

TBN Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo

Fase van het meerjaren opleidingsplan Taekwondo	Fase in Talent ontwikkelings proces	Organistie	Leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Kernbegrippen	Randvoorwaarden	Beschrijving van de fase	Pedagogische aspecten
Taekwondo Spelen	Pupillen	Vereniging	7 -9 jaar	plus en min 3 jr	plezier krijgen aanleren basishouding	vereniging waar plezier voorop staat. Enthousiaste clubtrainers	plezier krijgen in taekwondo Kennismaken met basis techniek vaardigheden, alles aanleren op speelse wijze In de eindfase mogen technieken iets complexer worden plezier houden in taekwondo, basistechnieken aanleren op speelse manier Basis sporttechnische vaardigheden aanleren, geen complexe technieken Basis fysieke trainingsvormen	voordoen goed voorbeeld positieve instelling let op taalgebruik concentratie aanleren van belang veel herhaling
					Leren bewegen Algemene bewegingservaringen	Enthousiaste clubtrainers die technische vakkundig zijn en jonge sporters kunnen motiveren Ouders die actief betrokken raken met sport en sporters		
Taekwondo Leren	Aspiranten	Vereniging	10 - 13 jr	plus en min 3 jr	Trainen om te leren Leren wat taekwondo is	Ouders die actief betrokken raken met sport en sporters Enthousiaste clubtrainers die didactische geschoold zijn en een goed voorbeeld kunnen geven	Hoogte punt van aanleren nieuwe bewegingen Starten met wedstrijden Start taekwondo tactiek Verder (aan) leren en perfectioneren taekwondotechnieken Scheppen van een langdurige en blijvende interesse en plezier in taekwondo	perfect voorbeeld positieve instelling sporter wordt zelfstandiger en wil meer verantwoordelijkheid
					Inslijpen/Herhalen Perfekte techniek aanleren veelvuldig herhalen technieken kunnen toepassen			
Taekwondo Trainen	Juniores	Vereniging	14 - 15 jaar	plus en min 2 jr	Trainen om te Trainen perfectioneren techniek ontwikkeling fysieke capaciteiten perfectioneren lichaamsbouw	Voldoende sparringspartners van niveau Bond draagt zorg voor internationale evenementen en voldoende trainingsmogelijkheden voor atleet. Atleet richt zich volledig op de sport	Ontwikkelen en optimaliseren taekwondo technieken Aanleren en verbeteren van wedstrijd tactiek Sporter wordt volwassen en wil op een zelfstandige manier sport bedrijven	sporter wil meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid maar is tegelijkertijd onzekerder. maak afspraken maar geeft sporter de ruimte
		Nationaal Team	16 - 17 jaar	plus en min 2 jr	Eerste Succes realiseren van wedstrijdresultaten ontwikkeling fysieke capaciteiten	al het andere komt op een tweede plaats Bondstrainer parttime aanwezig Voldoende trainingsuren op vereniging	Tijdens wedstrijden individuele tactiek ontwikkelen Leren pieken richting 2 of 3 piekwedstrijden per jaar Presteren tijdens internationale titelevenementen (EJK/WJK) maar trainingsfase is wel gericht op presteren in de toekomst	
Taekwondo Leren Winnen	Seniores	Nationaal Team	17 - 22 jaar	plus en min 2 jr	Overgangsfase naar topsport van Junioren naar Senioren Omgaan met Tegenslag Lange Termijn visie	Fulltime programma Papendal Fulltime bondstrainer Extra maatschappelijke begeleiding Voldoende sparringspartners van int.niveau Motivatie sporter om topsport te bedrijven	Overgangs fase van Junioren naar Senioren Topsport wordt een keuze, deelname Fulltime programma Papendal Voorkeurs afronden studie vervolg onderwijs MBO/HBO/WO) prestatie is internationaal niveau zullen "minder" zijn Presteren in de toekomst is doelstelling	sporter wordt volwassener maar zal sportief moeten leren omgaan met tegenslag
Taekwondo winnen	Topsport Senioren	Nationaal Team	20 + jaar		topsportomgeving inrichten realiseren van wedstrijdresultaten op internationaal topniveau	Voldoende sparringspartners van niveau topsport omgeving, atleet is fulltime bezig met sport Fulltime programma Papendal Fulltime coach aanwezig	Fysieke, technische, mentale en tactische vaardigheden maximaliseren Individualisatie van alle trainingsonderdelen Training gericht op maximale prestatie tijdens piekwedstrijden Pieken richting 2 a 3 wedstrijden per jaar	Atleet moet individueel kunnen acteren in topsportomgeving Verantwoordelijkheid

