

Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo

De weg naar Olympisch goud



Titel
Auteur
Datum

Meerjaren Opleidingsplan Taekwondo
Donna Bosland
1 december 2023



**TAEKWONDO
BOND
NEDERLAND**



Foto: Van Vulpen, 2023



Foto: Van Vulpen, 2023

Inhoud

Inleiding	3
Visie op talentontwikkeling.....	4
De route naar de top	9
FUNDament	12
Leren trainen.....	14
Train trainen.....	16
Trainen voor wedstrijden	18
Leren winnen & Trainen om te winnen.....	20

Inleiding

Taekwondo is één van de meest beoefende sporten van de wereld, met 80 miljoen beoefenaars die trainen in 206 landen (World Taekwondo, z.d.). Het is een sport met veel verschillende disciplines, waarvan één Olympisch: Sparring (Kyorugi).

De sport staat sinds Sydney 2000 op het Olympische programma. Nederland zond sindsdien iedere editie minimaal één Taekwondoka uit naar de Spelen, maar behaalde tot nu toe nog geen medailles.

De ambitie van de Taekwondo Bond Nederland (TBN) op het gebied van topsport is het leveren van excellente topsportprestaties en het acteren van Nederlandse Taekwondoka's op Europees- en wereldniveau waarbij rekening wordt gehouden met sociaal-maatschappelijke omstandigheden en een gezonde fysieke- en psychische ontwikkeling van in het bijzonder de jeugdige sporter.

Om deze ambitie waar te kunnen maken sloot de TBN in 2022 aan bij het nieuwe Nationaal Vechtsport Centrum (NVC) en trad de bondscoach fulltime in dienst. Daarnaast is dit meerjaren opleidingsplan (MJOP) ontworpen om een duidelijke visie en structuur te bieden voor de ontwikkeling van Taekwondo in ons land. Het MJOP geeft inzicht in de route die de Taekwondoka aflegt om de uiteindelijke wereldtop te bereiken.

De TBN streeft naar een succesvolle toekomst voor het Nederlands Taekwondo, waarin alle betrokkenen geïnspireerd en ondersteund worden om hun volledig potentieel te bereiken.



Foto: Van Vulpen, 2023

Visie op talentontwikkeling

Het meerjaren opleidingsplan Taekwondo biedt een diepgaande en brede kijk op de Taekwondosport, specifiek op het olympische onderdeel “kyorugi” (sparring) van de sport. Het plan beschrijft hoe Taekwondoka's moeten worden opgeleid en hoe ze hun vaardigheden moeten ontwikkelen om uiteindelijk de top te bereiken. Het cruciale element voor succes is om de juiste vaardigheden op het juiste moment tijdens de ontwikkeling aan te leren. Dit plan is gebaseerd op het Long Term Athlete Development (LTAD) model en het Athletic Skills Model (ASM). Daarnaast hebben topcoaches en (technisch) directeurs uit binnen- en buitenland waardevolle input gegeven, is gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van de TBN en is gekeken naar de opleidingsstructuur van andere top taekwondolanden.

Uitgangspunten LTAD

Het LTAD is een talentontwikkelingsmodel dat is ontwikkeld om sporters te begeleiden gedurende hun hele sportloopbaan, vanaf de kindertijd tot aan volwassenheid. (Balyi, Way & Higgs, 2013). Het stelt een ontwikkelingstraject voor vanaf het moment dat een kind start met de sport tot aan het Olympisch podium. Daarnaast streeft het model naar levenslang plezier en betrokkenheid bij de sport. Het model identificeert zeven stadia van ontwikkeling van de atleten. De eerste fases (fundament en Taekwondo leren) zijn gericht op het ontwikkelen van een basis voor fundamentele bewegingsvaardigheden. De volgende fases (trainen om te trainen, trainen voor wedstrijden, leren winnen en trainen om te winnen) zijn gericht op uitmuntendheid in de sport en gefocust op het uiteindelijk behalen van hoge prestaties en internationale podiumplaatsen. De laatste fase (actief voor het leven) ligt de focus op levenslange sportdeelname. Het LTAD geeft handvatten en structuur aan trainers en coaches om sporters te begeleiden en jaarplannen te ontwikkelen.

FUNDamentals

Learn to Train

Train to Train

Train to Compete

Learn to Win

Train to Win

Active for Life

Figuur 1:

LTAD Taekwondo (Taekwondo Canada, z.d.)

Uitgangspunten ASM

“Eerst een atleet, daarna een specialist”

- Wormhoudt, Teunissen & Savelsvergh, 2016

Het ASM probeert het ontwikkelingsproces van jonge atleten vanuit een specifieke filosofie te benaderen.

(Wormhoudt et al., 2016). Het ASM gaat over welzijn, gezondheid en

talentontwikkeling van

kinderen en adolescenten tot volwassenheid en de zoektocht naar een balans tussen prestatie en gezondheid. Het ASM helpt kinderen aan een grotere fysieke intelligentie door een stevig en veelzijdig beweegprogramma te doorlopen. Op dit fundament kunnen sport specifieke ontwikkelingen worden uitgebouwd, gericht op de breedtesport en topsport. Veelzijdig bewegen is belangrijks voor de fitheid, vitaliteit en gezondheid. Het is de basis voor een leven lang plezier in bewegen. Het ASM heeft hiervoor de Schijf van 10! geïntroduceerd die bestaat uit tien grondvormen van bewegen. Deze grondvormen zijn gezamenlijk belangrijk voor een optimale motorische ontwikkeling voor iedereen.

Figuur 2:

Schijf van 10! (Wormhoudt et al, 2016)



Specialisatie

Sporten kunnen worden ingedeeld in een vroege of late specialisatie (Bayli en Hamilton, 1999). Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, schoonspringen en kunstrijden. Voor deze sporten moeten een aantal complexe vaardigheden worden aangeleerd vóór de groeispurt (biologische rijping), omdat het na de groeispurt veel moeilijker is om deze vaardigheden te ontwikkelen. Sporten als wielrennen en roeien vallen onder de late specialisatie sporten, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd.

Taekwondo valt tussen vroege en late specialisatie in, omdat het van belang is een aantal technische vaardigheden op jonge leeftijd te leren. Een vroege betrokkenheid bij de sport is daarom noodzakelijk. Echter, een te vroege specialisatie in deze sport leidt op korte termijn snel tot resultaat, maar op lange tijd kan dit bijdragen aan:

- Tekortkomingen in de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden;
- Overbelasting blessures;
- Disbalans in spierkracht;
- Vroege burn-out;
- Vervroegd stoppen met Taekwondo.

Bij Taekwondo kan te vroeg specialiseren worden tegengegaan door de sport te combineren met andere sporten, maar ook door het complete plaatje van Taekwondo aan te bieden. Door alle onderdelen (Poomsae, Kyorugi, Hosinsul, Gye-pa, Ilbo Taeryon, etc) aan te bieden aan de jongere leeftijdscategorie kan eenzijdigheid en verveling worden voorkomen. Een te vroege specialisatie in kyorugi is voor de leeftijd van 12 jaar dan ook niet gewenst.

Biologische leeftijd

Doordat niet bij ieder kind de timing van groei en rijping gelijk loopt, wordt onderscheid gemaakt tussen de kalenderleeftijd (chronische leeftijd) en de biologische leeftijd. De biologische leeftijd is gebaseerd op de mate waarin een individu beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid (biologische volwassenheid) en geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. Ieder kind doorloopt dezelfde fases van ontwikkeling tot volwassene, maar de timing en omvang van de verschillende fases verschillen per individu.

Om een trainingsprogramma goed te laten aansluiten op de sporter is het van belang rekening te houden met de biologische leeftijd. Om achter de biologische leeftijd te komen, kun je de Mirwald- formule gebruiken. Die berekent hoe lang het duurt voordat een kind zijn groeispuurt, oftewel Peak Height Velocity (PHV), bereikt aan de hand van het meten van lichaamslengte, beenlengte, zithoogte, lichaamsgewicht en kalenderleeftijd (Mirwald, Baxter-Jones, Bailet & Beunen, 2002).

