



Meerjaren Opleidingsplan Softbal



Juni 2019



Technische Commissie

Tjerk Smeets	Technisch Directeur
Gonny Farley	Programma Manager
Martijn Nijhoff	Coördinator Trainingsprogramma
Saskia Kosterink	Talentcoach
Bart Hanegraaff	Hitting Coach
Ferenc Jongejan	Pitching Coach
Paul Venner	Performance Coach

1 Inhoudsopgave

2. KNBSB

2.1 Doel	pagina 4
2.2 SWOT	pagina 4
2.3 Toekomstvisie KNBSB Talentontwikkeling	pagina 5
2.4 Doelstellingen en Activiteiten	pagina 6
2.5 Evaluatie en Resultaatmeting	pagina 8
2.6 Structuur Talentontwikkeling en Topsport	pagina 8
2.7 Softball Academy	pagina 8
2.8 CTO High Performance Centre	pagina 9
2.9 Talentenhuis	pagina 10
2.10 Talentvolgsysteem	pagina 10

3. Talent Programma

3.1 Fysieke Training	pagina 11
3.2 Sporttechnisch Programma	pagina 14
3.3 Integratieve Benadering	pagina 16
3.4 Mentale Vaardigheden	pagina 16
3.5 Voeding	pagina 19
3.6 Herstel	pagina 19

4. Kader

4.1 Sporttechnisch Kader	pagina 21
4.2 Medische Begeleiding	pagina 23
4.3 Evaluatie	pagina 24

5. Training- en Wedstrijdvoorzieningen

5.1 Accommodatie	pagina 25
5.2 Spel- en Coach Ondersteunend Materiaal	pagina 25
5.3 Kleding	pagina 26
5.4 Thuissituatie	pagina 26
5.5 Ouders	pagina 26
5.6 Uitsituatie	pagina 27

6. Activiteit

6.1 Regionale Trainingscentra / Softball Academies	pagina 29
6.2 14 – 16 Jarigen	pagina 30
6.3 CTO High Performance Centre / U18 & U23	pagina 31

2 KNBSB

2.1 Doel

De KNBSB staat voor een leven lang sporten en wil iedereen overeenkomstig leeftijd, ambitie en talent, betrekken bij het softbal, honkbal en gerelateerde sporten. De topsport heeft tot doel om de sport te ontwikkelen tot een structurele top 3-5 positie in de wereld.

2.2 SWOT

De KNBSB reflecteert de ontwikkeling van haar talenten en topsporters aan de toonaangevende softballanden USA, Canada, Japan, en Australië. Deze landen presteren tijdens de mondiale jeugd- en seniorencompetities. De aandachtspunten zijn organisatiestructuur, competitie, talentenontwikkeling, kader en accommodatie. Het softbal blijft zich mondiaal ontwikkelen. Structurele aansluiting met de wereldtop betekent voor de KNBSB innoverend zijn, aanwezige kennis inzetten en het continue door ontwikkelen van het talentenprogramma (naar een professionele organisatie).

De toonaangevende landen kennen (nog steeds) een voorsprong als het gaat om sportcultuur:

- Softbal is daar een grote sport, zo niet de grootste sport. Dat betekent een grotere deelname en interesse (van media), kinderen die op een jonge leeftijd starten met gooien en uiteindelijk is er meer talent beschikbaar om uit te selecteren.
- Softbal wordt daar door de scholen georganiseerd. Kinderen komen door school in contact met diverse sporten en worden gestimuleerd om goed te zijn in sport. Onderwijs zorgt voor goede en (overdag) beschikbare sportvoorzieningen.
- Softbal wordt daar in een professionele competitie gespeeld die uit meer wedstrijden bestaat.
- Softbal is daar een manier om je te onderscheiden of zelfs een manier om te “overleven”, waar in Nederland sociale zekerheid en een maatschappelijke carrière de boventoon voert.

<p>Sterkte</p> <p><u>Organisatie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Internationale erkenning • (Inter)nationaal netwerk • Samenwerking met Curaçao • Relatie met NOC*NSF • Professionele topsportorganisatie • Samenwerking met Topsport Talentscholen • Samenwerking met onderwijs ter ondersteuning van het programma (stagiaires) en voor onderzoeksmogelijkheden • Innovatie • Kwalitatief CTO programma 	<p>Zwakte</p> <p><u>Organisatie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Belangrijkheid en bekendheid softbalsport in Nederland • Grootte van de softbalsport • Grootte van de groep talenten • Clubstructuur t.o.v. structuur binnen onderwijs • Draagvlak (topsport)verenigingen • Externe communicatie met topsportdoelgroepen • Financiële armsgang (waaronder sponsoring) • Opleidingsstructuur van talent tot topsporter • Licentiebeleid Topsportverenigingen
<p><u>Doelgroepen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Europese resultaten nationale (jeugd)teams • Fysiek (bouw) Nederlandse sporter • Fysiek programma (o.l.v. Paul Venner) 	<p><u>Doelgroepen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorzieningen voor talent (academies) • Jeugd topsport competitie qua niveau en aantal wedstrijden • Aantrekkelijkheid Nationale topsportcompetities • Aantal wedstrijden tegen sterke tegenstanders voor alle teams, nationaal en internationaal

	<ul style="list-style-type: none"> • Mentale weerbaarheid talenten • (Tijdig) herkennen van talent • Slagmensen hebben moeite met hoge balsnelheid in combinatie met off-speed (snelheid wisseling) • Onvoldoende pitchers met snelheid
<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fulltime beschikbaarheid Talentcoach • Parttime beschikbaarheid pitching coach • Fulltime beschikbaarheid hitting coach • Fulltime beschikbaarheid performance trainer • Beschikbaarheid gespecialiseerd kader • Multi inzetbaarheid kader • Internationale ervaring en sporttechnische kennis • Kennis en toepasbaarheid Opleidingsvisie Motorisch Leren en Controle • Ontwikkeling TC4 gediplomeerden • Beschrijvingen technieken en tactieken • Opleidingsplan • Integratie aandachtgebieden (bijvoorbeeld combinatie kracht en sportspecifieke technieken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kader • Beschikbaarheid en kwaliteit kader voor talenten • Uitvoering programma door coördinatoren binnen Academies • Geen controle / afstemming programma richting Academies • Kwaliteit kader in de jeugd, met name voor de instroomleeftijd 9 t/m 12 jaar
<u>Accommodatie</u> <ul style="list-style-type: none"> • Voorzieningen en beschikbaarheid buitenaccommodaties in Nederland • Geografische bereikbaarheid (korte reisafstanden) 	<u>Accommodatie</u> <ul style="list-style-type: none"> • Beschikbaarheid binnen accommodatie(s) in Nederland • Ontbreken (veilig) ingerichte topsportaccommodatie op Aruba en Curaçao (trainingskamp)
<u>Kansen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Olympische Spelen 2020 • Samenwerking met CTO (Amsterdam) • Samenwerking met Regionale Topsport Organisaties (RTO) • Samenwerking met Sport en Onderwijs • Deelname Little League voor instroomprogramma's • Doorlopende Leerlijnen NOC*NSF 	<u>Bedreigingen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Continue stijging van het internationale softbalniveau • Systeem World Ranking internationale federatie (WBSC) • Afhankelijkheid van NOC/NSF ten aanzien van topsportprogramma • Financiële middelen • Draagvlak voor sport in Nederland • Verarming bewegingscultuur in Nederland • Maatschappelijke cultuur • Concurrentie andere sporten (lidmaatschap)

2.3 Toekomstvisie KNBSB Talentontwikkeling

De KNBSB wil in de komende beleidsperiode met haar talentontwikkeling programma de volgende stap maken in het verzilveren van haar ambities.

Naast dat er een talenten programma in het CTO High Performance Centre is ontwikkeld, is er de afgelopen jaren is geen beleid geweest m.b.t. Softball Academies.

De KNBSB gaat de volgende speerpunten bewerkstelligen in de komende periode:

1. Door ontwikkelen CTO High Performance Centre (Amsterdam)
 - Fulltime programma door ontwikkelen voor de talenten, die zicht hebben op carrière in het softbal (Nationaal Team en college in Amerika)
 - Talenten wonen, genieten onderwijs en sporten in Amsterdam
 - Talenten worden begeleid door fulltime professionele staf
 - Creëren van mentale weerbaarheid en zelfstandigheid i.v.m. succesvol zijn in Nederlands team en/ of college in Amerika
2. Academies / regionale trainingscentra opzetten met licentiebeleid.
3. Deelname aan Europese en Wereldkampioenschappen door Nationale teams
 - Deelname door U16, U18 en U19 aan internationale toernooien i.v.m. verdienen punten voor de World Ranking
 - Opdoen van internationale ervaring i.v.m. ontwikkelen talenten

2.4 Doelstellingen en Activiteiten

A. De KNBSB heeft in 2018 een fulltime programma (wonen, studeren en trainen) binnen CTO Amsterdam voor de spelers met internationale potentie in de leeftijd 15 t/m 20 jaar.

Activiteiten:

- Samenwerking met CTO Amsterdam
- Selecteren van talent
- Voorlichting en begeleiding ouders en spelers
- Voorlichting academies
- Huisvesting CTO
- Accommodatie CTO
- Realiseren fulltime Jaarprogramma volgens richtlijnen MOP 2016-2020
- Jaarprogramma volgens performance curriculum
- Samenwerking met MBO, HBO en WO onderwijs voor stagiaires en toegepast onderzoek
- Door ontwikkelen en intensiveren van het algemeen fysieke programma
- Implementatie van het volledige performance curriculum (beweging, voeding, mindset, herstel)
- Mogelijkheid bieden voor individuele mentale begeleiding door specialisten
- Mogelijkheid bieden voor individuele lifestyle begeleiding door specialisten
- Mogelijkheid bieden voor individuele voeding begeleiding door specialisten
- Mogelijkheid bieden voor individuele herstel begeleiding door specialisten
- Individuele begeleiding naar aanleiding van Persoonlijk Ontwikkeling Plan (POP)
- Positiegerichte weekprogramma's voor sportspecifieke training, algemeen fysieke training en mentale training
- Monitoren ontwikkeling spelers
- Ontwikkelen interventies mentale weerbaarheid
- Tien trainingsmomenten per week met uitgebreide ondersteuning en wekelijkse contactmomenten met interdisciplinair begeleidingsteam

B. De KNBSB heeft in 2019 doelstellingen en programma's gerealiseerd voor U18/U19 en U16.

Nationaal Team U18

Het Nationale Team kwalificeert zich voor het Wereld Kampioenschap U18 in 2020. De U19 behaalt een plek bij de TOP 12 op het WK.