TBN Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo

Volgsysteem (concept)

Fase van het meerjaren opleidingsplan Taekwondo	Fase in Talent ontwikkelings proces	Organisatie	Leeftijdsgroep (meisjes/Dames)	Leeftijdsgroep (Jongens/Heren)	biologische leertijd versus kalender-leertijd	groeï ontwikkeling	Specialisatie	Band/Dan	verrichte trainingsarbeid in fase Taekwondo training	persoonlijke ontwikkeling	wedstrijden doel	Wedstrijden aantal (jaar)	prestaties
Taekwondo Spelen	Pupillen	Vereniging	7 -8 jaar	7 -9 jaar	plus en min 3 jr	4-6 cm groei per jaar	geen		100 tot 200 uur totaal 200 uur	Basisschool plezier in sport voorop	doel is afwisseling duur wedstrijden kort met veel herkansings mogelijkheden	4 tot 6 minimaal niv.	geen prestatie eis
Taekwondo Leren	Aspiranten	Vereniging	09 - 12 jr	10 - 13 jr	plus en min 3 jr		start groeisput	geen	Zwarte band gehaald hebben aan eind van fase	600 tot 1200 uur Totaal 1400 uur	basisschool brugklas middelbare school plezier in sport nog altijd voorop	Wedstrijden met officiële regels meer prestatie gericht maar positieve benaderingen ontwikkelen doelstelling	6 - 8 wedstrijden deelname NK kleine int. toernooien
Taekwondo Trainen	Junioren	Vereniging of Nationaal Team	12 tot 13 jaar 14 - 16 jaar	14 -15 jaar 16 - 17 jaar	plus en min 2 jr	einde groeisput	maken voorkeur voor Poomsae of Kyorugi		1000 tot 2000 uur Totaal 3400 uur	Middelbare school eindexamens Logboek bijhouden	keuze gewichtklasse's lange termijn doelstellingen resultaat gericht seizoensopbouw	6-10 wedstrijden deelname NK Deelname EJK grotere. Int toernooien	NK Winnaar EJK deelname Top 4 EJK Top 8 WJK
Taekwondo Leren Winnen	Senioren	Nationaal Team	16 - 20 jaar	17 - 22 jaar	plus en min 2 jr	2-4 cm groei per jaar	Poomsae of Kyorugi		500 - 720 uur Totaal 4200 uur	eindexamens of MBO Diploma vervolg onderwijs halen (MBO/HBO/WO)	keuze gewichtklasse's ook internationaal lange termijn doelstellingen introductie sen.	6 -8 wedstrijden Deelname EJK WJK Int Opens	Halve finale Grand Prix's
Taekwondo Winnen	Topsport Senioren	Nationaal Team	18 + jaar	20 + jaar		volgroeïd wel toename lichaamsgewicht	Poomsae of Kyorugi		1000 uur per jaar	Hoger Onderwijs indien geen diploma anders Fulltime sporten	def. Keuze gewichtklasse lange termijn doel voorop	4 -8 wedstrijden Deename EK WK & OS Int Opens	Top 8 WK Top 8 OS Top 3 EK winnen int. Open

