



Doorlopende leerlijn Voeding

Er verandert veel in het dagelijks leven van jonge, talentvolle sporters. Niet alleen een toenemend aantal trainingsuren en wedstrijden, maar ook lange periodes van huis of zelfs al op relatief jonge leeftijd uit huis gaan. Er worden ingrijpende keuzes gemaakt en de consequenties van die keuzes moeten worden doorgrond en geaccepteerd. Topsport vraagt dus al op jonge leeftijd een hoge mate van zelfstandigheid en een leefstijl die bijdraagt aan de gestelde doelstellingen.

We mogen niet veronderstellen dat dergelijke competenties automatisch aanwezig zijn bij de betreffende sporters en daarom is het noodzakelijk ze hierin te ondersteunen en begeleiden.

Via verschillende doorlopende leerlijnen, die gezamenlijk het sport specifieke Meerjaren Opleidingsplan voor de opleiding tot het vak van topsporter vormen, proberen we talentvolle sporters de noodzakelijke competenties die horen bij topsport aan te leren en eigen te laten maken. Het gaat hier specifiek om de kennis, vaardigheden, attitude en ervaring die noodzakelijk zijn om als sporter zelfstandig de juiste keuzes te kunnen maken op het juiste moment. De doorlopende leerlijn beschrijft per leeftijds- en opleidingsfase de einddoelen en activiteiten die moeten worden uitgevoerd om deze doelen te behalen. Per fase wordt tevens aangegeven hoe kan worden getoetst of de sporter de competenties eigen heeft gemaakt.

NOC*NSF stelt voor de generieke thema's voeding, dopingvrije sport en prestatiegedrag algemene doorlopende leerlijnen op die door sportbonden sport specifiek gemaakt dienen te worden. Als uitgangspunt hanteren we hierbij een periode van acht jaar als voorbereiding op het mondiale senioren podium. Dit is ook de periode die we in de doorlopende leerlijnen gebruiken om te komen tot de gestelde einddoelen op de genoemde thema's.



Voeding

Het is belangrijk dat een sporter leert wat een goed voedingspatroon en eetgedrag is in relatie tot het leveren van prestaties. Meer trainen betekent niet alleen meer eten maar vooral leren de juiste voedsel keuzes te maken op het juiste moment. Uiteindelijk is voeding een onderdeel van het totale trainingsprogramma van de (toekomstige) topsporter.

Voedingsbegeleiding en –ondersteuning

Voedingsbegeleiding aanbieden op het juiste moment en op de beste manier moet ertoe leiden dat de sporters de einddoelen van de doorlopende leerlijn Voeding beheersen.

Gezien de jonge leeftijd van de sporter acht jaar voor het podium, zal de omgeving van de sporter zoals ouder en gastouder in het begin meegenomen moeten worden in de voedingsadvisering en - begeleiding. De trainer/coach zal altijd onderdeel uit moeten maken van dit proces doordat hij/zij vaak contact heeft met de sporter en daarmee een grote mate van invloed heeft op het gedrag.

Professionele voedingsadvisering en begeleiding kan zowel de jonge sporter als de omgeving van de sporter hierbij helpen. Door te werken met een leerlijn zal de sporter en zijn omgeving beter voorzien worden van informatie over sportvoeding en kan uiteindelijk dieper worden ingegaan op specifieke sportvoedingsonderwerpen.

Voedingsadvisering en begeleiding kan individueel en/of in groepsverband worden gegeven. Individuele begeleiding is zinvol voor sporters met voedingsgerelateerde klachten of sporters die risico lopen dat voeding en training in disbalans zijn.

Groepsvoorlichting, intervisie en workshops zijn goede methoden voor bewustwording van voedingsgewoonten en -gedrag en kunnen helpen hier verandering in aan te brengen. Groot voordeel hiervan is dat sporters van elkaar kunnen leren, elkaar kunnen helpen en stimuleren. Zeker voorbeelden van seniorenporters kunnen hierin erg positief werken.

Groepsvoorlichting zou ook binnen het regulier onderwijs kunnen plaatsvinden indien er mogelijkheden bestaan om lessen over voeding te geven. Deze lessen dienen dan wel goed afgestemd te worden op de inhoud, methodieken en uitgangspunten uit de doorlopende leerlijn Voeding. Op deze wijze versterken alle betrokken partijen elkaar bij de ontwikkeling van de sporter.

Ter ondersteuning op bovengenoemde activiteiten is er ook een e-learning module voeding ontworpen voor talenten en topsporters waarin zij kennis kunnen opdoen over specifieke onderwerpen en deze kennis ook kunnen toetsen. Deze module is te vinden op www.nocnsf.nl/voeding. Voor inloggegevens voor deze module en de genoemde instrumentaria uit de leerlijn kunt u contact opnemen met Anja van Geel (zie onderstaand voor contactgegevens).

Werken met specialisten

Voorwaarde voor een goede begeleiding is dat er minimaal wordt gewerkt met een sportdiëtist die SCAS gekwalificeerd is, maar bij voorkeur met een sportdiëtist die onderdeel uitmaakt van het netwerk van NOC*NSF.

Het werken met een kleine, vaste groep van sportdiëtisten kan de kwaliteit verder verbeteren doordat het in de praktijk dan mogelijk is deze groep van sportdiëtisten continu bij te scholen over onderwerpen specifiek voor de jonge talentsporter.

Indien sportbonden, CTO's/NTC's, RTO's of Topsport Talentscholen aan de slag willen gaan met de methodieken uit de doorlopende leerlijn Voeding en/of ondersteuning willen bij het implementeren van de leerlijn, dan horen wij dat graag. Tevens horen wij dan graag of er al met specialisten wordt samengewerkt en met wie. Op deze wijze kunnen wij een vaste groep van experts vormen en bijscholen.