Meisjes =

$$\begin{aligned} & -9.376 + (0,0001882 * (\text{beenlengte} * \text{zithoogte})) \\ & + (0,0022 * (\text{chronische leeftijd} * \text{beenlengte})) \\ & + (0,005841 * (\text{chronische leeftijd} * \text{zithoogte})) \\ & + (-0,002658 * (\text{chronische leeftijd} * \text{gewicht})) \\ & + (0,07693 * ((\text{gewicht} / \text{lengte} * 100))) \end{aligned}$$

Jongens =

$$\begin{aligned} & -9.236 + (0,0002708 * (\text{beenlengte} * \text{zithoogte})) \\ & + (-0,001663 * (\text{chronische leeftijd} * \text{beenlengte})) \\ & + (0,007216 * (\text{chronische leeftijd} * \text{zithoogte})) \\ & + (0,02292 * ((\text{gewicht} / \text{lengte} * 100))) \end{aligned}$$

De uitkomst van de bovenstaande formule geeft aan hoeveel maanden of jaren iemand verwijderd is van de groeispuurt. Dit wordt ook wel de maturity offset genoemd. Daarmee kun je bepalen welke leeftijd de grootste toename in lengte oftewel de age at peak height velocity (APHV) zal plaatsvinden. Daarvoor trek je de maturity offset af van de kalenderleeftijd.



De biologische leeftijd is ook te berekenen via de ASM website:

<https://www.athleticskillsmodel.nl/groeiberekening/>

Het vaststellen van de PHV is een manier om de ontwikkelingsleeftijd van het individu in kaart te brengen. Iedere sporter heeft zijn eigen tempo en timing en zo kan het zijn dat trainers werken met vroegrijpers, gemiddelde rijpers en laatrijpers in één groep. Om te bepalen in welke categorie een sporter valt, kan gebruikt worden gemaakt van tabel 1. Als de APHV plusminus een jaar vroeger valt dan de gemiddelde APHV is de sporter vroegrijp. Als de APHV plusminus een jaar later valt dan de gemiddelde APHV is de sporter laatrijp.

Tabel 1:

Overzicht vroegrijpers, gemiddelde rijpers en late rijpers

	Meisjes	Jongens
Vroegrijpe sporters	Groeispuurt op 11 jaar of jonger	Groeispuurt op 13 jaar of jonger
Gemiddeld rijpe sporters	Groeispuurt tussen 11 en 13 jaar	Groeispuurt tussen 13 en 15 jaar
Laat rijpe sporters	Groeispuurt op 13 jaar of ouder	Groeispuurt op 15 jaar of ouder

Voorbeeld:

Jongen met kalenderleeftijd van 14 jaar.

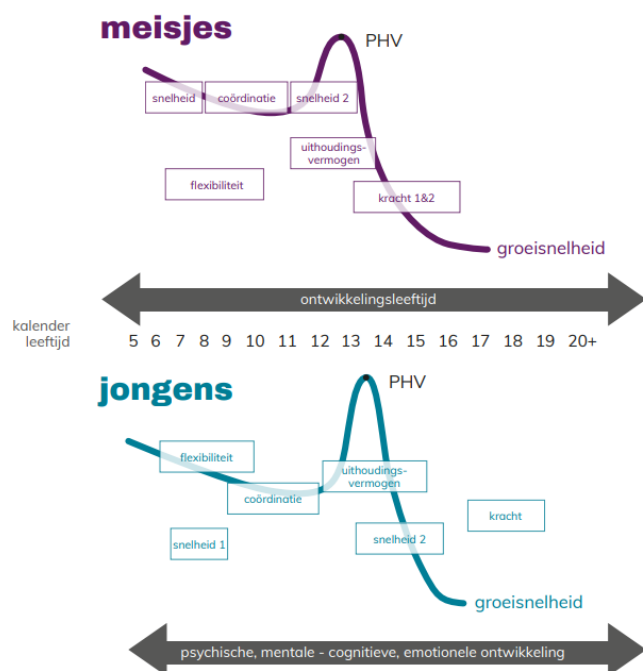
Het blijkt daarentegen dat deze jongen twee jaar voor zijn groeispuurt (APHV) zit. Zijn biologische leeftijd is $14 - 2 = 12$ jaar. Hierdoor is het zinvoller om zijn vaardigheden en fysieke capaciteiten niet te vergelijken met die van een 14-jarige, maar met die van de leeftijdscategorie -12. De jongen is een laat rijpe sporter.

Het verschil in biologische leeftijd heeft zowel voor- als nadelen. Vroegrijpers zullen eerder andere systemen (kracht en power) kunnen trainen. Laatrijpers hebben juist weer langer de tijd om te werken aan de fundamentele bewegingsvaardigheden. Elke sporter heeft zijn eigen tempo van ontwikkelen. Dus ondanks dat de fases van het MJOP worden opgedeeld in kalenderleeftijden, moeten trainers en coaches aandacht hebben voor de individuele ontwikkeling. Het MJOP geeft slechts een globale richtlijn.

Trainbaarheid

Het LTAD is gebaseerd op de trainbaarheid van de sporter. Alle fysiologische systemen zijn altijd trainbaar, maar er bestaan periodes in de motorische ontwikkeling van kinderen waarbij versnelde aanpassingen mogelijk zijn. Deze sensitieve periodes worden ook wel 'windows of opportunity' genoemd. In deze periodes heeft het lichaam het grootste aanpassingsvermogen op specifieke trainingen. De juiste training in de juiste periode van rijpheid heeft mogelijk een significante invloed op latere topprestaties (Balyi & Hamilton, 2004).

Er zijn vijf fysiologische factoren die elk een eigen sensitieve periode hebben die optimaal benut zou moeten worden. Deze vijf factoren zijn coördinatie, snelheid, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en kracht. Hierbij worden de periodes voor coördinatie, snelheid en flexibiliteit bepaald door de kalenderleeftijd. Voor het uithoudingsvermogen en kracht worden deze bepaald door de biologische leeftijd.



Figuur 3: Windows of opportunity (Balyi, Way, Norris, Cardinal & Higgs, 2005)

Coördinatie:

De gevoelige periode voor de trainbaarheid van coördinatie en (technische) vaardigheden ligt voor meisjes tussen 8 en 11 jaar en voor jongens tussen 9 en 12 jaar (Wormhoudt et al., 2012). Om optimaal te profiteren van deze gevoelige periode en aan de slag te gaan met sportspecifieke vaardigheden, moeten sporters vóór deze leeftijden de fundamentele bewegingsvaardigheden aanleren.

Snelheid

De eerste sensitieve periode voor het ontwikkelen van snelheid is voor meisjes de leeftijd van 6 tot 8 jaar en voor jongens van 7 tot 9 jaar.

Uithoudingsvermogen

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van uithoudingsvermogen is vanaf de start van de groeispurt. Voordat sporters de PHV bereiken wordt geadviseerd te starten met het trainen van het aerobe energiesysteem. Het wordt aanbevolen om het anaerobe energiesysteem pas na de PHV te ontwikkelen.

Kracht

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van kracht voor meisjes is direct na de PHV of bij de start van de menstruatie. Voor jongens is dit 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en krachtuithoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicine ballen.

Flexibiliteit

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van flexibiliteit/lenigheid is voor zowel meisjes als jongens de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Speciale aandacht voor de lenigheid moet worden besteed tijdens de PHV, vanwege het verschil in groeisnelheid van de botten en de spieren.