TBN Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo

Trainingen

Fase van het meerjaren opleidingsplan Taekwondo	Fase in Talent ontwikkelings proces	Organisatie	Leertijdsgroep	biologische leeftijd versus kalender-leeftijd	Trainingsduur	Techniek Coördinatie	Conditioenele / Fysieke Aspecten	tactiek	Mentale training (vaardigheden)	Trainingsintensiteit	Organisatie
Taekwondo Spelen	Pupillen	Vereniging	7 -9 jaar	plus en min 3 jr	per sessie 1 uur per week 2-3 x per week Totaal 50 - 100 uur per jaar	Veel & afwisselend bewegen opdoen bewegings-ervaring grove uitvoering basistechnieken Brede basis aanleren Veel Taekwondo	Taekwondo voorbereidende oefeningen gericht op evenwicht lenigheid doen van bewegingen	niet van belang	plezier beleven aan sport	lage intensiteit veel afwisseling in de oefeningen aanleren technieken	kernwoorden training creativiteit veelzijdig goed voorbeeld grove uitvoering basis spelenderwijs oefeningen leren
Taekwondo Leren	Aspiranten	Vereniging	10 - 13 jr	plus en min 3 jr	per sessie 1,5 - 2 uur 3 -4 x per week Totaal richting 300 uur per jaar	Bijna perfecte uitvoering veelzijdig kunnen uitvoeren v basis toepassen algemene bewegings vaardigheden	Uitgebreide warming up aanleren focus op snelheid lenigheid Start Core training	uitleg spelregels en functie van technieken maar behoud creativiteit	zelf beheersing concentratie	geleidelijke toename intensiteit maar met voldoende herstel intensiteit zit hem in moeilijkheidsgraad oefeningen en frequentie	introductie periodisering van gemakkelijk naar moeilijk uitdagingen zoeken perfecte voorbeeld
Taekwondo Trainen	Junioren	Vereniging Nationaal Team	14 - 15 jaar 16 - 17 jaar	plus en min 2 jr	per sessie 1,5 - 2 uur 4 -6 x per week per sessie 1,5 - 2 uur 6 - 8 x per week	stabilisatie van technische vaardigheden sporter individueel aanpassen technische vaardigheden voorbereidende oefeningen	start krachttraining focus op behouden van snelheid en evenwicht lenigheid	alleen bij goede uitvoering technieken leren anticiperen analyseren van wedstrijd-situaties	stellen van doelen omgaan met wedstrijd druk omgaan met winst en verlies	Toenemen van hoeveelheid en moeilijkheidsgraad oefeningen tevens meer sparringstrainer (1 op 1)	atleet gaat zich specialiseren trainingsinhoud gericht op lange termijn periodisering
Taekwondo Leren Winnen	Senioren	Bond	17 - 22 jaar	plus en min 2 jr	6 -8 x per week totaal 550 - 720 uur per jaar	Aanpassen aan senioren technische vaardigheden sporter individueel aanpassen	Explosiviteit lenigheid en evenwicht	tegenstander leren analyseren leren anticiperen	omgaan met tegenslag ideale wedstrijd toestand	Intensiteit blijft hoog veel sparring let op voldoende herstel	training is doelgericht op lange termijn
Taekwondo Winnen	Topsport Senioren	Bond	20 + jaar		gemiddelde arbeid van 1000 uur op jaarbasis	Wedstrijd voorbereidende oefeningen wedstrijdtraining	Explosiviteit lenigheid en evenwicht	tegenstander kunnen analyseren en strijdplan kunnen maken	ideale wedstrijd toestand Kunnen pieken		training is gericht op presteren in het nu en de toekomst

