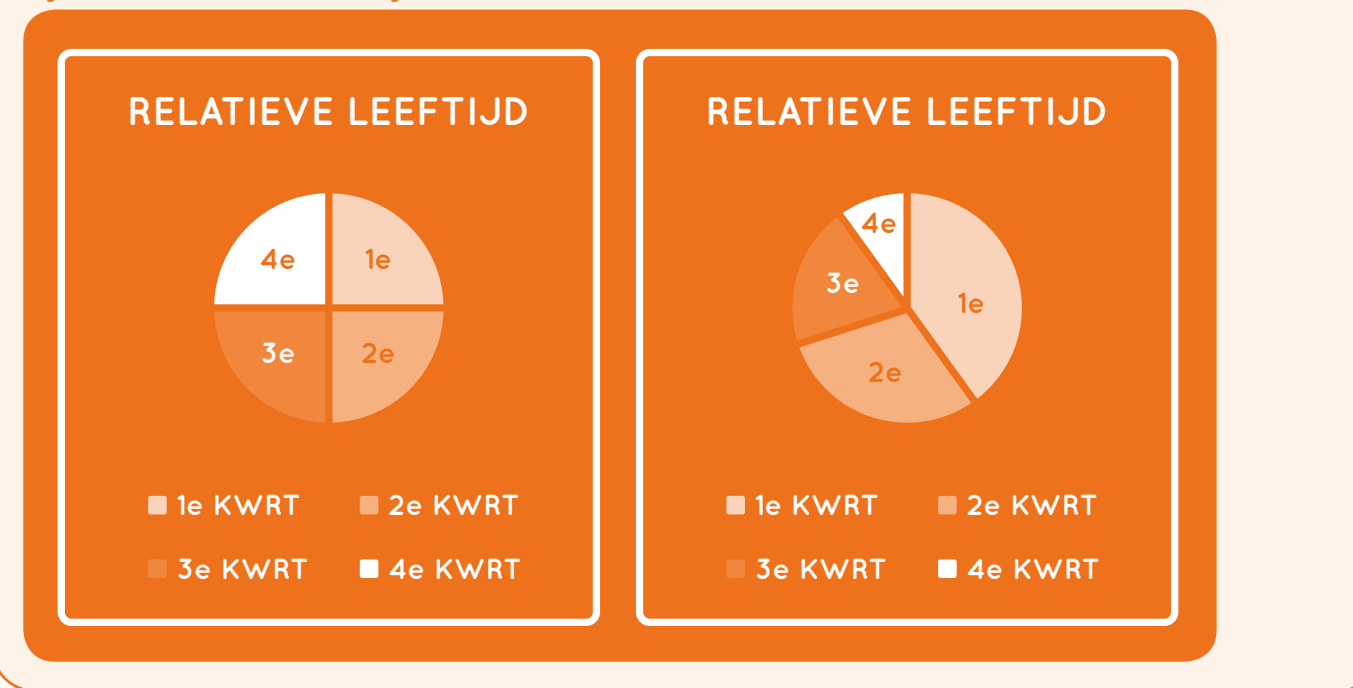
Ook de trainingsleeftijd speelt een belangrijke rol in het proces van identificatie, bevestiging en ontwikkeling. Hiermee doelen we op het aantal uren (zowel sportspecifiek als niet-sportspecifiek) dat een sporter heeft gemaakt op het moment dat er een analyse over potentie plaatsvindt.

Voorbeeld

Twee jongens van 15 jaar lopen even hard op de 100 meter. Op basis van alle bovenstaande leeftijden zijn ze gelijk, maar het blijkt dat de ene jongen al vanaf zijn tiende op atletiek zit en gemiddeld tien uur per week traint, terwijl de ander pas een jaar op atletiek zit en eigenlijk geen trainingshistorie heeft. Als er een keuze tussen deze twee gemaakt moet worden, zal de voorkeur logischerwijs uitgaan naar de sporter met weinig ervaring, aangezien die sporter zich met weinig trainingsprikkels het meeste heeft ontwikkeld.

Om deze reden is het dan ook belangrijk dat de trainingsachtergrond wordt meegenomen bij het proces van identificatie, bevestiging en ontwikkeling en daarmee ook uniform in kaart wordt gebracht zodat vergelijking mogelijk is.

Figuur 4.7 Fictief voorbeeld van geboortemaandeffect



We delen talentherkenning daarom in op:

- *identificeren* van mogelijke kansrijke sporters uit een grote groep sporters;
- *bevestiging* van talentvolle sporters op basis van de snelheid van de ontwikkeling en het vermogen tot adaptatie (het vermogen van een sporter zich aan te passen aan veranderende situaties). Deze fase duurt veelal tussen de 6 en 24 maanden.

Identificeren en bevestigen

Identificeren

In het proces van talentherkenning is het identificeren van kansrijke sporters een eerste stap. In de praktijk worden veelal twee hoofdmethodieken onderscheiden om inzicht te krijgen in de potentie van sporters, namelijk:

- testen en meten;
- scouting.

Bovenstaande methodieken kunnen zowel binnen als buiten de eigen sport plaatsvinden. De zoektocht naar sporters buiten de eigen sport brengt wel extra aandachtspunten met zich mee. Om deze punten goed te benadrukken voegen wij deze zoektocht als aparte methodiek toe:

- transfer.

Let op: *het testen en meten van gedrag tijdens het talentidentificatiemoment is altijd aanvullend op uitkomsten uit de andere dimensies zoals fysiek en techniek. Tijdens het talentidentificatiemoment kan het, wegens de grote mate van ontwikkeling, vooral gebruikt worden om te zien of bepaalde gedragscompetenties wel of niet aanwezig zijn. Als die er niet zijn, dient een prognose te worden gemaakt van wat de kosten en baten zijn om de vereiste gedragsverandering te realiseren. Pas na een dergelijke analyse is het zinvol om de uitkomsten van de observaties mee te wegen in de bepaling of een sporter kansrijk of kansarm is.*

Testen en meten

Testen en meten draait om het verzamelen van objectieve data uit het talentprofiel, volgens vastgestelde protocollen, om inzichtelijk te krijgen waar iemand staat in zijn ontwikkeling ten opzichte van waar hij idealiter zou moeten staan. Vaak betreft het hier het testen en meten van fysieke data van sporters. Prestatiegedrag zou daarentegen ook geobserveerd en inzichtelijk gemaakt kunnen worden. Dit kan bijvoorbeeld door het bewust opzetten van situaties waarin specifiek gedrag zich zal uiten. Denk aan het invoegen van een fysieke test die niet belangrijk is voor het fysieke profiel maar waarmee wel inzicht verkregen kan worden over bijvoorbeeld doorzettingsvermogen.

Talentidentificatieprogramma's, zoals talentdagen¹¹, zullen voor gesloten sporten waarschijnlijk meer rendement opleveren. Bij open sporten zal de nadruk van talentherkenning veel meer liggen op bevestigingsprogramma's. In beide gevallen is wederom geen sprake van een enkele momentopname maar van een langer proces. Een dergelijke talentdag kan georganiseerd worden voor jongeren die de betreffende sport al beoefenen maar ook voor jongeren die nog niet sporten of jongeren die nog niet actief zijn in de betreffende sport.

Scouting

Scouting is de verkenning of zoektocht naar talentvolle sporters. Scouting vindt plaats door het bezoeken van trainingen en/of wedstrijden om op basis daarvan een analyse te maken van een sporter. Doordat scouting hoofdzakelijk plaatsvindt via observaties van waarneembare gedragingen, ligt een aantal denkfouten snel op de loer. Daarom is het essentieel om vooraf na te denken over onder andere:

- welke competenties geobserveerd moeten worden;
- welke competenties goed geobserveerd en vertaald kunnen worden naar een observatie-instrument met daarin helder het omschreven gewenste waarneembare gedrag voor de betreffende doelgroep;
- in welke context en fase van het talentherkenningsproces de observaties moeten plaatsvinden;
- welke informatie voor- en achteraf noodzakelijk is om de observaties beter te kunnen interpreteren en van wie deze informatie moet komen (sporters, trainer, ouders/verzorgers, etc.);
- wie in staat zijn om het gemaakte observatie-instrument te hanteren;
- hoe vaak er geobserveerd moet worden;
- wat je wel en vooral ook niet mag afleiden uit observaties (één keer is toeval, twee keer is opvallend, drie keer is een patroon).

Uiteindelijk kun je niet verkeerd observeren, maar gaat het om de interpretatie van de observaties die tot verkeerde analyses en besluitvorming kan leiden. Om het subjectieve karakter te minimaliseren, adviseren wij om de scouts veelvuldig intervisie met elkaar te laten hebben voor reflectie en feedback op de methodiek rondom het scouten.

¹¹ In samenwerking met een aantal sporten heeft TeamNL sinds 2009 (Paralympisch) en 2014 (Olympisch) ook talentdagen georganiseerd onder de titel 'Ik Wist Niet Dat Ik Het In Me Had'. De zoektocht tijdens deze dagen is naar jongeren van buiten de deelnemende sporten die extreem scoren of aanleg hebben om extreem te scoren op de eigenschappen explosiviteit, snelheid, lengte en/of uithoudingsvermogen.

Transfer (zij-instroom)

Transfer en *talentswitch* zijn specifieke programma's waarbij sporters via een zijweg instromen in het opleidings- of topsportprogramma. In beide gaat het om activiteiten die worden opgezet om sporters van een andere sport in te laten stromen in het programma van specifieke – veelal laat-specialisatie – sporten.

Bij dergelijke programma's is het belangrijk om met een aantal aspecten rekening te houden, (deels) gebaseerd op onderzoek van MacNamara en Collins (2015)) en onze praktijkervaring:

- transfer zonder bevestigingsfase en competente (talent)coach is zinloos;
- creëer een lerende omgeving;
- geef getransfereerde sporters voldoende individuele aandacht en coaching;
- bied voldoende steun, sturing en inspiratie;
- biedt voldoende tijd om verbetering en potentie te laten zien;
- leg geen druk op resultaten, maar (vooral in het begin) op ontwikkeling;
- kijk ook naar competenties die sporters meenemen bij de transfer, in plaats van alleen te kijken naar de competenties die ze nodig hebben in de nieuwe sport.

Bevestigen

Na het identificeren van kansrijke sporters voorzien wij een periode waarin moet worden bevestigd of een sporter daadwerkelijk talentvol is. Dit vindt plaats op basis van de snelheid van de ontwikkeling (zie ook hoofdstuk 3) en het vermogen tot adaptatie. Uiteraard zal dit altijd gerelateerd moeten worden aan het samengestelde talentprofiel.

Bij het vormgeven van het bevestigingsprogramma is het niet alleen zinvol om te kijken naar de ontwikkeling en adaptatie van sporttechnische dimensies (zoals techniek, tactiek en fysiek), maar ook te kijken naar niet-sporttechnische vraagstukken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het leven op een Centrum voor Topsport en Onderwijs, het omgaan met het langdurig van huis zijn en het topsportklimaat in een topsportprogramma.

MEER IS NIET ALTIJD BETER

In het proces van het vullen van de pijplijn is het belangrijk om voor ogen te houden dat meer niet altijd beter is. We zien vaak dat topsportorganisaties de neiging hebben om trainingsgroepen uit te breiden om de kans te vergroten op het herbergen van talentvolle sporters. Dit wordt vaak ingegeven vanuit gehypte verhalen over laatbloeiërs. Hierdoor wordt vaak gedacht: hoe meer hagel in het patroon, hoe groter de kans dat we iets raken.

De kwantiteit en kwaliteit van een opleidingsprogramma luisteren daarentegen erg nauw met elkaar. Zie het, zoals eerder aangegeven, als een mengpaneel voor het maken van muziek. Door alle knopjes op 100 te draaien zul je niet het beste geluid krijgen. Door meer sporters in een trainingsgroep te zetten, zul je niet meer sporters krijgen die het mondiale podium zullen bereiken. Het zorgt er juist voor dat het gemiddelde niveau daalt en te veel aandacht naar de onderkant zal gaan. Dit staat de ontwikkeling van talentvolle sporters in de weg. Afscheid nemen is in veel gevallen dan ook beter dan uitbreiden.

NIET BOVENGEMIDDELD MAAR EXCELLEREND

De focus van topsportorganisaties moet dan ook niet liggen op bovengemiddelde sporters, maar op zogenoemde *high potentials*. In het onderwijs worden zulke jongeren vaak bestempeld als hoogbegaafd. In essentie draait talentidentificatie, -bevestiging en -ontwikkeling binnen de topsport niet om het mislopen van mogelijk bovengemiddelde sporters ('er mag geen talent verloren gaan'). Het gaat om het opzetten van programma's die zorgen voor voldoende in- en doorstroom van en uitdagingen voor high potentials. Met name dat laatste wordt nog weleens over het hoofd gezien. Het aangeboden programma moet de high potentials optimaal uitdagen. Uit onderzoek van Winner (1996) naar begaafde kinderen blijkt dat juist hier het grootste probleem ligt als het gaat om de ontwikkeling van begaafde kinderen; geld en programma's worden te veel toegespitst op de bovengemiddeld begaafden, waardoor de hoogbegaafden onvoldoende geprikkeld worden. Het afstemmen van het programma op de high potentials zal overigens ook voordelig zijn voor de ontwikkeling van de andere sporters in de trainingsgroep. De lat gaat namelijk omhoog waardoor er ook voor hen extra uitdaging ontstaat.

Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid kan gedefinieerd worden als het hebben van een hoog IQ (doorgaans boven de 130) in combinatie met enkele specifieke niet-cognitieve persoonlijkheidskenmerken zoals onder andere creativiteit en doorzettingsvermogen. Bij een van deze twee aspecten wordt een persoon niet gekenmerkt als hoogbegaafd. Een bepaalde mate van intelligentie lijkt ook voor het beoefenen van topsport noodzakelijk, maar de minimale drempel (waaronder het niet mogelijk is om topsport te kunnen bedrijven) is daarentegen nog niet duidelijk. Wel lijkt er in de literatuur veel overlap te zijn tussen de gedragskenmerken van een hoogbegaafd kind en een high potential in de sport. Denk aan beschrijvingen als eigenwijs, moeite met concentreren en gevoeligheid voor perfectionisme, maar ook aan het snel verbanden kunnen leggen en buiten de kaders kunnen denken. Om deze reden is het dan ook goed voor talentcoaches om lering te trekken uit de uitgebreide literatuur omtrent de inzichten in gedrag en bijbehorende begeleiding van hoogbegaafde kinderen en van daaruit de vertaling te maken naar de sportcontext voor high potentials.



MEER SPORTERS LEIDEN TOT EEN LAGER GEMIDDELDE EN TE VEEL AANDACHT NAAR DE ONDERKANT”

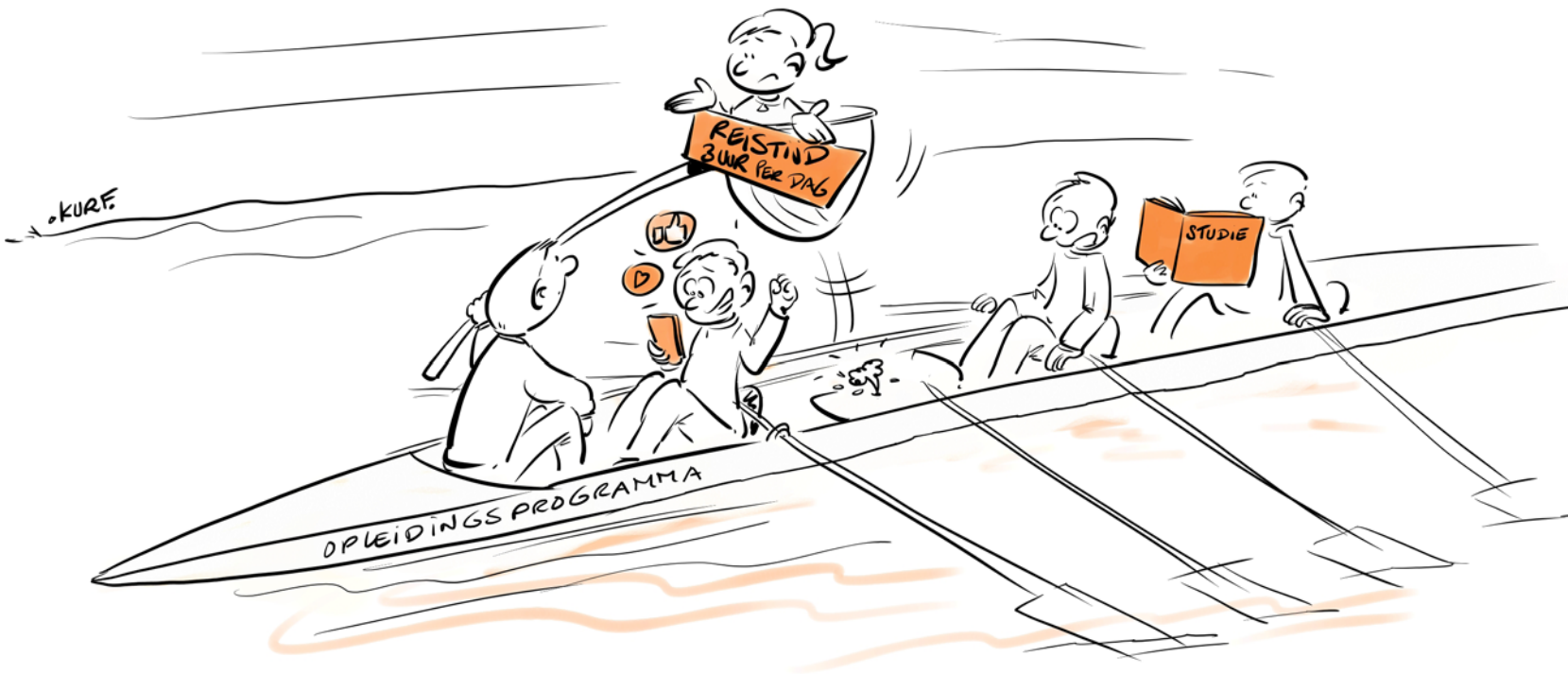
Adviezen aan topsportorganisatie:

- organiseer een proactieve zoektocht naar talentvolle sporters. Kijk hiervoor binnen, maar mogelijk ook buiten de eigen sport. Gebruik ‘nieuwe’ platforms indien de reguliere wegen onvoldoende talentvolle sporters opleveren. Denk aan bijvoorbeeld oproepen via social media, advertenties, gymdocenten/buurtsportcoaches of selectie via video's/data vanuit de sporters zelf;
- zorg ervoor dat talentvolle sporters geïdentificeerd én bevestigd worden;
- stel heldere kwalitatieve en kwantitatieve in- en doorstroomdoelen op voor de verschillende opleidingsfasen;
- laat de interpretatie van de verzamelde gegevens en conclusies omtrent de identificatie en bevestiging over aan ervaren talentcoaches met een oog voor high potentials;
- bewaak het in-, door- en uitstroomproces door hierbij meerdere personen te betrekken en het einddoel scherp voor ogen te houden.