Activiteiten:

- Spelsters selecteren en opleiden voor het TTH team en het WK
- Herkennen, beoordelen en trainen van mentale vaardigheden in trainingen en wedstrijden.
- Programma volgens performance curriculum
- Gekwalificeerd begeleidingsteam onder leiding van de Talentcoach



Nationaal Team U16

Het Nationaal Team U16 wordt Europees Kampioen. Het U-16 team wordt samengesteld met de meest talentvolle spelers. Het doel is dual; gericht op teamresultaat, maar ook gericht op de individuele ontwikkeling van het toptalent.

Activiteiten:

- Trainingsprogramma is afgestemd met TTH trainingsprogramma
- Sporttechnische en didactische overleg met Talentcoach
- Deelname aan Ponyleague toernooi in Praag
- Monitoren ontwikkeling spelers

C. De KNBSB heeft in 2019 richtlijnen voor academy programma's, volgens het academy licentiebeleid, gerealiseerd voor spelers van 12 t/m 17 jaar.

Activiteiten:

- Jaarprogramma volgens de richtlijnen Opleidingsplan Softbal
- Jaarprogramma volgens performance curriculum en technisch draaiboek
- Gekwalificeerd begeleidingsteam met specialisme
- Bijscholen kader door KNBSB
- Implementatie van het volledige performance curriculum (beweging, voeding, mindset, herstel).
- Monitoren ontwikkeling spelers

D. De KNBSB vergroot haar wetenschappelijke kennis aan de hand van innovatie en onderzoek.

Activiteiten:

- Onderhouden en uitbreiden van netwerk met opleidings- en onderzoeksinstituten (o.a. Fontys Sporthogeschool, VU Amsterdam).
- Voortzetten van 'wetenschappelijke' projecten waarbij ingezet wordt op de rol van visuele perceptie bij positie spelers, koppeling van perceptie naar actie en optimaliseren van trainingmethoden.
- Creëren van een field lab binnen het fulltime CTO programma
- Wetenschappelijke ondersteuning door middel van een embedded scientist.
- Op de hoogte blijven van nieuwste ontwikkelingen binnen het werkveld doormiddel van vergroten netwerk en bezoek congressen.

2.5 Evaluatie en Resultaatmeting

Jaarlijks vindt er een evaluatie op de volgende manier plaats:

- De ontwikkeling van de spelers wordt in kaart gebracht middels een spelersprofiel dat ontwikkeld is door technische staven van Nationale Teams en coördinatoren
- De doorstroom van het talent
- De algemeen fysieke voortgang van het talent in de fysieke competentiescan
- De uitstroom van spelers naar (junior)colleges
- De uitstroom meten van spelers naar Golden League verenigingen
- Behaald teamresultaat U16 en U18/U19 tijdens internationale wedstrijden
- Het talent heeft twee keer per jaar een voortgangsgesprek en een jaarlijkse tussentijdse evaluatie met Talentcoach en ouders

2.6 Structuur Talentontwikkeling en Topsport

De KNBSB kent een nationaal softball programma voor talentherkenning en talentontwikkeling. In 2019 komt daar een regionaal programma bij. Het nationale programma bestaat uit het fulltime CTO programma in Amsterdam en het U18/U19 team. Het regionale programma wordt gevormd door de regionale Academies en de U16.

Iedere speelster heeft een officiële NOC*NSF status; Belofte, Nationaal Talent of Internationaal Talent.

De Talentcoach is hoofdverantwoordelijk binnen het fulltime CTO High Performance programma. Samen met de Pitching Coach en Hitting Coach is zij technisch eindverantwoordelijk voor het programma binnen de academies. De coördinatoren van de academies zijn verantwoordelijk voor het doorvoeren van het KNBSB beleid en organisatorisch verantwoordelijk voor de uitvoering van het Opleidingsprogramma.

2.7 Softball Academy

De Softball Academy is het regionaal trainingscentrum voor talenten. Een Academy neemt een centrale plek in binnen het opleidingstraject van het individuele talent in zijn opleiding tot topsporter. Het verbindt de ontwikkelingsfasen van het talent uit de breedtesportverenigingen naar de topsporter in het High performance CTO en de topsportvereniging of – organisatie. Een Softball Academy voldoet aan het licentiebeleid van de KNBSB, waarin onder andere de voorwaarde wordt gesteld dat de Academy werkt volgens dit Opleidingsplan.

De spelers van de Softball Academies spelen in verschillende competities. De doorstroming vanuit de aspiranten naar de junioren verloopt vlekkeloos. De talenten trainen bij hun Academy minimaal twee keer per week, naast de trainingen van de club waar zij speelt. Daarnaast zitten zij bij voorkeur en waar mogelijk op een Topsport Talentschool, waardoor sport en studie op elkaar zijn afgestemd. Tijdens de trainingen staat de ontwikkeling van de individuele speler voorop. In de aspiranten de 'TRAIN TO TRAIN' fase en bij de junioren de 'TRAIN TO COMPETE' fase. Hierin wordt intensief aandacht besteed aan de persoonlijke ontwikkelingen.

Het programma van de Academy wordt verzorgd in samenwerking met meerdere actoren. Deze actoren bieden het talent voorzieningen die bijdragen aan een optimale situatie voor de sportieve - en maatschappelijke ontwikkeling van het talent. Tevens kunnen deze actoren elkaar versterken.

KNBSB - De bond verzorgt de infrastructuur voor talentherkenning, talentontwikkeling en topsport, zoals omschreven in dit Opleidingsplan. Haar taak is om de uitvoering van dit Opleidingsplan te bewaken en te registreren. Om deze taken goed te kunnen realiseren is het noodzakelijk dat de Talentcoach, die dienst is bij de KNBSB nauw contact heeft met het technisch kader van de academies.

Onderwijs - De klim naar de top vindt voor een groot gedeelte plaats als het talent onderwijs volgt. Het is daarom belangrijk dat het sport- en schoolprogramma goed op elkaar zijn afgestemd. De Topsport Talentscholen zijn volledig ingericht voor het faciliteren van talenten bij hun opleiding tot topsporter, zodat het talentprogramma kan worden gecombineerd met het formele onderwijsprogramma. Deze voorzieningen behoren niet direct tot de sport, maar zijn onontbeerlijk om het programma zoals omschreven in dit Meerjaren Opleidingsplan te kunnen volgen. In het geval een speelster niet kan deelnemen aan een Topsport Talentschool dient de speelster samen met de Academy afspraken te maken met de betreffende school om het volledige programma te kunnen volgen.

Topsportvereniging – Een goede samenwerking met de Silver- en Golden league verenigingen zorgt ervoor dat het talent tot 22 jarige leeftijd kan doorstromen in de talentontwikkeling en topsport. Tevens kan door de samenwerking gebruik worden gemaakt van de trainings- en wedstrijdfaciliteiten van de topsportaccommodatie.

Olympisch Netwerk - Het Olympische Netwerk zorgt aan de hand van de NOC*NSF talentenstatussen voor voorzieningen voor talentvolle sporters en topsporters. Deze voorzieningen worden door het Olympisch Netwerk of een aangesloten partner geboden.

Overzicht voorzieningen

De inkomsten van een Softball Academy komen voor het grootste gedeelte uit contributies en sponsoring. Dit wordt voornamelijk gebruikt voor het inzetten van kader en de huur van accommodatie. De verwezenlijking van de ambities van de KNBSB t.o.v. regionale talent ontwikkeling vragen om een financiële ondersteuning d.m.v. subsidiering vanuit gemeentelijke topsportprogramma's al dan in combinatie met financiële ondersteuning van de KNBSB. Het bereiken van kwalitatieve ambities zullen hierdoor mogelijk fasegewijs gerealiseerd worden.

Ambitie: De Softball Academy faciliteert de optimale omgeving voor een talent tijdens zijn opleiding tot topsporter.

Doel: In 2019 een regionaal programma met meerdere Academies voor twee leeftijdscategorieën (Aspiranten en Junioren) die voldoen aan de criteria zoals gesteld in dit Meerjaren Opleidingsplan.

Activiteiten:

- Intensivering samenwerking met Academies onderling
- Intensivering samenwerking met nationaal programma (CTO)
- Invoeren Licentiebeleid Softball Academies
- Uitvoeren Opleidingsplan op technisch en organisatorisch vlak

2.8 CTO High Performance Centre

De CTO High Performance Centre is het nationaal trainingscentrum voor talenten uit het nationale programma. De speelsters die de potentie hebben om in de toekomst het Nationaal Team te halen, zullen gaan deelnemen in het CTO High Performance Centre te Amsterdam.

Speelsters die gaan deelnemen aan dit programma, zullen gaan wonen, onderwijs volgen, en trainen in het CTO Amsterdam. Het programma dat aangeboden wordt is erop gericht elke speelster te ontwikkelen tot een onafhankelijke, volwassen topsoftbalster die de cultuur en het gevraagde niveau in professioneel softbal in de USA aan kan, een Division 1 school of het Nationaal team.

2.9 Talentenhuis

Sporttalent is een aangeboren aanleg die het mogelijk maakt om de vereiste fysieke-, technische-, tactische- en mentale vaardigheden tot een uitzonderlijk hoog niveau te kunnen en willen ontwikkelen om topprestaties te leveren. Dat er een sterke belangstelling en emotionele toewijding bestaat tot het talentgebied, dat er een sterk verlangen bestaat om een hoog prestatieniveau te bereiken en dat er de bereidheid is een grote hoeveelheid tijd en inspanning te steken in een poging tot dergelijke prestaties te komen. Met name belangstelling voor en toewijding tot het talentgebied is een wezenlijk element om tot topprestaties te komen. Tijdens de ontwikkeling moet dit door het talent wel aangeboord en ontwikkeld worden. Alleen door een sterke drang je eigen capaciteiten te willen uitbuiten in combinatie met bijzonder hard werken, stug volhouden en een grote toewijding aan het talentgebied zijn belangrijker dan het hebben van talent alleen.

De KNBSB faciliteert het opleidingstraject van softbaltalent. Het proces van instroom als talent vanuit de vereniging naar een regionaal trainingscentrum ‘Softball Academy’ naar een High Performance CTO, met een uitstroom als topsporter naar een Golden League vereniging, (junior)college of prof organisatie in Japan of Amerika.

