

Addendum Meerjarenopleidingsplan

De leerlijn 'Eerlijke, veilige en schone sport'

Het meerjarenopleidingsplan van de KNSB biedt een gestructureerde, eenduidige en inzichtelijke opleidingsweg waarin handvatten voor alle trainers (en coaches) om sporters (langebaan schaatsters, shorttrackers, inlineskaters en kunstrijders) te stimuleren en helpen ontwikkelen in de sport. Voor sommige sporters naar de topsport, voor anderen naar een leven lang met plezier sporten. Het MJOP richt zich vooral op de opleidingsweg van talentvol pupil tot wereldtopper.

Daarvoor is het essentieel dat sporters zich van jongs af aan breed ontwikkelen op verschillende vlakken, zoals beschreven in de verschillende leerlijnen van het meerjarenopleidingsplan (MJOP).

Naast de ontwikkeling van o.a. fysieke, technische en tactische vaardigheden is het belangrijk de sporter ook kennis te laten maken met dopingregels, matchfixing en een veilige, verantwoorde sportomgeving. Door al in de jongste leeftijdsgroep hier aandacht aan te besteden, werken we toe naar een verantwoorde topsportcultuur.

Om sporters optimaal voor te bereiden op een verantwoorde topsportcultuur wordt in deze leerlijn per leeftijds- en ontwikkelingsfase de leerdoelen en trainingsvormen beschreven voor een eerlijke, veilige en schone sport.

Voor doping wordt daarbij aangesloten op de doorlopende leerlijn schone sport van de Dopingautoriteit (DLSS) waarin wordt gewerkt aan het versterken van het schone-sport-gedrag in de Nederlandse topsport, waardoor minder topsporters bewust of onbewust een dopingovertreding zullen begaan.

Doel:

Deze leerlijn draagt bij aan een sportklimaat waarin iedere sporter op een plezierige manier leert, groeit en zich ontwikkelt als sporter en als mens in een veilige omgeving.

Daarbij werken we doorlopend aan de sociale, emotionele en morele ontwikkeling.

Sociale ontwikkeling gaat over begrip hebben voor anderen en positief gedrag. Emotionele ontwikkeling draait om het begrijpen en omgaan met eigen en andermans gevoelens. Morele ontwikkeling, oftewel gewetensontwikkeling, zorgt ervoor dat het verschil tussen goed en kwaad duidelijk wordt gemaakt.

In het omgaan met de sporters handelen we vanuit de drie pedagogische basisbehoeften (volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan) in het bereiken van de leerdoelen:

- **Autonomie** draait om de vrijheid van de sporter, (zelf) keuzes maken en hen betrekken bij de training en ontwikkeling. Autonomie stimuleer je door sporters hun mening te vragen, input te stimuleren en ideeën aan te moedigen. Waarbij je als trainer/coach wel de kaders schept.
- **Binding** gaat om de behoefte van jonge sporters om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Binding vergroot je door oprechte interesse te hebben in jouw sporter(s), probeer te achterhalen wat er leeft (bij ieder individu, maar ook in de groep). In de sport, maar ook daarbuiten (school en thuis).
- **Competentie** gaat over het gevoel van sporters dat ze zichzelf ontwikkelen en dat als succesvol ervaren, en door iets bij te dragen aan de groep. Het gevoel van competentie bereik je door jouw sporters te helpen benoemen wat hun toegevoegde waarde en krachten zijn. Als trainer/coach geef je aan dat jij vertrouwen hebt in deze kwaliteiten van jouw sporter(s)

Fundament (Meisjes 3-5 jaar, jongens 3-5 jaar)

De eerste fase van het meerjarenopleidingsplan is het fundament. In deze fase maken kinderen voor het eerst kennis met de schaatssport. Een belangrijk kenmerk van deze opleidingsfase is het spelenderwijs leren en plezier beleven aan bewegen. Plezier staat voorop en de sporter maakt tijdens het spel kennis met de sport en afspraken en regels die hieraan verbonden zijn.