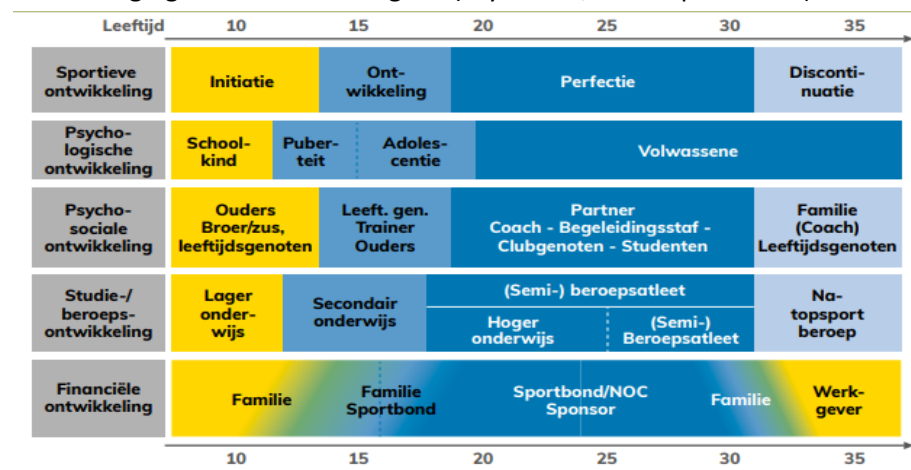
Prestatiegedrag

Het domein prestatiegedrag wordt door NOC*NSF (2017) omschreven als: *“Onder prestatiegedrag verstaan we de kennis, vaardigheden, attitude en ervaring die leiden tot een maximale voorbereiding en het optimaal omgaan met de vereisten die horen bij de ontwikkeling van talentvolle sporter tot topsporter en die in functie zijn van het continu presteren op topniveau.”*

In deze definitie wordt niet alleen uitgegaan van welk gedrag nodig is om te kunnen presteren bij de senioren, maar ook welk gedrag bijdraagt aan een optimale ontwikkeling gedurende de reis naar het podium. NOC*NSF heeft daarom een leerlijn prestatiegedrag ontwikkelt van veertien competenties welke ontwikkelt zouden moeten worden in de weg naar het seniorenpodium.

Het is van belang dat trainers/coaches inzicht hebben over welke competenties sporters moeten beschikken om het vereiste prestatiegedrag (vanaf acht jaar voor het podium) te vertonen. Zij moeten weten op welke wijze sporters zich hierin kunnen ontwikkelen.

Om dat te kunnen doen is het van belang inzicht te krijgen in de verschillende fases en overgangen in de ontwikkeling, die kunnen zorgen voor bepaalde uitdagingen voor talenten. Deze laatste bepalen de competenties en bijbehorende vereisten van een optimale talentontwikkeling om succesvol met uitdagingen om te kunnen gaan (Wylleman, De Knop & Reints).



Figuur 4: Prestatiegedrag (Wylleman et al, 2011)

Mentale, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling

Niet alleen componenten van de motorische ontwikkeling zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de sporter. Cognitieve, mentale en sociaal-emotionele elementen zijn ook van cruciaal belang voor de prestaties van de sporter. Door het aanreiken van deze aspecten kunnen de sporters vaardigheden ontwikkelen die zowel belangrijk zijn in de sport, als ook in het dagelijks leven. De algehele ontwikkeling van een persoon is een belangrijk doel van dit programma.

Periodisering

Periodiseren is simpelweg het managen van tijd. Het gaat om de volgorde van de juiste prikkels op het juiste moment in een (meer)jaarplan. Verschillende trainingen moeten in de tijd zo worden opgebouwd en afgestemd dat op het gewenst moment een maximale of optimale prestatie kan worden geleverd. Er is dus sprake van bewuste sturing van het trainingsproces. Bij het opstellen van periodiseringsplannen zijn belangrijke onderdelen om rekening mee te houden: het groei- en rijpingsproces van de sporter, verschillende prestatiebepalende factoren (zoals training, herstel, voeding, mentaal en coördinatie) en de principes van trainbaarheid. De drie belangrijkste pijlers zijn de voorbereidingsfase, wedstrijdphase en overgangsfase.

Een juiste periodisering vereist:

- weten wat je wilt bereiken;
- weten in welke fase de speler is;
- weten hoe de speler ervoor staat bij de start van een jaar;
- de wedstrijdkalender kennen en de belangrijkste toernooien;
- de jaardoelen op alle gebieden (technisch/tactisch/fysiek/mentaal).

De route naar de top

Podiumleeftijd

De route naar het podium is een lange weg. Sommige onderzoeken beweren dat het bereiken van de internationale top 10.000 uur aan training in tien jaar kost. Ander onderzoek toont aan dat sporters minimaal elf tot dertien jaar training nodig hebben. NOC*NSF gaat uit van een gemiddelde van acht jaar talentontwikkeling richting de top. Het bereiken van medailles op het mondiale seniorenpodium is hoe dan ook een langetermijninvestering.

Hoe lang de weg naar het mondiale seniorenpodium is kan verschillen per atleet, maar kan ook afhangen van de klasse waar de atleet in vecht. Uit onderzoek blijkt dat de podiumleeftijd voor vrouwelijke atleten gemiddeld 22,2 ($\pm 3,5$) jaar is en voor mannelijke atleten dit 23,6 ($\pm 3,3$) jaar is. In de lichtere gewichtsklassen zijn de atleten significant jonger dan de atleten uit de zwaardere gewichtsklassen. Dit geldt voor zowel de mannen als de vrouwen. Voor een atleet die voor een lichte gewichtsklasse uitkomt, kan de route dus heel anders eruit zien dan voor een atleet die in een zwaardere gewichtsklasse uitkomt (Apollaro, Rodríguez, Herrera-Valenzuela, Hernández-Mendo & Falcó, 2022).



Foto: Olympics Japen 2021

Tabel 2: Podiumleeftijd Dames -49 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
23*	22
17	18
19	21
23**	19

*1e OS was 19 jaar oud: BRONS in Rio

** 1e OS was 18 jaar oud: ZILVER in Rio

Tabel 3: Podiumleeftijd Heren -58 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
20	21
19	18
21	22
24	22

Tabel 4: Podiumleeftijd Dames -57 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
18	23*
24	25
19	18
28	23**

*1e OS was 19 jaar oud: GOUD in London

**1e OS was 19 jaar oud: PAR in London

Tabel 5: Podiumleeftijd Heren -68 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
19	20
22	22**
21	24 ***
25*	26****

*1e OS was 21 jaar oud: GOUD in Rio -58

** 1e OS was 18 jaar oud: BRONS in London -58

*** 1e OS was 20 jaar oud: ZILVER in London -58

**** 1e OS was 22 jaar oud: GOUD in London -58

Tabel 6: Podiumleeftijd Dames -67 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
23	28
22	23
27*	22
28**	24***

*1e OS was 18 jaar oud: PAR in London,

2e OS was 22 jaar oud: BRONS in Rio

**1e OS was 19 jaar oud: PAR in London,

2e OS was 23 jaar oud: BRONS in Rio

***1e OS was 20 jaar oud: Zilver in London

Tabel 7: Podiumleeftijd Heren -80 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
23	22
22	25*
25	25
23	20

*1e OS was 21 jaar oud: Brons in London -80

Tabel 8: Podiumleeftijd Dames +67 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
29*	22
24	28***
29**	24
19	20

*1e OS was 21 jaar oud: GOUD in London,

2e OS was 25 jaar oud: PAR in Rio

**1e OS was 24 jaar oud: BRONS in Rio

*** 1e OS was 20 jaar oud: GOUD in Beijing,

2e OS was 24 jaar oud: BRONS in London

Tabel 9: Podiumleeftijd Heren +80 kg

OS 2021 TOKYO	OS 2016 RIO
23	26
22	21
29	23
27*	30**

*1e OS was 23 jaar oud: PAR in Rio +80

** 1e OS was 22 jaar oud: GOUD in Beijing +80,
2e OS was 26 jaar oud: PAR in London +80

Ontwikkelingsfasen

	<i>Meisjes</i>	<i>Jongens</i>	<i>Biologische leeftijd</i>
<i>Fundament</i>	5-8	6-9	+ 2 jaar
<i>Taekwondo Leren</i>	9-11	10-12	+ 2 jaar
<i>Train trainen</i>	12-14	13-16	+ 2 jaar
<i>Trainen voor wedstrijden</i>	15-17	16-18	+2 jaar
<i>Leren winnen/ trainen om te winnen</i>	17-21/ 18+	18-21/ 18+	+ 2 jaar
<i>Taekwondo for life</i>	18+	18+	18+ jaar

Tabel 10: De ontwikkelingsfasen schematisch

Om de uiteindelijke top te kunnen bereiken zijn verschillende ontwikkelingsfasen beschreven. Deze fasen zijn ingedeeld op basis van leeftijd. Het is daarom belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen om er achter te komen in welke fase de sporter zich bevindt.