Talenten kunnen tijdens hun opleiding worden geselecteerd voor een Nationaal Team (U16 en U18/U19). De Academy en CTO High Performance Centre nemen als nationaal en regionaal opleidingscentrum een belangrijke plaats in het opleidingstraject die de ontwikkelingsfasen van talenten verbindt in.

De bond heeft een duidelijke visie wat wel of niet een talent is, wat een uitzonderlijk getalenteerde speelster is of een speelster met aanleg. In het ‘Rapport Talentidentificatie’, ontwikkeld door de technische staf van de KNBSB in samenwerking met specialisten van NOC*NSF, hebben we vastgesteld welke eigenschappen van belang zijn voor het talent. Deze specifieke kenmerken zorgen voor een gestructureerde aanpak bij het herkennen van talent.

2.10 Talentvolgsysteem

De KNBSB maakt gebruik van een eigen talentvolgsysteem binnen het nationale programma. Het systeem wordt gebruikt voor het aanleggen van een database van speelsters, waarin de gegevens via logboeken, analyses met video's en verslagen van (voortgangs-)gesprekken worden vastgelegd.

Ambitie: De KNBSB legt de persoonlijk ontwikkeling van ieder talent vast op fysiek, technisch, tactisch, mentaal en medisch gebied. De bond monitort de ontwikkeling van ieder individueel talent gedurende zijn hele opleiding.

Doel: De KNBSB heeft inzicht in de ontwikkeling van ieder talent in het nationale programma.

Activiteiten:

- Speelsters in het centrale programma vullen het logboek naar behoren in
- Kader monitort speelsterslogboeken en verwerkt relevante data.
- Kader onderhoudt logboek ten aanzien van testen
- Kader en speelsters uploaden technische informatie, analyses slaan en werpen (inclusief video), via talentvolgsysteem
- Vastleggen medische rapporten in het talentvolgsysteem

3 Talent Programma

De KNBSB maakt voor haar talentenprogramma gebruik van relevante inzichten rondom de fysieke en mentale ontwikkeling van de spelers middels het Long Term Athletic Development (LTAD) en Athletic Skill Model (ASM). Het LTAD model geeft aan in welke fase de sporter zich dient te ontwikkelen op de onderdelen algemene fysiek ontwikkeling, sporttechnische ontwikkeling, tactische ontwikkeling en mentale ontwikkeling.

Het LTAD model kent de volgende fases:

1. Active Start:	0-6 jaar	Grondvormen van bewegen
2. Fundamentals	6-9 jaar	Grondvormen van bewegen en Fundamentele Sport bewegingen
3. Leren te Trainen	9-12 jaar	Fundamentele Sport bewegingen
4. Trainen om te Trainen	12-16 jaar	Competent maken van fysieke en mentale vaardigheden
5. Trainen voor Competitie	16-23 jaar	Competent maken van fysieke en mentale vaardigheden
6. Trainen om te Winnen	19 +	High Performance Sport
7. Actief voor het leven	elke leeftijd	Een leefstijl die bijdraagt aan een gezond en actief leven.

De bond heeft de fases 2 t/m 4 geïmplementeerd in het breedtesportprogramma voor haar verenigingen en hanteert voor het talentenprogramma de fases 3 t/m 6. Er is dus een overlap van het verenigingsaanbod en het regionale- en nationale talentenprogramma. De uitvoering van het programma vraagt van het kader specifieke competenties, inzichten en kennis ten aanzien van de verschillende leeftijdsfasen met betrekking tot normen en waarden, leefstijl, omgeving en leren en ontwikkelen.

3.1 Fysieke Training

De volgende motorische vaardigheden vormen voor softbal het fundament: anaeroob vermogen (1-4 seconden), snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie die niet als aparte entiteiten gezien moeten worden maar als geheel getraind zullen worden. Krachttraining waarbij een integratieve benadering zal plaatsvinden; coördinatie training onder weerstand, waarbij er vooral vanuit de prikkel vanuit het zenuwstelsel (de snelheid van het signaal uit het brein, de overdracht van de prikkel en de rekrutering) getraind zal worden. Dit spoor van motorisch leren is in 2011 ingezet en zal als rode draad door het technisch programma lopen.

Naast de fysieke training zal er veel aandacht besteed moeten worden aan sprinttraining.

De sprinttraining zal moeten bestaan uit de volgende onderdelen:

- Startsnellheid (wat ook kan resulteren in zijwaartse startsnellheid) gekoppeld aan een visuele que.
- Lopen op hoge snelheid
- Lopen van bochten

Het fysieke programma wordt samengesteld door de Performance Coach en uitgevoerd binnen de academies door de academy staf met ondersteuning van stagiaires. De Performance Coach ondersteunt de academy coördinatoren bij het implementeren en uitvoeren van het fysiek programma en geeft begeleiding en ondersteuning aan de overige coaches en stagiaires.

Door de tweewekelijkse overlegstructuur met de hoofdcoaches van de academies is er een korte lijn en kunnen concrete stappen gemaakt worden in de verbetering van het fysieke programma aansluitend op het individu. Tevens zijn de academy stagiaires ook op wekelijkse basis aanwezig bij een training binnen het CTO programma. Ook de overige betrokken coaches en begeleidende staven hebben de mogelijkheid om periodiek mee te lopen bij het CTO programma om zo het niveau te verhogen en de lijn door te voeren richting academies.

Door middel van (bij)scholingsmomenten zal de Performance Coach richting de academies voorzien van structurele kwaliteitsverhoging.

Het Performance Curriculum loopt als een rode draad door de opleidingsleerlijn en biedt concrete ondersteuning binnen het uitvoeren van de fysieke training en gericht aanpassen op het individu binnen de academies.

Constraints-Led Approach

Centraal in de fysieke ontwikkeling staat het Constraints-Led Approach coaching model. Dit model verklaart het ontstaan van een bewegingspatroon aan de hand van de beperkingen die op dat moment gelden op het betreffende individu, de taak en de omgeving. Door telkens deze 3 factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden.

Het van belang om doelgerichte oefenstof aan te bieden in een zo breed mogelijk scala aan bewegingen passend bij de karakteristieken van het individu met voldoende vrijheid voor het zoeken naar en vinden van zo veel mogelijk effectieve beweegoplossingen. Dit houdt in dat succeservaring en plezier erg belangrijk zijn. De motivatie en voldoening wordt vergroot door de juiste oefening aan te bieden die net moeilijk genoeg is om voldoende uitdaging te geven en makkelijk genoeg is dat het wel binnen de haalbaarheid ligt om tot een succeservaring te komen. De oefenstof moet eenvoudig makkelijker of moeilijker gemaakt kunnen worden om zo het juiste niveau van het individu op te kunnen zoeken binnen de grotere groepscontext.

Met name voor de leeftijdsfase 'Leren te Trainen' (9-12 jaar) en 'Trainen om te Trainen' (12-16 jaar) kunnen fysieke oefenvormen goed geïmplementeerd en gecombineerd worden met meer softbal gerelateerde oefeningen. Zodoende kan een breder scala aan bewegingen getraind worden en wordt het bewegingsvocabulaire uitgebreid waardoor het talent niet op latere leeftijd eerder tegen een plafond zit vanwege beperkingen in fysiek en motoriek. Ook is het vanwege deze reden belangrijk om in deze leeftijdscategorieën voldoende aandacht te besteden aan algemene bewegingsvaardigheden en breder te trainen dan enkel softbal specifiek.

Binnen het talentenprogramma wordt gebruik gemaakt van het Rapport Talentidentificatie, hierin staan testen en fysieke eisen beschreven. Zie voor verdere informatie de bijlage 'Rapport Talentidentificatie'. Verder wordt er gewerkt volgens het Performance Curriculum. Vervolgens kan de sporter een individueel programma krijgen om zich fysiek verder te ontwikkelen op de onderdelen die aandacht vragen. Dit kan geïntegreerd worden binnen de training volgens principes van het Athletic Skill Model (ASM) of het MoveQ programma.

Vanaf de leeftijdsfase 'Trainen om te Trainen' (12-16 jaar) en 'Trainen voor Competitie' (16-23 jaar) maakt het talentenprogramma meer gebruik van een gericht S&C programma gebaseerd op de methodiek van 'Krachttraining en Coördinatie: een integratieve benadering'. Dit houdt in dat principes van coördinatie dynamica leidend zijn binnen het S&C programma. Ook hierbij wordt gewerkt vanuit een Constraints-Led Approach waarbij het intuïtief en intrinsiek leren voorop staat. Het S&C programma is volledig geïntegreerd met het overige softbalprogramma. Dit wil zeggen dat het fysieke programma deels plaatsvindt als onderdeel van de softbaltraining maar ook deels als aparte S&C training in een hiervoor adequate trainingsfaciliteit. Het algemeen doel van de fysieke training in deze leeftijdscategorie is het verbeteren van de softbalprestatie op de middellange termijn. Enerzijds door het voorkomen van blessures door het vergroten van de robuustheid en anderzijds door het verhogen van fysieke prestatie door het verbeteren van efficiënt en effectief beweeggedrag. Het krachtprogramma wordt individueel bepaald aan de hand van de (biologische) leeftijd, groeisput, fysieke eigenschappen en in later stadium eisen aan de hand van specialisatie.