Adviezen aan talentcoaches:

- meer sporters in het programma is niet altijd beter. Een groter aantal haalt het gemiddelde niveau omlaag en zorgt ervoor dat aandacht te veel naar de onderkant gaat. Dit staat de ontwikkeling van de talentvolle sporters in de weg. Bepaal hoeveel en hoe goed de sporters moeten zijn in het opleidingsprogramma. Afscheid nemen is, hoewel soms pijnlijk, in veel gevallen beter dan uitbreiden;
- zoek niet naar bovengemiddelde sporters, maar naar excellerende sporters. Het doel is sporters afleveren die kunnen strijden om mondiale podiumplaatsen bij de senioren. Beter één sporter in je programma die de 100m in 9,8 seconden kan gaan afleggen, dan tien die dit nooit onder de 11 seconden zullen kunnen;
- hou scherp in de gaten of sporters nog op de juiste route zitten. Eén momentopname zegt niks, twee momentopnamen zeggen iets meer, maar het constant volgen van de ontwikkeling van sporters zegt het meest.

07. EEN GROOT SCHIP KAN ZINKEN DOOR EEN KLEIN LEK



4.7 PRINCIPE 7: EEN GROOT SCHIP KAN ZINKEN DOOR EEN KLEIN LEK

Relatief kleine problemen (zoals reistijden) kunnen een groot probleem (uitval van talentvolle sporters) veroorzaken. Het zijn vaak factoren waar je invloed op kunt uitoefenen en oplossingen voor moet vinden. Stel alles in het werk om uitval te voorkomen, maar verwar dit niet met uitstroom. Op de weg naar het podium zullen altijd sporters uitstromen, omdat ze niet goed genoeg blijken te zijn. Afscheid nemen versterkt het programma en moet als onderdeel van een opleidingsprogramma geaccepteerd en gestimuleerd worden. Wees dus scherp voor welk probleem je oplossingen bedenkt en dicht alleen de gaten die tot lekkages leiden.

UITSTROOM ALS ONDERDEEL VAN HET PROCES

Er zullen altijd meer sporters zijn die niet in staat zijn het mondiale seniorenpodium te halen en daardoor uitstromen, dan sporters die via de opleidingsprogramma's doorstromen naar het mondiale podium. Om deze reden dient een gestructureerde werkwijze bij uitstroom van sporters een belangrijk onderdeel te zijn van het opleidingsprogramma. Denk hierbij aan activiteiten als:

- het geven van een realistisch advies over de beste voortzetting van de sportloopbaan binnen de huidige of een andere sport;
- het opzetten van een systeem dat de ontwikkeling van uitgestroomde sporters blijft volgen met het oog op nazorg en/of her-instroom;
- het registreren van ervaringen van sporters die uitstromen als input ter verbetering van het opleidingsprogramma.

Uitstroom moet niet verward worden met uitval. Waar het eerste een natuurlijk onderdeel is van het opleidingsstelsel, en geaccepteerd en gestimuleerd moet worden, zorgt het laatste voor het niet kunnen volgen van het vereiste trainings- en wedstrijdprogramma. Dit is ongewenst en moet dus voorkomen worden.

RISICO'S OP UITVAL 8-4 JAAR VOOR HET PODIUM

Het Nederlandse sportsysteem is de laatste decennia (onbewust) ingericht op een vroege kennismaking met en specialisatie in één sport. Doordat het gehele proces van talentherkenning en -ontwikkeling per sport verschilt, is het echter niet altijd noodzakelijk voor jongeren om zich al op jonge leeftijd te specialiseren in één sport of op één positie. Uit onderzoek (onder anderen Moesch et al., 2011 en 2013; Güllich, 2016) blijkt dat sporters in team-, vecht-, spel- en centimetersporten (bijvoorbeeld speerwerpen), gramsporten (bijvoorbeeld gewichtheffen), puntsporten (bijvoorbeeld handboogschieten) en secondesporten (bijvoorbeeld 100m sprint in atletiek) die het mondiale podium haalden gemiddeld:

- later begonnen met hun 'podiumsport' dan leeftijdsgenoten die de top niet haalden;
- tot hun 12de levensjaar minder uren trinden in de 'podiumsport' per week dan leeftijdsgenoten die de top niet haalden;
- in totaal evenveel trinden (bijvoorbeeld door het beoefenen van andere sporten) dan leeftijdsgenoten die de top niet haalden;
- later begonnen met intensief trainen in hun 'podiumsport' dan leeftijdsgenoten die de top niet haalden.

Hoewel deze onderzoeken niet bewijzen dat later beginnen tot een hoger eindniveau leidt, geeft het wel aan dat vroeg specialiseren niet in alle sporten even noodzakelijk is. Hiernaast is uit onderzoek (onder anderen Bergeron et al., 2015; Côté et al., 2011; Malina, 2010; Rees et al., 2016) gebleken dat specialisatie op te jonge leeftijd, eenzijdige en extreme sportbeoefening een factor kunnen zijn in onder meer:

- sociale isolatie¹²;
- vroegtijdig afhaken;
- burn-out;
- toename blessuregevoeligheid;
- kortere topsportcarrière.

¹² Wij spreken liever over een sociale beperking, omdat de jongeren niet per se geïsoleerd raken van hun omgeving, maar zich nog maar in een beperkte sociale omgeving begeven.

Bij een groeiend aantal sporten zien wij een beweging waarbij onder meer het beoefenen van meerdere sporten in het programma wordt ingebouwd om bovenstaande uitkomsten te voorkomen. In een aantal gevallen heeft dit een belangrijke meerwaarde. Wij raden wel aan om kritisch te blijven kijken naar de oorzaken die tot die uitkomsten kunnen leiden. Het integreren van andere sportvormen is niet voor elke sport de activiteit met het grootste effect om uitval te voorkomen. Het is dan ook belangrijk om te analyseren of de genoemde oorzaken binnen de periode van acht jaar in jouw sport een factor zijn voordat je oplossingen gaat bedenken, implementeren en evalueren. Hiernaast zullen de meeste sporters in deze fase in programma's zitten waarbij de omvang en kwaliteit (nog) voor een groot deel afhankelijk zijn van de financiële bijdrage van de deelnemers. Hierdoor ligt er een grotere druk op de financiële mogelijkheden van de sporter en zijn ouders. Hoewel er geen helderheid is over de omvang van deze problematiek en de consequenties, is het zeker een aandachtspunt dat kan leiden tot uitval.

Specialisatie

Het proces van talentherkenning en -ontwikkeling verschilt per sport. Wel kan, op basis van de sporttechnische elementen, onderscheid worden gemaakt tussen de zogenaamde *vroeg-* en *laat-specialisatiesporten*¹³.

Bij *vroeg-specialisatiesporten* moeten zeer complexe vaardigheden aangeleerd worden voor de biologische rijpingsleeftijd, omdat ze daarna niet meer optimaal aangeleerd kunnen worden. Denk hierbij aan sporten als turnen, kunstrijden op de schaats en schoonspringen. Het maken van veel trainingsuren op jonge leeftijd is voor deze sporten noodzakelijk voor het bereiken van het mondiale seniorenpodium. Ondanks de specialisatie op jonge leeftijd, zal er rekening moeten worden gehouden met de risico's die naar boven komen bij een op te jonge leeftijd, eenzijdige en extreme sportbeoefening.

De *laat-specialisatiesporten* kenmerken zich door een beperkt aantal onderscheidende, vooral fysieke, kenmerken die zich pas echt goed uiten na de groeispurt en ook vaak een 'gesloten skills' karakter hebben. In deze sporten kun je hierdoor ook nog op latere leeftijd beginnen, waarbij het dan nog steeds realistisch is om het mondiale seniorenpodium te halen. Denk hierbij aan sporten als roeien, loopnummers in atletiek en wielrennen.

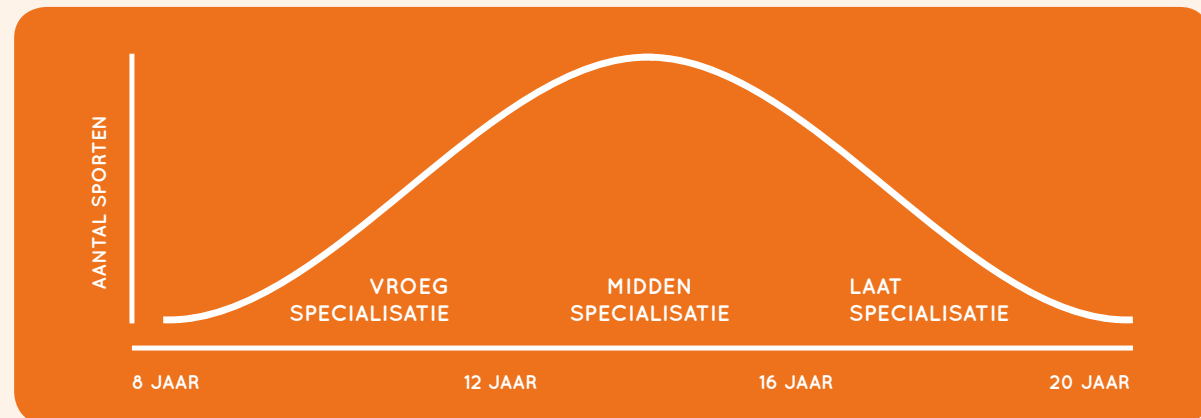
¹³ Met specialisatie bedoelen wij het volledig toelagen op een specifieke sport/sportonderdeel en kan dus verschillen met het moment waarop kinderen en jongeren beginnen met sporten en bewegen.

Alle overige sporten vallen tussen deze twee extremen in (zie figuur 4.8). Op basis van eigen onderzoek naar de podiumleeftijd bij meerdere sporten (onder meer schaatsen 22 jaar, handbal dames 22 jaar, honkbal 22 jaar en atletiek 21 jaar), blijkt vroeg-specialisatie geen noodzaak te zijn. Het proces van talentherkenning en -ontwikkeling hoeft voor de meeste sporten dan ook pas tussen 12- en 16-jarige leeftijd te starten.

Behalve de sporttechnische specialisatie kan men ook spreken over de specialisatie van een kind zelf, door bewust te kiezen voor een bepaalde sport. Sommige kinderen weten al goed wat ze willen. De keuze voor een bepaalde sport kan dan ook al op jonge leeftijd zelfstandig zijn gemaakt. Zolang de sport een positief faciliterend opleidingssysteem heeft gecreëerd, hoeft deze keuze niet direct problematisch te zijn.

Scherpe monitoring is wel gewenst, bij zowel sporttechnische als cognitieve vroeg-specialisatie.

Figuur 4.8 Specialisatiespectrum met weergaven van mogelijke leeftijden van specialisatie



RISICO'S OP UITVAL 4-0 JAAR VOOR HET PODIUM

In de laatste jaren voor het podium komen nog enkele extra aandachtspunten rondom uitval om de hoek kijken. Ten eerste zal in deze periode de omvang van trainings- en wedstrijdprogramma's veelal sterk toenemen. Achterliggende oorzaak hiervoor is het behoud van de aansluiting met concurrerende topsportlanden. Een aantal aandachtspunten die kunnen leiden tot ongewenste uitval spelen in deze fase een rol:

- de combinatie sport en studie (duale carrière);
- toenemende reistijden;
- tekort aan gespecialiseerde begeleiding in relatie tot bijvoorbeeld overbelasting, blessures en ziekten.

Nationaal zijn deze aandachtspunten voor een groot aantal bonden geminimaliseerd door de oprichting van Centra voor Topsport en Onderwijs. Voor topsportorganisaties waarbij de opleidingsprogramma's niet centraal zijn georganiseerd, zullen bovenstaande risico's op een andere manier geminimaliseerd moeten worden.

Duale Carrière

De duale carrière omvat de combinatie van sport en onderwijs. Zowel in de fase van de leerplicht en het behalen van de startkwalificatie (diploma mbo niveau 2 of hoger, havo, vwo) als in de fase van de transitie naar een nieuwe carrière.

De ontwikkeling op het terrein van onderwijs kan voordelig zijn voor de ontwikkeling op sportief gebied en vice versa. Topsportorganisaties zullen om deze reden een duale carrière niet alleen moeten erkennen maar ook onderkennen dat sporters tot 16 jaar leerplichtig zijn en tot hun 18de onderwijs moeten volgen indien zij nog geen startkwalificatie (diploma mbo niveau 2 of hoger, havo, vwo) hebben. Om de duale carrière vorm te geven, zullen sport en onderwijs zich actief moeten inzetten om de competenties die horen bij een duale carrière, bij sporters te ontwikkelen. De sporter dient gestimuleerd te worden en waar mogelijk de mogelijkheid geboden te worden zich te oriënteren op en ontwikkelen in een carrière na de topsport.

CTO/NTC

In 2009 zijn er vanuit het 'Masterplan Talentontwikkeling 2006-2010' een aantal Centra voor Topsport en Onderwijs (CTO) en Nationale Topsport Centra (NTC) opgericht. Daarmee is centralisatie van een groot aantal opleidings- en topsportprogramma's bewerkstelligd. Deze centra moeten zorgen voor de optimale randvoorwaarden voor de hoogste nationale topsport- en opleidingsprogramma's van sportbonden. Uniek aan deze centra is dat op één locatie trainen, studeren en wonen optimaal te combineren is. Op een CTO/NTC kan een sporter zich optimaal met zijn sport bezighouden en heeft minimale reistijden, omdat trainingsaccommodaties, onderwijsfaciliteiten, huisvesting en voorzieningen als (para)medische begeleiding, fysieke trainingen en een sportpsycholoog aanwezig zijn. Voor het onderwijs geldt daarbij de uitdaging dat het moet aansluiten op het (vaak fulltime) trainingsprogramma. Een ander voordeel van bundeling is dat de collectieve voorzieningen voor verschillende sporten gecombineerd kunnen worden. Dit leidt tot schaalvoordelen en doelmatigheid van bestedingen. Ten slotte kan er kennisdeling tussen trainer/coaches en andere experts van verschillende sporten plaatsvinden doordat zij op dezelfde locatie actief zijn.

Ten tweede ligt uitval van high potentials op de loer zodra zij niet meer voldoende worden gestimuleerd. Het niveau en het aantal sporters in een trainingsgroep speelt hierin, zoals eerder aangegeven, een belangrijke rol. Het vergroten van groepen of aanpassen van programma's aan de middelmaat kan ongewenste effecten met zich meebrengen.

Tot slot is het zinvol om ontwikkelingen in de maatschappij goed te blijven volgen. Deze zullen niet beïnvloedbaar zijn, maar kunnen wel consequenties hebben voor het behoud van talentvolle sporters. Het valt daarom aan te raden om trends en de aankomende generaties Z en Alpha te volgen en te analyseren. Welke kenmerken vertonen zij en liggen hierin risico's die een rol kunnen spelen bij uitval? Op welke manier kunnen deze risico's geminimaliseerd worden? Denk hierbij aan blessures, ziekten, andere leergewoonten of overbelasting door andere leefpatronen. Steeds meer sporters zijn bijvoorbeeld zeer actief op social media. Dit kan voor een 'nieuwe' druk en stress zorgen ('heb ik voldoende likes gekregen op Instagram') die voorheen geen rol speelden. Hierop voorbereid zijn en waar dat kan op inspelen is dan ook een belangrijke taak voor een topsportorganisatie en talentcoach.