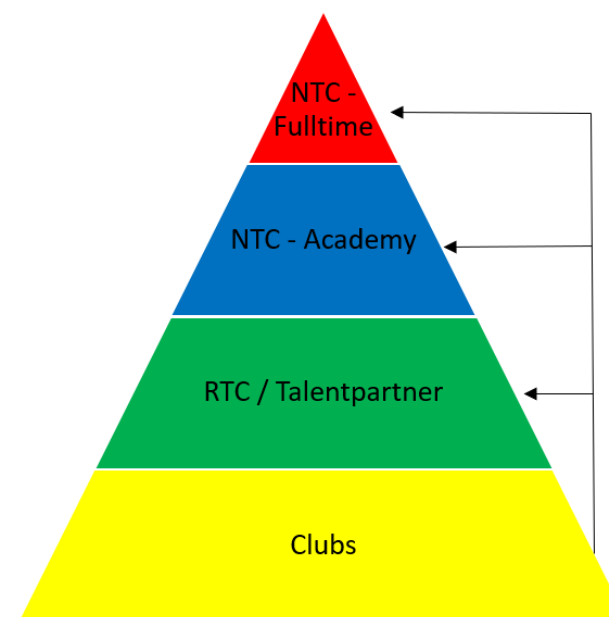
Per ontwikkelingsfase worden in het plan een aantal aspecten beschreven. Dit zijn onder andere de belangrijkste vaardigheden die ontwikkeld moeten worden in die specifieke fase. Deze vaardigheden worden onderverdeeld in onder andere techniek, tactiek en fysieke vaardigheden. Daarnaast worden ook de leerlijnen doping en prestatiegedrag omschrijven. Tot slot staat beschreven welke rol de trainer/coach, ouder/verzorger, TBN en het onderwijs hebben per fase.

Terwijl de sporter de ontwikkelingsfasen doorloopt, zal hij op een gegeven moment de stap moeten maken om deel te nemen aan het opleidingstraject van de TBN. In de eerste twee fasen van het MJOP 'FUNdament' en 'Taekwondo leren' zal de Taekwondoka trainen op de eigen club. Hier wordt de basis gelegd en is plezier in de sport het belangrijkste.

In de fase 'train trainen' zal de sporter de stap maken om deel te nemen aan training van een Regionaal Trainings Centrum (RTC) en/of talentpartner. In deze fase worden sporters geïdentificeerd en kunnen zij onder begeleiding van talentcoaches (extra) trainen om zo optimaal voorbereid te worden voor het Nationaal Trainings Centrum (NTC).

Vanuit het RTC en/of de talentpartner zal de sporter doorstromen naar het NTC. Dit gebeurt in de fase 'trainen voor wedstrijden' en/of 'leren winnen'. Eerst zal de sporter beginnen bij het NTC-Academy. Zo kan de sporter geleidelijk de transitie maken naar het fulltime programma. Daarnaast kan de sporter nog grotendeels in de eigen omgeving blijven wonen en leven.

Tot slot zal de sporter in de laatste fase 'trainen om te winnen' de stap maken naar het NTC-fulltime programma. In deze fase zal de sporter zich volledig focussen op het kwalificeren en deelnemen aan de Olympische Spelen.



Figuur 5: Opleidingsstructuur TBN

Trainings- en wedstrijdbelasting

	Taekwondo trainingsuren per week	Fysieke trainingsuren per week	Totaal trainingsuren per week
Fundament	1-3 uur	-	1-3 uur
Taekwondo Leren	2-6 uur	-	2-6 uur
Train trainen	4-8 uur	1-2 uur	5 – 10 uur
Trainen voor wedstrijden	8-12 uur	2-4 uur	10 – 16 uur
Leren winnen/ trainen om te winnen	10-12 uur / 12-14 uur	4-6 uur/ 4-6 uur	14-20/ 20 uur
Taekwondo for life			

Tabel 11: Trainingsbelasting per fase schematisch

De trainingsbelasting wordt bepaald door het totaal van de Taekwondotrainingen, de fysieke training en eventuele andere sporten. Het is belangrijk om de juiste balans te bewaken tussen deze verschillende trainingen, waarbij met name onder 12 jaar het participeren in andere sporten belangrijk is. Vanaf de cadetten periode kunnen afhankelijk van de groeispurt fysieke trainingen aan het programma worden toegevoegd.

Het is belangrijk te onthouden dat iedere sporter zijn eigen route bewandeld en dat er rekening gehouden wordt met de biologische leeftijd. Niet iedere sporter is op hetzelfde moment klaar voor een verhoging en/of verandering in de trainingsbelasting. Dit dient goed gemonitord te worden om overbelasting, vroeg specialisatie en uitval te voorkomen. De trainingsbelasting dient daarom verhoogd te worden doormiddel van een opbouw.

“Voorkom dat talentvolle sporters het vereiste trainings- en wedstrijdprogramma niet meer kunnen volgen, maar waak voor compromissen in de omvang en kwaliteit van dat programma”

- TeamNL

	Nationale toernooien	E-/G- toernooien	Ontwikkelings- toernooien	Eind- toernooien
Fundament	6-10	-	-	-
Taekwondo Leren	10	-	-	-
Train trainen	7-9	1-3	-	1x EK
Trainen voor wedstrijden	2-5	5-8	1-2	1 per jaar
Leren winnen/ trainen om te winnen	2-4	6-8	1-3	1 per jaar
Taekwondo for life				

Tabel 12: Wedstrijdbelasting per fase schematisch

De wedstrijdbelasting wordt bepaald door het totaal van de wedstrijden in het jaar. In alle fases is het belangrijk dat de sporter minimaal één keer per maand op de mat staat. Deze toernooien moeten in de eerste twee fases bij voorkeur dicht bij huis zijn. Daarnaast maken de wedstrijden bij voorkeur gebruik van dubbele eliminatie of het round Robin systeem.

Door de ontwikkelingsfasen heen zal de nadruk geleidelijk steeds meer op de internationale toernooien komen te liggen. In tabel 2 staat de wedstrijdbelasting per ontwikkelingsfase weergegeven. Let op: dit zijn algemene richtlijnen en afhankelijk van de specifieke situatie kunnen de aantallen meer of minder zijn.

In de derde fases maakt de sporter de overstap naar de A-klasse. Wanneer hij er klaar voor is kan hij starten met deelname aan E-toernooien. In deze fase gaat het puur om het opdoen van ervaring en moeten de E-toernooien dichtbij Nederland worden gedraaid. Denk hierbij aan Open Nederlandse, Open Belgische en Open Duitse kampioenschappen. Ook zal de sporter aan het einde van deze fase deel kunnen nemen aan het Europees Cadet Kampioenschap. Aan de Wereld Cadet Kampioenschap wordt niet deelgenomen.

“Successful Youth Performance does not relate to future senior performance in elite Taekwondo competitors”
- Carazo-Vargasa & Moncada-Jiménez

Vanaf de fase ‘trainen voor wedstrijden’ wordt er echt gekozen voor wedstrijden en zal de focus steeds meer komen te liggen op internationale wedstrijden. In deze fase zal de sporter ook deelnemen aan ontwikkelingstoernooien als dit in lijn ligt met zijn ontwikkeling. Toernooien als EK-21, European Games en Youth Olympic Games vallen onder ontwikkelingstoernooien. Vanaf deze fase tot en met de fase ‘trainen om te winnen’ zal toegewerkt worden naar de Olympische medailles.