TBN Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo

Middelen en Faciliteiten

Fase van het meerjaren opleidingsplan Taekwondo	Leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalender-leeftijd	Sporthal Voorwaarden	Sporthal Beschikbaarheid	Krachttrainingsruimte	Trainingsmateriaal	Coach ondersteuning	vervoer	Huisvesting Nationaal	Huisvesting buitenland
Taekwondo	7 -9 jaar	plus en min 3 jr	voldoende licht temperatuur 22 - 26 °C Gescheiden toiletten en kleedruimtes sportzaal met gymvloer	2 tot 3 x per week 1 uur per sessie tijdstop na school als naschoolse opvang (15.00 uur - 17.30 uur) Gecomineerd met andere sporten (iedere dag sporten)	geen	Bokszakken (1 op 4) Trapkussens (1 op 2) atleet zelf uniform Flappers (1 op 2) sport & spel materiaal Pansers	Geen	door ouders vereniging	thuis	door vereniging
Taekwondo Leren	10 - 13 jr	plus en min 3 jr	voldoende licht temperatuur 22 - 26 °C Gescheiden toiletten en kleedruimtes sportzaal met gymvloer spiegels aan de wanden	3 tot 4 x per week 1,5 - 2,5 per sessie ideale tijdstip na school als naschoolse opvang en na/voor etentijd (15.00 - 20.00 uur)	Gymzaaltje waar aan lenigheid en core oefeningen getraind kan worden	Bokszakken (1 op 4) Trapkussens (1 op 2) atleet zelf uniform Flappers (1 op 2) sport & spel materiaal Pansers Atleet zelf lichaamsbescherming	Camera voor vereniging	door ouders vereniging	thuis toernooien door vereniging	door vereniging
Taekwondo Trainen	14 - 17	plus en min 2 jr	maximaal 1 uur reistijd voldoende licht temperatuur 22 - 26 °C Gescheiden toiletten en kleedruimtes spiegels aan de wanden	4 tot 6 x per week 2 - 2,5 uur per sessie in combinatie met schooltijd (15.00 - 19.00 uur) en in het weekend zaterdag (09.00 - 12.00 uur)	max 5 km van sporthal volgens KNKF Performance incl. materiaal voor core training	Bokszakken (1 op 4) Trapkussens (1 op 1) atleet zelf uniform atleet zelf wedstrijd- Elastieken (1 op 2) Flappers (1 op 2)	Latop (incl toebehoren) Camera tijdens internationale evenementen EHBO box voor Nationaal Team	Nationaal zelf (evt hulp bond) Internationaal: Bond	Thuis of door vereniging (gastgezin) Eventueel hulp bond	wedstrijden veelal door vereniging Trainingsstage NT door Bond; Hotel Gescheiden toiletten en kleedruimtes Eten 4000 kcal per dag
Taekwondo Presteren Leren Winnen	17 - 22 jaar	plus en min 2 jr	maximaal half uur reistijd voldoende licht temperatuur 22 - 26 °C Gescheiden toiletten en kleedruimtes spiegels aan de wanden sportzaal met taekwondo mat	Geen limiet aan beschikbaarheid sporthal	max 5 km van sporthal volgens KNKF Performance incl. materiaal voor core training	Bokszakken (1 op 3) Trapkussens (1 op 1) atleet zelf uniform atleet zelf wedstrijd- Elastieken (1 op 2) Flappers (1 op 2)	Latop (incl toebehoren) Camera tijdens internationale evenementen EHBO box voor Nationaal Team	Nationaal zelf (evt hulp bond) Internationaal: Bond	Papendal Sporthotel fulltime	Wedstrijden & Stages NT door Bond; Hotel Gescheiden toiletten en kleedruimtes eten 4500 kcal per dag Sauna en massage ruimte
Taekwondo Winnen	20 + jaar		maximaal half uur reistijd, temperatuur 22 - 26 °C gescheiden toiletten sportzaal met taekwondo mat spiegels aan de wanden	geen limiet aan beschikbaarheid sporthal	max 5 km van sporthal KNKF Performace incl. materiaal voor core training	Bokszakken (1 op 3) Trapkussens (1 op 1) atleet zelf uniform atleet zelf bescherming Elastieken (1 op 2) Flappers (1 op 2)	Zelfde als junioren	Nationaal: zelf (evt hulp bond) Internationaal: bond	Papendal Sporthotel fulltime	Wedstrijden & Stages NT door Bond; Hotel Gescheiden toiletten en kleedruimtes eten 5000 kcal per dag Sauna en massage ruimte