DICHT LEKKAGES DIE JE KAN DICHTEN

In de voorgaande alinea's hebben we een kort overzicht gegeven van punten die een rol kunnen spelen bij de uitval van talentvolle topsporters. Al deze en mogelijke andere risico's dienen inzichtelijk te worden gemaakt. Op basis daarvan zal er een plan van aanpak moeten worden opgesteld met oplossingen. Richt hierbij de aandacht op de gaten die leiden tot uitval, oplosbaar zijn door de topsportorganisatie en geen invloed hebben op het vereiste trainings- en wedstrijdprogramma. Helaas zien we nog vaak dat topsportorganisaties, trainers en coaches het programma dusdanig aanpassen dat het niet meer mondiaal concurrerend is. De uitval lijkt geminimaliseerd, maar het programma biedt weinig perspectief meer om sporters te ontwikkelen die het mondiale seniorenpodium kunnen bereiken. Ook zien we vaak dat betrokkenen drukker bezig zijn met het benoemen van aandachtspunten buiten de eigen invloedssfeer. Doordat de aandacht hierdoor te veel naar onbeheersbare aspecten gaat, worden aandachtspunten binnen het eigen programma over het hoofd gezien. Uitkomst: uitval die wel voorkomen had kunnen worden.



VOORKOM DAT TALENTVOLLE SPORTERS HET VEREISTE TRAININGS- EN WEDSTRIJDPROGRAMMA NIET MEER KUNNEN VOLGEN, MAAR WAAK VOOR COMPROMISSEN IN DE OMVANG EN KWALITEIT VAN DAT PROGRAMMA”

Adviezen aan topsportorganisaties:

- analyseer het gehele opleidingssysteem op mogelijke risico's op uitval van talentvolle sporters;
- implementeer een zorgvuldige en gestructureerde werkwijze voor sporters die uitstromen;
- draag zorg voor laat-specialisatie waar dat kan en vroeg-specialisatie waar dat moet. Bepaal, aan de hand van een internationale benchmark, vanaf welk moment specialisatie noodzakelijk is en of dit valt binnen en effect heeft op de periode van talentontwikkeling binnen jouw sport;
- analyseer en evalueer het toevoegen/vervangen van activiteiten. Hou scherp in de gaten of deze het programma daadwerkelijk effectiever en efficiënter maken.

Adviezen aan talentcoaches:

- de vereiste omvang van het trainings- en wedstrijdprogramma blijft altijd leidend. Als de omvang resulteert in uitval, dan is dat een consequentie die je moet leren accepteren. Compromissen op dit vlak zijn zinloos;
- bedenk oplossingen voor de combinatie sport & onderwijs en reistijden. Pas je programma aan waar nodig, om overbelasting, blessures en ziektes te voorkomen;
- besteed geen aandacht aan problemen die je niet kunt beïnvloeden, maar juist aan wat wel valt te beïnvloeden. Als je negentig procent van je aandacht richt op tien procent van de dingen waar je geen invloed op hebt, ga je op een gegeven moment zelf geloven dat negentig procent niet kan;
- volg en kom met oplossingen voor maatschappelijke trends die uitval kunnen (gaan) beïnvloeden en in het verleden geen rol speelden. Het aantal likes op Facebook en Instagram kan voor een sporter tegenwoordig soms belangrijker voelen dan zijn eigen sportambities.

5

MYTHES IN TALENTONTWIKKELING

Er vindt veel onderzoek plaats naar talentontwikkeling. Helaas ontstaan bij de vertaling van deze onderzoeken naar de sportpraktijk de nodige misvattingen. Het zijn vooral de verpakking en titel die verkopen en die worden uitvergroot. Wees waakzaam voor deze 'talentontwikkelingsmythes'. Denk bijvoorbeeld aan:

- **'NIEMAND ZAG IN MICHAEL JORDAN EEN NBA-SPELER'**
Uitzonderingen en anekdotes over laatbloeiers worden vaak verward met degelijke analyses. Deze uitzonderingen halen het nieuws en creëren een schijnwerkelijkheid. Dit biedt houvast aan talentcoaches om vooral geen keuzes te maken in uitstroom en zoveel mogelijk sporters zo lang mogelijk in de trainingsgroep te behouden. Alle tijd die daarentegen besteed wordt aan behoud van 'mogelijk' talentvolle sporters, gaat ten koste van de echte talentvolle sporters. Aan keuzes maken valt niet te ontkomen en de Michael Jordans van deze wereld halen de top toch wel.
- **'JE MOET 10.000 UUR TRAINEN IN 10 JAAR OM HET MONDIALE PODIUM TE HALEN'**
Dit is een foutieve, commerciële interpretatie van de onderzoeken van Ericsson et al. (1993) en Simon & Chase (1973). Voor elke sport moeten veel effectieve trainingsuren gemaakt worden, maar het aantal en de duur hangen af van de specifieke sport. Aan de hand van een internationale benchmark kan worden bepaald wat het minimum aan trainings- en wedstrijduren is dat noodzakelijk is om talentvolle sporters optimaal voor te bereiden op een mondiale topsportcarrière.

‘HOE BREDER DE PIRAMIDE HOE MEER TOPSPORTERS’

De doorstroom van breedtesport naar topsport wordt vaak weergegeven in een piramidevorm. Deze suggereert: hoe breder de piramide, hoe meer topsporters; en omgekeerd: hoe smaller, hoe minder. De doorstroom naar topsport wordt echter niet bepaald door de kwantiteit aan sporters, maar door de kwaliteit van sporters en het opleidingsprogramma. Een wolkenkrabber die gebouwd is op een breed fundament (=breedtesport), is in veel sporten dan ook een veel realistischer vorm om de doorstroom naar topsport weer te geven.

‘HET HEBBEN BEOEFEND VAN MEERDERE SPORTEN LEIDT TOT EEN HOGER PRESTATIENIVEAU’

Het hebben van ervaringen in meerdere sporten op jonge leeftijd is goed om aanleg te ontdekken (deze gaat zich uiten in die domeinen/sporten waar het snelst ontwikkeling zichtbaar is), uitval te voorkomen en om plezier te beleven aan sport. Er is daarentegen geen oorzaak-gevolg relatie dat het beoefenen van meerdere sporten leidt tot het behalen van een hoger prestatieniveau. Of de handboogschutter of roeier daadwerkelijk beter wordt door ook te hebben geturnd of gevoetbald kunnen we helaas nooit direct aantonen. Wel weten we dat een dergelijke achtergrond per sport verschilt en dus niet als enige of leidende route moet worden gezien. Gebruik het beoefenen van meerdere sporten (en het aanleren van het fysiek alfabet) dan ook niet als argument om een hoger prestatieniveau te behalen, maar om bovenstaande doelen (aanleg, voorkomen uitval en plezier) te bereiken.

- ‘TOPSPORTERS GROEIEN OP IN KLEINE GEMEENSCHAPPEN’

In een aantal wetenschappelijke onderzoeken ((zie Rees (2016) voor enkele hiervan)) zijn correlaties gevonden tussen de grootte van een dorp/stad waarin een sporter is opgegroeid en de prestaties die worden behaald op mondiaal senioreniveau. Het gaat in deze onderzoeken vooral om de invloed die een kleine omgeving veelal natuurlijker heeft op de ontwikkeling van (gedrags)competenties bij kinderen en adolescenten dan een grote gemeenschap. Doordat deze invloed wel degelijk ook door grotere gemeenschappen geboden kan worden en/of vertaald kan worden naar de trainingsomgeving, kunnen we onze zoektocht naar toekomstige topsporters niet beperken tot Texel en Urk.

- ‘ONZE SPORT IS ANDERS...’

Bij veel sporten lopen mensen rond die denken dat hun sport anders is dan andere sporten. Er zouden hierdoor geen lessen van elkaar kunnen worden geleerd. Het is waar dat elke sport unieke kenmerken heeft. In de praktijk blijkt dat bij alle sporten dezelfde vraagstukken en aandachtspunten leven met betrekking tot de ontwikkeling van talentvolle sporters. Voorstellen en oplossingen in andere sporten zijn hierdoor wel degelijk van grote waarde om binnen de eigen sport verbeteringen door te voeren. Zolang deze waarde niet wordt gezien en de eigen sport als ‘anders’ wordt benaderd, zal de sport helaas in zijn eigen tunnel blijven hangen en sneller vastlopen. Het wiel moet namelijk steeds zelf worden uitgevonden.

- ‘JONGE SPORTERS HEBBEN APARTE MENTALE BEGELEIDING NODIG’

Mentale begeleiding wint de laatste jaren aan terrein in de sport. Goeroes die *flutkunde* en magische claims verkondigen, krijgen op dit gebied onterecht veel steun. Mentale begeleiding, of *prestatiegedrag* zoals wij het betitelen, gaat om het aanleren van competenties die bijdragen aan de ontwikkeling en het leveren van topsportprestaties. Het gaat hier niet om ‘ziektebeelden’ en is daarmee gewoon de primaire taak van een talentcoach. Als deze hier niet toe in staat is, is hij niet geschikt als coach.



DE VERTALING

In het vorige hoofdstuk hebben we zeven principes voor het optimaliseren van het opleidingsprogramma toegelicht. In dit hoofdstuk komen hulpmiddelen aan bod die een topsportorganisatie kan gebruiken bij de vertaling van deze principes naar de praktijk. Met deze hulpmiddelen streven we ernaar de implementatie in de praktijk te vergroten en bij te dragen aan de dialoog binnen de verschillende sporten. Om uiteindelijk continue verbetering te kunnen bewerkstelligen in de opleidingsprogramma's. Gebruik deze hulpmiddelen en bepaal jaarlijks waar de belangrijkste ontwikkel- en/of actiepunten liggen om het opleidingsprogramma te optimaliseren.

CHECKLIST

Onderstaand zijn een aantal thema's rondom opleidingsprogramma's verdiept naar concrete punten die kunnen worden ingevuld op basis van vaststellingen. De checklist dient gebruikt te worden om punten van verbetering of optimalisatie te vinden en niet om de programma's te beoordelen

6.1.1 PLANNING EN VOORBEREIDING

Een gedegen planning en voorbereiding omvatten gerichte analyses op basis waarvan de visie op talentontwikkeling wordt geformuleerd. Deze visie wordt hiermee stevig onderbouwd, leidt aantoonbaar tot succes en is sturend voor de uitwerking van de toekomstige planning en besluitvorming. De planning voorziet in het oplossen van bestaande knelpunten en tekortkomingen, bevat een realistische strategie en identificeert de verantwoordelijken/eigenaren. De analyses richten zich op de kritische componenten voor talentherkenning en talentontwikkeling.

Actuele visie en strategie

Er is een helder vastgelegde en breed gedeelde visie¹⁴ op talentontwikkeling, die aantoonbaar leidt tot doorstroom naar mondiale podiumplaatsen bij de senioren. De visie is onderbouwd met een realistische strategie. Het resultaat is een constante in- en doorstroom van talentvolle sporters van het vastgelegde en juiste niveau.

1. Er is een heldere visie vastgelegd op het realiseren van stabiel en structureel succes op lange termijn (gemeten in podiumplaatsen op mondiale toernooien);
2. De visie wordt helder uitgedragen en is bekend bij de leden, partners en publiek;
3. Er is een strategie¹⁵ vastgelegd om de gestelde doelen te bereiken;
4. Mijlpalen en meetmomenten zijn vastgelegd en eigenaren benoemd (iemand die op het resultaat kan worden aangesproken!);
5. De visie en strategie geven vorm aan een opleidingssysteem dat aantoonbaar leidt tot podiumplaatsen op mondiale toernooien (gebaseerd op internationale benchmark, analyses, wetenschappelijk en/of praktisch onderbouwd, et cetera);
6. De belangrijkste componenten van het opleidingssysteem zijn helder gedefinieerd;
7. Het opleidingssysteem omvat geïdentificeerde sporters die gedurende acht jaar de opleidingsroute naar het podium doorlopen. Op basis van dit tijdsplan zijn in-, door- en uitstroom gekwantificeerd (kwaliteit en kwantiteit);
8. Het eindresultaat vormt een helder vastgelegde route voor aankomende talentvolle sporters en talentcoaches waarin zichtbaar wordt hoe zij hun doelen en ambities kunnen realiseren;
9. Er is een constante in- en doorstroom van talentvolle sporters van het juiste niveau (kwaliteit en kwantiteit zijn beschreven) om de doelstellingen te halen, evenals een concreet plan (infrastructuur, activiteiten en financiering) om dit te realiseren.

¹⁴ Visie: Een visie geeft een visionair en ambitieus beeld van wat een organisatie wil zijn. In de definitie van de visie kijk je naar de wereld van nu en de kansen in de toekomst en beschrijf je de gewenste droomsituatie. Om een visie op talentontwikkeling te formuleren, kun je jezelf de volgende vragen stellen: Welke ontwikkelingen (sporttechnisch, economisch, maatschappelijk etc.) zijn belangrijk voor onze sportorganisatie? Hoe ziet onze toekomst en die van onze concurrenten eruit? Welke ambities hebben wij op langere termijn? Welke kerncompetenties moeten we voor de toekomst gaan ontwikkelen? Een visie geeft altijd een beeld van de plaats en positie van je eigen sportorganisatie in die verre toekomst.

¹⁵ Strategie: de manier waarop middelen worden ingezet om gestelde doelen te bereiken.

Analyse

Er is een gedegen analyse uitgevoerd waarop een duidelijk beeld van de sport, de topsporter, de talentvolle sporter en de wegen naar het podium is gebaseerd. Uit de analyse blijkt welke stappen gezet moeten worden om in de toekomst prestaties te kunnen leveren die tot podiumplaatsen leiden.

1. Er is een duidelijk beeld van de topsport en de topsporter van de toekomst, gebaseerd op prestatie- en/of competitie-modellen, coach-inzichten, trendanalyse et cetera (gedrags- en fysieke kenmerken, sporttechnische vaardigheden, trainings- en begeleidingsmethoden, verschillen op posities, specialisaties, disciplines, enzovoort);
2. Op basis van de analyse zijn realistische toekomstige medaillekansen voor Nederlandse sporters geïdentificeerd. Activiteiten zijn logischerwijs hierop gericht;
3. Er is een realistisch tijdspad voor de optimale ontwikkeling van de sporters (uitgangspunt acht jaar naar het podium). Instroomcriteria en voortgangsmetingen sluiten daarop aan en zijn vastgelegd in het meerjarenopleidingsplan;
4. Voor elke sporter/specialisme is er een helder ontwikkelprofiel met mijlpalen, en waar nodig met prestatie- en/of competitie-indicatoren, per opleidingsfase, voor een periode van minimaal acht jaar, terugtellend vanaf podium tot het instroomniveau.

Infrastructuur

Er is een model (zie figuur 4.3 als voorbeeld) waarin de structuur, locaties en relevante kwaliteitscriteria van de opleidingsprogramma's zijn vastgelegd. Dit wordt door alle betrokkenen gedeeld en onderschreven. Het model en bijbehorende keuzes zijn gebaseerd op een grondige analyse en logische verbanden tussen gewenste instroom en doorstroom, gerealiseerde kwaliteit en kwantiteit van talentvolle sporters en hun programma's.

1. Er is een infrastructuur waarbinnen de identificatie van kansrijke sporters op een voor ieder herkenbare manier is georganiseerd;
2. De (spreiding van) locaties is gebaseerd op logische verbanden tussen gewenste in- en doorstroom, kwaliteit en kwantiteit van talenten en hun programma's;
3. Er zijn duidelijke richtlijnen en verantwoordelijke personen voor identificatie en doorstroom van talentvolle sporters;

4. Per opleidingsfase of opleidingsjaar zijn de einddoelen, activiteiten en randvoorwaarden in een meerjarenopleidingsplan vastgelegd;
5. De communicatie en overlegstructuur zijn effectief, er vinden mondelinge evaluaties plaats waarvan uitkomsten worden vastgelegd en toegepast;
6. Alle coaches en staf zijn zich bewust van datgene waarvoor zij verantwoordelijk zijn en tonen zich eigenaar.

Meerjarenopleidingsplan (MOP)

Het meerjarenopleidingsplan (zie tabel 3.2) beschrijft per leeftijds- en opleidingsfase de einddoelen en uit te voeren activiteiten om de einddoelen te bereiken¹⁶. Alle bijbehorende randvoorwaarden, kwaliteitscriteria en kwaliteitsprocedures zijn eveneens vastgelegd.

