INSTROOM EN DOORSTROOMROUTE TALENTONTWIKKELING TBN

OLYMPISCH SPARREN

DOEL	1. CLUB ± 12–14 jaar	2. RTC / TALENTPARTNER ± 12–15 jaar	3. NATIONALE JUNIORENSELECTIE ± 14–17 jaar	4. NATIONALE SELECTIE ± 17 jaar	5. NVC HIGH PERFORMANCE-PROGRAMMA
	• Basis ontwikkelen en talent herkennen	• Talenten ontwikkelen en voorbereiden op internationaal niveau	• Doorontwikkelen op internationaal juniorenniveau	• Voorbereiden op senior internationaal niveau	• Presteren op het hoogste internationale niveau (EK, WK, OS)
PRESTATIE (wat laten we zien?)	**• Overstap naar de A-/B-klasse** • Deelname aan nationale toernooien • Deelname aan kleine internationale toernooien (België/Duitsland) • Deelname aan het NK • Deelname aan E-/G-toernooien mogelijk, maar nog niet verplicht	**Minimaal 3 van de 5:** • A. NK-podium • B. 2 finales op nationale toernooien • C. Medaille op klein internationaal toernooi • D. Wint minimaal 1 partij op E-/G-toernooien • E. Een positieve beoordeling van de RTC-coach op basis van ontwikkelpotentieel.	**Minimaal 2 van de 4:** • A. 1 representatieve G-medaille + internationaal wedstrijdniveau • B. Voldoet aan of dicht bij het EJK-/WJK-selectieniveau • C. Geen G-medaille, maar voldoet aan alle drie onderstaande voorwaarden: - NK-finale én - 3 medailles op kleine internationale toernooien én - 3 finales op nationaal niveau • D. Een positieve beoordeling van de nationale coach op basis van ontwikkelpotentieel.	**Een van de volgende prestaties:** • A. Voldoen aan EJK/WJK-selectiecriteria • B. 1 representatieve G-medaille + internationaal wedstrijdniveau • C. 1 kwartfinale op G-toernooi + een positieve beoordeling van de nationale coach op basis van ontwikkelpotentieel.	**Internationale prestatie-indicatoren:** • Top 32 wereldranglijst • Top 9-16 WK senioren • Top 16 EK senioren • Top 8 EK Olympische klasse • Top 16 WK U21 • Medaille EK U21 • 2 G-medailles per jaar • Deelname Grand Prix (Olympische -gewichten)
TAEKWONDO-UREN PER WEEK (richtlijn)	**• 4–6 uur per week** (clubtraining + TBN-breedtesporttrainingen voor kyorugi)	**• 6–8 uur per week** • (clubtrainingen + RTC-trainingen)	**• 8–12 uur per week** • (RTC-trainingen + clubtrainingen + nationale trainingen)	**• 10–12+ uur per week** • (nationale trainingen + clubtrainingen)	**• 12–14+ uur per week** • (fulltime topsportprogramma)
PROGRAMMA – Technisch/tactisch	• Basistechnieken • Scoren leren & verdedigen • Principes van taekwondo	• Techniek & tactiek verbeteren • Combinaties en situaties trainen • Basiswedstrijdspel ontwikkelen	• Eigen wedstrijdspel ontwikkelen • Tactisch handelen onder druk	• Presteren tegen internationale top • Geavanceerde tactische scenario's	• Optimaliseren wedstrijdstrategie • Verfijnen op detailniveau • Innovatie en creativiteit in spel
PROGRAMMA – Fysiek	• 1–2 uur per week • Motorische basis ontwikkelen • Kracht, stabiliteit en mobiliteit • Coördinatie en algemene atletische ontwikkeling	• 1–2 uur per week • Kracht – explosiviteit – snelheid • Lenigheid en coördinatie • Preventie & blessurevrij trainen	• 2–4 uur per week • Hybride training (kracht + explosief) • Uithoudingsvermogen ontwikkelen	• 4–6 uur per week • Sportspecifieke kracht • Wedstrijdspecifieke conditie	• 4–6+ uur per week • Topsportspecifieke training • Prestatiegericht en datagedreven • Belastbaarheid en herstel optimaliseren