FUNdament

Fase 1 MJOP FUNdament	Meisjes 5-8 jaar	Jongens 6-9 jaar	Biologische leeftijd +/- 2 jaar
--------------------------	---------------------	---------------------	------------------------------------

In de eerste fase van het MJOP maakt de sporter voor het eerst kennis met Taekwondo. De nadruk in deze fase ligt geheel op plezier en de ontwikkeling van de fundamentele motorische vaardigheden. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fasespelenderwijs worden aangeleerd en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen. Deelname aan meerdere sporten wordt in deze fase aangemoedigd, om zo een complete beweging te worden. Het is in deze fase belangrijk dat het gehele plaatje van Taekwondo wordt aangeboden en nog niet wordt gespecialiseerd in één onderdeel.

Leerlijn Techniek

In de fase FUNdament wordt er vooral gefocust op de basistechnieken aanleren van Taekwondo. Ondanks dat in deze fase leerlingen nog niet naar het hoofd mogen sparren, wordt het aangeraden om schoptechnieken ook al op hoofdhoogte aan te leren. Aan het einde van de fase FUNdament zou de sporter in ieder geval met de volgende technieken in aanraking moeten zijn geweest:

- Alle technieken van Taegeuk 1 t/m 3;
- Basis schoptechnieken; ap-, dollyeo-, yeop-, naeryeo- en dwit chagi.
- Basisstepping: stepping op de plek, naar voor en naar achter.

Leerlijn Tactiek

In de fase FUNdament maakt de sporter voor het eerst kennis met Taekwondo. In deze fase wordt er nog niet gespecialiseerd, maar de sporter moet al wel kennis maken met het onderdeel Kyorugi. De volgende onderdelen moeten in deze fase aan bod komen:

- De Taekwondoka leert verschillende schoppen te raken op het pantser;
- De Taekwondoka leert de schoppen van de tegenstander te ontwijken;

Leerlijn Fysiek

De coördinatieve ontwikkeling kent een versnelling tussen 6 jaar en de start van de groeispurt, met een cruciale periode van 10-13 jaar (Wormhout et al, 2012). Daarom zal dat in deze fase verder ontwikkeld worden. Er zijn verschillende coördinatiestadia die getraind moeten worden:

- Aanpassingsvermogen;
- Evenwichtsvermogen;
- Koppelingsvermogen;
- Kinetisch differentiatievermogen;
- (complex) reactievermogen;
- Ritmisch vermogen.

Leerlijn prestatiegedrag

De TBN volgt de richtlijnen van NOC*NSF op het gebied van prestatiegedrag. In deze fase is prestatiegedrag nog geen onderdeel van het programma, omdat presteren in deze fase nog niet belangrijk is.

In deze fase gaat het sporten vooral om het hebben en ontwikkelen van:

- Plezier;
- Enthousiasme;
- Respect;
- Discipline;
- Leren samenwerken;
- Zelfvertrouwen;
- Sportiviteit.

Leerlijn Dopingvrije sport

Sporters hoeven hierin nog niet geschoold te worden, maar Taekwondoclubs dienen een cultuur te creëren waar zij uitstralen dat zij een dopingvrije sport promoten.

Rol Trainer/coach

- De taekwondotrainer is een rolmodel, geeft het juiste voorbeeld (kinderen leren door te kopiëren) en benoemt en beloont gewenst gedrag.
- De taekwondotrainer is didactisch vaardig;
- De taekwondotrainer stimuleert een proactieve houding die gericht is op het versterken van elkaar en met elkaar.
- De taekwondotrainer is energiek, creatief, fantasierijk en flexibel.
- De taekwondotrainer is bekwaam in positieve coaching: hij beloont inzet, een positieve houding en prestaties.
- De taekwondotrainer is bekwaam in het maken van een opbouw in de moeilijkheidsgraad van de oefeningen: van simpel tot meer complexe oefeningen.
- De taekwondotrainer zorgt voor voldoende herhaling van oefeningen.
- De taekwondotrainer is nog niet specifiek bezig met tactische oplossingen, omdat kinderen van deze leeftijd een beperkt vermogen hebben om bewuste keuzes te kunnen maken (impliciet leren).
- De taekwondotrainer heeft frequent communicatie met de ouders/verzorgers.
- De taekwondotrainer werkt volgens de visie van het TBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de Taekwondoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de taekwondoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol ouders/verzorgers:

- Kind aanmoedigen te bewegen, niet langer dan 60 minuten achtereenvolgende inactief zijn, tenzij ze slapen.
- Zorg voor voldoende slaap: tien tot twaalf uur per nacht. Tussen 19:00 en 20:00 naar bed, tussen 06:00 en 08:00 weer wakker.
- Help je kind met het leren van fundamentele motorische vaardigheden door buiten spelen aan te moedigen.
- Laat je kind uitsluiten aan georganiseerde sport, zoals peuter-/kleutergym, zwemles, etc. Of organiseer zelf activiteiten met een groep kinderen.
- Praat met kind over het belang van sporten en plezier te beleven tijdens het sporten. Geef daarin het gewenste voorbeeld.
- Moedig je kind positief aan en laat het coachen op techniek over aan de begeleiders en Taekwondotrainers.

Rol TBN

- De TBN informeert ouders over de ouderrol in de taekwondosport.
- De TBN moedigt clubs aan om club- en instaptoernooien te organiseren.

Rol Onderwijs

Tijdens de FUNdament fase volgt de sporter het regulier basisonderwijs en zijn Taekwondo trainingen en onderwijs doorgaans goed te combineren.

Leren trainen

Fase 2 MJOP Leren trainen	Meisjes 9-11 jaar	Jongens 10-12 jaar	Biologische leeftijd +/- 2 jaar
------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------------------

In de tweede fase van het MJOP richt de sporter zich op het verder aanleren en ontwikkelen van de basistechnieken van Taekwondo. De nadruk ligt ook nog steeds op de ontwikkeling van de fundamentele motorische vaardigheden. In deze fase zit een 'window of opportunity' voor de ontwikkeling van coördinatie en vaardigheden (Wormhoudt et al., 2012). In deze fase is het nog steeds belangrijk dat het gehele plaatje van Taekwondo wordt aangeboden en nog niet wordt gespecialiseerd in één onderdeel. Ook wordt het deelnemen aan meerdere sporten nog steeds aangeraden. Tijdens deze fase wordt de Taekwondoka wel al blootgesteld aan wedstrijdtaekwondo, met voorkeur wedstrijden zonder eliminatie.

Leerlijn Techniek

In de fase leren trainen worden de technieken van Taekwondo verder aangeleerd. Ondanks dat in deze fase leerlingen nog niet naar het hoofd mogen sparren, wordt het aangeraden om schoptechnieken ook al op hoofdhoogte aan te leren. Aan het einde van de fase leren trainen zou de sporter in ieder geval de volgende technieken moeten beheersen:

- Alle technieken van Taegeuk 1 t/m 8;
- Schoptechnieken:
 - ap chagi;
 - dollyeo chagi;
 - yeop chagi;
 - naeryeo chagi;
 - dwit chagi;
 - mom-dollyeo chagi;
 - bandae dollyeo chagi;
 - momdollyeo bandae dollyeo chagi;
 - Twieo dollyeo chagi.
- momtong jiruigi
- Basisstepping:
 - stepping op de plek, naar voor en naar achter.
 - stepping met schijnbewegingen.

Leerlijn Tactiek

In deze maakt de sporter voor het eerst kennis met het wedstrijdtaekwondo, onderdeel Kyorugi. Op tactisch gebied moet de Taekwondoka de volgende aspecten leren:

- De Taekwondoka leert te reageren op te tegenstander met verschillende counters;
- De Taekwondoka leert op verschillende manieren te verdedigen;
- De Taekwondoka leert aan te vallen met meerdere schoppen.