1. Het MOP is opgesteld met en geaccordeerd door talentcoaches en coaches/staf/directie/bestuur met aantoonbare ervaring op het mondiale podiumniveau;
2. Het MOP bevat een helder stappenplan, sportloopbaanprofiel en tijdspad per fase om door het opleidingssysteem te gaan;
3. Het MOP beschrijft de gewenste (tussen)doelen en eindtermen, evenals de activiteiten om deze te realiseren;
4. Het MOP beschrijft de optimale randvoorwaarden, noodzakelijke services en voorzieningen;
5. Het MOP bevat kwaliteitscriteria en bijbehorende richtlijnen en procedures voor kwaliteitsbewaking;
6. Het MOP schenkt, behalve aan prestaties, competitie en sporttechnische competenties, aandacht aan thematieken als prestatiegedrag, voeding, fysiek en sportethiek (onder meer anti-doping en matchfixing) in training en wedstrijden;
7. Het MOP geeft de tijdsvensters aan waarin aan de eindtermen en (tussen)doelen kan worden voldaan;
8. Het MOP geeft zowel kwantitatieve als kwalitatieve informatie;
9. Het MOP bevat criteria en tijdspaden die aangeven wanneer sporters in-, door- en uitstromen;
10. Het MOP is een structureel onderdeel van het ontwikkelingsprogramma van talentcoaches en onderdeel van de bijscholing van betrokken prestatie-ondersteunende specialisten;

¹⁶ Zie nocsf.nl voor voorbeelden van enkele generieke thema's die verwerkt zijn in een doorlopende leerlijn en vertaald kunnen worden naar een MOP van een sportbond.

Financiering

De benodigde financiële middelen zijn voor alle locaties en opleidingsfasen in voldoende mate voorhanden, in die zin dat financiële mogelijkheden aansluiten op de ambities en doelstellingen.

1. Er is een sluitende begroting voor minimaal vier jaar waarmee alle operationele activiteiten kunnen worden uitgevoerd;
2. Alle relevante onderdelen zijn in de begroting opgenomen:
 - a) trainings- en wedstrijdprogramma naar normen uit het meerjarenopleidingsplan;
 - b) accommodatie naar normen kwaliteit en beschikbaarheid;
 - c) huisvesting;
 - d) coachstaf in relatie tot aantal en niveau van talentvolle sporters;
 - e) supportstaf (manager, administratie);
 - f) prestatie-ondersteunende specialisten (onder andere (para)medisch, fysiek, voeding, en prestatiegedrag).
3. Inkomsten komen uit meerdere bronnen:
 - a) contributie en licentieopbrengsten topsportorganisatie;
 - b) subsidies (nationaal en lokaal);
 - c) sponsoring;
 - d) bijdrage sporters.
4. Er zijn meerjarige afspraken met de juiste partners en dienstverleners (studie, voeding, materiaal, vervoer, et cetera);
5. Er is een plan B voor onvoorziene omstandigheden;
6. Er is een reële financiële ondersteuning voor de geïdentificeerde talentvolle sporters;
7. Er zijn heldere richtlijnen en criteria wanneer talentvolle sporters voor welke financiële regelingen in aanmerking komen.

6.1.2 SPORTERS

Om die talentvolle sporters te vinden die een reële kans maken op doorstroom naar de mondiale top, wordt een gestructureerd herkennings- en ontwikkeltraject toegepast. Het proces van herkenning en ontwikkeling wordt zoveel mogelijk gebaseerd op kennis, ervaring en intuïtie van talentcoaches, versterkt en onderbouwd met (wetenschappelijke) data.

Na de eerste identificatie van mogelijke kansrijke sporters, doorlopen zij een doelgericht ontworpen bevestigingsprogramma.

Het toekomstperspectief is niet alleen gebaseerd op erfelijke eigenschappen, maar vooral ook op de meer of minder maakbare componenten van topsportsucces.

Talentprofiel

Een wetenschappelijk onderbouwd profiel identificeert en monitort of sporters die op weg zijn naar het mondiale seniorenpodium. Het profiel brengt zowel vastliggende, erfelijke componenten als de ontwikkelbare indicatoren in beeld. De profielen zijn afgestemd op de onderscheidende fasen van opleiding en (leeftijds)ontwikkeling in de betreffende tak van sport gedurende minimaal acht jaar voorafgaand aan de *podiumleeftijd*.

1. Er is een talentprofiel op basis waarvan de meest kansrijke sporters kunnen worden geïdentificeerd en bevestigd;
2. Het talentprofiel is afgestemd op de leeftijd(en) en de verschillende disciplines/posities/onderdelen van de sport;
3. De talentprofielen omvatten minimaal de periode van acht jaar voorafgaand aan de podiumleeftijd;
4. Het talentprofiel is gebaseerd op:
 - a) Een analyse van recente en huidige topsporters (van het niveau mondiaal podium);
 - b) Huidige en toekomstige onderscheidende kenmerken van topsporters/topspelers ten opzichte van de subtop (podium en niet-podium);
 - c) Inzichten van coaches die hebben aangetoond jonge sporters tot podiumniveau te ontwikkelen.
5. Het talentprofiel is onderbouwd door degelijk (literatuur) onderzoek en analyse;
6. Het talentprofiel bevat en gebruikt zowel vertalingen en formuleringen van het 'timmermansoog' of 'intuïtie' als wetenschappelijk onderbouwde componenten;

7. Het talentprofiel draagt door het inzichtelijk maken van de persoonlijke en trainingsachtergrond en ontwikkeling van een sporter in relatie tot de vereiste mondiale criteria per jaar naar het podium, in hoge mate bij aan een grondige analyse of een sporter op weg is naar het mondiale podium;
8. Het talentprofiel houdt rekening met trainbaarheid, groei en ontwikkeling;
9. Er is een evenwichtige verschuiving van indicatoren voor potentie naar (indicatoren voor) prestatie(s) naarmate de podiumleeftijd wordt benaderd.

Doelgroepen en rekrutering

Er worden effectieve programma's en activiteiten uitgevoerd die meer dan voldoende instroom en doorstroom van potentiële podiumsporters realiseren. De voor de betreffende sport relevante doelgroepen worden bereikt en kansrijke sporters worden effectief gerekruteerd in een bevestigingsprogramma.

1. De relevante doelgroepen zijn in kaart gebracht;
2. Relevante methoden om mogelijke kansrijke sporters te identificeren worden toegepast:
 - a) testen en meten;
 - b) scouting;
 - c) transfer.
3. Talent hotspots en hun onderscheidende activiteiten zijn geanalyseerd en geïdentificeerd;
4. Het programma en de activiteiten zijn algemeen bekend als gevolg van gericht gegenereerde publiciteit waardoor de doelgroepen en hun omgeving worden geactiveerd;
5. De aantallen sporters (minimaal, maximaal en optimaal) zijn berekend om alle fasen van het talentontwikkelingsprogramma te vullen, resulterend in voldoende sporters die in- en doorstromen naar het senioreniveau. De podiumdoelstellingen kunnen daarmee worden gehaald;
6. Zij- of tussentijdse instroom is mogelijk, wordt goed georganiseerd en gestimuleerd;
7. De momenten waarop talentvolle sporters in de voor hen optimale programma's instromen zijn geïdentificeerd, realistisch en toegankelijk.

Het identificatieproces

Er is een multidisciplinair en gefaseerd identificatieproces. Verschillende specialisten en coaches analyseren in verschillende fasen van het proces de potentie van de sporter.

1. De vaststelling of een sporter op weg is naar het podium vindt onder meer plaats op basis van leeftijd, prestatieve/competitieve, fysieke¹⁷, technische, tactische en gedragsmatige parameters;
2. Bij het proces zijn coaches uit de verschillende opleidingsfasen en specialisten betrokken;
3. Minimale, maximale en optimale scores, indicatoren en kenmerken zijn bekend en komen voort uit het talentprofiel;
4. Bijeenkomsten staan onder leiding van capabele personen die de juiste toon en toelichting geven tijdens de briefing van de atleten;
5. De logistiek, middelen en materialen, veiligheid, instructie van de medewerkers en dergelijke zijn vastgelegd in een draaiboek en worden juist toegepast;
6. Er is een goed systeem in gebruik voor de registratie en opslag van data per sporter, toestemming is geregeld, gegevens zijn goed beschermd, historie en vergelijking zijn mogelijk;
7. De deelnemers (en ouders/verzorgers, coaches, verenigingen) krijgen juiste en volledige feedback over resultaten, inschaling en vervolg.

Het bevestigingsproces

Er is een programma waarin de snelheid van ontwikkeling en respons en aanpassingsvermogen van de atleet in beeld worden gebracht. In het programma, dat afhankelijk van de sport 6 tot 24 maanden duurt, worden relevante sporttechnische onderdelen en andere uitdagingen aangeboden. De respons van de sporter wordt geregistreerd.

1. Het programma bevat een groot aantal taken, gebeurtenissen, uitdagingen en ervaringen die bevestigen dat sporters geschikt zijn om de absolute top te halen;
2. Activiteiten zijn niet alleen gericht op fysieke, technische en tactische ontwikkeling maar ook terug te voeren op andere vereisten die horen bij een topsportomgeving;
3. Doel en inhoud programma zijn vastgelegd, gecommuniceerd en worden begrepen door sporters en begeleiding;

¹⁷ Denk hierbij voor Paralympisch ook aan classificatie.

4. Het programma bevat een heldere tijdlijn, concrete prestatie-indicatoren, evaluatiepunten en evaluatiemomenten;
5. Er is een effectief systeem waarmee progressie en ontwikkeling worden gemeten en geregistreerd;
6. De talentprofielen, waarin de beoogde progressie en ontwikkeling zijn weergegeven, worden door deskundige begeleiders besproken en beoordeeld;
7. Sporters ontvangen regelmatig feedback over hun voortgang en verwachtingen worden realistisch weergegeven.

In- en uitstroom

Er zijn helder omschreven kwalitatieve en kwantitatieve eisen waaraan de sporters moeten voldoen om toegang tot het programma te krijgen en te houden (in- en uitstroomcriteria).

1. Het optimale niveau voor de instroom is op basis van grondige analyses vastgesteld en wordt effectief toegepast;
2. Er is een gestructureerde werkwijze bij uitstroom van sporters. Er wordt een realistisch advies gegeven over de beste voortzetting van de sportloopbaan binnen de huidige of een andere sport;
3. Talentvolle sporters worden voorbereid op instroom in het opleidingsprogramma en doorstroom naar het topsportprogramma;
4. Er zijn herkenbare activiteiten die een inleiding tot en kennismaking met topsport en de daarbij horende vereisten vormen;
5. Er is structureel contact en samenwerking met (de staf van) het topsportprogramma;
6. Een volgsysteem waarin ontwikkeling inzichtelijk is wordt effectief toegepast;
7. Er bestaat een systeem dat de ontwikkeling van uitgestroomde sporters blijft volgen met het oog op nazorg en/of her-instroom;
8. Een daartoe aangewezen persoon legt de voortgang en ontwikkeling van de talentvolle sporters vast;
9. De uitstroomprocedure voorziet in registratie van ervaringen van uitgestroomde sporters waarmee input wordt verzameld ter verbetering van het opleidingsprogramma.

6.1.3 COACHES EN TRAINERS

Talentcoaches dienen invulling te geven aan de opleiding tot het vak van topsporter. In elke fase van de opleiding kan dit vragen om andere competenties. De invulling van deze fasen dient zorgvuldig te gebeuren en zoveel mogelijk losgekoppeld te worden van mogelijke doorstroom van talentcoaches naar andere fasen of topsport. Het gaat om het aanstellen en ontwikkelen van gespecialiseerde talentcoaches in elke fase van het opleidingsprogramma.

1. Er is een profiel (zie paragraaf 6.5 als voorbeeld) dat de optimale talentcoach per opleidingsfase beschrijft in termen van opleiding, ervaring, coachvisie en coachstijl en er is voldoende training en scholing op het gebied van talentidentificatie en talentontwikkeling;
2. Er wordt aantoonbaar voor gezorgd dat de coachvisie, inzichten en opvattingen uit het topsportprogramma worden toegepast en vertaald naar het opleidingsprogramma voor talenten;
3. Betrokkenheid, samenwerking en interactie tussen talentcoaches onderling en met topsportcoaches worden actief gestimuleerd;
4. De gewenste coachstijl(en) per opleidingsfase is vastgelegd en wordt toegepast;
5. Het optimale aantal talentcoaches om het opleidingssysteem te vullen is bekend;
6. Er wordt op toegezien dat talentcoaches volledig geëngageerd zijn aan het programma en altijd op het juiste moment beschikbaar zijn;
7. Er wordt continu gezorgd voor adequate opvolging, zodat het aantal bekwame talentcoaches nu en de toekomst gewaarborgd is. Waar nodig wordt proactief gezocht en/of ontwikkeld;
8. Er is een specifiek ontwikkelingsprogramma voor huidige en toekomstige talentcoaches op het gebied van identificatie, bevestiging en ontwikkeling van talentvolle sporters;
9. Het beroep van talentcoach wordt binnen de sportbond op de juiste manier geëerd en gewaardeerd voor de bijdrage die talentcoaches leveren in de ontwikkeling van de nieuwe generatie topsporters;
10. Monitoring, beoordeling en beloning van talentcoaches vinden plaats op basis van helder opgestelde in- en doorstroomcijfers en een daaraan gekoppeld realistisch tijdspad;
11. Er worden resultaat-, prestatie- en procesdoelen, en passende acties en activiteiten om deze te borgen, met talentcoaches geformuleerd in aanloop naar belangrijke jeugdfeesten;
12. Er is een code van ethiek voor talentcoaches als waarborg voor de juiste begeleiding van de betreffende doelgroep.

6.1.4 TRAININGS- EN WEDSTRIJDPROGRAMMA

Het trainings- en wedstrijdprogramma vormt de sporttechnische kern van de opleiding tot het vak van topsporter. Het programma biedt, op basis van onderzoek en internationale benchmark (zie tabellen 6.1 en 6.2 als voorbeeld), de garantie dat alle gewenste kennis en vaardigheden worden eigen gemaakt en de juiste uitdagingen op het juiste moment worden voorgelegd. Trainingen en wedstrijden zijn op het juiste moment en op het juiste niveau beschikbaar, stages worden effectief voorbereid en optimaal ingezet en er vindt evaluatie plaats om tot verbetering te komen. Er is een naadloze aansluiting met andere activiteiten zoals herstel, studie en/of werk(ervaring) en noodzakelijke services en specialisten zijn beschikbaar.

De optimale dagelijkse trainingssituatie

Trainingsplanning is gericht op de individuele ontwikkeling en bevat korte-, middellange en langetermijndoelen.

1. Trainingsplannen bevatten de juiste hoeveelheid, verhoudingen en afwisseling van trainingen, stages en wedstrijden;
2. Trainingsplanning bevat belasting en herstel en zorgt voor de juiste adaptatie, die individueel wordt gevolgd en geregistreerd;
3. Trainingsplannen sturen de juiste basistraining en juiste specialisatie op de juiste (trainings)leeftijd;
4. Trainingsplannen van sporters die middels een transfer het systeem zijn binnengekomen, worden gedifferentieerd van die van sporters die uit de betreffende sport komen en geven een heldere tijdslijn aan voor een snelle aansluiting. De plannen gaan samen waar dat kan en apart waar dat moet;
5. Trainingsplannen zorgen ervoor dat high potentials zich versneld ontwikkelen en de andere sporters moeten aanklappen om bij te blijven;
6. Trainingsbelasting en adaptatie worden doorlopend gescreend en geëvalueerd, hiervoor is specialistische ondersteuning aanwezig;
7. Trainingsplannen richten zich op langetermijnontwikkeling en het bereiken van het mondiale senioreniveau, niet op kortetermijnprestatiedoelen;
8. Nieuwe trainingsinzichten en trainingsmethodes worden systematisch toegepast en geëvalueerd.

Tabel 6.1 Voorbeeld internationale benchmark omvang trainings- en wedstrijdprogramma

Programma topsportorganisatie Opleidingsfase: ...	Periode	Dagen per jaar	Uren per week	Overig (kwalitatieve observaties)
Technische trainingen				
Tactische trainingen				
Kracht en conditie trainingen				
Trainingen prestatiegedrag				
Overig namelijk:				
Totaal training				
Nationale wedstrijd				
Internationale wedstrijd				
Internationaal toernooi				
Overig namelijk:				
Totaal wedstrijden				
Programma club/privé Opleidingsfase: ...	Periode	Dagen per jaar	Uren per week	Overig (kwalitatieve observaties)
Technische trainingen				
Tactische trainingen				
Kracht- en conditietrainingen				
Trainingen prestatiegedrag				
Overig namelijk:				
Totaal training				
Nationale wedstrijd				
Internationale wedstrijd				
Internationaal toernooi				
Overig namelijk:				
Totaal wedstrijden				
Opmerkingen:				

Tabel 6.2 Voorbeeld internationale benchmark begeleiding

Begeleiding topsportorganisatie Opleidingsfase: ...	Dienstverband (fulltime/parttime/ dagdelen)	Weken per jaar	Uren per week	Overig (kwalitatieve observaties)
Talentcoach				
Technische trainer				
Kracht- en conditietrainer				
Expert prestatiegedrag				
Expert voeding				
Sportarts				
Fysiotherapeut				
Voedingsdeskundige				
Overig namelijk:				
Opmerkingen:				

Wedstrijden en competities

Voor elke fase van het opleidingsplan zijn specifieke en waarneembare resultaat-, prestatie- en procesdoelen vastgelegd voor wedstrijden en evenementen. Deze doelen worden structureel geëvalueerd. De belangrijkste leerpunten worden geformuleerd en geïmplementeerd richting volgende wedstrijden en evenementen.