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN AND TRAIN TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Bewust zijn van het veranderende lichaam (groeispurt) Uitbouwen van oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht, kleine materialen en zwaardere belastingen naar gelang ontwikkeling. Het introduceren van basistechnieken krachttraining. 	<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Bewust worden van het potentieel van het jong volwassen lichaam Het vergroten van coördinatie en fysiek potentieel door middel van doelgerichte fysieke training. Ontwikkelen van fysieke capaciteit door krachttraining met losse gewichten en apparaten 	<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Erkennen van de competenties van het lichaam. Hier adequaat anticiperen. Behoud of verdere ontwikkeling fysieke capaciteit Behouden en verder vergroten van efficiënt en effectief bewegen. Behouden en vergroten van robuustheid van het lichaam
<u>Aantal en lengte</u> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 2 keer per week 30 minuten basistechnieken krachttraining 	<u>Aantal en lengte</u> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining 	<u>Aantal en lengte</u> <ul style="list-style-type: none"> Dagelijks 30 minuten dynamische coördinatie- en stabiliteitsoefeningen . 3 keer per week 60 minuten krachttraining
<u>Oefenstof</u> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen 	<u>Oefenstof</u> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen 	<u>Oefenstof</u> <ul style="list-style-type: none"> Idem Volwaardige fysieke trainingsvormen Integratie in totale trainingsopzet, doelgericht trainen Zie performance curriculum voor uitwerkingen Online ondersteuning
<u>Aandachtspunten</u> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Sporter verantwoordelijk maken voor eigen ontwikkeling Voldoende ruimte voor individuele sturing in oefenstof Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden 	<u>Aandachtspunten</u> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Verder vergroten ownership eigen ontwikkeling sporter. Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden Uitbouwen individuele sturing Sporter in staat stellen om zelfstandig te kunnen trainen. 	<u>Aandachtspunten</u> <ul style="list-style-type: none"> Idem als voorgaand Continu gericht blijven verbeteren van fysieke eigenschappen Aanvullend meer individueel maatwerk.
<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. Ondersteuning vanuit samenwerking sporthogeschool stagiaires Ondersteuning adhv Performance Curriculum en periodiek contact Performance Specialist 	<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Volwaardig programma het gehele jaar met accent op periode oktober – februari. Performance Specialist of Fysieke trainer Extra ondersteuning vanuit staf of studenten aanwezig. 	<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Via S&C trainer college of professionele organisatie In off-season periode mogelijkheid om aan te sluiten bij lopende programma's Mogelijkheid voor year-round ondersteuning vanuit bond via online tools, content en contact met Performance Specialist.
<u>Andere sporten</u> Ja, de softbalster stimuleren ook deel te nemen aan sportactiviteiten en het beoefenen van een andere sport tijdens de vrije tijd (kan in clubverband). Zorgen voor goede afstemming met programma om overbelasting te voorkomen.	<u>Andere sporten</u> De softbalster volgt een volledig full-time softbalprogramma met zeer gerichte focus. Desalniettemin bevat dit programma ook nog steeds een allround bewegingsaanbod ter verbetering totaal atletisch vermogen.	<u>Andere sporten</u> Nee
<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen Springtouwen 	<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen Springtouwen 	<u>Materialen</u> <ul style="list-style-type: none"> NVT

<ul style="list-style-type: none"> • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw 	<ul style="list-style-type: none"> • Hordes • Medicine ballen • Aquabags • Elastieken • Diverse gewichten (kettlebells, dumbbells, halters) • Plyoboxen • TRX / Ringen / Touw • Olympisch platform • Kabels / Keiser 	
--	---	--

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een fysiek programma als basis voor optimaal functioneel bewegen en ontwikkelen van functionele explosieve kracht.

Doel: Ieder talent ontwikkelt zich op het gebied van functioneel bewegen (mobiliteit/stabiliteit) en atletisch vermogen (kracht, conditie en snelheid). Niet alleen ter ondersteuning en verbetering van de sportspecifieke prestaties, maar zeker ook ter preventie van blessures.

Activiteiten:

- Fysieke competentiescan volgens screening protocol KNBSB
- Individueel aan te passen fysiek programma middels het Performance Curriculum vanuit de visie zoals in 'Krachttraining & Coördinatie: een integratieve benadering'.
- Inzet Performance Specialist KNBSB en extra ondersteuning middels samenwerkingen onderwijsinstellingen
- Fysieke programma's aangepast op positie en individu in samenwerking met KNBSB Pitching Coach en Hitting Coach

3.2 Sporttechnisch Programma

Het technische draaiboek is een belangrijk hulpmiddel voor de uitvoering van het sporttechnische programma. In het technisch draaiboek staat beschreven hoe we technieken en tactieken toepassen per leeftijdsgroep. Door het gebruik van een technisch draaiboek kunnen de fases in het opleidingstraject effectiever en efficiënter worden doorlopen. Dit technisch draaiboek is een dynamisch document en dient continue te worden doorontwikkeld. De Talentcoach bewaakt het gebruik van het draaiboek tijdens de talentenprogramma's en stimuleert de ontwikkeling ervan.

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
TRAINING TO TRAIN	TRAINING TO COMPETE	TRAINING TO WIN
<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Regionale talenten onder 15 jaar • Nationale talenten U16 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nationale talenten U18 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nationale talenten 19-23 jaar • U23
<u>Trainingsgroep</u> Van een gedifferentieerde trainingsgroep naar een regionale - of nationale selectie Regionale programma: 16 softbalsters - 3 instructeurs Nationale programma - decentraal: 12/16 softbalsters - 3 instructeurs Nationale programma - centraal: 20 softbalsters - 4 instructeurs	<u>Trainingsgroep</u> Nationale selectie Decentraal: 12/16 softbalsters - 3 instructeurs Centraal: max 16 speelsters - 4 instructeurs High performance CTO	<u>Trainingsgroep</u> Nationale trainingsgroep High performance CTO
<ul style="list-style-type: none"> • Het verder ontwikkelen van de motorische vaardigheden • Het verder ontwikkelen van de technische basisvaardigheden met een eigen stijl 	<ul style="list-style-type: none"> • Het perfectioneren van de motorische vaardigheden • Het perfectioneren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Het maximaliseren van de motorische vaardigheden • Het maximaliseren van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)

<ul style="list-style-type: none"> De technische vaardigheden omzetten naar positiegerichte vaardigheden 		
<p><u>Onderdelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Verder ontwikkelen techniek slaan, gooien, vangen en fielden Positie specifieke vaardigheden ontwikkelen Ontwikkelen teamwerk Ontwikkelen verdedigende taken per positie Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten Bewustwording positiespel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie 	<p><u>Onderdelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het verfijnen van de motorische vaardigheden Het ontwikkelen/verhogen van reactievermogen Het verfijnen van de aanvallende- en positiegerichte vaardigheden Het ontwikkelen/verhogen van handelingsnelheid Het ontwikkelen en verfijnen van gespecialiseerde vaardigheden: diverse bunts, pitches, enz. Wedstrijdanalyse door middel van scouting en wedstrijd lezen Bewustwording tactische keuzes 	<p><u>Onderdelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het verder verfijnen tot optimalisatie van motorische -, positiegerichte - en gespecialiseerde vaardigheden Het verder ontwikkelen van wedstrijdanalyse, bewustwording tactische keuzes
<ul style="list-style-type: none"> Combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Verder ontwikkelen combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen) 	<ul style="list-style-type: none"> Maximaliseren fysieke -, technische -, tactische - en mentale vaardigheden
<ul style="list-style-type: none"> Selecteren Belangrijke fase voor ontwikkeling van snelheid en kracht. The onset of Peak Height Velocity (PHV) is het referentie kader Regelmatig meten van skeletontwikkeling tijdens PHV 	<ul style="list-style-type: none"> Nadruk op het verhogen van de prestaties 	<ul style="list-style-type: none"> Het verder verhogen van de individuele prestaties
<ul style="list-style-type: none"> Aanvang met specialisatie Dubbele periodisering Vergroten van het aantal trainingsuren naar een bijna fulltime programma: sportspecifieke training 6 tot 9 keer per week, inclusief complementaire sporten Combinatie sport en onderwijs De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 60% training en 40% competitie 	<ul style="list-style-type: none"> Specialisatie Dubbele of drievoudige periodisering Een fulltime programma: sportspecifieke technische, tactische en fitnessstraining 9-12 keer per week Gebruik van filmanalyse tijdens trainingen en wedstrijden Combinatie sport en onderwijs De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 40% training en 60% competitie of wedstrijdgerichte training 	<ul style="list-style-type: none"> Verdere specialisatie, m.n. pitching Dubbele periodisering of drievoudige periodisering Topsport als primaire tijdsbesteding: sportspecifieke technische, tactische en fitness training 9-15 keer per week Gebruik van filmanalyse voor terugkoppeling en individueel actieplan Trainingen gericht op maximale prestaties tijdens meerdere momenten per jaar De verhouding training en competitie verhoudt zich in: 25% training en 75% competitie of wedstrijdgerichte training
<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Sporter verantwoordelijk maken voor eigen ontwikkeling Voldoende ruimte voor individuele sturing in oefenstof Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Herhalen zonder te herhalen, variaties rond zelfde thema's. Oefening bevat voorwaarden voor kwalitatief, intentioneel en aandachtig bewegen. Verder vergroten ownership eigen ontwikkeling sporter. Volledige repertoire aan S&C materialen en mogelijkheden Uitbouwen individuele sturing Sporter in staat stellen om zelfstandig te kunnen trainen. 	<p><u>Aandachtspunten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Idem als voorgaand Continu gericht blijven verbeteren van fysieke eigenschappen Aanvullend meer individueel maatwerk.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een programma en omgeving waarin hij zijn positie specifieke vaardigheden optimaal kan ontwikkelen.

Doel: Ieder talent krijgt de optimale mogelijkheid om zijn positie specifieke vaardigheden te ontwikkelen.

Activiteiten:

- Ontwikkelen talent op primaire (of gerelateerde) positie
- Ontwikkelen positie specifieke vaardigheden
- Ontwikkelen vaardigheden volgens technische beschrijving
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Trainen in (positie)groepen met persoonlijke aandacht
- Minimaal 1 keer per week aandacht voor de ontwikkeling van het individuele talent binnen regionale academie
- Minimaal 5 keer per week aandacht voor de ontwikkeling van het individuele talent binnen High performance CTO
- Positiegerichte aandacht door specialisten

3.3 Integratieve Benadering

Ieder talent heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing en een unieke benadering nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarmee wordt bedoeld het talent maatwerk bieden om de top te kunnen bereiken. Kennis en inzichten in anatomie, biomechanica, motorische controle en het motorische leerproces zijn van belang om doelgericht het talent te kunnen trainen. De KNBSB hanteert de visie zoals beschreven in het boek 'Krachttraining en coördinatie: een integratieve benadering'. Middels het performance curriculum wordt een doorlopende leerlijn aangeboden (rond de pijlers beweging, voeding, mindset en herstel) die, gekoppeld aan de ontwikkeling van de sporter (door middel van de speelsters monitoren, videoanalyse, testing), leidt tot het continue verbeteren en aanscherpen van ontwikkeling ten bereiken van het volledig potentiaal.

De trainers en coaches van een Softball Academy moeten bijscholingen volgen over 'krachttraining en coördinatie: een integratieve benadering' en kunnen zij een gedegen bewegingsanalyse maken op tot de voornaamste aandachtspunten te komen en op basis hiervan Constraints-Led coaching en goal-oriented learning toepassen om tot verbetering te komen. Deze bijscholingen worden georganiseerd door trainers / coaches van het CTO.