Leerdoel veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter heeft plezier in het schaatsen in een veilige en positieve omgeving Plezier staat voorop,	- In deze leeftijdsfase vindt leren al spelende en sportende plaats en is specifieke scholing/training op dit thema niet nodig. Goed voorbeeld doet goed volgen! - Plezier staat voorop, fouten maken mag. - De trainer/ouders zijn verantwoordelijk voor de veilige sportomgeving en zijn een rolmodel voor de sporters. - Sporters maken spelenderwijs voor het eerst kennis met de regels en afspraken van de sport / in de vereniging. - Gewenst gedrag wordt bekrachtigd door complimenten en beloningen te geven. Negeer ongewenst gedrag.	De trainer en ouders zijn essentieel in het uitdragen en handhaven van de veilige sport. Aan het begin van het seizoen: ouderavond en trainersbijeenkomst over: - eigen rol/verantwoordelijkheid ouder/trainer - Gedragcodes ouders/trainers - Vertrouwenscontactpersoon (VCP) stelt zich voor en legt rol uit + bespreekt de mogelijkheden voor bespreken en melden ongewenst/grensoverschrijdend gedrag
Leerdoel Schone sport	Nvt	
Leerdoel Eerlijke sport	Nvt	

Leren sporten (meisjes 5-8 jaar, jongens 5-9 jaar)

In deze fase van de ontwikkeling staat het uitgangspunt centraal dat we werken aan een sportklimaat waarin iedere sporter op een plezierige manier leert, groeit en zich ontwikkelt als sporter en als mens in een veilige omgeving. Daarbij hebben we oog voor het feit dat ieder sporter zich in een eigen tempo ontwikkelt en wordt aangesloten bij de pedagogische basisbehoeften van de sporter.

In deze fase is het leren vooral gericht op het ontwikkelen van een eigen sociale identiteit en het leren omgaan met de groepsdynamiek in een vereniging.

Kennis en vaardigheden worden in de praktijk aangereikt door trainers, ouders en begeleiders zonder dat de sporter daadwerkelijk scholing of training op deze thema's hoeft te volgen.

Leerdoel veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter leert om te gaan met verschillen binnen de groep en de eigen positie daarin. De sporter leert wat gewenst gedrag is.	- In deze leeftijdsfase vindt leren al spelende en sportende plaats en is specifieke scholing/training op dit thema niet nodig. - In deze fase is het uitgangspunt: Goed voorbeeld doet goed volgen! - Plezier staat voorop, fouten maken mag. - Aan het begin van het seizoen worden, onder begeleiding van de trainer, gezamenlijke gedrags- en omgangsregels opgesteld, waarbij de verenigings gedragsregels als basis gelden. - Gewenst gedrag wordt bekrachtigd door complimenten en beloningen te geven. Negeer ongewenst gedrag en geef in uiterste gevallen een milde straf. - Sporters leren spelenderwijs, onder begeleiding van de teamleiding, om onderlinge conflicten samen en in een positieve sfeer op te lossen. - sporters leren via ouders en trainers dat ze altijd bij de trainer en ouders terecht kunnen als ze ergens over willen praten.	Aan begin van het seizoen gedragsregels afspreken en min. 1 x in het seizoen in een bijeenkomst van de (trainings)groep op reflecteren. De trainer en ouders zijn essentieel in het uitdragen en handhaven van de veilige sport. Aan het begin van het seizoen: ouderavond en trainersbijeenkomst over: - eigen rol/verantwoordelijkheid ouders/trainers - Gedragscodes ouders/trainers Vertrouwenscontactpersoon (VCP) stelt zich voor en legt rol uit + bespreekt de mogelijkheden voor bespreken en melden ongewenst/grensoverschrijdend gedrag
Leerdoel Schone sport	Nvt	
Leerdoel Eerlijke sport	Nvt	

Leren trainen (meisjes 8-11 jaar, jongens 9-12 jaar)

In deze ontwikkelingsfase bouwen we verder aan hetgeen in de eerste fase ontwikkeld is. Daarbij zijn de drie pedagogische basisbehoeften ook in deze fase van groot belang, is de rol van de trainer essentieel en worden ouders actief betrokken. Sporters ontwikkelen reflecterend vermogen en zijn steeds beter in staat om te gaan met feedback en hier gedrag op aan te passen. In deze fase zien we een verschil ontstaan tussen sporters die zich ontwikkelen richting talentenprogramma's/selecties en sporters die binnen de vereniging blijven sporten. Dat betekent ook dat voor die sporters die in een selectie/talentenprogramma komen aan het eind van deze fase een start wordt gemaakt met dopingeducatie.