Leerlijn Fysiek

De coördinatieve ontwikkeling kent een versnelling tussen 6 jaar en de start van de groeispurt, met een cruciale periode van 10-13 jaar (Wormhout et al., 2012). Daarom zal dat in deze fase verder ontwikkeld worden. Er zijn verschillende coördinatiestadia die getraind moeten worden:

- Aanpassingsvermogen;
- Evenwichtsvermogen;
- Koppelingsvermogen;
- Kinetischdifferentiatievermogen;
- (complex) reactievermogen;
- Ritmisch vermogen.

Leerlijn prestatiegedrag

De TBN volgt de richtlijnen van NOC*NSF op het gebied van prestatiegedrag. In deze fase is prestatiegedrag nog geen onderdeel van het programma, omdat presteren in deze fase nog niet belangrijk is.

In deze fase gaat het sporten vooral om het hebben en ontwikkelen van:

- Plezier;
- Enthousiasme;
- Respect;
- Discipline;
- Leren samenwerken;
- Zelfvertrouwen;
- Sportiviteit.

Leerlijn Dopingvrije sport

Sporters hoeven hierin nog niet geschoold te worden, maar Taekwondoclubs dienen een cultuur te creëren waar zij uitstralen dat zij een dopingvrije sport promoten.

Rol Onderwijs

De sporter volgt in deze fase het regulier basisonderwijs of maakt de stap naar het middelbaar onderwijs. Taekwondoka's en ouders worden door clubs en de TBN geïnformeerd over de mogelijkheden van het voortgezet onderwijs aan één van de Topsport Talentscholen. (www.stichtingloot.nl). De Taekwondoka's en ouders worden gestimuleerd te kiezen voor één van de scholen.

De voordelen van de topsport talentscholen ten opzicht van regulier onderwijs zijn:

- Een flexibel lesrooster met ruimte voor trainingen en wedstrijden;
- Vermindering van huiswerk/onderwijstijd;
- (gedeeltelijke) Ontheffing van bepaalde vakken;
- Mogelijkheid van gespreide examens;
- Gepersonaliseerd leren;
- LOOT-begeleiding.

Rol Trainer/coach

- De taekwondotrainer is een rolmodel en geeft het juiste voorbeeld.
- De taekwondotrainer is didactisch vaardig, creatief, kan differentiëren, is fantasierijk en biedt op aantrekkelijke wijze de lessen aan.
- De taekwondotrainer is bekend met de groeicurve en groeispurt, het motorisch leerproces en kan daarop trainingen en werkwijze aanpassen.
- De taekwondotrainer is bekwaam in positieve coaching: hij beloont inzet, een positieve houding en prestaties.
- De taekwondotrainer is bekwaam in Taekwondo en kan technieken goed voordoen. Taekwondoka's leren in deze fase veelal door kopieëren.
- De taekwondotrainer werkt planmatig, informeert betrokken over de vorderingen en betreft hen zoveel mogelijk op clubniveau bij de sport.
- De taekwondotrainer leert taekwondoka's zich respectvol te uiten richting alle betrokken in de sport (onder andere tegenstanders, trainers en scheidsrechters).
- De taekwondotrainer leert taekwondoka's de wedstrijdregels.
- De taekwondotrainer werkt volgens de visie van het TBN MJOP. Hij heeft een belangrijke rol om de taekwondoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de taekwondoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol ouders/verzorgers:

- Ondersteun bij het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden. Laat kinderen ontdekken en leren van verschillende sporten (vroeg betrokkenheid). Laat ze niet te vroeg specialiseren.
- Zorg voor voldoende slaap, namelijk 10 tot 11 uur per nacht. Dit ondersteunt het groeiproces. Gewoonlijk gaan kinderen tussen 19:30 en 21:00 uur naar bed en worden tussen 06:00 en 08:00 uur weer wakker.
- Stimuleer kinderen naast gestructureerd sporten bij een club ook om ongestructureerd (buiten) te spelen.
- Motiveer kinderen om met andere kinderen te sporten en/of spelen.
- Praat met kind over het belang van plezier tijdens het sporten.
- Laat kinderen deelnemen aan wedstrijden voor het eigen plezier. Laat weten dat je trots op hen bent wanneer ze hun best hebben gedaan, ongeacht het resultaat.
- Ga uit van de expertise van de coaches en de scheidsrechter en verplaats je niet in die rol.

Rol TBN

- De TBN informeert ouders over de ouderrol in de taekwondosport.
- De TBN moedigt clubs aan om sporters deel te laten nemen aan wedstrijden.
- De TBN organiseert clinics om deelnemers te enthousiastmeren voor het sparren.

Train trainen

Fase 3 MJOP	Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
Train trainen	12-14 jaar	13-15 jaar	+/- 2 jaar

Fase drie van het MJOP is de 'train trainen' fase. In deze fase krijgt de Taekwondoka te maken met de puberteit en de groeispurt. Het berekenen van de biologische leeftijd is daarom in deze fase extra belangrijk. Er zijn in deze fase verschillende 'windows of opportunity'. Vanaf de start van de groeispurt is er een sensitieve periode voor het ontwikkelen van de aerobe uithoudingsvermogen. Taekwondoka's gaan vanaf deze periode meer focussen op het onderdeel kyorugi, maar dit hoeft nog niet volledig te zijn. In deze fase maakt de Taekwondoka de stap naar een RTC of talentpartner in de nabije omgeving.

Leerlijn Techniek

In de fase train trainen worden de technieken van Taekwondo verder ontwikkeld. In deze fase mogen de Taekwondoka's vanaf rode band naar het hoofd sparren. Daarom is het in deze fase belangrijk om de verschillende technieken ook op het hoofd te oefenen. Aan het einde van de fase train trainen zou de sporter in ieder geval de volgende technieken moeten beheersen:

- Schoptechnieken:
 - ap chagi;
 - dollyeo chagi;
 - yeop chagi;
 - naeryeo chagi;
 - dwit chagi;
 - mom-dollyeo chagi;
 - bandae dollyeo chagi;
 - momdollyeo bandae dollyeo chagi;
 - Twieo dollyeo chagi.
- momtong jireugi

Leerlijn Tactiek

In deze fase mag de sporter (vanaf rode band) voor het eerst naar het hoofd vechten. Op tactisch gebied moet de Taekwondoka de volgende aspecten leren:

- De Taekwondoka leert te reageren op te tegenstander met verschillende counters;
- De Taekwondoka leert op verschillende manieren te verdedigen;
- De Taekwondoka leert aanvallen met verschillende schoppen;
- De Taekwondoka leert in verschillende afstanden te vechten;
- De Taekwondoka leert verschillende schopcombinaties variërend tussen laag en hoog;
- De Taekwondoka leert variaties in snelheid en kracht gebruik;
- De Taekwondoka leert te vechten vanuit de clinch;
- De Taekwondoka leert te vechten met een plan.

Leerlijn Fysiek

In deze fase kan de sporter gebruik maken van het S&C programma S-2 ontwikkeld door TeamNL. Het doel van dit programma is het op jongere leeftijd aanleren van de juiste bewegingspatronen. De sporter kan de 6 fases van 10 weken doorlopen om zo een goede basis te vormen voor de volgende fase. Kijk voor meer informatie op de website van NOC*NSF:

<https://nocnsf.nl/topsport/topcoaches/teamnl-experts/leerlijn-strength-conditioning>

Leerlijn prestatiegedrag

Vanaf de fase train trainen gaat de sporter werken aan het ontwikkelen van de 14 competenties van de leerlijn prestatiegedrag volgens NOC*NSF. Aan het einde van de fase beheerst de sporter niveau 1 van onderstaande competenties:

1. Aandacht richten;
2. Aanpassingsvermogen
3. Beslissingen nemen;
4. Communiceren;
5. Doelgericht handelen;
6. Doorzettingsvermogen;
7. Grenzen stellen en bewaken;
8. Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl;
9. Plannen;
10. Presteren onder druk;
11. Probleemoplossend vermogen;
12. Procesgericht werken;
13. Reflecterend vermogen;
14. Zelfvertrouwen.