1. Er is een nationale wedstrijdkalender, structuur en regelgeving die aansluit op het meerjarenopleidingsplan;
2. Het gewenste niveau en format van de wedstrijden is vastgelegd (minimum, maximum en optimaal aantal en soort wedstrijden) en werkt versterkend op de ontwikkeldoelen van sporters in de bijbehorende opleidingsfase;
3. De optimale wedstrijdagenda per opleidingsfase maakt onderdeel uit van of loopt parallel aan de nationale en internationale wedstrijdkalender van de sport (indien deze niet aansluiten wordt een plan opgesteld om de gewenste aanpassingen door te voeren zodat de nationale kalender de optimale wedstrijdagenda voor alle talentvolle sporters faciliteert);
4. Wedstrijden bieden een uitdagende ervaring en beleving van plezier;
5. Behalve resultaat- en prestatiedoelen worden ook procesdoelen (op basis van onder andere de unieke prikkels

die de wedstrijd, competitie of evenement kan bieden) voor sporters geformuleerd. Passende acties en activiteiten in voorbereiding op, tijdens en na de wedstrijd, competitie of evenement worden vormgegeven en geëvalueerd;

6. Er wordt gezorgd voor en op toegezien dat de begeleidingsstaf goed functioneert bij wedstrijden en competities en de samenstelling versterkend werkt op de geformuleerde resultaat-, prestatie- en procesdoelen.

6.1.5 SPECIALISTISCHE BEGELEIDING

De talentcoach stuurt het opleidingsprogramma aan. Waar kennis en expertise tekortschiet, kan specialistische begeleiding worden ingezet. Deze ondersteuning is concreet omschreven in doelstellingen en resultaten en is effectief geïntegreerd in het trainings- en wedstrijdprogramma van de sporters. Er is een bewust onderscheid tussen stafleden en experts voor sporters (zie ook het kader in paragraaf 4.2).

1. Er is één persoon verantwoordelijk voor de uitvoering en kwaliteit van alle ondersteuning;
2. Er is een effectieve procedure voor de ondersteuning van sporters (stafmeetings, voortgang, evaluatiegesprekken en dergelijke) waarbij coach en sporter zijn betrokken;
3. Er is een informatiemanagementsysteem in gebruik waarin de voortgang en resultaten van de ondersteuning worden vastgelegd;
4. Er zijn effectieve procedures en handswijzen voor en monitoring van blessures en ziekte;
5. Er is voldoende beschikbaarheid van de essentiële ondersteuning voor sporters;
6. Er wordt op toegezien dat ondersteuners volledig geïmmitteerd zijn aan het programma en altijd op het juiste moment beschikbaar zijn;
7. Betrokkenheid, samenwerking en interactie tussen stafleden en experts onderling en met talentcoaches wordt waar noodzakelijk actief gestimuleerd;
8. Er zijn meerdere mentoren en rolmodellen actief in de omgeving van de sporters waaronder (oud) topsporters en coaches. Nieuwe sporters weten hoe en wanneer zij hiervan gebruik kunnen maken.

6.1.6 ORGANISATIE EN LEIDERSCHAP

De omgeving rond de opleidingsprogramma's voor talenten is een 'lerende omgeving'. Dat wil zeggen dat de omgeving het talent continu prikkelt en ondersteunt in zijn ontwikkeling. Die omgeving bestaat uit personen als coaches, topsporters en begeleiders die het goede voorbeeld geven, het talent uitdagen en veiligheid creëren. De omgeving kan ook bestaan uit historie, het prijzen en belonen van inzet versus prestatie, uniciteit, erkenning en respect et cetera. Vanaf het moment dat talentvolle sporters worden voorbereid op en opgenomen in het programma, worden zij begeleid in het herinrichten van de leef- en trainingsomgeving en het aanmeten van een effectieve topsportleefstijl. De verwachtingen op deze onderdelen zijn even helder als de verwachtingen op het gebied van inzet en prestatieontwikkeling.

Leiderschap

Er is één persoon verantwoordelijk voor en aanspreekbaar op de resultaten van het opleidingsprogramma voor talentvolle sporters van de topsportorganisatie.

1. Er is een programmamanager die verantwoordelijk is voor de kwaliteit van het opleidingsprogramma voor talentvolle sporters;
2. Er is een vastgelegde structuur in de staf met heldere verdeling van taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden;
3. Overleg en afstemming tussen de staf van de opleidingsprogramma's en het topsportprogramma wordt proactief georganiseerd;
4. Sporters en staf weten wie de dagelijkse leiding heeft;
5. De leider toont moed en durf en maakt de juiste keuzes binnen de beschikbare middelen.

Innovatie en creativiteit

Alle stafleden zorgen voortdurend voor nieuwe informatie, ideeën en ontwikkelingen om het programma te verbeteren op punten van identificatie, bevestiging en ontwikkeling van talentvolle sporters.

1. De staf wordt voortdurend uitgedaagd en is positief en enthousiast over kansrijke nieuwe ideeën en initiatieven voor verbetering;
2. Er is structureel en veelvuldig tijd ingeruimd voor gezamenlijke brainstormsessies, kennisontwikkeling, netwerken en andere methoden om voortdurende ontwikkeling en verbetering van staf en programma te stimuleren;
3. Er worden contacten onderhouden met andere sporten en werkvelden waarin talentherkenning en -ontwikkeling cruciaal zijn, kennis en ervaringen worden uitgewisseld;
4. Gebruik en inzet van technologie in het programma is effectief geïdentificeerd en kan door de betrokkenen worden toegepast;
5. Het programma stimuleert sporters om te experimenteren en gecalculeerde risico's te nemen om zich te ontwikkelen. De activiteiten worden veilig begeleid om sporters 'gecontroleerd' te leren vallen en opstaan.

Communicatie

Er is een systeem voor effectieve communicatie zodat alle betrokkenen optimaal geïnformeerd worden. Sporters communiceren effectief, passend bij hun opleidingsfase.

1. Er is één persoon verantwoordelijk voor de interne en externe communicatie;
2. Belangrijke stakeholders worden regelmatig geïnformeerd over evenementen en prestaties, activiteiten en updates door nieuwsbrieven, website alerts, social media, WhatsApp et cetera (bijvoorbeeld ouders/verzorgers, docenten, sponsors, leveranciers, et cetera);
3. Elke sporter heeft een primaire contactpersoon binnen het programma;
4. Gewenste communicatie en communicatievaardigheden voor de leeftijd en opleidingsfase zijn bekend en worden getraind/aangeleerd en toegepast.

6.2 KENMERKEN LERENDE OMGEVING

Kenmerken van de beste talentcoaches

Zie paragraaf 6.5 voor het competentieprofiel van een talentcoach.

Kenmerken van de meest talentvolle sporters

1. De sporters halen voldoening uit het beter worden in hun sport. Gaan elke dag met plezier naar de training. Staan open voor feedback en gaan hiermee aan de slag;
2. De sporters helpen elkaar bij het beter worden. Deze attitude is voor iedereen waarneembaar, wordt gestimuleerd en gefaciliteerd;
3. De sporters nemen verantwoordelijkheid voor hun inzet, houding en prestaties. Stralen uit dat ze 'leren presteren' en '(excel)leren' serieus nemen;
4. De sporters voelen zich veilig (zowel fysiek als mentaal) in de sportomgeving. Er is onderling respect en er wordt niet gepest. Er mogen fouten worden gemaakt tijdens het leerproces;
5. De sporters hebben het niveau dat nodig is. Beschikken niet alleen over het gewenste prestatie- en/of competitieniveau maar tonen ook het vereiste prestatiegedrag.

Kenmerken van een prestatiegerichte cultuur

1. In het programma heerst een diepgewortelde overtuiging om te (excel)leren. Coaches en sporters willen uitblinken en stimuleren elkaar om het beste uit zichzelf te halen. Er heerst 'een winnende manier van denken'; topprestaties worden gestimuleerd en successen gevierd;
2. In het programma zijn duidelijke regels en afspraken gemaakt over hoe er met elkaar wordt omgegaan. De sporters hebben zich deze regels en afspraken eigen gemaakt. Ze spreken elkaar aan als iemand zich niet houdt aan de gemaakte regels en afspraken;
3. In het programma weet iedereen wat er van hem wordt verwacht. De wederzijdse verwachtingen worden duidelijk verwoord. Er zijn momenten waarop dit wordt besproken;
4. In het programma is respect en waardering voor elkaar. Er heerst een gezonde competitie. Successen worden elkaar gegund;

5. In het programma heerst de overtuiging dat dit de beste plek is voor talentvolle sporters om de wereldtop te bereiken;
6. In het programma worden zowel sporters als begeleiders elke dag uitgedaagd en gestimuleerd om beter te worden (op eigen niveau);
7. In het programma wordt de ontwikkeling van de sporter systematisch vastgelegd en geëvalueerd. De ontwikkeling wordt besproken met de sporter en de ouders/verzorgers;
8. Er is een helder beeld van de cultuur en context waar sporters in het topsportprogramma en op het mondiale podium mee te maken krijgen en er zijn effectieve vertalingen in het opleidingsprogramma gemaakt om middels replica's naar deze omstandigheden toe te groeien;
9. In het programma heerst een cultuur die het principe promoot dat de sporter eigenaar is van zijn eigen carrière.

Kenmerken van een topsportleefstijl

1. De sporters weten wat een effectieve topsportleefstijl inhoudt. De sporters worden begeleid in de manier waarop zij hun dagelijkse activiteiten kunnen afstemmen op de beoefening van hun sport. Ouders worden geïnformeerd hoe zij de topsportleefstijl van de sporter kunnen ondersteunen;
2. De sporters hebben een effectieve agenda. Wonen, trainen en studeren zijn optimaal op elkaar afgestemd. De sporters zijn weinig tijd kwijt aan reizen. Er is balans tussen belasting en herstel. Er is een realistische studieplanning en de woonsituatie past bij de leeftijd van de sporter en het programma;
3. De sporters maken elke dag keuzes die hen beter maken in hun sport en die bijdragen aan beter presteren. De sporters nemen de verantwoordelijkheid om eigen keuzes te maken en dragen de consequenties van die keuzes;
4. De sporters hebben een gezonde financiële situatie en planning. Er is een reëel inzicht in de kosten voor levensonderhoud in combinatie met sportbeoefening en studieplanning.

Kenmerken van een topsportomgeving

1. De sporters worden geïnspireerd door – en leren van – betere sporters en sparringpartners in hun directe omgeving. Het uitwisselen van kennis en ervaring wordt bewust gepland;
2. In het programma is op belangrijke vakgebieden hoogwaardige expertise (medisch, mentaal, sociaal, et cetera) beschikbaar;
3. In het programma is de accommodatie optimaal afgestemd op de beoefening van de sport en volledig beschikbaar op de juiste momenten;

4. In het programma is het vereiste materiaal ruim voorhanden en beschikbaar voor de sporters;
5. De trainingsaccommodaties versterken middels aankleding en inrichting gewenst gedrag bij sporters in de juiste richting (bordjes en citaten over gezonde voeding in de kantine kunnen bijvoorbeeld sporters beïnvloeden gezond eten te kopen);
6. Alle betrokken medewerkers en relevante partners/leveranciers dragen de topsportcultuur uit/dragen bij aan de topsportcultuur.

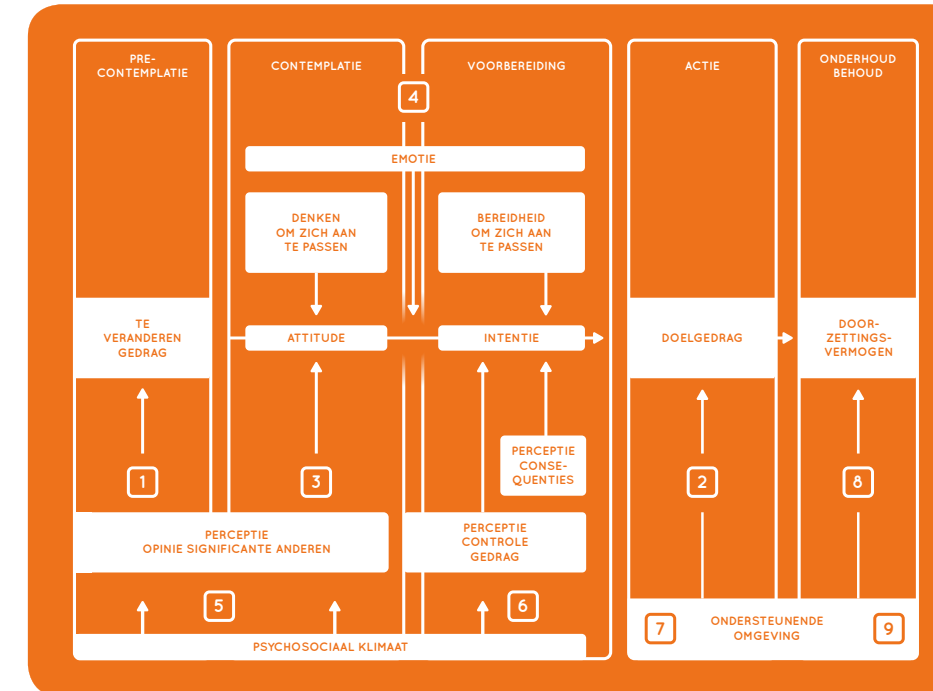
4.3 GEDRAGSVERANDERING

Gedragsverandering is een steeds belangrijker thema geworden binnen tal van organisaties. Het draait hier niet om het vergaren van kennis of het creëren van bewustzijn, maar om het daadwerkelijk veranderen van het huidige naar het gewenste gedrag. Binnen de sport kijken we hierbij vooral naar het ontwikkelen van competenties (kennis, vaardigheden, attitude en ervaring) die leiden tot het vereiste prestatiegedrag. Voordat talentcoaches hier op een effectieve manier invulling aan kunnen geven, dienen topsportorganisaties ervoor te zorgen dat de talentcoaches de competenties ontwikkelen om dergelijke processen bij hun sporters in gang te zetten.

Om trainers en coaches te ondersteunen in het bewerkstelligen van gedragsverandering bij hun sporters, hebben we in figuur 6.1 een voorbeeld van een model weergegeven dat zij hiervoor kunnen gebruiken. Het gebruik van een dergelijk model is tijdsintensief. Doordat veel gedragsverandering al redelijk natuurlijk plaatsvindt door het concreet en bespreekbaar te maken, adviseren wij dit model vooral te gebruiken als de gewenste gedragsverandering niet optreedt of zich onvoldoende ontwikkelt.

Uitgangspunt van dit model, gebaseerd op het Transtheoretical Model (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992), is dat de invulling zoveel mogelijk plaatsvindt door een sporter zelf. De talentcoach stelt alleen verdiepende vragen.

Figuur 6.1 Aangepast model van gedragsverandering (Wylleman, 2015)



- **Stap 1:** Schrijf op welk gedrag moet veranderen. Probeer dit te concretiseren naar kennis, vaardigheden, attitude en ervaring.
- **Stap 2:** Schrijf op wat het gewenste gedrag is. Probeer dit te concretiseren naar kennis, vaardigheden, attitude en ervaring. Zorg dat het doelgedrag niet te ver van het te veranderen gedrag staat. Maak hierin kleine stappen. De competenties uit de leerlijn prestatiegedrag kunnen als vertrekpunt dienen voor het vaststellen van het gewenste doelgedrag.
- **Stap 3:** Stel met elkaar vast wat nodig is om weg te stappen bij het te veranderen gedrag. De stap van te veranderen gedrag naar doelgedrag vereist dus een tussenstap.

- **Stap 4:** Stel met elkaar vast wat nodig is om toe te werken naar het doelgedrag.
- **Stap 5:** Welke mensen in de omgeving kunnen helpen/ondersteunen om weg te stappen bij het te veranderen gedrag? Wat moeten zij hiervoor doen en hoe worden zij geïnformeerd over deze rol?
- **Stap 6:** Welke mensen in de omgeving kunnen helpen/ondersteunen om toe te werken naar het doelgedrag? Wat moeten zij hiervoor doen en hoe worden zij geïnformeerd over deze rol? Dit kunnen dezelfde mensen zijn als in stap 5.
- **Stap 7:** Welke mensen in de omgeving kunnen helpen/ondersteunen om het doelgedrag te vertonen? Wat moeten zij hiervoor doen en hoe worden zij geïnformeerd over deze rol? Dit kunnen dezelfde mensen zijn als in stap 5 en/of 6.
- **Stap 8:** Stel met elkaar vast wat nodig is om het vertoonde doelgedrag te blijven vertonen.
- **Stap 9:** Welke mensen in de omgeving kunnen helpen/ondersteunen om het doelgedrag te blijven vertonen? Wat moeten zij hiervoor doen en hoe worden zij geïnformeerd over deze rol? Dit kunnen dezelfde mensen zijn als in stap 5.