PROGRAMMA – Wedstrijd & planning	• 8 wedstrijden per seizoen, waaronder: - Nationale wedstrijden - Internationale ervaring (kleine toernooien in België/Duitsland) • Kennismaken met E-/G-toernooien • Positieve wedstrijdervaring	• Deelname aan 1–3 internationale E-/G-toernooien per seizoen • 8 wedstrijden per seizoen, waaronder: - Nationale wedstrijden - Internationale ervaring (kleine toernooien in België/Duitsland) • Evaluatie na elke wedstrijd met clubcoach	• Deelname aan 5–8 internationale E-/G-toernooien per seizoen • 2–5 nationale wedstrijden per seizoen, naast de internationale E-/G-toernooien - Nationale wedstrijden - Internationale ervaring (kleine toernooien in België/Duitsland) • 1–2 ontwikkelingstoernooien • EJK/WJK	• EK, WK, Grand Prix • 1–3 ontwikkelingstoernooien • Deelname aan 6–8 internationale G-toernooien per seizoen • 2–4 wedstrijden per seizoen, waaronder: - Nationale wedstrijden - Internationale ervaring (kleine toernooien in België/Duitsland) • Pieken op ontwikkelingstoernooien	• Grand Prix, EK, WK, OS-kwalificatie • 1–3 ontwikkelingstoernooien • Deelname aan 6–8 internationale-/G-toernooien • Piekprestaties leveren • Langetermijnplanning (OS-cyclus)
ONTWIKKELING (waar groeien we naartoe?)	• Techniekbasis • Leren trainen • Fysieke basis opbouwen • Positief prestatiegedrag	• Techniek & tactiek verbeteren • Wedstrijdinzicht ontwikkelen • Coachbaarheid & discipline • Fysieke ontwikkeling versnellen • Prestatiegedrag niveau 1	• Zelfstandig wedstrijdspeler worden • Verantwoordelijkheid nemen • Mentale weerbaarheid • Prestatiegedrag niveau 2	• Presteren onder druk • Mentale consistentie • Topsportleefstijl • Prestatiegedrag niveau 3	• Duurzaam presteren op topniveau • Mentale topconditie • Topsportleefstijl in balans • Prestatiegedrag niveau 3
RICHTLIJNEN VOOR INSTROOM EN DOORSTROOM	**Voor instroom naar het RTC / talentpartner:** • Prestatie: minimaal 3 van 5 prestatie-indicatoren (kolom 2) • Wedstrijddeelname: minimaal 8 wedstrijden per seizoen • Trainingsomvang: - minimaal 4 uur per week taekwondo kyorugi - Streefwaarde: 1 uur per week fysieke training, passend bij de leeftijd, belastbaarheid en beschikbare trainingsmogelijkheden. • + voldoende potentie, trainingsbereidheid en positief prestatiegedrag.	**Voor in-/doorstroom naar de nationale juniorenselectie:** • Prestatie: minimaal 2 van 4 (A tot en met D) prestatie-indicatoren uit kolom 3 • Wedstrijddeelname: minimaal 8 wedstrijden per seizoen, waarvan minimaal 5 E-/G-toernooien • Trainingsomvang: - minimaal 8 uur per week taekwondo kyorugi - Streefwaarde: 2 uur per week fysieke training, passend bij de leeftijd, belastbaarheid en beschikbare trainingsmogelijkheden. • + voldoende trainingsomvang, aanwezigheid en ontwikkeling op alle pijlers.	**Voor in-/doorstroom naar de nationale selectie:** • Prestatie: minimaal 1 van 3 (A tot en met C) prestatie-indicatoren uit kolom 4 • Wedstrijddeelname: minimaal 8 wedstrijden per seizoen, waarvan minimaal 6 G-toernooien • Trainingsomvang: - minimaal 10 uur per week taekwondo kyorugi - Streefwaarde: 4 uur per week fysieke training, passend bij de leeftijd, belastbaarheid en beschikbare trainingsmogelijkheden. • Geschikt voor het seniorenprogramma (fysiek, mentaal en tactisch) en beschikt over prestatiegedrag niveau 3	**Voor in-/doorstroom naar het NVC High Performance-programma:** • Prestatie: voldoen aan ten minste één van de internationale prestatie-indicatoren • Wedstrijddeelname: minimaal 8 wedstrijden per seizoen, waarvan minimaal 6 G-toernooien • Trainingsomvang: - minimaal 12 uur per week taekwondo kyorugi - Streefwaarde: 4 uur per week fysieke training, passend bij de leeftijd, belastbaarheid en beschikbare trainingsmogelijkheden. • Geschikt voor het seniorenprogramma (fysiek, mentaal en tactisch) en beschikt over prestatiegedrag niveau 3	**Behoud van een plek in het NVC High Performance-programma:** • Voldoen aan minimaal één van de internationale prestatie-indicatoren in kolom 5 (rij PRESTATIE). • + ontwikkeling blijft op hoog niveau • + positieve beoordeling op alle pijlers.