3.4 Mentale Vaardigheden

Mentale vaardigheid is samen met de technische, tactische en fysieke factoren een prestatiebepalende factor. Zonder mentaal weerbaar te zijn voor zowel interne (o.a. angst, spanning, onzekerheid) als externe factoren (scouts, publiek, coaches, scheidsrechter) zal het optimale prestatieniveau niet bereikt kunnen worden. In de topsport worden hoge eisen gesteld aan de atleten en leggen atleten zichzelf hoge doelen op. Het gevaar is daarom niet onwaarschijnlijk dat jonge talenten onder grote druk komen te staan en daardoor fysiek en mentaal zwaar worden belast.

De mentale vaardigheden zijn onderdeel van het totale opleidingsprogramma. Het doel van het mentale programma is het herkennen, beoordelen, trainen en coachen van mentale weerbaarheid tijdens trainingen, wedstrijden en buiten het veld. Hierdoor zal het topsportgedrag van de sporter zich ontwikkelen en zullen de individuele prestaties verbeteren. Het CTO kader is in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor de mentale ontwikkeling van het talent. De bijeenkomsten over mentale weerbaarheid en de speelervaring op hoog niveau

geven het kader voldoende informatie om een bijdrage te leveren in de mentale ontwikkeling van de sporter. Spelsters die meer aandacht nodig hebben krijgen individuele begeleiding via NOC*NSF.

Om de volgende stap te kunnen gaan maken richting het Nationaal Team of het buitenland, wordt er een leerlijn prestatiegedrag uitgewerkt waarin sporters worden voorbereid op het vak van professioneel softbalster. Het is zeer duidelijk wat er van een speelster gevraagd wordt om op dat niveau te presteren, een enorme mentale veerkracht. De speelster moet hiervoor in Nederland klaargestoomd worden, zodat zij gewend is om hiermee om te gaan. In het CTO hebben we de mogelijkheden speelsters constant uit het comfort zone te halen en ze bloot te stellen aan een andere situaties dan ze gewend zijn. Hierdoor kunnen we gewenst en ongewenst gedrag signaleren en daarop coachen zodat we gedragsverandering kunnen bewerkstelligen die past bij de gevraagde situatie in de top.

Binnen de Academies wordt deze visie ook doorgevoerd binnen de mogelijkheden en kaders die hier van toepassing zijn. Het aanleren van prestatiegedrag wordt een vast onderdeel van het competentieprofiel van de coaches.

Er is aandacht voor de volgende onderdelen:

- stellen van doelen en creëren van een persoonlijk leerplan ter bevordering van bewust leren
- Spanningsregulatie - ademhalingscontrole, relaxatie en energizing
- Richten van aandacht - o.a. adhv verschillende attributies
- Visualiseren
- Controleren van gedachten/ self talk
- Omgaan met tegenslagen
- Groei mindset
- Learning zones
- Rolverdeling en acceptatie binnen het team
- Omgaan met verschillende persoonlijkheden teamgenoten

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Het leren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband Integreren mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling Het ontwikkelen van de mentale voorbereiding in teamverband Leren functioneren tijdens toernooien Leren SMART doelen stellen Omgaan met succes en falen Ontwikkelen groeimindset Stimuleren de Engelse taal te ontwikkelen 	<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Het perfectioneren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband Individuele aandacht voor mentale -, cognitieve - en emotionele ontwikkeling Programma voor mentale weerbaarheid Leren presteren tijdens toernooien en belangrijke momenten Voorbereiden van spelers voor deelname aan het professionele softbal (cultuur) in college of pro. Aanleren toolbox, versterken groeimindset en ownership / zelfregulatie 	<u>Doel</u> <ul style="list-style-type: none"> Opdrachtgericht functioneren binnen teamverband Presteren tijdens vol wedstrijdprogramma en meerdere toernooien per jaar Leren presteren onder druk ten overstaande van publiek en scouts Voorbereiden voor deelname aan het professionele softbal (cultuur) in college of pro Aanpassingen kunnen maken ten aanzien van andere culturen en mondiaal niveau competitie. Uitbreiden toolbox, versterken groeimindset, ownership en zelfregulatie.
<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Workshops en teambijeenkomsten tijdens academie tournaments Integratie in dagelijks programma Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het Olympische Netwerk 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Integratie in dagelijks programma aanleren toolbox Teambijeenkomsten en workshops binnen CTO Informatiebijeenkomsten door (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het CTO 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie spelers mentale vaardigheden, vastleggen gegevens in talentvolgsysteem Toolbox uitbreiden in winterperiode Teambijeenkomsten en workshops binnen CTO Maatwerk met (ex)pro's en andere inspirerende succesvolle personen. Individueel begeleidingsprogramma mogelijk via het CTO
<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via KNBSB Via kader centrale en decentrale programma 	<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via CTO ism KNBSB Via kader centrale en decentrale programma Externe specialisten 	<u>Kader</u> <ul style="list-style-type: none"> Sportpsycholoog via CTO ism KNBSB Via kader centrale en decentrale programma Externe specialisten

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent een programma en omgeving waarin hij zijn groei mindset optimaal kan ontwikkelen.

Doel: Het ontwikkelen van topsportgedrag bij het talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Onderdeel van periodisering en implementatie d.m.v. weekplannen
- Aandacht kader voor mentale vaardigheden training en mindset geïntegreerd tijdens trainingen en wedstrijden
- Opstellen van een individueel leerplan binnen CTO High Performance Centre
- Mentale aspecten geïntegreerd in doelgerichte training
- Workshop(s) door specialisten
- Individuele begeleiding via Olympische Netwerken of CTO's
- Bijscholen van ouders om houding van ouders te optimaliseren

3.5 Voeding

Verzorging, voeding, herstel en Anti Doping hebben een grote invloed op het functioneren van een talent. De motivatie, het resultaat van de training en uiteindelijk de prestatie tijdens wedstrijden. Deze drie facetten zorgen voor een toename in belastbaarheid, beter herstel en minder blessures.

De nationale talenten zullen persoonlijke begeleiding nodig hebben wanneer zij zelfstandig wonen in Amsterdam, waarbij de ervaring van het CTO team en de daarvoor verantwoordelijken van dit deelgebied samen met de KNBSB tot een programma moeten komen om de speelsters het gedrag eigen te maken wat past bij een topsporter. Het programma (brons-zilver-goud) dat ontwikkeld is door NOCNSF zal hier wellicht de te volgen methode zijn voor zowel het Voedingsdeel als het Anti Dopings deel

De talenten binnen de academies krijgen meerdere keren per jaar voorlichting over voeding door inzet van de Performance Specialist of sportdiëtist. In het geval persoonlijke begeleiding nodig is, wordt er een individueel traject met een sportdiëtist gestart.

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
Aandacht voor verzorging, voeding en herstel in teamverband	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel per positie	Individuele aandacht voor verzorging, voeding en herstel
<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Factsheets met belangrijkste informatie • Periodieke workshops tijdens academie tournaments voor ouders en sporters. • Mogelijkheid voor individueel begeleidingsprogramma via het Olympische Netwerk 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Factsheets met belangrijkste informatie • Structurele workshops als onderdeel van CTO programma door sportdiëtist. • Op dagelijkse basis aandacht voor voeding, maaltijdbereiding, etc. 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Factsheets met belangrijkste informatie • Individuele begeleiding vanuit college of pro organisatie • Ondersteuning waar nodig tijdens off-season door sportdiëtist.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder nationaal talent structuur in hun voedingspatroon, volgens de voedingseisen die gesteld worden aan een topsporter (in opleiding).

Doel: Het ontwikkelen van een voedingspatroon voor ieder talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Voorlichting aan speelsters en ouders over voeding
- Persoonlijke aandacht voor het talent t.a.v. afvallen, gewicht handhaven en verantwoord aankomen
- Aanvullende dosering van voedingssupplementen
- Voedingspatroon implementeren in toernooiprogramma's nationale teams

3.6 Herstel

Herstel heeft een grote invloed op het functioneren van een sporter, op zowel korte als langere termijn. De motivatie, het resultaat van de training en uiteindelijk de prestatie tijdens wedstrijden. Bewustwording van het feit dat de sporter zijn herstel voor een belangrijk deel zelf in de hand heeft en kan bevorderen evenals de tools aanleren om dit zelf in eigen hand te nemen is van groot belang in de opleiding tot topsporter.

Hoe langer een speelster gezond kan blijven, hoe groter de waarde voor haar teams. Het herstel van een speelster na een wedstrijd is essentieel voor het zo snel mogelijk en veilig weer beschikbaar zijn voor het team. Het natuurlijk herstel dmv ademhaling strategieën, koude training, float sessie etc. verdient de voorkeur boven het gebruik van medicatie. Verdere kennisverwerving door de sporter over deze strategieën en de toepasbaarheid hiervan in de

dagelijkse praktijksituatie is van essentieel belang voor het verder optimaliseren van de prestatie omgeving bij de KNBSB.

De talenten binnen de academies krijgen meerdere keren per jaar voorlichting over herstel door middel van praktische workshops via inzet van de specialisten. In het geval persoonlijke begeleiding nodig is, wordt er een individueel traject met de betrokken specialisten en coaches gestart.

Binnen het fulltime CTO High Performance Programma zal veel aandacht zijn voor deze pijler zodat de sporters optimaal om kunnen gaan met de hoge belasting en workload en zo een optimale progressie maken.

De performance track van herstel sluit nauw aan op de andere tracks van voeding, beweging en mindset aangezien onderdelen van voeding, beweging en mindset alle 3 een belangrijke invloed hebben op herstel. Daarnaast bevat de track van herstel nog aanvullende thema's rondom herstelstrategieën zoals:

- Ademhaling
- Thermoregulatie (Koude/warmte training)
- Lichttherapieën
- Jetlag protocol
- Optimalisatie slaap
- Herstel training

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
Aandacht voor verzorging, voeding en herstel in teamverband	Aandacht voor verzorging, voeding en herstel per positie	Individuele aandacht voor verzorging, voeding en herstel
<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Workshops ouders en spelers tijdens academie tournaments • Herstel geïntegreerd onderdeel in trainingsprogramma 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Structureel dagelijks onderdeel in trainingsprogramma en routines sporter • Wekelijks onderdeel in specifieke classroom sessies / trainingen gericht op herstel 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Individuele begeleiding vanuit college of pro organisatie • Begeleiding op afstand door online tools vanuit performance curriculum • Mogelijkheden in off-season om aan te sluiten bij lopende programma's.

Ambitie: De KNBSB biedt ieder talent structuur in hun herstel strategieën, volgens de mogelijkheden die aangeboden worden vanuit de visie KNBSB middels het Performance Curriculum.