Leerlijn Dopingvrije sport

De Taekwondoka moet in deze fase de door de dopingautoriteit aangeboden educatieniveau 'Brons' halen. De Taekwondoka leert op dit educatieniveau over de volgende onderwerpen:

1. Schone sportprincipes en -waarden;
2. Antidopingreglement en organisaties;
3. Dopinglijst;
4. Geneesmiddelen en dispensatie;
5. Voedingssupplementen en vervuild vlees;
6. Drugs;
7. Dopingcontroles en biologisch paspoort;
8. Dopingovertredingen en tuchtprocedure.

Rol Onderwijs

De talentvolle sporter (met een NOC*NSF-talentstatus) volgt in deze fase middelbaar onderwijs, bij voorkeur aan een Topsport Talentschool.

Rol Trainer/coach

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase leren trainen:

- De taekwondocoach is bekend met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces en kan daarop een individueel trainingsschema/jaarplan schrijven met periodisering.
- De Taekwondocoach begeleidt de taekwondoka in doelen stellen, evalueren en bijstellen, plannen, zelfreflectie en zelfstandigheid. Hij beschikt over de juiste competenties om de bij prestatiegedrag genoemde competenties verder te helpen ontwikkelen.
- De Taekwondocoach stimuleert de Taekwondoka aan te sluiten bij een RTC of Topsportvereniging.
- De taekwondocoach introduceert op technisch en tactisch gebied alle facetten van het wedstrijdtaekwondo.
- De taekwondocoach is communicatief vaardig richting taekwondoka's coaches en andere betrokkenen. Met name de onderlinge communicatie tussen de verschillende betrokken coaches vraagt extra aandacht, zodat programma's goed op elkaar worden afgestemd.
- De taekwondocoach kan de techniek analyseren en juiste feedback aandragen.
- De taekwondocoach werkt volgens de visie van het TBN MJOP. Hij heeft belangrijke centrale rol om de taekwondoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de taekwondoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol ouders/verzorgers:

Tot deze fase zijn de ouders vaak behoorlijk direct betrokken geweest bij de trainingen en ontwikkelingen van het kind. Vanaf deze fase worden kinderen steeds zelfstandiger. Ze trekken vaker met vrienden op en gaan zelfstandig naar hun sport. De rol van de ouder verschuift steeds meer naar een adviserende rol.

Een aantal dingen zijn belangrijk om te weten:

- Sporters komen fysiek en cognitief voor steeds grotere uitdagingen te staan. Het is belangrijk om als ouders het kind te ondersteunen in plaats van de regie te nemen, daarbij worden diverse grenzen verkend en is een transparante houding van belang.
- Meedoen aan wedstrijden wordt steeds belangrijker, onder andere om de in de trainingen geleerde vaardigheden te leren toepassen tijdens wedstrijden. Het is daarom van belang dat de ouder (net als de coach) de focus legt op de uitvoering, het proces en de beleving, in plaats van op het eindresultaat.
- Een stabiele thuisbasis, met structuur en een vast ritme, goede voeding en een open communicatie, helpt kinderen plezier te houden in de sport en om school en sport te kunnen blijven combineren.
- Pubers hebben meer slaap nodig dan volwassenen (gemiddeld negen uur per dag). Door de grote lichamelijke veranderingen in de pubertijd, zoals de groeispurt heeft het lichaam extra rust nodig. Bedtijd in deze fase ligt gewoonlijk tussen 21:00 en 21:30 uur.

Rol TBN

De Taekwondobond heeft een rol in de ontwikkeling van jonge taekwondoka's richting de top. In deze fase is de rol als volgt:

- De TBN biedt talentvolle taekwondoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan de criteria (zowel het leeftijd-, programma- als prestatieprofiel). Daarmee krijgen zij onder andere toegang tot de topsport talentscholen.
- De TBN heeft talentvolle Taekwondoka's in deze fase in beeld en biedt de eerste fase van het opleidingstraject aan d.m.v. een RTC of topsportvereniging.
- De TBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling voor trainers/coaches op het gebied van training en begeleiding van talentvolle taekwondoka's.
- De TBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De TBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.

Trainen voor wedstrijden

Fase 4 MJOP FUNdament	Meisjes 15-17 jaar	Jongens 17-19 jaar	Biologische leeftijd +/- 2 jaar
--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------------

De vierde fase van het MJOP is de fase 'trainen voor wedstrijden'. In deze fase ontwikkelt de Taekwondoka zich als wedstrijdssporter en wordt het 'eigen spel' ontwikkeld. Een belangrijk doel is om de in de training geleerde vaardigheden en tactieken te leren toepassen tijdens wedstrijden. Deze fase volgt direct na de groeispurt. Bij jongens is een versnelde toename in spiermassa te zien en bij meisjes is er een toename aan vetweefsel en verbreding van de heupen. In deze fase neem het lichaamsgewicht met maximale snelheid toe. Het ontwikkelen van kracht en het anaerobe energiesysteem staat in deze fase centraal. Het lichaam heeft een grote verandering doorgemaakt tijdens de groeispurt. De afgenomen coördinatie tijdens de groeispurt in combinatie met de toename van kracht kan verschillende blessures opleveren. De trainer dient hiermee rekening te houden. Ook is dit een fase waarin de sporter de overstap maakt van het middelbaar onderwijs naar het beroepsonderwijs. Ook wordt vanaf deze fase Taekwondo de primaire sport. In deze fase traint de Taekwondoka bij een RTC of talentpartner en maakt hij de eerste stap naar de Academy.

Leerlijn Techniek & Leerlijn Tactiek

In de fase trainen voor wedstrijden wordt het eigen spel van de Taekwondoka ontwikkeld en worden technische en tactische voorkeuren ondervonden. Er wordt geleerd hoe technische en tactische vaardigheden worden toegepast tijdens wedstrijden. De Taekwondoka leert om met verschillende soorten tegenstand om te gaan en zijn tegenstander te lezen en hier zijn spel op aan te passen.

Leerlijn Fysiek

In deze fase gaat de volume van de trainingen omhoog. Er wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld op basis van de trainingsgeschiedenis, de medische keuring en de fysieke testen. Bij het opstellen van dit programma wordt er rekening gehouden met de biologische leeftijd, de trainingsperioden en de wedstrijdkalender. Het afwisselen van trainingsperioden met wedstrijdperioden is vooruit gepland. Naast het verbeteren van de conditie in trainingsperioden zal deze moeten worden onderhouden tijdens de wedstrijdperioden.

Leerlijn prestatiegedrag

Vanaf de fase trainen voor wedstrijden gaat de sporter verder werken aan het ontwikkelen van de 14 competenties van de leerlijn prestatiesgedrag volgens NOC*NSF. Aan het einde van de fase beheerst de sporter niveau 2 van onderstaande competenties:

1. Aandacht richten;
2. Aanpassingsvermogen
3. Beslissingen nemen;
4. Communiceren;
5. Doelgericht handelen;
6. Doorzettingsvermogen;
7. Grenzen stellen en bewaken;
8. Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl;
9. Plannen;
10. Presteren onder druk;
11. Probleemoplossend vermogen;
12. Procesgericht werken;
13. Reflecterend vermogen;
14. Zelfvertrouwen.

Leerlijn Dopingvrije sport

De Taekwondoka moet in deze fase de door de dopingautoriteit aangeboden educatieniveau 'Zilver' halen. De Taekwondoka leert op dit educatieniveau over de volgende onderwerpen:

- 1) Schone sportprincipes en -waarden;
- 2) Dopinglijst;
- 3) Geneesmiddelen en dispensatie;
- 4) Voedingssupplementen en vervuild vlees;
- 5) Drugs;
- 6) Dopingcontroles en biologisch paspoort;
- 7) Dopingovertredingen en tuchtprocedure;
- 8) Bespreken van (vermoedens van) dopingovertredingen;
- 9) Whereabouts.

