

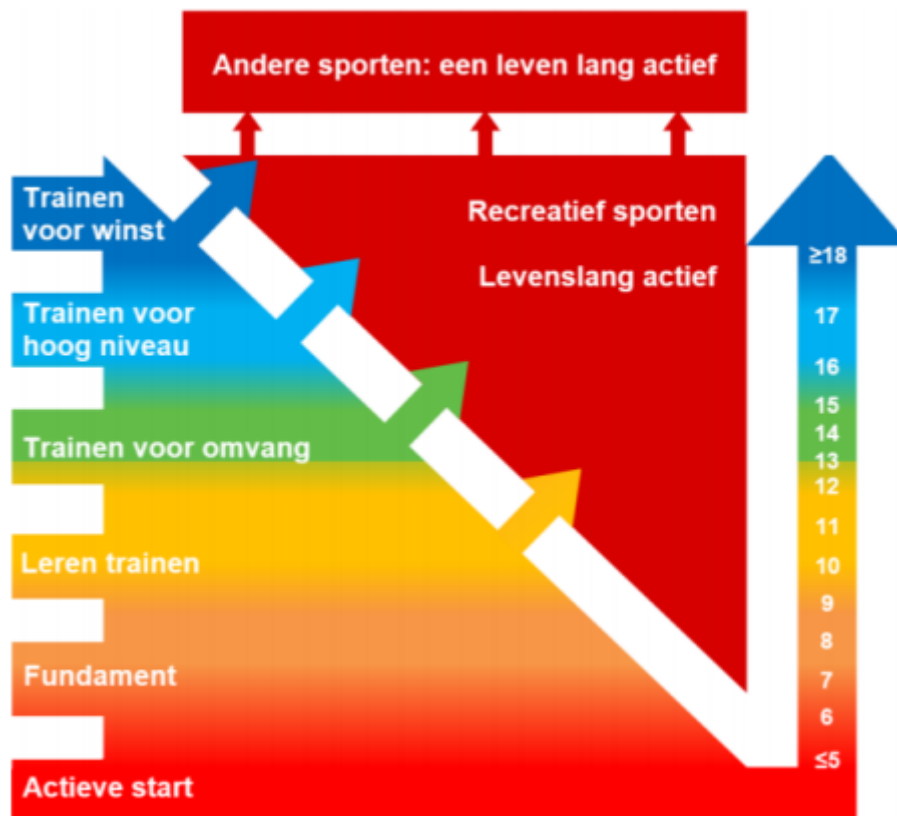
Langetermijn ontwikkelingsstadia (sport) / Long-term athlete development stages (LTAD)
(Scenario voor sporten waarbij laat gespecialiseerd kan worden)

1. Bewustwording en eerste kennismaking kan op alle leeftijden
 - a. Bekend worden met de (verschillende) spel-/beweeg-/sportmogelijkheden
 - b. Voor het eerst in aanraking komen met (een specifieke) spel/sport
 - i. Bij voorkeur moet dit uiteraard een positieve (en veilige) ervaring zijn
2. Actieve start 0 – 6 jaar oud
 - a. In de eerste levensjaren is het belangrijk dat kinderen betrokken worden bij dagelijkse speel- en beweegactiviteiten.
 - i. Hierdoor ontwikkelen kinderen verschillende motorische vaardigheden die een belangrijke basis vormen voor verdere ontwikkeling. Tevens leren zij hoe zij deze vaardigheden aan elkaar kunnen koppelen om een bepaald spel-/beweegdoel te kunnen halen.
 - ii. Het spelen en bewegen dient plaats te vinden in een niet-competitieve setting.
 - iii. De nadruk ligt op plezier!
3. FUNDamentele fase 6 - 9 jaar oud bij jongens 5 – 8 jaar oud bij meisjes
 - a. In deze fase ontwikkelen kinderen fundamentele motorische vaardigheden in gestructureerde en niet-gestructureerde (speel)omgevingen.
 - i. De focus ligt op het faciliteren van plezier, breed ontwikkelen en ontdekken (meerdere sporten/spelvormen gaan beoefenen)
 - ii. Het resultaat in deze fase is dat kinderen een brede set van motorische vaardigheden ontwikkelen samen met een groeiend vertrouwen en de wil om mee te doen.
4. Leren om te trainen 9 - 12 jaar oud bij jongens 8 – 11 jaar oud bij meisjes
 - a. Na het leren van fundamentele motorische vaardigheden kunnen kinderen overgaan naar de 'Leren om te trainen' fase. Hierin gaan zij basisregels, basistactieken, basisstrategieën begrijpen en gaan ze sportspecifieke vaardigheden aanleren.
 - i. Kinderen kunnen meerdere sporten competitief gaan beoefenen met de focus op het verbeteren (of minstens behouden) van hun vaardigheden.
 1. (verhouding ongeveer 70% trainen/spelen en 30% competitief)
 - ii. Er wordt kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit/aanpassingsvermogen ontwikkeld door sport- en spelactiviteiten.
 - iii. In deze periode wordt de coördinatie en fijne motoriek ook sterk ontwikkeld.
 - iv. Kinderen beleven plezier aan het ontwikkelen van hun vaardigheden en zien dat ze vooruit gaan.
 - v. De activiteiten hebben de focus op plezier en vaardigheden.
 - b. Na de fase 'Leren om te trainen' kunnen kinderen 2 richtingen op gaan. 1. De 'Trainen voor omvang' fase of 2. 'Levenslang actief' (met enerzijds levenslang competitief of levenslang fit).
5. Trainen voor omvang 12 - 16 jaar oud bij jongens 11 – 15 jaar oud bij meisjes
 - a. Wanneer kinderen/ atleten een goede fysieke, technisch-tactische, mentale en emotionele basis hebben ontwikkeld kunnen zij doorstromen naar de train het trainen fase.
 - i. De sportspecifieke vaardigheden worden doorontwikkeld.
 - ii. Er ontstaat commitment om er voor te gaan