Leerdoel Veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter heeft kennis over wat gewenst en ongewenst gedrag is, kan gewenst en ongewenst gedrag herkennen en leert er ernaar te handelen.	- Ook in deze fase geldt het uitgangspunt: Goed voorbeeld doet goed volgen! - Aan het begin van het seizoen worden, onder begeleiding van de trainer, gezamenlijke gedrags- en omgangsregels opgesteld. waarbij de KNSB-/verenigings gedragsregels als basis gelden. - Gewenst gedrag wordt bekrachtigd door complimenten en beloningen te geven. Ongewenst gedrag wordt benoemd en de sporter wordt geleerd hoe dit om te zetten in gewenst gedrag. - Sporters leren onderlinge conflicten in eerste instantie zelf op te lossen en de weg te vinden als ze er samen niet uit komen.	Aan begin van het seizoen gedragsregels afspreken en min. 1 x in het seizoen in een bijeenkomst van de (trainings)groep op reflecteren Aan het begin van het seizoen een ouderavond en trainersbijeenkomst over: - eigen rol/verantwoordelijkheid - Gedragscodes ouders/trainers Vertrouwenscontactpersoon (VCP) vereniging stelt zich voor en legt rol uit + bespreekt de mogelijkheden voor bespreken en melden ongewenst/grensoverschrijdend gedrag
De sporter weet wat grensoverschrijdend gedrag is en hoe dit bespreekbaar te maken en te melden	De sporter heeft in een bijeenkomst kennis gemaakt met de VCP en is door de VCP geïnformeerd over de rol van de VCP, de mogelijkheden voor bespreken en melden ongewenst/grensoverschrijdend gedrag en de sporter weet wat grensoverschrijdend gedrag is en welke vormen er zijn.	Aan het begin van het seizoen een teambijeenkomst met de VCP van de vereniging.
Leerdoel Schone sport		
De sporter leert : - De sportwaarden en de waarden van BeProud - De rol van de dopingautoriteit en de WADA	Dopingeducatieniveau brons conform DLSS, E-learning + fysieke sessie door Dopingautoriteit (fysieke sessie uitsluitend voor topsport en talenten- en selectieteams)	

- Het anti-dopingreglement en weet voor wie dat geldt en waar informatie hierover te vinden is - De dopinglijst, hoe deze tot stand komt en wat de gezondheidsrisico's zijn van stoffen die daarop staan - Risico's van geneesmiddelen gebruik in relatie tot doping, hoe je ze kan controleren en hoe je dispensatie kan aanvragen - De risico's van voedings-supplementen in relatie tot mogelijke vervuiling en doping - De risico's van drugs in relatie tot de sport - De procedures rondom dopingcontroles en -overtredingen		
Leerdoel eerlijke sport		
nvt		

Train trainen (meisjes 11-13 jaar, jongens 12-14 jaar)

In deze leeftijdsfase neemt de sporter steeds meer zelf verantwoordelijkheid en regie. In eigen gedrag maar ook in het uitdragen van een eerlijke, veilige en schone sport. De sporter is zich bewust van zijn/haar verantwoordelijkheid hierin en is in gedrag steeds beter in staat de opgedane kennis in de praktijk te brengen. De ouder/trainer draagt bij aan de ontwikkeling van de zelfstandige sporter.

Leerdoel veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter kent de verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag, weet hoe en waar dit bespreekbaar te maken en is zich ervan bewust dat grensoverschrijdend gedrag mogelijk consequenties kan hebben.	De sporter volgt een fysieke of online training op dit thema en de sociaal veilige sportomgeving is regelmatig onderdeel van team- en individuele evaluaties.	Gedurende het seizoen
De sporter kent en is in staat te handelen naar de gedragsregels die in de groep gelden	Binnen de trainingsgroep/team worden gedrags- en omgangsregels afgesproken en wordt besproken hoe we elkaar daarop kunnen aanspreken. Gebruik de KNSB basisgedragsregels daarvoor als basis.	Aan het begin van het seizoen gezamenlijke gedragsregels afspreken en min. 1 x in het seizoen in een bijeenkomst van de (trainings)groep op reflecteren
De sporter kent de rol van de VCP, weet deze te bereiken en is bekend met de mogelijkheden om dit bespreekbaar te maken en te melden	De sporter heeft in een bijeenkomst kennis gemaakt met de VCP en is door de VCP geïnformeerd over de rol van de VCP en de mogelijkheden voor bespreken en melden ongewenst/grensoverschrijdend gedrag.	Jaarlijks teamoverleg bij aanvang en halverwege seizoen met VCP.
Leerdoel Schone sport		
De sporter kent: - De sportwaarden en de waarden van BeProud - De rol van de dopingautoriteit en de WADA - Het anti-dopingreglement en weet voor wie dat geldt en waar informatie hierover te vinden is - De dopinglijst, hoe deze tot stand komt en wat de gezondheidsrisico's zijn van stoffen die daarop staan - Risico's van geneesmiddelengebruik in relatie tot doping, hoe je ze kan controleren en hoe je dispensatie kan aanvragen	Dopingeducatieniveau brons conform DLSS, E-learning + fysieke sessie door Dopingautoriteit (fysieke sessie uitsluitend voor topsport en talenten- en selectieteams)	Gedurende het seizoen, min. 1 x per 2 jaar.