4.4 MONITORING OPLEIDINGSSYSTEEM

Het is belangrijk om als topsportorganisatie data te verzamelen die kunnen helpen bij het efficiënter en effectiever inrichten van de opleidingsprogramma's en inzicht bieden in gepleegde interventies. De verschillende checklisten in dit hoofdstuk bieden handvatten waar mogelijke verbetering kan plaatsvinden. Behalve deze kwalitatieve data is het ook zinvol om structureel te kijken naar kwantitatieve data van met name de in-, door- en uitstroomcijfers van talentvolle sporters.

De belangrijkste kwantitatieve indicator om de kwaliteit van opleidingsprogramma's te analyseren is door het aantal sporters die doorstromen uit het opleidingsprogramma naar het mondiale seniorenpodium inzichtelijk te maken. Een indicator kan dan zijn:

Aantal talentvolle sporters per x jaar dat binnen vier jaar na uitstroom uit het opleidingsprogramma een A-status heeft gekregen.

Je kunt hier een verdieping op aanbrengen door te kijken naar:

- Instroom per fase (cijfers sporters vanaf 8, 7, 6, etc. jaar voor het podium) totaal, per opleidingsprogramma, per kalenderjaar, per seizoen of meldingsperiode;
- Uitstroom per fase (cijfers sporters vanaf 8, 7, 6, etc. jaar voor het podium) totaal, per opleidingsprogramma, per kalenderjaar, per seizoen of meldingsperiode;
- Duur van verblijf in een fase opgedeeld in segmenten: aantal < 1 jaar, aantal 1-3 jaar, aantal > 3 jaar per fase (cijfers sporters vanaf 8, 7, 6, etc. jaar voor het podium) totaal, per opleidingsprogramma, per kalenderjaar, per seizoen of meldingsperiode;
- Het aantal sporters dat één, twee, drie, vier (of meer) fases heeft doorlopen;
- Het aantal zij-instromers per fase (nieuwe namen die voor het eerst in de betreffende fase worden opgenomen).

Let op: Vermijd hierbij zoveel mogelijk het gebruik van gemiddelden en zorg ervoor dat deze gegevens nooit een doel en afrekenmechanisme op zich worden. Het is een middel om de complexiteit van het opleiden continu te verbeteren. Monitor en reken hard af op uitgezette acties en zacht op resultaten.

4.5 TALENCOACH: COMPETENTIEPROFIEL

Hieronder is op de vier kerntaken van een trainer/coach invulling gegeven aan bijbehorende competenties voor een talentcoach. Insteek van dit competentieprofiel is om gezamenlijk punten te signaleren voor verbetering. Een voorgestelde werkwijze zou hierdoor zijn om talentcoach(es) zichzelf te laten beoordelen en een toelichting hierop te laten geven per criterium. Op basis hiervan en van het door een technisch directeur of andere leidinggevende ingevulde formulier, kunnen in een gesprek samen punten voor verbetering worden gesignaleerd en vervolgtrajecten ontwikkeld. Cursussen, workshops en opleidingen zijn zinvolle vervolgtrajecten, maar denk ook aan (inter)nationale stages en inzet van experts bij trainingen, wedstrijden, stages om talentcoaches te observeren en feedback te geven.

TRAINING

De talentcoach werkt continu aan technische, tactische, fysieke en persoonlijke ontwikkeling (prestatiegedrag) van talentvolle sporters. Talentvolle sporters ontwikkelen richting het topsportprogramma waarin ze optimaal worden voorbereid om te presteren op het mondiale seniorenpodium.

Competentie: Talenterkenning

De talentcoach is in staat om op basis van heldere in-, door- en uitstroomcriteria voldoende talentvolle sporters die voldoen aan de eisen uit het talentprofiel, in zijn opleidingsprogramma te hebben waarmee de topsportdoelstelling van de topsportorganisatie kan worden behaald.

Criteria:

- De talentcoach formuleert helder omschreven in-, door- en uitstroomcriteria waaraan talentvolle sporters moeten voldoen om toegang tot het opleidingsprogramma te krijgen en te houden;
- Identificeert proactief altijd de sporters met de meeste potentie;
- Heeft, aansluitend op de identificatie, kennis van de vereisten van een hoogwaardig bevestigingsprogramma en weet deze ook toe te passen in de praktijk;
- Is daadkrachtig en besluitvaardig bij in-, door- en uitstroom van sporters;
- Hanteert een gestructureerde werkwijze bij uitstroom van sporters. Er wordt een realistisch advies gegeven over de beste voortzetting van de sportloopbaan binnen de huidige of een andere sport;
- Bereid talentvolle sporters voor op instroom in het opleidingsprogramma en doorstroom naar het topsportprogramma.

Competentie: Analyseren en optimaliseren

De talentcoach kan beschikbare informatie zodanig analyseren en evalueren, dat het resulteert in het aanbrengen van de juiste en realistische verbeteringen.

Criteria:

- De talentcoach is zich bewust van mogelijke denkfouten tijdens het maken van analyses en evaluaties en weet deze te minimaliseren;
- Analyseert en evalueert het opleidingsprogramma in relatie tot de technische, tactische, fysieke, gedragsmatige en uiteindelijke prestatieontwikkeling van de talentvolle sporter, gericht op vastgestelde normen waarvan bekend is dat deze nodig zijn om in de toekomst te kunnen presteren op het mondiale seniorenpodium;
- Stemt omvang, intensiteit en inhoud van het opleidingsprogramma af op de ontwikkelingsfase van de sporter;
- Analyseert knelpunten en formuleert concrete acties gericht op verbetering;
- Stelt prioriteiten, bepaalt tijdspad en zorgt voor middelen om doelen te bereiken;

- Stelt ambitieuze ontwikkelnormen vast en vergelijkt de ontwikkeling van de sporter met deze normen;
- Maakt de sporter elke dag beter in zijn sport. Legt vast (logboeken, testgegevens, evaluaties etc.) waar de sporter in zijn ontwikkeling staat en bepaalt hierin telkens de volgende logische stap. Ondersteunt de sporter bij het maken van de volgende stap;
- Stuurt aan op de ontwikkeling van de gedragscompetenties en zelfstandigheid van de sporter, zowel op als buiten de sportvloer. Legt op de juiste momenten taken, verantwoordelijkheden en uitdagingen voor die het prestatiegedrag van de sporter stimuleren;
- Houdt bij het opstellen van het programma en trekken van conclusies rekening met de belangrijkste aandachtspunten die horen bij de adolescentie, waaronder de fysieke groei, biologische rijping en gedragsontwikkeling.

Competentie: Periodiseren

De talentcoach kan talentvolle sporters fysiek en op het gebied van prestatiegedrag leren prepareren om op het juiste moment topprestaties te kunnen leveren.

Criteria:

- De talentcoach periodiseert gericht op het leren leveren van topprestaties, op vooraf bepaalde momenten;
- Plant programma's voor talentvolle sporters gericht op verbetering en versterking van alle prestatiebepalende factoren;
- Plant cycli gericht op verbetering en synergie van fysiek, techniek, tactiek en prestatiegedrag.

Competentie: Didactisch handelen

Creëren van een lerende omgeving voor de talentvolle sporters.

Criteria:

- De talentcoach is in staat om een veilige situatie te creëren waar openheid is om feedback te geven en te ontvangen;
- Creëert reële succeservaringen;
- Kan een goede relatie met de talentvolle sporters opbouwen die gebaseerd is op wederzijds respect, met voldoende professionele distantie;

- Formuleert samen met de talentvolle sporter individuele leer-, trainings en vormingsdoelen;
- Stimuleert op basis van bovenstaande doelen competentieontwikkeling van talentvolle sporters: draagt kennis over, oefent vaardigheden en verbetert attitudes;
- Laat talentvolle sporters reflecteren op persoonlijke ontwikkeling en prestatie;
- Zorgt voor een continue leerprikkel door uitdagende trainingsvormen;
- Daagt talentvolle sporters uit om hun eigen sportloopbaan te plannen, te monitoren en te evalueren;
- Bewaakt de belasting en belastbaarheid van de talentvolle sporter;
- Geeft talentvolle sporters vertrouwen en de talentvolle sporters vertrouwen hem. Er is wederzijds respect, er wordt naar elkaar geluisterd en om hulp gevraagd.

COACHING (BEGELEIDING EN ONTWIKKELING)

Richting en sturing geven aan de talentvolle sporters en het begeleidingsteam in het kader van doorstroom naar het optimale topsportprogramma. Stijl en niveau van coaching en beïnvloeding kunnen optimaal aangepast worden aan individu en situatie of context.

Competentie: Inlevingsvermogen

Aandacht hebben voor gevoelens en houdingen van sporters en zich bewust zijn van de invloed op het leerproces.

Criteria:

- De talentcoach luistert actief, is alert op signalen en (non)verbale reacties en vraagt door;
- Houdt rekening met individuele behoeften en gevoelens van talentvolle sporters;
- Benoemt onuitgesproken gevoelens in de groep en maakt deze bespreekbaar;
- Voelt spanning bij talentvolle sporters aan en helpt deze te gebruiken bij het leveren van topprestaties;
- Verbindt culturele en persoonlijke verschillen; gericht op het beter maken van elkaar en realiseren van doelen.

Competentie: Bewuste gedragsbeïnvloeding van talentvolle sporters

Aanleren van competenties die behoren bij het vereiste prestatiegedrag.

Criteria:

- De talentcoach leert talentvolle sporters omgaan met verlies en tegenslag;
- Draagt bij aan de vorming van houding en eigenschappen van talentvolle sporters;
- Draagt bij aan de vorming van het prestatiegedrag van talentvolle sporters gericht op autonoom presteren onder druk;
- Geeft talentvolle sporters ruimte om het proces, gericht op ontwikkeling en zelfstandigheid, in te richten;
- Zorgt dat de sporter echt begrijpt waarom hij bepaalde dingen moet doen en hoe dit bijdraagt aan betere prestaties. Geeft zorgvuldig en duidelijk antwoord op vragen. Blijft geduldig als iets niet direct begrepen wordt.

Competentie: Inspirerend en motiverend communiceren

Ideeën en meningen aan anderen duidelijk maken, taal en terminologie aanpassen aan doelgroep.

Criteria:

- De talentcoach communiceert op overtuigende, inspirerende en motiverende wijze;
- Inspireert leden van het begeleidingsteam en andere betrokkenen het beste uit zichzelf te halen;
- Geeft anderen feedback en geeft suggesties voor verbetering van communicatie;
- Moedigt samenwerking en open communicatie aan, ook met andere disciplines of bijvoorbeeld andere teams;
- Initieert samenwerking binnen het begeleidingsteam en met experts om de ontwikkeling van de talentvolle sporters nog effectiever en efficiënter vorm te geven;
- Communiceert actief met collega-trainer/coaches uit de verschillende opleidings- en topsportprogramma's.

LEIDERSCHAP

Bepaalt de koers, hanteert daarbij verschillende stijlen om draagvlak en invloed te verkrijgen. Is kritisch op eigen functioneren en impact die hij heeft op de omgeving. Vervult een voorbeeldfunctie en vervult die rol op inspirerende wijze.

Competentie: Visie

Afstand nemen van de dagelijkse praktijk; concentreren op hoofdlijnen en langetermijnbeleid.

Criteria:

- De talentcoach heeft duidelijk de leiding;
- Neemt afstand van de dagelijkse realiteit om na te denken over de toekomst;
- Beschrijft in grote lijnen de toekomst van het opleidingsprogramma;
- Beschrijft de weg waarlangs de korte- en langetermijndoelen bereikt moeten worden;
- Komt met strategieën voor de komende jaren waarin rekening is gehouden met externe ontwikkelingen.

Competentie: Flexibel gedrag en beïnvloeden

Gedragstijl aanpassen teneinde gestelde doelen bij de doelgroep te bereiken of anderen voor zich te winnen.

Criteria:

- De talentcoach begeleidt leden van het begeleidingsteam over hoe ze tijdens gesprekken effectief kunnen schakelen tussen bijvoorbeeld vragen stellen, informatie geven en adviseren;
- Helpt leden van het begeleidingsteam om vooraf scenario's te ontwikkelen voor lastige (gespreks)situaties;
- Schakelt bij grote weerstand of conflicten op de juiste momenten tussen verschillende gedragstijlen;
- Hanteert verschillende stijlen, speelt effectief in op individuele teamleden en de dynamiek binnen en buiten de groep;
- Bewaakt dat tijdens groepsessies zowel aandacht wordt gegeven aan de inhoud als aan de sfeer;
- Durft te delegeren en verantwoordelijkheid aan anderen te geven.

Competentie: Leervermogen en deskundigheid ontwikkelen

Nieuwe informatie en ideeën in zich opnemen en effectief toepassen.

Criteria:

- De talentcoach past de eigen werkwijze regelmatig aan: laat zien zich bewust te zijn van de impact van zijn eigen gedrag op zijn omgeving;
- Stelt onderzoeksvragen en vertaalt onderzoeksresultaten naar toepassing in de praktijk;

- Combineert nieuwe informatie met bestaande informatie en verwerkt dit in het opleidingsprogramma;
- Werkt zoveel mogelijk op basis van wetenschappelijke inzichten (evidence based), aangevuld met en getoetst aan de kennis, ervaring en intuïtie van vakmensen met een diepgewortelde naam en reputatie in de sport.

Competentie: Zelfontwikkeling/reflecteren

Inzicht hebben in eigen sterktes en zwakten, actie ondernemen om kennis en vaardigheden te vergroten om beter te presteren.

Criteria:

- De talentcoach vraagt anderen regelmatig om feedback op zijn functioneren;
- Toont zich kritisch ten aanzien van effecten van eigen gedrag en benoemt sterke en zwakke punten ten behoeve van eigen ontwikkeling;
- Werkt volgens een duidelijk plan met een duidelijke tijdslijn aan de verbetering van eigen ontwikkeling;
- Toont zich bewust van eigen invloed en impact op individuele talentvolle sporters.

Competentie: Vervullen van een voorbeeldfunctie

Handelen in lijn cultuur, behoeften, prioriteiten en doelen; ambassadeur bond, TeamNL en eigen sport in het bijzonder.

Criteria:

- De talentcoach is een voorbeeld voor iedereen, is betrouwbaar en komt zijn afspraken na.
- Is oprecht in zijn aandacht voor anderen en heeft duidelijke normen en waarden waarin (excel)leren, respect en vriendschap een belangrijke rol spelen;
- Neemt verantwoordelijkheid, voert taken en plichten voorbeeldig uit;
- Toont zich besluitvaardig, neemt de tijd om besluiten toe te lichten en voert consequenties van beslissingen op doortastende wijze uit;
- Zorgt voor verbinding;
- Eist discipline en streven naar perfectie van zichzelf en alle betrokkenen;
- Blijft effectief presteren, ook onder tijdsdruk, hoogspanning, of bij weerstand en teleurstellingen;
- Spreekt sporters en staf aan op gedrag en verantwoordelijkheden;
- Bewaakt de grens van wat kan en wat niet.

(PRESTATIE)MANAGEMENT

Behoudt het overzicht in een veelheid aan processen en informatie. Wacht niet af maar stuurt en organiseert proactief op maximaal rendement. Organiseert, plant en delegeert om maximaal effect te halen uit alle activiteiten waarvoor hij verantwoordelijk is.

Competentie: Overzicht creëren en behouden

Op effectieve wijze doelen en prioriteiten bepalen en tijd, acties en middelen aanwenden om resultaten te boeken.

Criteria:

- De talentcoach brengt informatie uit verschillende bronnen bijeen die betrekking hebben op internationale ontwikkelingen binnen het terrein van talentontwikkeling;
- Analyseert en benoemt trends, pakt kansen en relevante ontwikkelingen op en vertaalt dit naar het opleidingsprogramma;
- Bepaalt de koers voor het opleidingsprogramma en weet hieraan sturing te geven;
- Onderhoudt structureel contact en samenwerking met (de staf van het) topsportprogramma;
- Benut ontwikkelingen in en input van de omgeving voor eigen functioneren en topsportorganisatie en past zo nodig het opleidingsprogramma hierop aan.

Competentie: Processturing

Effectief organiseren en aansturen van processen.

Criteria:

- De talentcoach organiseert effectief;
- Vraagt proactief om terugkoppeling over taken en actieplannen waarvoor hij verantwoordelijk is;
- Stuurt op voortgangsbewaking van alle activiteiten binnen het begeleidingsteam en zorgt dat dit periodiek wordt besproken;
- Stimuleert het begeleidingsteam en overige experts om ervaringen over de ontwikkeling van de talentvolle sporter periodiek met elkaar uit te wisselen,
- Stelt doelen en bewaakt deadlines en mijlpalen van samenhangende processen in het opleidingsprogramma.

Competentie: Plannen

Activiteiten uitzetten in de tijd.

Criteria:

- De talentcoach formuleert samen met talentvolle sporters en betrokkenen concrete doelen voor programma's en plannen voor korte en lange termijn;
- Stelt vanuit geformuleerde doelen actieplannen op voor zichzelf en anderen en organiseert de uitvoering ervan;
- Evalueert proces, rendement en concreet resultaat van programma's en past plannen zo nodig aan.