Doel: Het ontwikkelen van herstel strategieën voor ieder talent, waardoor zijn individuele prestaties verbeteren.

Activiteiten:

- Voorlichting aan spelers en ouders over herstel.
- Persoonlijke aandacht voor het talent t.a.v. herstel strategieën.
- In de praktijk actief aan de slag met herstel strategieën, vast aandachtspunt binnen de programma's.
- Herstel strategieën implementeren in toernooiprogramma's nationale teams

4 Kader

Het kader wordt om continuïteit te waarborgen aangesteld voor een beleidsperiode. Voorafgaande aan de aanstelling worden het Opleidingsplan en de functieomschrijving overlegd.

Algemeen geldt voor het technisch kader dat zij:

1. In staat zijn om de langere termijnvisie met betrekking tot het technische beleid willen omzetten in acties op het veld.
2. In staat zijn het technisch beleid over te kunnen brengen op de spelers.
3. Representatief zijn voor de talentontwikkeling en topsport binnen de KNBSB.
4. In teamverband willen werken.
5. Internationale speelervaring hebben voor het nationale programma en hoofdklasse ervaring hebben voor het regionale programma.

Iedereen die een taak binnen de talentontwikkeling en topsport heeft dient de filosofie van de KNBSB uit te dragen. De filosofie die de KNBSB heeft m.b.t. het ontwikkelen van Talent is de volgende:

Constraints-led Approach

De KNBSB hanteert de visie op motorisch leren en motorische controle vanuit het Constraints-Led Approach coaching model. Dit model verklaart het ontstaan van een bewegingspatroon aan de hand van de beperkingen die op dat moment gelden op het betreffende individu, de taak en de omgeving. Door telkens deze 3 factoren gericht aan te passen en te variëren kan tot een optimaler bewegingspatroon gekomen worden.

Het van belang om doelgerichte oefenstof aan te bieden in een zo breed mogelijk scala aan bewegingen passend bij de karakteristieken van het individu met voldoende vrijheid voor het zoeken naar en vinden van zo veel mogelijk effectieve beweegoplossingen. Dit houdt in dat succeservaring en plezier erg belangrijk zijn. De motivatie en voldoening wordt vergroot door de juiste oefening aan te bieden die net moeilijk genoeg is om voldoende uitdaging te geven en makkelijk genoeg is dat het wel binnen de haalbaarheid ligt om tot een succeservaring te komen. De oefenstof moet eenvoudig makkelijker of moeilijker gemaakt kunnen worden om zo het juiste niveau van het individu op te kunnen zoeken binnen de grotere groepscontext.

Het kader dient expert te zijn in het hanteren van dit model, en moet de instelling hebben om op de hoogte te blijven over de nieuwste ontwikkeling aangaande motorisch leren en motorische controle. Dit om de schaarse talenten een zo goed mogelijk programma te kunnen aanbieden.

4.1 Sporttechnisch Kader

Het sporttechnische kader is van doorslaggevend belang bij het ontwikkelen van talentvolle jeugd. Dit heeft tot gevolg dat het kader van verenigingen geschoold dienen te worden om in de eerste fase van de ontwikkeling (fase 1; cognitieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) op een verantwoorde manier te worden begeleid (Constraint Led Approach). Bij onvoldoende ontwikkeling wordt een talent geadviseerd een andere vereniging te zoeken waarbij de trainer/coach wel aansluit bij de ambitie van de speler.

In de tweede fase (fase2; associatieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) waarbij de talenten zijn opgepikt door het regionale programma, krijgt men te maken met kader dat een specifiek talentgebied beheerst. Aandacht voor discipline, met nadruk op technische, tactische en mentale aspecten. In deze fase wordt volledige toewijding verwacht.

Gedurende de tweede fase van leren (fase2; associatieve fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner) zullen spelers uit het talentprogramma de leeftijd van 15 a 16 jaar bereiken (post groeispurt). Tijdens deze fase zullen de trainingen meer individueel ingericht moeten worden, volgens de behoeftes van de spelers (zie Rapport Talentidentificatie) om hen zo verder te brengen richting fase 3 van het leren (fase 3; autonome fase volgens traditioneel beschrijving leerproces Fitts en Possner). Ook zullen spelers in deze leeftijd geselecteerd

gaan worden, vanuit het regionaal Talentenprogramma (Academies) voor het CTO High performance programma te Amsterdam.

Het kader is ambitieus om te leren, heeft oog voor detail, helpt bij analyseren van eigen prestatie, geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooiën en bevordert zelfstandigheid. Tijdens het rekruteren en (bij)scholen van kader dient hiermee rekening gehouden te worden.

De Talentcoach bespreekt een aantal keren per jaar met het kader uit het Nationale en Regionale programma de volgende zaken:

- Evalueren en aanpassen van het trainingsprogramma volgens de Constraints Led Approach.
- Evalueren en aanpassen van de competities en reglementen
- Evalueren en aanpassen van de technische playbooks
- Bijscholen op technisch vlak (maken van analyses op gebied van slaan, werpen, fielden, etc)
- Bijscholen op gebied van trainingsleer (motorisch leren en motorische controle))
- Bijscholen op gebied van trainingsondersteuning (Videoanalyse, Speelsters monitoring, Uitvoering testen, etc)

Tevens bezoekt CTO High Performance team trainingen en wedstrijden om het technisch beleid te bewaken en het functioneren van het kader te evalueren en te ontwikkelen.

U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<p><u>Kader -</u> De fieldmanager in fase 2 wordt beoordeeld op nationale coachervaring en de instructeur primair op trainingscompetenties. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer/coach 4 diploma • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Kennis van de sportspecifieke basisvaardigheden; gooien, vangen, fielden, slaan, honklopen en stoten • Basiskennis hebben van mentale vaardigheden • De Pitching coach en Hitting coach wordt aangenomen op basis van zijn specialistische kennis • Trainer/coaches van Academies zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams 	<p><u>Kader -</u> De fieldmanager in fase 3 wordt beoordeeld op internationale coachervaring en de coaches op internationale wedstrijdkennis en - ervaring. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • De fieldmanager beschikt over management kwaliteiten • De fieldmanager en coaches bezitten het Trainer/coach 4 diploma • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Analytisch vermogen • Specialistische kennis met oog voor detail • Geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooiën. • Bevordert zelfstandigheid. • Kennis hebben van mentale vaardigheden • Coördinatoren Academie zijn tevens onderdeel van 	<p><u>Kader -</u> De fieldmanager in fase 4 wordt beoordeeld op internationale coachervaring en de coaches op internationale wedstrijdkennis en - ervaring. Men dient te voldoen aan de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De gehele staf dient kennis en kunde te bezitten over Motorisch Leren en motorische controle volgens de Constraints Led Approach (taak – organisme – omgeving) • De Fieldmanager beschikt over management kwaliteiten • De fieldmanager en coaches bezitten het Trainer/coach 4 diploma • In staat zijn en bereid zijn het technisch beleid van de KNBSB over te brengen op de talenten • Analytisch vermogen • Specialistische kennis met oog voor detail • Geeft ruimte een persoonlijke stijl te ontplooiën. • Bevordert zelfstandigheid. • Kennis hebben van mentale vaardigheden • Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams

	coaching staven nationale teams	•
<u>Bijscholing</u>	<u>Bijscholing</u>	<u>Bijscholing</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle 	<ul style="list-style-type: none"> • Nationaal Coach Platform • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle 	<ul style="list-style-type: none"> • Nationaal Coachplatform • Interne Opleiding Motorisch Leren & Motorische Controle

Ambitie: Het kader heeft het TC4 diploma en schoolt zich jaarlijks bij via de interne opleiding Motorisch Leren & Controle. Daarnaast wordt er binnen de groep jaarlijks geïnventariseerd bij welke onderwerpen er de behoefte ligt om zich in te verdiepen.

Doel: Zoveel mogelijk coaches en trainers van Academies en coaches van Nationale teams hebben het TC4+ diploma.

Activiteit

- Het aanstellen van gediplomeerd kader
- Het scholen van nog niet gediplomeerd kader
- Het jaarlijks bijscholen van gediplomeerd kader
- Het jaarlijks evalueren van kader
- Coördinatoren Academisch zijn tevens onderdeel van coaching staven nationale teams

4.2 Medische Begeleiding

De medische commissie is verantwoordelijk voor de uitvoering van het sportmedisch beleid van de bond en geven voorlichting en medische begeleiding aan de talenten en topsporters in het nationale programma. De commissie bestaat uit de bondsarts en fysiotherapeuten van de vertegenwoordigende teams. De talenten maken bij blessures gebruik van vaste procedures.

Ieder talent dat het nationale programma instroomt ondergaat een SMA sportkeuring bij een Sport Medisch Adviescentrum. De medische rapporten worden door de medische commissie vastgelegd in het monitoringssysteem.

Ieder talent in het nationale programma en zijn ouder(s) worden tijdens een jaarlijkse groepsbijeenkomst geïnformeerd over arbeid/rust, voeding en doping. Alle vormen van tabakgebruik zijn niet toegestaan.

U16 + Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> • Decentraal via verwijzing Olympisch Netwerk • Centraal beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien 	<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> • Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien 	<u>Inzet fysiotherapeut</u> <ul style="list-style-type: none"> • Beschikbaar tijdens trainingen, (oefen)wedstrijden en toernooien
<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep 	<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep 	<u>Inzet arts</u> <ul style="list-style-type: none"> • Huisarts • Blessureconsult en behandeling bij bondsarts op afroep
<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bij instroom een SMA keuring • Controleren lichaamshouding • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x per maand • Meten vetpercentage 3x per jaar • Jaarlijkse bijeenkomst over doping 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jaarlijks een SMA keuring • Controleren lichaamshouding • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x maand • Meten vetpercentage 3x per jaar • Jaarlijkse bijeenkomst over doping 	<u>Activiteit</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jaarlijks een SMA keuring • Meten lengte 1x per maand • Meten gewicht 1x per maand • Meten vetpercentage 3x per jaar • Jaarlijkse bijeenkomst over doping

Ambitie: De KNBSB organiseert de medische begeleiding op preventieve basis en heeft afspraken lopen, volgens vaste procedures, waardoor talenten uit het centrale en decentrale programma snel kunnen worden gediagnosticeerd en/of behandeld.

Doel: Het vergroten van de belastbaarheid, zowel totaal (algehele conditie) als lokaal (klachtengebied), waardoor er een beter evenwicht ontstaat tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam waarbij preventie voorop staat.