TBN Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo Mensen en Begeleiding

Fase van het meerjaren opleidingsplan Taekwondo	Leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Sport technische begeleiding				Sportmedische begeleiding			Overige begeleiding				
			Trainer functie-profiel	Trainers Beschikbaarheid	specialisme trainers	Fysieke Trainers	(Sport)arts	Fysiotherapeut	Sociaal maatschappelijk	Mentale begeleiding	Sportdiëtist	Inspanningsfysioloog	Specialisme ondersteun	
Taekwondo	7 -9 jaar	plus en min 3 jr	MBO (CIOS), PABO Coach niv 2 affiniteit met jeugd	Vrijwillger trainingsuren club 1 op 16	nvt	nvt	nee huisarts	nee via zorgverzekering	nvt	niet van toepassing	nvt	nvt	nvt	
Taekwondo Leren	10 - 13 jr	plus en min 3 jr	MBO Coach niv 1-2 affiniteit met jeugd Technische Vaardigheid	Vrijwillger trainingsuren club 1 op 16	nvt	nvt	nee huisarts	nee via zorgverzekering	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	
Taekwondo Trainen	14 - 17	plus en min 2 jr	MBO/HBO Coach niv 2-3 heldere visie affiniteit met jeugd doelgericht voorkeur: didactisch gevormd spel inzicht	Vrijwillger of (kleine) vergoeding trainingsuren club en wedstrijden 1 op 12 Parttime Bonds-trainer	nvt	Voor NT twee keer jaarlijks clinic Verder trainer op afstand voor schema's Trainer: KNKF CF-T	Via SMC worden NT leden jaarlijks gekeurd Daarnaast voor noodhulp en dispensaties BIG registratie	via SMC in geval van nood/ blessures beschikbaar. BIG registratie	Mentor voor leden NT waar topsport keuze is. vertrouwenspersoon 3 jaar ervaring met begeleiding atleten	Cursus voor coach en gezamenlijke sessie NT 1x per jaar WO/VSPN vechtsport +	Clinics voor NT bij keuze gewichtsklasse's	WO/FBW kennis ervaring vechtsporten uitvoering testbatterij 1 x per jaar	nvt	
Taekwondo Leren Winnen	17 - 22 jaar	plus en min 2 jr	HBO Coach niv 4 Heldere visie affiniteit met talentontwikkeling Topsportmentaliteit	bondstrainer fulltime 1 op 10	nvt	Leden NT hebben beschikking tot trainers vanuit circuit Voor schema's en training Trainer moet CSCS zijn	Via JBN worden NT leden jaarlijks gekeurd Daarnaast voor noodhulp en dispensaties mee naar int. evenementen BIG registratie	via JBN in geval van nood/ blessures beschikbaar aanwezig bij Centrale trainingen ee naar int. Evenementen BIG registratie	vertrouwenspersoon voor leden NT op individuele basis verwachting extra nodig voor deze overgangsfase 5 jaar ervaring	Groepssessies 3x per jaar NT voor EK/WK VSPN WO opleiding 5 jaar ervaring vechtsport +	begeleiding NT bij beheersing gewichtsklasse's op individuele basis atletem	WO/FBW kennis ervaring vechtsporten uitvoering testbatterij 4 x per jaar	nvt	
Taekwondo Winnen	20 + jaar	plus en min 2 jr	HBO/WO Coach niv 5 Langtermijn visie Topsportmentaliteit trackrecord	bondstrainer Fulltime (1op 10) & Parttime assistent trainer (1op 10)	nvt	Leden NT hebben beschikking tot trainers vanuit circuit Voor schema's en training Trainer moet CSCS zijn	Via JBN worden NT leden jaarlijks gekeurd Daarnaast voor noodhulp en dispensaties mee naar int. evenementen BIG registratie	via JBN in geval van nood/blessures beschikbaar aanwezig bij Centrale trainingen Mee naar EK/WK en trainingsstage's BIG registratie	vertrouwenspersoon voor leden NT op individuele basis 5 jaar ervaring	Op individuele basis atleet ingeschreven bij VSPN WO opleiding 5 jaar ervaring vechtsport +	begeleiding NT bij beheersing gewichtsklasse's op individuele basis atletem	WO/FBW kennis ervaring vechtsporten uitvoering testbatterij 4 x per jaar	nvt	