- De risico's van voedingssupplementen in relatie tot mogelijke vervuiling en doping - de risico's van drugs in relatie tot de sport - de procedures rondom dopingcontroles, en - overtredingen		
Leerdoel eerlijke sport		
De sporter heeft kennis van: - dat je benadert kunt worden via sociale media - dat foto's/berichten die je deelt via sociale media (per ongeluk) delen van voorkennis kan zijn. - Wat sportgerelateerde- en gokgerelateerde matchfixing is - het verbod om te gokken op de eigen sport - de gevolgen van matchfixing - de meldplicht voor matchfixing	E-learning matchfixing	Gedurende het seizoen Min. 1 x per 2 jaar.

Trainen om te presteren (meisjes 13-18 jaar, jongens 14-18 jaar)

De sporter is zich bewust van de eigen verantwoordelijkheid en regie over de ontwikkeling als sporter.

De ouder/trainer draagt bij aan de ontwikkeling van de zelfstandige sporter.

Leerdoel veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter heeft de vaardigheden voor een eerlijke, veilige en schone sport en is in staat om ongewenst gedrag bespreekbaar maken.	De sporter volgt aangeboden fysieke en/of online trainingen op deze thema's en de sociaal veilige sportomgeving is regelmatig onderdeel van team- en individuele evaluaties.	Gedurende het seizoen
De sporter kent de van toepassing zijnde reglementen en gedragscodes voor een eerlijke, veilige en schone sport en weet daarnaar te handelen.	Zie bovenstaande	Doorlopend
Leerdoel Schone sport		
De sporter onderhoudt opgedane kennis en breid deze uit met kennis over o.a. - Strict liability (risico-aansprakelijkheid) - Hoe om te gaan met geneesmiddelen in het buitenland - Risico op vervuild vlees in het buitenland - Rechten en plichten rondom dopingcontroles - Biologisch paspoort - Meldpunten voor (vermoedens) van dopingovertredingen	Dopingeducatieniveau zilver conform DLSS E-learning + fysieke sessie door Dopingautoriteit (fysieke sessie uitsluitend voor topsport en talenten- en selectieteams)	Gedurende het seizoen Min. 1 x per 2 jaar.
Leerdoel Eerlijke Sport		
Kennis rondom matchfixing up to date houden - Bekend met van toepassing zijnde reglementen en wetgeving t.a.v. gokken en matchfixing - Sporter weet dat gokken gevaarlijke gevolgen kan hebben - Herkennen van gokverslaving bij jezelf en anderen - De sporter weet wat te doen als je gokverslaving vermoedt? - Herkent mogelijke matchfixing	E-learning matchfixing	Gedurende het seizoen Min. 1 x per 2 jaar.

Trainen voor de top (16+)

De sporter is zich bewust van de voorbeeldfunctie die de topsporter heeft richting andere sporters op dit thema.

Leerdoel veilige sport	Trainingsvormen	Tijdspad
De sporter heeft de vaardigheden voor een eerlijke, veilige en schone sport en is in staat om ongewenst gedrag bespreekbaar maken.	De sporter volgt aangeboden fysieke en online trainingen op deze thema's en de sociaal veilige sportomgeving is regelmatig onderdeel van team- en individuele evaluaties.	Gedurende het seizoen
De sporter kent de van toepassing zijnde reglementen en gedragscodes voor een eerlijke, veilige en schone sport en weet daarnaar te handelen.	Zie bovenstaande	Doorlopend
Leerdoel Schone sport		
De sporter houdt de kennis rondom schone sport up to date en is bekend met: - de whereaboutsverplichting - Levert tijdig en correct de whereabouts aan - Het belang van het melden van (mogelijke) dopingovertredingen	Dopingeducatieniveau goud conform DLSS,	Gedurende het seizoen Min. 1 x per 2 jaar. Bij internationale uitzendingen worden de verplichtingen vanuit de bond/NOC*NSF gevolgd.
Leerdoel Eerlijke Sport		
Kennis rondom matchfixing up to date houden	E-learning matchfixing	Gedurende het seizoen Min. 1 x per 2 jaar.