HOE BEOORDELEN WE? 2 keer per jaar (voor- en najaar)

1. PRESTATIE	2. PROGRAMMA	3. ONTWIKKELING	4. PRESTATIEGEDRAG	5. GEZONDHEID & BESCHIKBAARHEID
Wat laat de sporter zien in wedstrijden? Niveau, resultaten en kwaliteit tegenstanders.	Trainingsuren, aanwezigheid, kwaliteit trainingsomgeving, wedstrijdplanning en herstel.	Techniek, tactiek, fysiek, mentaal, leervermogen en potentie.	Discipline, coachbaarheid, omgaan met druk, zelfstandigheid, reflectie en teamgerichtheid.	Blessuremanagement, belastbaarheid, voeding, slaap, welzijn en gezonde levensstijl.

BESLISSING: Instroom / Doorstroom / Blijven ontwikkelen / Herplaatsing / Uitstroom

UITSTROOM / HERPLAATSING	**Uitstroom is een besluit na de periodieke beoordeling over meerdere pijlers. Herplaatsing naar een passend programmaniveau heeft waar mogelijk de voorkeur boven volledige uitstroom.**
BEOORDELING	• **Prestatie –** onvoldoende aansluiting bij de prestatie-eisen van de betreffende fase. • **Programma –** structureel onvoldoende trainingsomvang, aanwezigheid of deelname aan het afgesproken wedstrijdprogramma. • **Ontwikkeling –** onvoldoende aantoonbare ontwikkeling richting het volgende niveau. • **Prestatiegedrag –** onvoldoende coachbaarheid, discipline, verantwoordelijkheid of naleving van gemaakte afspraken. • **Gezondheid & beschikbaarheid –** langdurige beperkte belastbaarheid of beschikbaarheid waardoor het programma structureel niet uitvoerbaar is. • **Eigen keuze –** de sporter kiest zelf voor een ander sportniveau, programma of stopt met topsport. **Herplaatsingsroute:** **NVC High Performance-programma → RTC / talentpartner → Club** **Nationale selectie → RTC / talentpartner → Club** **Nationale juniorenselectie → RTC / talentpartner → Club** **Waarborg: Uitstroom vindt niet plaats op basis van één wedstrijdresultaat of één meetmoment, maar op basis van de totale ontwikkeling en beoordeling over meerdere pijlers.**

BELANGRIJKE UITGANGSPUNTEN
- Prestaties bij de jeugd geven geen garantie voor de toekomst.
- Prestatie opent de deur, ontwikkeling bepaalt de doorstroom.
- Niet één uitslag bepaalt het talent.
- Elke sporter heeft een eigen ontwikkelpad en tempo.
- Biologische leeftijd, belastbaarheid en omgeving worden meegewogen.
- Nationale toernooien: Toernooien in Nederland onder auspiciën van de Taekwondo Bond Nederland, bijvoorbeeld: Max Thumann Cup, TTE Open en Taekwondo Almere Open
- Kleine internationale toernooien: Toernooien in België en/of Duitsland met een internationaal deelnemersveld, bijvoorbeeld Keumgang Open, Euregio Cup en Indoor Brussels
- Ontwikkelingstoernooien: Toernooien zoals EK onder 21, WK onder 21, EK Olympische gewichten.

AFKORTINGEN
- NK = Nederlands kampioenschap
- EK = Europees kampioenschap
- WK = wereldkampioenschap
- EJK = Europees kampioenschap Junioren
- WJK = wereldkampioenschap Junioren
- E = Internationaal jeugdtoernooi
- G = G-toernooi (internationaal toernooi)
- OS = Olympische Spelen
- NVC = Nationaal Vechtsportcentrum Rotterdam

Dit doorstroommodel is leidend voor TBN en wordt jaarlijks geëvalueerd en geactualiseerd.