Activiteiten

- SMA keuring bij instroom
- Movement screening door fysiotherapeuten volgens het screening protocol met individuele aanvullingen waar nodig.
- Performance screening olv performance specialist in alle academies en nationale programma's volgens screening protocol
- Trainingsplan met juiste arbeid/rust verhouding en herstelstrategieën
- Vaste afspraken over diagnosticeren en behandelen
- Vaststellen procedures centrale en decentrale programma
- Gestandaardiseerde protocollen bij bepaald type blessures
- Begeleiden revalidatietraject na een blessure
- Vastleggen medische rapporten in het monitoringssysteem

4.3 Evaluatie

Het functioneren van het kader wordt jaarlijks door de technische commissie geëvalueerd. De evaluatie wordt vastgelegd en gearhiveerd. In het jaarplan zijn de evaluatiemomenten vastgelegd. Van de Bondscoach wordt verwacht dat hij direct na het seizoen met de begeleidingsstaf zijn programma en speelsters evalueert. Hiervoor is een standaard rapportageformulier beschikbaar. Het rapportageformulier wordt tijdens de persoonlijke evaluatie gebruikt. Van de coaches, instructeurs en fysiotherapeuten wordt verwacht dat zij een speelsters evaluatie verzorgen met daarop aangegeven sterke punten, zwakke punten, ontwikkelpunten en aandachtspunten. De Talentcoach evalueert tussentijds met regelmaat de voortgang van het programma.

5 Training- en Wedstrijdvoorzieningen

5.1 Accommodatie

Het Nationale programma vindt plaats op het Nationaal Trainingscentrum of bij het CTO in Amsterdam. De Regionale programma's vinden plaats bij een samenwerkende vereniging(en). Voor het uitvoeren van het optimale talentenprogramma (w.o. veiligheid), voor trainingen en wedstrijden, moet de accommodatie voldoen aan de volgende richtlijnen:

Zaalaccommodatie	Veldaccommodatie
Afmeting 30x20 meter voor positietraining	Softbalveld volgens richtlijnen WBSC Europe
Verlichting van minimaal EH 500	Verlichting
Ruwe ondergrond voor stabiliteit	Een verrijdbare slagkooi
Twee slagtunnels met afmeting 20x4 meter	Twee aluminium L-screens (standaard 2,13 m2)
Aparte ruimte voor fysiotherapeut	Twee aluminium vierkante screens (2,13 m2)
Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal	Een slagtunnels met afmeting 20x4 meter
Krachttrainingruimte in of bij sporthal	Aparte ruimte voor fysiotherapeut
Vergaderruimte voor individuele - en teambespreking	Afsluitbare opslagruimte voor spelmateriaal
	Krachttrainingruimte in of bij het veld (zie 9.1.3)
	Vergaderruimte voor individuele - en teambespreking

Ambitie: De centrale en decentrale trainingsprogramma's vinden plaats op een accommodatie die voldoet aan de WBSC normen (zie bovenstaand kader).

Doel: Ieder talent traint en speelt op een topsportaccommodatie (in een topsportomgeving).

Activiteiten:

- De trainingsfaciliteiten beschikken over de voorzieningen die in bovenstaand kader worden genoemd

5.2 Spel- en Coach Ondersteunend Materiaal

Het programma heeft voor de optimale uitvoering van trainingen en wedstrijden het volgende materiaal beschikbaar:

	U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
	<u>Doelgroep(en)</u> • Regionale talenten onder 16 jaar • Nationale talenten onder 16 jaar6	<u>Doelgroep(en)</u> • Nationale talenten onder 19 jaar	<u>Doelgroep(en)</u> • Nationale talenten 19-23 jaar
Leren ballen pitching	3x per jaar 24 ballen	3x per jaar 24 ballen	3x per jaar 24 ballen
Leren ballen overige	3x per jaar 96 ballen	3x per jaar 96 ballen	3x per jaar 96 ballen
Gele machineballen	36 ATEC dimple ballen	36 ATEC dimple ballen	36 ATEC dimple ballen
Helmen	6 helmen	8 helmen	8 helmen
Batting tees	2 ATEC batting tees	2 ATEC batting tees	2 ATEC batting tees
Werpplaten	geen	geen	geen
Thuisplaten	10 thuisplaten	10 thuisplaten	10 thuisplaten
Honken	4 honken	4 honken	4 honken
Pionnen	1 set	1 set	1 set
Hordes	10 hordes	10 hordes	10 hordes
Verrijdbare slagkooi	ja	ja	ja
Slagtunnel	ja	ja	ja
Pitching screen	1x ATEC WTAT7532	1x ATEC WTAT7532	1x ATEC WTAT7532
1 st base screen	2x ATEC WTAT7542	2x ATEC WTAT7542	2x ATEC WTAT7542
Werpmachine	1x ATEC Rookiemachine	1x ATEC Rookiemachine	1x ATEC Rookiemachine
Ball Buckets	4 emmers	4 emmers	4 emmers
Materiaaltassen	1 tas	1 tas	1 tas

Voor de optimale begeleiding van talent heeft het kader de beschikking over het volgende coach ondersteunende materialen:

	U12	U16 / Academies	U18 / High Performance	U23 / High Performance
	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Regionale talenten onder 13 jaar Regionale talenten onder 15 jaar Landelijke competitie 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten onder 16 jaar Nationale talenten onder 17 jaar 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten onder 19 jaar 	<u>Doelgroep(en)</u> <ul style="list-style-type: none"> Nationale talenten 19-23 jaar
Stopwatch	1 per team	1 per coach	1 per coach	1 per coach
Stalker Speedgun	gebruik 2x per jaar	1 per team	1 per team	1 per team
Pitch counter	1 per team	1 per team	1 per team	1 per team
Digitale camera	geen	door video analist	1 per team + video analist	1 per team + video analist
Laptop	geen	1 per team	1 per team	1 per team
Analyseprogramma	geen	door video analist	1 per team + video analist	1 per team + video analist
Scoutingprogramma	geen	geen	1 per team	1 per team

5.3 Kleding

Het Nationale en Regionale programma draagt zorg voor uniforme speel- en trainingskleding voor speelsters en kader. Deze kleding wordt in bruikleen beschikbaar gesteld.

5.4 Thuissituatie

De leefsituatie, schoolsituatie en trainingssituatie spelen een belangrijke rol in het leven van de aankomende topsporter. Door de deelname aan een Topsport Talentschool wordt de mogelijkheid geboden om topsport en onderwijs te combineren en een groot gedeelte van het talentenprogramma dicht bij de eigen woon- en studieomgeving te volgen. De Topsport Talentschool biedt het talent voorzieningen om zich zowel op sportief als sociaal maatschappelijk vlak te kunnen ontwikkelen en is onmisbaar voor het talent in zijn ontwikkeling tot topsporter. De Softball Academie draagt de verantwoordelijkheid dat alle aspecten goed op elkaar aansluiten.

Ambitie: De thuissituatie zorgt ervoor dat het talent zich volledig kan richten op het opleidingsprogramma zoals omschreven in het Opleidingsplan.

Doel: Ieder talent maakt gebruik van op de sport aangepast onderwijs. Binnen het High Performance Centre is het doel voornamelijk gericht op het zelfstandigheid, zelfredzaamheid en leren maken van de juiste keuzes tov het gewenste gedrag om te kunnen presteren in professioneel softbal.

Activiteiten

- Samenwerking en goede afspraken met Topsport Talentschool
- Samenwerking en goede afspraken met MBO, HBO en WO
- Overleg tussen sport en onderwijs over maatschappelijke en sportieve ontwikkeling van het talent

5.5 Ouders

De ouders spelen in de begeleiding van het talent een belangrijke en centrale rol. Zij zijn opleidingspartner van de KNBSB. Deze betrokken ouder houdt rekening met de praktische behoeftes (vervoer, mentale aspecten, voeding, herstel) waarbij zij een stimulerende rol hebben bij het verwerven van zelfstandigheid en zelfregulatie van de sporter.

Vaak wordt deze rol onderschat. Coaches houden te vaak afstand tot de ouders. Dit is echter niet verstandig. Ouders nemen het grootste deel van de opvoeding voor hun rekening en merken als eersten wanneer er iets aan de hand is. Zij vangen de talenten op bij teleurstellingen en vreugde en kunnen daarin relativerend en ondersteunend zijn. Ouders dienen te worden geïnformeerd over het programma, de ontwikkeling van het eigen kind en hun rol als ouder in de sport.

U16 / High Performance	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind, stimuleren, ondersteunen positief bij tegenslagen, houden spiegel voor, bekostigen, vervoeren en genieten	Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven, ondersteunen positief bij tegenslagen, bekostigen, (vervoeren) en genieten	Ouders ondersteunen bij tegenslagen, nemen afstand, geven verantwoordelijkheid en genieten
<u>Activiteit</u> Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	<u>Activiteit</u> Tweejaarlijkse ouderbijeenkomst en informatiefolder voor ouders	<u>Activiteit</u> Ouders worden door speelsters geïnformeerd

Ambitie: De ouders van een talent is opleidingspartner van de KNBSB en neemt de rol aan van een betrokken ouder.

Doel: De ouders van de sporter handvatten geven om het profiel van de betrokken ouder te kunnen vervullen

Activiteiten:

- Informeren ouders over het talentenprogramma (2x per jaar)
- Informeren ouders over de procedures van selecteren en afvallen
- Informeren ouders over de ontwikkeling van het eigen kind
- Informeren ouders over hun (toegevoegde) rol als ouder in de topsport
- Informeren ouders over voeding en herstel
- Tussentijds informeren over de voortgang van hun kind (3x per jaar)

5.6 Uitsituatie

De vertegenwoordigende teams nemen jaarlijks deel aan internationale toernooien en (buitenlandse) stages. De organisatie en financiering van het vervoer en de huisvesting voor deze evenementen ligt, indien het niet onder de verantwoordelijkheid van de toernooiorganisatie valt, in handen van de KNBSB.