- iii. Er vindt ontwikkeling plaats van het beoefenen van de sport op lokaal niveau naar het beoefenen van de sport op regionaal of provinciaal niveau.
 - iv. In deze fase vindt er een snelle fysieke groei plaats (groeispurt).
 - 1. Het is belangrijk hier rekening mee te houden. Bij te veel/ onjuiste belasting ontstaan snel blessures.
 - v. Fysieke, mentale en emotionele vaardigheden ontwikkelen zich op verschillende momenten in deze fase.
 - 1. Er is hierbij ook sterke invloed van de omgeving (vrienden/ ouders).
 - vi. Deze fase is essentieel voor het ontwikkelen en begrijpen van de regels/ cultuur/waarde van de sport en consequenties van iemands acties.
 - b. Aan het einde van de Train het trainen fase zullen kinderen/jongeren zich gaan specialiseren in 1 sport.
 - c. Na de fase 'Train het trainen' kunnen jongeren 2 richtingen op gaan. 1. De 'Trainen voor hoog niveau' fase of 2. 'Levenslang actief' (met enerzijds levenslang competitief of levenslang fit).
6. Trainen voor hoog niveau 16 - 23 jaar oud bij jongens 15-21 jaar oud bij meisjes
- a. Wanneer atleten vaardig zijn in de sportspecifieke aspecten (fysiek, technisch-tactisch, mentaal en emotioneel) die worden geleerd in de Train het trainen fase groeien zij door naar de 'Trainen voor competitie' fase.
 - i. Atleten gaan bijna fulltime sporten.
 - 1. Dit wordt gedaan in een kwalitatief hoogstaande trainingsomgeving.
 - ii. Atleten zijn competitief op nationaal niveau en komen in aanraking met internationale wedstrijden.
 - iii. Sporters beoefenen in deze fase echt 1 specifieke sport, of maximaal 2 sporten die complementair zijn aan elkaar (schaatsen en wielrennen)
 - 1. Binnen de sport hoeft nog niet specialisatie plaats te vinden, iemand kan daarin nog allround zijn.
 - iv. Er worden vaardigheden geleerd binnen verschillende competitieve settingen.
 - b. Binnen het kaatsen bestaat deze fase niet zoals dat bij andere professionele sporten wel het geval is. Voor TeamNL en de topkaatsers (met name hoofdklasse) kun je hier wel aspecten uit herkennen, zij het her en der in veel mindere omvang.
7. Trainen voor winst 18/19+ jaar bij jongens 17/18+ jaar bij meisjes
- a. Deze fase is voor atleten die op wereldniveau actief zijn. Het zijn profsporters.
 - i. Er wordt optimaal getraind met op maat gemaakte training- en competitieschema's.
 - ii. Er is een goed begeleidingsteam.
 - iii. Atleten strijden tegen de besten in hun sport.
 - iv. Alle fysieke, technische, tactische, mentale, persoonlijke, emotionele en leefstijlvaardigheden zijn ontwikkeld.
 - v. De focus is op het maximaliseren van de prestatie-uitkomst.
 - b. Binnen het kaatsen bestaat deze fase niet zoals dat bij andere professionele sporten wel het geval is. Voor TeamNL en de topkaatsers (met name hoofdklasse) kun je hier wel aspecten uit herkennen, zij het in veel mindere omvang.
8. Levenslang actief Vanaf het moment van instroom/keuze
- a. Mensen die de wil hebben fysiek actief te zijn, zijn in de 'Levenslang actief' fase.
 - i. Mensen kunnen hierbij kiezen uit 'Levenslang competitief' en 'Levenslang fit'.

1. Bij 'Levenslang competitief' wordt er op recreatief niveau deelgenomen aan wedstrijden.
2. Bij 'Levenslang fit' gaat het om bewegen zonder competitief karakter. Meestal uit gezondheidsoverweging.

LTAD schematisch weergegeven:



Figuur 1: LTAD-fasen per leeftijd



Figuur 2: LTAD-fasen i.r.t. jaren sportbeoefening