Uitgangspunten

- De sportbond heeft regie op de doorlopende leerlijn Voeding;
- De trainer/coach dient ten alle tijden aanwezig te zijn bij de te organiseren groepsbijeenkomsten en dient op de hoogte te zijn van individuele begeleidingstrajecten;
- Uitvoering van de leerlijn kan, na overleg met de sportbond, worden neergelegd bij een SCAS gekwalificeerde sportdiëtist die bij voorkeur ook deel uitmaakt van het netwerk van NOC*NSF;
- De beschreven doelstellingen en beoogde resultaten uit de doorlopende leerlijn dienen als algemeen leidend kader, de methodieken en achterliggende theorieën geven ruimte voor verschillende vormen van organisatie en uitvoering, aansluitend op de behoefte en het sporttechnische programma van de sporter.

Tot slot

Voor vragen of opmerkingen omtrent de doorlopende leerlijn Voeding kunt u contact opnemen met Anja van Geel, anjavangeel@hetnet.nl, of Kayan Bool, kayan.bool@nocnsf.nl.

Doorlopende Leerlijn - Voeding



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		Voeding Kerndoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter en zijn omgeving (ouders/gastouder, trainer) zijn zich bewust van de invloed van voeding op gezondheid, prestatie en herstel. De omgeving (ouders/gastouder) kan de vertaling maken van voedingsstoffen naar voedingsproducten, hoeveelheden en bereidingswijzen. De sporter kan de vertaling maken van voedingsstoffen naar voedingsproducten, hoeveelheden en bereidingswijzen. De sporter kan zijn voeding aanpassen aan trainings- en wedstrijdsituaties in binnen en buitenland.	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)	Ondersteunende instanties	Sportbond
		Meisjes	Jongens						
Trainer om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	Zie fase 'Trainer voor hoog niveau'. Maatwerk indien nodig.	* Maatwerktrajecten	n.t.b.	* Sportbond * Sportdiëtist (SCAS gecertificeerd)	CTO/NTC Faciliteren indien nodig.	Regie op de maatwerktrajecten.
Trainer voor hoog niveau	↑ jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik. 2. De sporter kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht), weet wat de invloed is op gezondheid, prestatie en herstel. 3. De sporter heeft inzicht in het kiezen voor de hem of haar benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van de ontbijt, lunch, tussendoortjes en de warme maaltijd. 4. De sporter kent de invloed van alcohol op gezondheid en prestatie. 5. De sporter kent de zin en onzin van voedingssupplementen. <u>Trainingsdoelen:</u> 1. De sporter kan sportmaaltijden samenstellen en bereiden. 2. De sporter kan hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd). 3. De sporter kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd). <u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter leert kritisch kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en gebruik van tussendoortjes. 2. De sporter leert naar creatieve oplossingen zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.	Basispakket: * Sportvoeding, algemeen * Wat scheid je op? Warme maaltijd. * Wat scheid je op? Ontbijt en lunch. * Wedstrijdvoorbereiding en binnen- en buitenland * Sportdranken * Herstel * Sportvoedingssupplementen * Tussendoortjes en alcohol Aanvullend pakket: * Gewichtsklassen * Eetstoornissen/eetproblemen in de sport	* Schriftelijke evaluatie gekoppeld aan de tools; * Toetsvragen gekoppeld aan de tools; * Individuele verbeterpunten per workshop; * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen.	* Sportbond * Sportdiëtist (SCAS gecertificeerd) * Sportarts/kok afhankelijk van het onderwerp van de workshop.	CTO/NTC Faciliteren (ruimte, beamer, uitnodigen sporters, coach, ouders, etc.)	Regie op de doorlopende leerlijn Voeding 8 jaar voor het podium.
Trainer voor omvang			11-15 jr.	12-16 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter kan een inschatting maken van zijn eigen energieverbruik. 2. De sporter en zijn omgeving kent de voedingsstoffen (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn. 3. De sporter en zijn omgeving weet de invloed van deze voedingsstoffen (macronutriënten en vocht) op prestatie. 4. De sporter en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden. 5. De sporter weet het verschil tussen goede en minder goede tussendoortjes. 6. De (gast)ouder weet hoe zij gezond en bewust voedingsmiddelen kunnen kiezen. 7. De (gast)ouders kunnen sportmaaltijden samenstellen en bereiden. <u>Trainingsdoelen:</u> 1. De sporter neemt voor tijdens de training een bidon met vocht mee en neemt deze ook tot zich tijdens de training. 2. De sporter heeft een herstelsnack/maaltijd bij zich voor na de training en neemt deze ook tot zich na de training. 3. De (gast)ouders kunnen sportmaaltijden samenstellen en bereiden. <u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter herkent problemen die mogelijk met voeding te maken hebben. 2. De sporter maakt deze problemen bespreekbaar met ouder, coach en eventueel sportdiëtist.	Basispakket: * Algemene voorlichting sportvoeding voor (gast)ouders. * Voorlichting sportvoeding voor sporters. * Kookworkshop voor ouders en gastouders van talenten. * Supermarktrondleiding of online boodschappen doen voor ouders. * Voedingsspel over tussendoortjes	* Schriftelijke evaluatie gekoppeld aan de tools; * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen.	* Sportbond * Sportdiëtist (SCAS gecertificeerd)	RIQ Faciliteren (ruimte, beamer, uitnodigen sporters, coach, ouders, etc.)
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.						
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.						
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.						