U16 / High Performance	U18 / High Performance	U23 / High Performance
<i>LEARN & TRAINING TO TRAIN</i>	<i>TRAINING TO COMPETE</i>	<i>TRAINING TO WIN</i>
<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De speelsters reizen op een voor talenten verantwoorde manier • De speelsters reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren) 	<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De speelsters reizen op een voor topsporters verantwoorde manier • De speelsters reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren) • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets) 	<u>Vervoer</u> <ul style="list-style-type: none"> • De speelsters reizen op een voor topsporters verantwoorde manier • De speelsters reizen georganiseerd, volgens het principe 'samen uit, samen thuis' • Er wordt rekening gehouden met een rustverhouding reizen en spelen (acclimatiseren) • Vervoer binnen het High Performance Centre moet zelf georganiseerd worden (fiets)

<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert de huisvesting voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De speelsters verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor talenten t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De speelsters verblijven op tweepersoonskamers 	<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert de huisvesting voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De speelsters verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor topsporters t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De speelsters verblijven op tweepersoonskamers tijdens toernooien • Vanuit het CTO worden er kamers aangeboden voor het High Performance Centre in Amsterdam. Kosten zijn voor rekening van de sporter. 	<p><u>Huisvesting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De KNBSB organiseert voor toernooien en stages in binnen- en buitenland. Bij deelname aan een EK wordt de huisvesting door de KNBSB betaald. Bij deelname aan een WK wordt de huisvesting door de organisatie betaald. • De speelsters verblijven in een accommodatie die voldoet aan de eisen die gesteld worden voor topsporters t.a.v. reisafstand t.o.v. speelaccommodatie(s), rust en voeding • De speelsters verblijven op tweepersoonskamers tijdens toernooien • Vanuit het CTO worden er kamers aangeboden voor het High Performance Centre in Amsterdam. Kosten zijn voor rekening van de sporter.
---	--	---

Ambitie: Ieder talent heeft tijdens toernooien de optimale omstandigheden ten aanzien van vervoer en overnachtingen, waardoor hij individueel optimaal kan presteren.

Ieder talent functioneert binnen het High Performance Centre zodanig, dat hij zelfstandig binnen een groep kan leven en presteren, waarbij hij zelf verantwoordelijk is voor alle randvoorwaarden van presteren (rust, herstel, voeding, vervoer, etc)

Doel: De toernooiomstandigheden van de nationale teams zorgen ervoor ieder talent optimaal kan presteren.

Zelfstandigheid binnen het High performance Centre creëren.

Activiteiten:

- Vastleggen vervoer, na goed overwogen inventarisatie, door KNBSB
- Vastleggen huisvesting, na goed overwogen inventarisatie, door KNBSB

Het talenten- en topsportprogramma wordt op vaste momenten georganiseerd. Vanaf 15 jaar komen speelsters in aanmerking voor het fulltime programma in het High Performance Centre te CTO Amsterdam. Hieraan voorafgaand zitten speelsters in de Academie structuur waarbij zij nog decentraal trainen, spelen en wonen.

Voor het U18 en U19 team wordt geselecteerd uit het High Performance Centre, aangevuld met andere talenten binnen het Koninkrijk.

Voor het U16 team worden speelsters geselecteerd uit de Regionale Softball Academies

6.1 Regionale Trainingscentra / Softball Academies

Regionale 12-14 jarigen

In de TRAIN TO TRAIN fase van de ontwikkeling gaat de Softball Academy een rol spelen. De talenten die de overstap maken naar het voortgezet onderwijs en op dat moment de aspirantenleeftijd bereiken kunnen deel nemen aan een try-out voor een Softball Academy.

Het programma beslaat drie jaar: 12 t/m 14 jarigen. Bij meisjes de periode om extra aandacht te besteden voor het trainen van snelheid. Het talent zou in deze fase twee competitieve sporten moeten bedrijven, zodat het hele jaar wordt gesport.

Doel

De focus ligt bij het ontwikkelen van een complete softbalspeelster, gebaseerd op fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling.

Doelgroep en instroom

Softbalsters van 12 en 14 jaar

- Speelsters stromen in via een try-out
- Speelsters stromen in via de aanmelding zelf of door hun eigen coach
- Speelsters stromen uit, als zij niet meer aan de criteria voldoen, naar hun vereniging
- Speelsters stromen blijven, als zij aan de criteria blijven voldoen, in de Softball Academy

Onderdelen

- Leren doelen te stellen
- Leren omgaan met succes en falen
- Ontwikkelen softbalvaardigheden
- Ontwikkelen positiegerichte vaardigheden
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Bewustwording positieospel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

6.2 14-16 Jarigen

The focus ligt bij het ontwikkelen van een complete softbalspeelster, gebaseerd op; fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Dit is volgens LTAD de tweede ontwikkelfase voor het trainen van snelheid.

De doelgroep bestaat uit talenten van 14-16 jaar uit de Softball Academies met een Belofte of Nationaal Talent status. Vanuit deze groep wordt jaarlijks het Nederlands U16 geselecteerd.

Aandachtspunten

De volgende aandachtspunten worden tijdens deze fase behandeld:

- Leren doelen te stellen
- Aanleren routine voor wedstrijdvoorbereiding
- Start maken met mentale voorbereiding
- Leren omgaan met succes en falen
- Ontwikkelen mentale weerbaarheid
- Ontwikkelen algemene fysieke vaardigheden
- Ontwikkelen softbalvaardigheden
- Ontwikkelen positiegerichte vaardigheden
- Ontwikkelen teamwerk
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Bewustwording positieospel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

Ambitie: De Softball Academy stoomt jaarlijks structureel speelsters af aan het High Performance Centre.

Doelstelling: De KNBSB eindigt in 2019 en 2020 bij de beste (16) tien landen tijdens het Wereld Kampioenschap.

Activiteiten:

- Jaarlijkse deelname aan minimaal een officieel internationaal toernooi
- Jaarlijkse deelname aan binnenlandse stage
- Introductie algemeen fysiek programma met eigen lichaamsgewicht en lichte gewichten
- Introductie mentale vaardigheden tijdens trainingen en wedstrijden
- Monitoren ontwikkeling speelsters door middel van screeningsprotocol en monitoring

6.3 CTO High Performance Centre / U18 & U23

In de TRAIN TO COMPETE Fase heeft de KNBSB per 1 augustus 2017 een fulltime programma gerealiseerd, waarbij de focus ligt bij het verbeteren van de vaardigheden, kracht en coördinatie, het ontwikkelen van handlingsnelheid en ontwikkelen van alle randvoorwaarden ten aanzien van presteren (beweging, mindset, voeding, herstel).

Sporters leren in deze fase zelfstandig en autonoom functioneren binnen de eisen die worden gesteld aan het leven als professioneel softbalster. Speelsters gaan wonen, trainen en naar school in het CTO Amsterdam. De doelgroep bestaat uit talenten van 15-21 jaar uit de Softball Academies met een Nationaal Talent of Internationaal Talent status.

Speelsters uit het High Performance Centre zullen worden opgeleid om de stap te kunnen maken naar professioneel softbal dan wel een topcollege, waarbij zij internationale ervaring op zullen doen in het vertegenwoordigende nationale team U18 en U23.

Jaarplan Centraal (CTO High Performance Program)

Periode oktober t/m maart, 26 weken, netto 24 weken, onderverdeeld in:		Periode april t/m september, 26 weken, netto 24 weken, onderverdeeld in:	
S&C	6 uur x 24 weken = 144 uur	S&C	2 uur x 24 weken = 48 uur
Sporttechnisch	8 uur x 24 weken = 192 uur	Sporttechnisch	7,5 uur x 24 weken = 180 uur
Lifestyle/performance	4 uur x 24 weken = 96 uur	Mentaal	1 uur x 24 weken = 24 uur
Yoga	1 uur x 24 weken = 24 uur	Wedstrijden (3x 4,5)	13,5 uur x 24 weken = 324 uur
Classroom	1 uur x 24 weken = 24 uur		
Alternatieve training	2,5 uur x 24 weken = 60 uur		
Totaal	540 uur	Totaal	576 uur

Het Softbal CTO Academy programma voor de periode september t/m maart:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
7:00											
7:30			Yoga		Medisch						
8:00	Sporttechnisch	Life style / performance training	Classroom	Life style / performance training	Sporttechnisch	Alternatieve training (sprinthal, gymzaal, turnhal) - nov/dec					
8:30											
9:00											
9:30	Medisch										
10:00	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs						
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00	S&C	Medisch	Medisch	Medisch	S&C						
15:30											
16:00		Sporttechnisch	S&C	Sporttechnisch	Medisch						
16:30	Medisch										
17:00											
17:30	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd							
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											

Het Softbal CTO Academie programma voor de periode april t/m augustus:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
7:00											
7:30				Medisch							
8:00	Medisch		Medisch								
8:30	S&C	Mentaal	S&C	Sporttechnisch							
9:00											
9:30											
10:00	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs	Onderwijs						
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30		Medisch				Wedstrijd	Wedstrijd				
16:00											
16:30	Sporttechnisch	Sporttechnisch	Sporttechnisch								
17:00											
17:30											
18:00											
18:30	Maaltijd	Maaltijd	Maaltijd	Wedstrijd							
19:00											
19:30											

Aandachtspunten

De volgende aandachtspunten worden tijdens deze fase behandeld:

- Het verbeteren en finetunen van de positiegerichte vaardigheden (specialisatie)
- Verder ontwikkelen combinatie technische-, tactische en mentale vaardigheden (wedstrijdgericht trainen)
- Het leren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband
- Ontwikkelen van fysieke capaciteit door krachttraining
- Individueel programma voor voeding en herstel
- Individueel programma voor mentale weerbaarheid en mindset
- Leren presteren tijdens toernooien

College

De toptalenten die uit het CTO High Performance komen en hun onderwijs hebben afgerond, kunnen hun opleidingstraject vervolgen bij een (junior)colleges in Amerika. Het selecteren van Nederlandse speelsters wordt door de coaches van het (junior)college gedaan. Er zijn colleges die een gedeelde studiebeurs kunnen bieden, maar in het merendeel van de gevallen, en zeker bij juniorcolleges, moet de speelster zelf de kosten dragen. De KNBSB gaat de topsporters die de kwaliteiten en ambitie hebben om in Amerika te gaan spelen en studeren stimuleren hun loopbaan in Amerika voort te zetten en begeleiden bij het vinden van het juiste programma. Na het overleggen van de mogelijkheden, moeten deze speelsters begeleid worden bij het maken van hun keus bij het vinden van een goede school, met de juiste coaching en het juiste sport- en schoolprogramma.

Ambitie: De KNBSB brengt jaarlijks 4-6 toptalenten(onder bij (junior)colleges, of Golden League verenigingen (leveranciers nationale teams).

Doel: De meest talentvolle speelsters uit NL de kans geven zich optimaal door te ontwikkelen naar NL team speelster

Activiteiten:

- De KNBSB zorgt dat de Talentcoach een netwerk opzet in de US, zodat er toptalenten toegelaten kunnen worden.