TALENT HOTSPOTS

Topsportorganisaties kunnen aan de hand van de volgende berekening het rendement van verschillende regio's of verenigingen in kaart brengen om te bepalen of er ergens sprake is van een talent hotspot:

Rendement per 1000 sporters = $\frac{((\text{aantal topsporters (A/Selectie/HP status) uit die regio/vereniging over periode van x jaar}))}{(\text{gemiddeld aantal 12-18 jarigen die jaarlijks deelnamen aan de betreffende sport in die regio/op die vereniging over periode x jaar})} * 1000$

Let op: Een onderscheid aanbrengen tussen jongens en meisjes wordt in deze berekening aangeraden, evenals een maximale periode die gemeten wordt. Wij adviseren om te kiezen voor een periode van acht jaar.

De berekening maakt alleen de aanwezigheid van mogelijke hotspots inzichtelijk. De analyse wat er binnen deze regio's of verenigingen plaatsvindt zal hierop moeten volgen om leerpunten te benoemen en mogelijk te vertalen en implementeren naar andere locaties.

6.7 TALENTPROFIEL

Vanuit het geschetste model uit figuur 2.1 en het uitgangspunt van acht jaar voor het podium, dienen acht talentprofielen opgesteld te worden (zie figuur 6.2).

Figuur 6.2 Schematische weergave talentprofielen



Een talentprofiel kan onderverdeeld worden in zes verschillende dimensies, te weten:

- prestatie/competitieniveau;
- leeftijd;
- fysiek;
- technisch;
- tactisch;
- prestatiegedrag.

Elke dimensie wordt vastgesteld door een bepaald aantal parameters. Parameters zijn via verschillende methoden meetbaar. Dit in tegenstelling tot de dimensies, deze zijn niet direct meetbaar. De verschillende parameters binnen een dimensie moeten uiteindelijk een scherp beeld geven van de meetbare aspecten van deze dimensie (zie tabel 6.3). Hiermee vertelt een talentprofiel nooit het gehele verhaal, maar vormt het wel een goede blauwdruk van de vereisten op weg naar het mondiale seniorenpodium.

Tabel 6.3 Schematische weergave van terminologie in het Talentprofiel

Talentprofiel						
Dimensie	Leeftijd	Prestatie/ competitie niveau	Fysiek	Technisch	Tactisch	Prestatiegedrag
Parameter	Kalender
	Biologisch
	Relatief
	Training

Bij deze parameters horen normwaarden. Dit zijn de waarden/testscores waaraan getoetst wordt of een sporter op weg is naar het mondiale seniorenpodium en daarmee gekenmerkt zou kunnen worden als een talentvolle sporter. De normwaarden moeten voortkomen uit een internationale benchmark en data-analyse tussen de mondiale topsporters en subtoppers en hun ontwikkeling vanaf acht jaar voor het podium.

Het benchmarken zorgt er indirect voor dat talentprofielen dynamische documenten zijn, die periodiek doorontwikkeld of bijgesteld moeten worden. Op basis van ontwikkelingen in de sport en analyse van opgebouwde

data of onderzoek, kunnen de talentprofielen worden aangepast. Hieronder is elke dimensie verder uitgewerkt en zijn handvatten aangegeven die gebruikt kunnen worden in de sportspecifieke talentprofielen.

Dimensie: Leeftijd

In de sport zijn verschillende 'leeftijden' te omschrijven, die in meer of mindere mate een rol spelen in het proces van identificatie, bevestiging en ontwikkeling. Dit zijn de kalenderleeftijd, biologische leeftijd, relatieve leeftijd en trainingsleeftijd.

- Kalenderleeftijd (chronologische leeftijd):
Leeftijd vanaf de geboorte volgens de officiële kalender.
- Biologische leeftijd (fysiek en gedrag):

Fysiek

Onder de term biologische leeftijd wordt veelal verwezen naar de schatting van de leeftijd waarop de groeispuurt plaatsvindt (Peak Height Velocity-leeftijd). Een van de meest gebruikte methodieken om dit te bepalen is door onderstaande formule (Mirwald et al., 2002) te gebruiken:

```
Meisjes = -9.376 + (0,0001882 * (beenlengte*zithoogte))  
+ (0,0022 * (chronologische leeftijd * beenlengte))  
+ (0,005841 * (chronologische leeftijd * zithoogte))  
+ (-0,002658 * (chronologische leeftijd * gewicht))  
+ (0,07693 * ((gewicht/lengte) * 100))
```

```
Jongens= -9.236 + (0,0002708 * (beenlengte * zithoogte))  
+ (-0,001663 * (chronologische leeftijd * beenlengte))  
+ (0,007216 * (chronologische leeftijd * zithoogte))  
+ (0,02292 * ((gewicht/lengte) * 100))
```

Hiermee kan de leeftijd worden berekend op basis waarvan *waarschijnlijk* de groeispuurt plaatsvindt en kunnen trainingsprogramma's daarop worden aangepast. Ondanks de beperkingen van deze methodiek ((lees onder anderen Malina & Koziel (2014)), is het de meest praktische manier om inzicht te krijgen waar een sporter staat in zijn groei-ontwikkeling. Dit inzicht kan vervolgens gekoppeld worden aan de reguliere timing van de groeispuurt bij jongens (ongeveer 14 jaar) en meisjes (ongeveer 12 jaar) (zie Roos en Marfell-Jones, 1982).

Voorbeeld: Sporter X heeft een kalenderleeftijd van 14 jaar. Hij blijkt daarentegen 2 jaar voor zijn groeispuurt te zitten. De reguliere groeispuurt vindt plaats op 14-jarige leeftijd. Op basis van deze gegevens heeft sporter X de biologische leeftijd van 12 jaar (14-2=12).

Sporters kunnen op basis van deze berekening worden verdeeld in drie categorieën, namelijk:

1. Vroegrijpe sporters (groeispuurt bij meisjes op 11 jaar of jonger; bij jongens op 13 jaar of jonger);
2. Gemiddeld rijpe sporters (groeispuurt bij meisjes tussen 11 en 13 jaar; bij jongens tussen 13 en 15 jaar);
3. Laat rijpe sporters (groeispuurt bij meisjes op 13 jaar of ouder; bij jongens op 15 jaar of ouder).

Gedrag

Sporters kunnen behalve fysiek ook wat sociale en emotionele ontwikkeling betreft van elkaar verschillen. Het is daarom zinvol om te weten over welke gedragscompetenties de sporter beschikt en in hoeverre deze overeenkomen met de vereiste gedragscompetenties bij die opleidingsfase. Tabel 4.1 geeft verschillende competenties en de einddefinities weer. Uiteindelijk kun je per competentie analyseren welke opbouw noodzakelijk is, vanuit de vereisten van de sport, om inzichtelijk te krijgen op welk niveau je moet zitten in een specifieke opleidingsfase. Zie tabel 6.4 voor een voorbeelduitwerking van de competentie 'doorzettingsvermogen'.

Tabel 6.4 Vereiste niveau competentie 'doorzettingsvermogen' x jaar voor het podium

Competenties	Niveau van beheersing		
	8-4 jaar voor het podium	4-0 jaar voor het podium	Podiumleeftijd
Doorzettingsvermogen	De sporter is in staat om zich niet uit het veld te laten slaan bij tegenslagen en niet boos te worden als hij feedback krijgt. De sporter kan zich, na een tegenslag of als iets niet lukt, weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van de trainer/coach.	De sporter is in staat om op eigen kracht herhaaldelijk hard te werken en door te gaan tot een oefening lukt, ook wanneer het niet direct goed gaat, hij vermoeid is of geen zin heeft. De sporter is in staat om hulp te vragen als hij het zelf geprobeerd heeft en het na een redelijke tijd nog niet is gelukt.	De sporter is in staat om ook in complexe of moeilijke situaties gedisciplineerd en vastberaden te werk te gaan om zijn doel te bereiken, door kalm en bedachtzaam zijn plan uit te voeren. Hij is in staat hulp in te schakelen wanneer dat nodig is en kijkt bij feedback heel nauwkeurig hoe hij dit in zijn voordeel kan gebruiken. De sporter is in staat om te bepalen wanneer hij genoeg energie geïnvesteerd heeft en hij zijn energie beter op andere taken kan richten.

• **Relatieve leeftijd (geboortemaandeffect)**

Om te weten of er een onevenredig aantal sporters uit een bepaalde maand in de selectie zit, kunnen alle sporters per geboortjaar worden verdeeld in vier categorieën:

1. geboren in het eerste kwartaal na de peildatum;
2. geboren in het tweede kwartaal na de peildatum;
3. geboren in het derde kwartaal na de peildatum;
4. geboren in het vierde kwartaal na de peildatum.

Het geboortemaandeffect kan deels voorkomen worden door bijvoorbeeld tijdens talentdagen de geboortemaand op shirtjes of hesjes te noteren (Mann & van Ginneken, 2016). Zo wordt dit aspect direct meegewogen bij de observaties. Dit blijkt meer effect te hebben dan geboortemaanden achteraf mee te nemen bij het analyseren van alle gegevens.

• **Trainingsleeftijd**

Een van de methodieken (zie tabel 6.5) om de trainingsleeftijd te berekenen is door een overzicht te maken van het aantal uren per week en aantal weken per jaar dat iemand heeft gesport onder leiding van een trainer/coach of docent lichamelijke opvoeding. Hierbij kan nog een onderverdeling gemaakt worden naar sportspecifieke uren (tijd besteed aan alleen de betreffende sport) en niet-sportspecifieke uren (zoals gymnastiek of een andere sport).

Tabel 6.5 Voorbeeld bepaling trainingsleeftijd

Uren per week (sportspecifiek en mogelijk type training (zoals land-, zaal, water, etc))										
Weken per jaar										
Uren per week (niet-sportspecifiek)										
Weken per jaar										
Totaal uren per jaar										

Bij sporten waarbij het wedstrijdprogramma een belangrijke invloed heeft op de ontwikkeling, kunnen in bovenstaande analyse ook het aantal wedstrijden en het niveau van die wedstrijden worden meegenomen. Wederom bepaald per jaar voor het podium.

Dimensie: Prestatie/competitieniveau

Voor een aantal sporten (denk aan centimeter-, gram-, punt- en secondesporten) kan binnen de dimensie 'prestatie' een funnel gemaakt worden van de ontwikkeling van noodzakelijke prestaties in relatie tot het aantal jaar voor het podium. Voor teamsporten lijkt een dergelijke methodiek niet toepasbaar en is het zinvoller om de ontwikkeling in competitieniveau te bepalen.

Hier dient opgemerkt te worden dat de beschikbare data en de bepaling van de minimumgrens van de niveaus zeer belangrijk zijn om mee te nemen in de totale analyse. De minimumgrens moet dusdanig zijn bepaald dat deze een minimaal aantal kansrijke sporters weet uit te sluiten en een minimaal aantal kansarme sporters weet in te sluiten.

Indien een dergelijke funnel wordt gemaakt, is het raadzaam daar de volgende uitgangspunten in mee te nemen:

1. Doelgroep
 - Definieer de belangrijkste seniorevenementen binnen de betreffende sporttak > *Uitgangspunt WK/OS.*
 - Definieer de belangrijkste resultaten (bijvoorbeeld top 3 of top 8) > *Uitgangspunt top 3.*
 - Definieer de termijn van resultaten die je terugkijkt op eerder bepaalde evenementen > *Uitgangspunt acht jaar.*

Maak een overzicht van de totale doelgroep (=100%) voor de funnel.

2. Dataverzameling (tijd, afstand, punten, gewicht of competitieniveau)

- Bepaal de leeftijd per sporter waarop hij voor het eerst op het podium stond op een toonaangevend mondiaal seniorentoernooi. > Dit is de T-0 leeftijd.
- Verzamel alle data (tijden, afstanden, punten, gewicht of competitieniveau) per sporter tot en met acht jaar voor bovengenoemde leeftijd. > Uitgangspunt is dus t/m T-8.
- Maak een mediaanscore (tijd/punten etc.) per sporter per jaar op basis van de meest toonaangevende toernooien uit het betreffende jaar. > Richtlijn is om minimaal drie toernooien mee te nemen voor het bepalen van een dergelijke mediaan of pak de beste seizoenprestatie van de sporters uit de doelgroep.

Maak een overzicht van alle sporters en de (mediaan)scores per jaar tot acht jaar voor het podium.

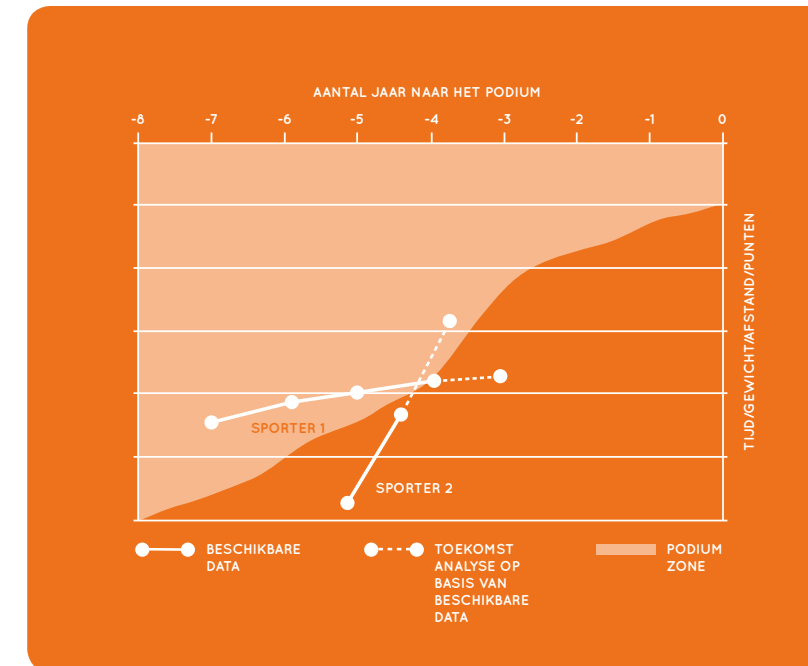
3. Samenstelling prestatiefunnel

- Bepaal uit het samengestelde overzicht per jaar de minimale en maximale gemiddelde score van de totale doelgroep. Dit kan alleen als de scores in een jaar van een groot deel van de doelgroep aanwezig zijn. > Uitgangspunt is dat dit boven de 50% moet liggen, idealiter zelfs boven de 75%. Alles onder de 50% maakt de data minder betrouwbaar en de funnel dus ook.
- Gebruik deze scores als ijkpunten voor de 'funnel' op de verticale as.
- Zet de ijkpunten uit in tijd van T-8 naar T-0 en verbindt deze met elkaar.

Stel de prestatiefunnel samen.

In figuur 6.3 tonen we een voorbeeld van een uitgewerkte prestatiefunnel. Indien een sporter boven de minimum scores zit, is hij op weg naar het podium. Onder deze scores geeft reden voor zorg, aanpassing en mogelijk uitstroom. Op basis van een prestatiefunnel kun je geen analyse maken of een sporter een high potential is. Het is dus niet automatisch zo dat hoe hoger je boven de gewenste lijn zit, hoe meer potentie je hebt. Zoals eerder ook al aangegeven, is de ontwikkeling van sporters vaak grillig, zo ook die van podiumsporters. Waar ze het ene jaar ver boven de minimumlijn aan prestaties hebben gezeten, kunnen ze er het andere jaar net boven of zelfs op hebben gezeten, maar ze hebben er niet onder gezeten. Zolang je boven de minimumlijn presteert, lijkt je op de juiste weg richting het podium.

Figuur 6.3 Voorbeeldontwikkeling van twee sporters en analyse van de mogelijk volgende stap binnen de dimensie prestatie



Dimensie: Fysiek

De fysieke dimensie bestaat voornamelijk uit fysiologische en antropometrische parameters. Zie tabel 6.6 voor parameters die in deze dimensie geplaatst kunnen worden. Deze parameters dienen als voorbeeld, je zou er nog andere tussen kunnen plaatsen.

Tabel 6.6 Parameters binnen de fysieke dimensie

Thema	Parameter
Snelheid & Kracht	Waarnemingsnelheid
	Handelingssnelheid
	Reactiesnelheid
	Wendbaarheid
	Explosiviteit onderlichaam/onderste extremiteit
	Explosiviteit bovenlichaam/bovenste extremiteit
Uithoudingsvermogen	Aeroob vermogen
	Anaeroob vermogen
Coördinatie	Balans
	Hand-oog coördinatie
Lenigheid/Flexibiliteit	Onderste extremiteit
	Bovenste extremiteit
Antropometrie	Lengte, zithoogte, beenlengte en gewicht
	Verhouding vetpercentage-spiermassa
	Armspanwijdte

Dimensie: Technisch en Tactisch

Het analyseren van sporters binnen de dimensies 'techniek en tactiek' wordt in de praktijk bij de vertaling van waarneembare gedragingen naar meetbare componenten vaak samengevoegd. Er wordt dan met name gekeken naar de effectiviteit en efficiëntie van noodzakelijke bewegingen en/of acties die een sporter moet beheersen. Het draait hier niet om de actie of beweging op zichzelf, maar om de actie en beweging binnen een bepaalde context en waar deze in resulteert. Het resultaat van de actie of beweging wordt dan meegenomen in het profiel als parameter.

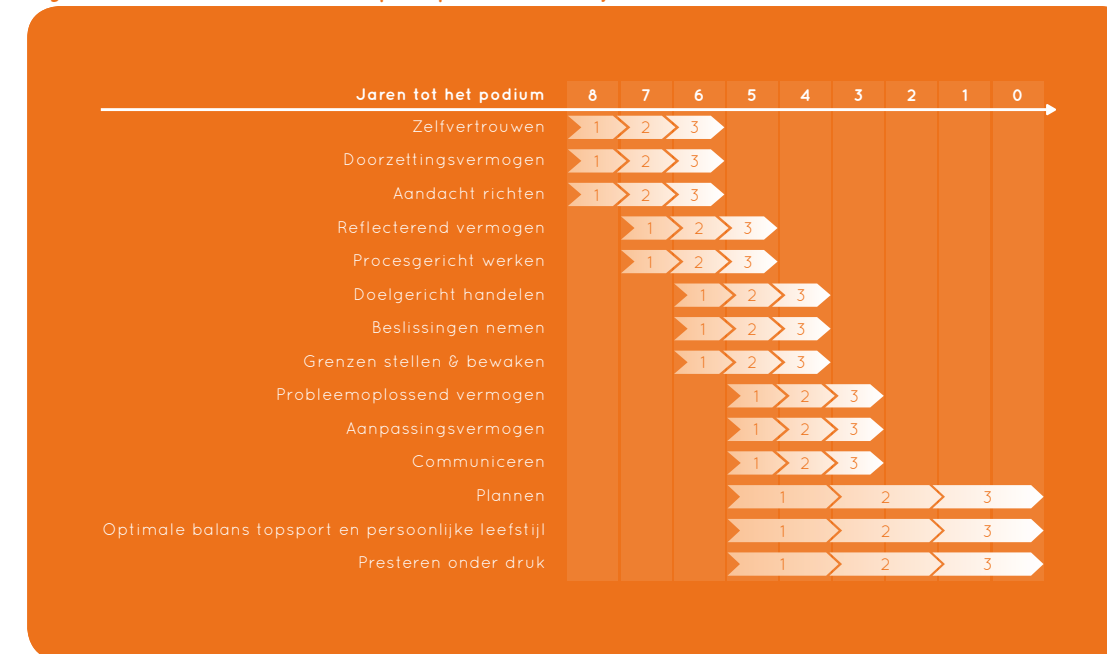
Denk hierbij aan bijvoorbeeld uitkomsten die betrekking hebben op zaken zoals:

- aanvallend vermogen;
- verdedigend vermogen;
- omschakelingsvermogen.

Dimensie: Prestatiegedrag

De gedragscompetenties uit tabel 4.1 en de uitwerking naar beheersingsniveaus (zie tabel 6.4) kunnen resulteren in een sportspecifieke leerlijn zoals weergegeven in figuur 6.4

Figuur 6.4 Voorbeeld van een sportspecifieke leerlijn



TEAMSPORTEN

Wij benaderen team- en individuele sporten in de fase van talentontwikkeling op dezelfde wijze, namelijk het voortbrengen van individuele talentvolle sporters die het niveau hebben waarmee medailles kunnen worden gewonnen op mondiaal senioreniveau. Bij team sporten kunnen echter in de doorstroom naar het seniorenteam vaak wel een aantal extra aandachtspunten van invloed zijn op de opleidingsprogramma's, namelijk:

- De specifieke posities en groepsdynamica zijn een zeer belangrijk element om te komen tot een winnend team. Het is hierdoor aan te raden om vanuit het topsportteam te bekijken of in het opleidingsprogramma op de juiste posities voldoende opvolging is die de gewenste bijdrage kan gaan leveren aan het verbeteren van de prestaties van het toekomstige topsportteam (zie tabel 6.7 als voorbeeld van een dergelijk overzicht). Op deze manier kunnen de zoektocht en focus van het opleidingsprogramma zo ingericht worden dat het topsportteam continu op elke positie sporters heeft die gezamenlijk kunnen strijden voor podiumplaatsen;
- De verhouding tussen de individuele ontwikkeling en het teambelang in de opleidingsprogramma's. Als de individuele ontwikkeling centraal staat, kan dit consequenties hebben voor de samenstelling van de groep. Als de doelstelling is om twee sporters per jaar door te laten stromen naar het topsportprogramma, dan kan dit erin resulteren dat de groep wordt samengesteld uit sporters die eraan bijdragen dat deze twee zich optimaal ontwikkelen. Keuzes voor deze sporters kunnen hierdoor afwijken van de vereisten uit een talentprofiel.

Tabel 6.7 Voorbeeld overzicht per positie wat het gat is tussen het huidige nationale team met de beste sporters ter wereld en hoe de opvolging per positie is

Positie	A	B	C
Wereldtop	Sporter A	Sporter B	Sporter C
Eigen topsportteam	Gat met wereldtop	Gat met wereldtop	Gat met wereldtop
	Sporter X	Sporter Y	Sporter Z
1999	Geen wereldtopper in de geboortejaren 1999-2000	Potentiële wereldtopper	Geen wereldtopper in de geboortejaren 1999-2003
2000		Potentiële wereldtopper	
2001	Potentiële wereldtopper	Potentiële wereldtopper	
2002	Geen wereldtopper in de geboortejaren 2002-2003	Geen wereldtopper in de geboortejaren 2002-2004	
2003			
2004	Potentiële wereldtopper		Potentiële wereldtopper

TOT SLOT

Een volledig uitgewerkt en ingevuld talentprofiel geeft geen antwoord op de vraag of een sporter nog steeds op weg is naar het mondiale seniorenpodium. Dit antwoord wordt gegeven door talentcoaches op basis van een interpretatie van alle gegevens uit het profiel, gecombineerd met hun eigen kennis en ervaring.

REFERENTIES

Bergeron, Michael F., Margo Mountjoy, Neil Armstrong, Michael Chia, Jean Côté, Carolyn A Emery, Avery Faigenbaum, Gary Hall Jr, Susi Kriemler, Michel Léglise, Robert M Malina, Anne Marte Pensgaard, Alex Sanchez, Torbjørn Soligard, Jorunn Sundgot-Borgen, Willem van Mechelen, Juanita R. Weissensteiner, Lars Engebretsen (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851.

Berry, Jason, Bruce Abernethy & Jean Côté (2008). The Contribution of Structured Activity and Deliberate Play to the Development of Expert Perceptual and Decision-Making Skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 685-708.

Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.

Blijlevens, S., Wylleman, P., Bool, K., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2017). Talentvolle atleten en topsporters voorbereiden op 'the rocky road'. [PowerPoint-slides]. Geraadpleegd van <http://www.dagvanhetsportonderzoek.nl/abstract-book>

Canadian Sports for Life (2016). *Long-Term Athlete Development Resource Paper 21*. Canada: Canadian Sport Institute – Pacific.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *Sports Psychologist*, 13, 395-417.

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2011). ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.

Dweck, Carol S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York, Amerika: Ballantine Books.

Elferink-Gemser, M.T., & Visscher, C., Lemmink, K.A.P.M. & Mulder, T.W. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented field hockey players. *Journal of Sport Sciences* 22, 1053-1063.

Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

Ericsson & Pool (2016). *Peak: secrets from the new science of expertise*. New York, Amerika: Houghton Mifflin Harcourt.

Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21, 81-99.

Gagné, F. (2017, 6 september). What is giftedness and talent? Francoys Gagné (YouTube). Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=dPmf28IAmAY>.

Gobet, F. & Campitelli, G. (2007). The role of domain-specific practice, handedness and starting age in chess. *Developmental Psychology*, 43, 159-172.

Gulbin, J., Weissensteiner, J., Oldenziel, K., Gagné, F. (2013). Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 13, 605-614.

Gulbin, J., Croser, M.J., Morley, E.J. & Weissensteiner, J. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach, *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1319-1331.

Güllich, A. (2016). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities – a matched-pairs analysis. *Journal of Sports Sciences*, doi:10.1080/02640414.2016.1265662.

Hambrick, D.Z., Oswald, F.L., Altmann, E.M., Meinz, E.J., Gobet, F. & Campitelli, G. (2013). Deliberate practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, doi.org/10.1016/j.intell.2013.04.001.

Holt, N.L., & Morley, D. (2004). Gender differences in psychosocial factors associated with athletic success during childhood. *The Sport Psychologist*, 18, 138-153.

Jess, M. (1999). *Basic movements and movement concepts: A developmental framework for a lifetime of PE, sport and exercise*. Edinburgh, United Kingdom: University of Edinburgh.

Jolles, J. (2012). *Ellis en het verbreinen*. Amsterdam-Maastricht: Neuropsych Publishers.

Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam, Nederland: Amsterdam University Press B.V.

MacNamara, Á. & Collins, D. (2015). Second Chances: Investigating Athletes' Experiences of Talent Transfer. *PLoS ONE*, 10(11), 1-13.

Macnamara, H., David, Z. & Oswald, F.L. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis, *Psychological Science*, doi:10.1177/0956797614535810.

Macnamara, B.N., Moreau, D. & Hambrick, D.Z. (2016). The Relationship Between Deliberate Practice and Performance in Sports: A Meta-Analysis, *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 333 –350.

Mann, D.L., van Ginneken, P.J.M.A. (2016). Age-ordered shirt numbering reduces the selection bias associated with the

relative age effect'. *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2016.1189588.

Mirwald, R.L., Baxter-Jones, A.D., Bailey, D.A. & Beunen, G.P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 689-694.

Malina, R.M. (2010). Early Sport Specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371.

Malina, R.M., & Koziel, S.M. (2014). Validation of maturity offset in a longitudinal sample of Polish boys. *Journal of Sports Sciences*, 32, 424-437.

Moesch, K., Trier-Hauge, M.T., Wikman, J.M. & Elbe A.M. (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined! *Talent Development and Excellence*, 5, 85-100.

Moesch, K., Elbe, A.M., Hauge, M.L. & Wikman, J.M. (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 282-90.

Mooij, C., van Berkel, M., Consten, A., Danes, H., Geleynse, J., van der Greft, M., Hazelebach, C., Koekoek, J., Pieters, L. & Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist, Nederland: Jan Luiting Fonds.

NOC*NSF (2012). *Rapportage Talent in een Lerende Omgeving*. Papendal, Nederland: NOC*NSF.

Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: Applications to the addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.

Rees, T., Hardy, L., Gullich, A., Abernethy, B., Côte, J., Woodman, T., Montgomery, H., Laing, S. & Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Medicine*, 46(8), 1041-1058.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ross, W.D. & Marfell-Jones, M.J. (1982). Kinanthropometry. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger & H. J. Green (Eds.), *Physiological testing of the elite athlete* (pp. 75-104). Ithica, NY: Movement Publications.

Savage, J., Collines, D. & Cruickshank, A. (2017). Exploring Traumas in the Development of Talent: What Are They, What Do They Do, and What Do They Require?, *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 101-117.

Simon, H.A., & Chase, W.G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394-403.

Schipper-van Veldhoven, N. (2016). *Sport en lichamelijke opvoeding in pedagogisch perspectief, een gouden kans*. Zwolle, Nederland: Windesheim.

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York, Amerika: Houghton Mifflin Harcourt

Swann, C., Moran, A. & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of sport and exercise*, 16, 3-14.

Tough, P. (2012). *How children succeed: confidence, curiosity and the hidden power of character*. London, England: Random House Books.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M. & Philippaerts, R.M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions, *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.

Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. & Viru, M. (1999). Critical Periods in the Development of Performance Capacity During Childhood and Adolescence, *European Journal of Physical Education*, 4, 75-119.

Webborn, N., Williams, A., McNamee, M., Bouchar, C., Pitsiladis, Y., Ahmetov, I., Ashley, E., Byrne, N., Camporesi, S., Collins, M., Dijkstra, P., Eynon, N., Fuku, N., Garton, F.C., Hoppe, N., Holm, S. Kaye, J., Klissouras, V., Lucia, A., Maase, K., Moran, C., North, K.N., Pigozzi, F. & Wang, G. (2015). Direct-to-consumer genetic testing for predicting sports performance and talent identification: Consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 49(23), 1486-1491.

Weinberg, B., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Winner, E (1996). *Gifted Children: Myths and Realities*. New York, Amerika: Basic Books.

Wylleman, P. (2015). *Gedragsverandering*. Tijdens Workshop Interdisciplinair Team, Nieuwegein, Nederland: KNZB, 03.02.

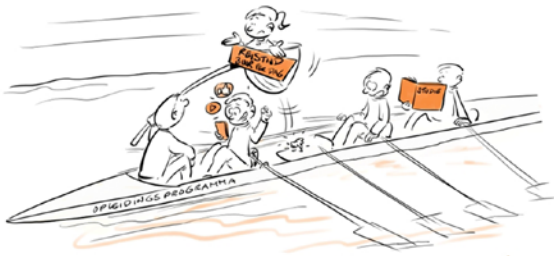
Wylleman, P, Kegelaers, J., Coenen, J. & Jannes, C. (2017). *De ontwikkeling van vier mentale trainingstechnieken*. Brussel, België: Vrije Universiteit van Brussel.

Wylleman, P., Rosier, N., & Reints, A. (2017). Transitioning out of elite sport. In T. Petrie (Ed.), *Handbook of Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association.

Whitehead, M. (2016). International Physical Literacy Association, geraadpleegd op 30 augustus 2017, van <https://www.physical-literacy.org.uk/>.

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media.

07. EEN GROOT SCHIP KAN ZINKEN DOOR EEN KLEIN LEK



• UITVAL VOORKOMEN

1. IS HET GRAS GROENER BIJ DE BUREN?



• INTERNATIONAAL BENCHMARKEN

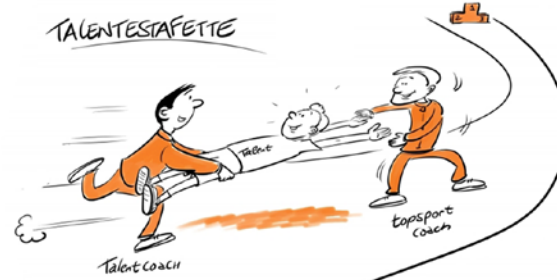
6. EEN MOTOR HEEFT VOLDOENDE BRANDSTOF NODIG



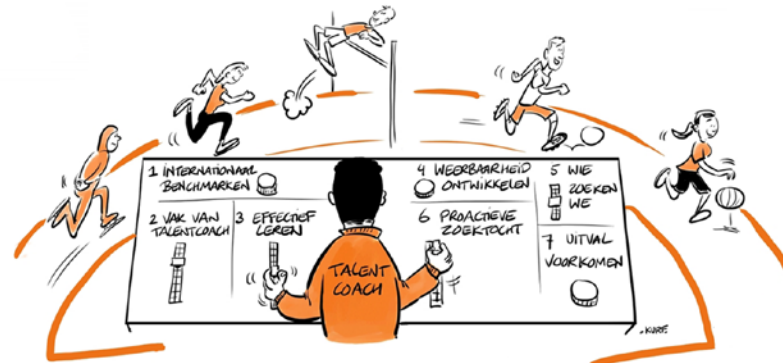
• PRO-ACTIEVE ZOEKTOCHT

2. DE VOORZET IS EVEN BELANGRIJK ALS HET DOELPUNT

TALENTSTAFETTE

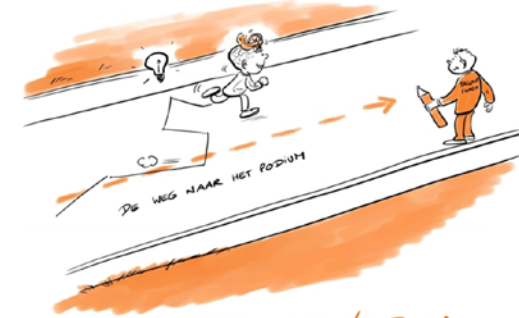


• VAK VAN TALENT COACH



TALENTONTWIKKELING EEN PRACHTIG RISICO

3. ZELF DENKEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN LEREN



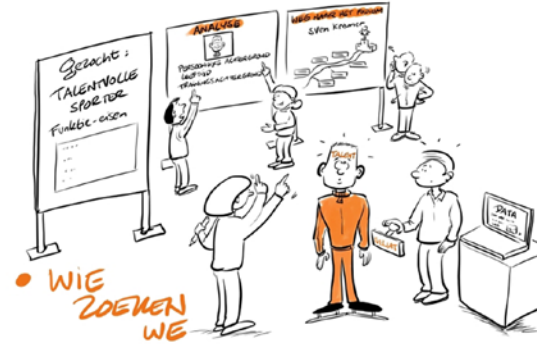
• EFFECTIEF LEREN

4. NEDERLAND IS PLAT, HAAL DIE PAAR HEUWELS NIET WEG



• WEERBAARHEID ONTWIKKELLEN

5. NIEMAND PLAATST EEN VACATURE ZONDER OMSCHRIJVING



• WIE ZOEKEN WE