Rol Trainer/coach

- De taekwondocoach stelt een sporttechnisch meerjarenplan op en bij, met periodisering voor elk individueel talent. Hij is verantwoordelijk voor het opstellen en bijstellen van een trainings- en wedstrijdjaarplan, weekplan en dagplan voor elk individueel talent.
- De Taekwondocoach houdt rekening met de belangrijkste aandachtspunten behorende bij de adolescentie, de fysieke groei, biologische rijping en gedragsontwikkeling bij het opstellen van het programma en het trekken van conclusies.
- De Taekwondocoach ondersteunt de talentvolle Taekwondoka in het stellen van doelen en evalueert deze regelmatig met hem (zelfreflectie). Aan de hand hiervan stelt de coach trainingsschema's op en past deze zo nodig aan.
- De Taekwondocoach organiseert en geeft trainingen en coaching die aansluiten bij de doelstellingen van zowel de individuele Taekwondoka's als ondersteunend aan het groepsproces.
- De Taekwondocoach creëert en bewaakt een veilige leeromgeving, waarin alle prestatiebepalende factoren aanbod komen en waar respect, toewijding en integriteit de norm zijn.
- De Taekwondocoach begeleidt de Taekwondoka's op het gebied van leef- en trainingssituatie.
- De Taekwondocoach stimuleert taekwondoka's om continu bezig te zijn met hun persoonlijke ontwikkeling.
- De Taekwondocoach begeleidt Taekwondoka's bij (inter)nationale wedstrijden, is verantwoordelijk voor het opstellen van leer- en ontwikkeldoelen met sporters rondom wedstrijden, zodat ze onder optimale omstandigheden leren presteren.
- De Taekwondocoach staat in goede verbinding met alle betrokkenen (ouders, school, begeleidingsteam, besturen, TBN, etc) met als doel het creëren van omstandigheden die optimaal bijdragen aan de ontwikkeling van de Taekwondoka.
- De Taekwondocoach is proactief in het delen van opgedane kennis en ervaring met andere trainers en doelgroepen, met als doel het verbeteren van de opleiding voor de Nederlandse Taekwondotalenten.
- Om optimaal inzetbaar te blijven is de taekwondocoach verantwoordelijk voor uitbreiding van eigen kennis en het op de hoogte blijven van de laatste ontwikkeling in het werkgebied.
- De Taekwondocoach werkt volgens de visie van het TBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de Taekwondoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de Taekwondoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol ouders/verzorgers:

In deze fase gaan sporters zich steeds meer specialiseren richting wedstrijden. Trainingen zijn gericht op het maken van meer gerichte en intensievere trainingsuren. Het wordt een steeds grotere uitdaging om dit optimaal te kunnen combineren met school, familie en vrienden. Daarom moeten er met regelmaat weloverwogen keuzes gemaakt worden die de sporters ondersteunen in zijn doelstellingen.

Ook in deze fase hebben ouders een adviserende en faciliterende rol:

- Ondersteun het kind bij de fysieke en cognitieve uitdagingen, maar neem geen regie over het proces.
- Meedoen aan wedstrijden wordt belangrijker onder andere om de tijdens training geleerde vaardigheden adequaat te leren toepassen tijdens wedstrijden. De focus ligt daarom vooral op de uitvoering, het proces en de beleving, in plaats van op het resultaat.
- Zorg voor een stabiele thuissituatie met structuur, ritme, goede voeding en een open communicatie.
- Pubers hebben meer slaap nodig dan volwassenen (gemiddeld negen uur per dag). Door de grote lichamelijke veranderingen in de pubertijd (zoals de groeispurt) en daarnaast de hoeveelheid trainingen, heeft het lichaam extra rust nodig. Bedtijd in deze fase ligt gewoonlijk tussen 21:30 en 22:30 uur.
- Stimuleer kinderen vooral zelfreflectie te ontwikkelen op individuele groeiprocessen en om daarin zo autonoom mogelijk keuzes te maken.
- Rollen van ouders, trainers en school moeten transparant zijn en vertrouwen onderling moet groot zijn.

Rol TBN

De Taekwondobond heeft een rol in de ontwikkeling van talentvolle taekwondoka's richting de top. In deze fase is deze rol als volgt:

- De TBN biedt talentvolle taekwondoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan het ontwikkelde talentproefiel. Daarmee krijgen Taekwondoka's onder andere toegang tot een van de topsport talentschool.
- De TBN heeft talentvolle Taekwondoka's in deze fase in beeld. Zij volgen een aan de TBN gelieerd programma.
- De TBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling op het gebied van training en begeleiding van talentvolle Taekwondoka's voor coaches.
- De TBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De TBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.

Rol Onderwijs

- De talentvolle sporter (met NOC*NSF-talentstatus) volgt in deze fase het middelbaar onderwijs, bij voorkeur aan een van de topsport talentscholen.
- Sporters en ouders worden geïnformeerd over de instellingen (mbo, hbo, wo) die zich hebben aangesloten bij het actieplan flexibel onderwijs en topsport (FLOT). Deze instellingen hebben afspraken gemaakt over de organisatie van het onderwijs voor topsporters.

Leren winnen & Trainen om te winnen

Fase 5-6 MJOP	Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
Leren winnen	17-21 jaar	18-22 jaar	+/- 2 jaar
Trainen om te winnen	18+ jaar	18+ jaar	-

Leren winnen

De vijfde fase van het MJOP is leren presteren. In deze fase wordt de basis gelegd om op het hoogste niveau te kunnen presteren. Deze fase is een belangrijke overgangsfase van de junioren naar de senioren categorie. In deze fase doet de Taekwondoka internationale ervaring op, op het senioren niveau. In deze fase concurreert de Taekwondoka met toptatleten over de hele wereld. Het is belangrijk dat het programma wordt aangepast naar de specifieke behoeften van de atleet. Lichtgewicht en zullen sneller de overstap moeten maken naar de laatste fase 'trainen om te winnen' dan zwaargewichten. In deze fase traint de Taekwondoka in de Academy en maakt hij zich klaar om de stap naar het fulltime programma te zetten.

Trainen om te winnen

De zesde en laatste fase van het MJOP is de fase 'trainen om te winnen'. Slechts een klein percentage sporters zal deze fase bereiken. In deze fase bereikt de Taekwondoka het toppunt van atletische voorbereiding. In deze fase draait alles om het maximaliseren van de prestaties en het leveren van topprestaties op het internationale podium. Atleten worden getraind om piekmomenten te bereiken bij belangrijke wedstrijden, zoals de Olympische Spelen en Wereld Kampioenschappen. De Taekwondoka is in deze fase een fulltime topsporter. Hij werkt toe naar het hoogste niveau, met als ultiem doel het behalen van gouden medailles op de eindtoernooien.

Leerlijn Techniek & Leerlijn Tactiek

In de laatste twee fases van het plan perfectioneert de Taekwondoka het eigen spel en kan hier wedstrijden mee winnen. Bij het ontwikkelen van een trainingsplan wordt er gekeken naar de individuele behoefte van de Taekwondoka. De Taekwondoka kan samenwerken met verschillende coaches en is niet afhankelijk van één coach. De Taekwondoka kan omgaan met verschillende soorten tegenstand en kan zijn tegenstander te lezen en hier zijn spel op aan te passen.

Leerlijn Fysiek

In deze fases gaat de volume en de intensiteit van de trainingen omhoog. Er wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld op basis van de trainingsgeschiedenis, de medische keuring en de fysieke testen. Er wordt met het opstellen van het programma rekening gehouden met de trainingsperioden en de wedstrijdkalender. Het afwisselen van trainingsperioden met wedstrijdperioden is vooruit gepland. Naast het verbeteren van de conditie in trainingsperioden zal deze moeten worden onderhouden tijdens de wedstrijdperioden.

Leerlijn prestatiegedrag

Vanaf de fase leren winnen gaat de sporter werken aan het door ontwikkelen van de 14 competenties van de leerlijn prestatiesgedrag volgens NOC*NSF. Bij de start van de fase 'trainen om te winnen' beheerst de sporter niveau 3 van onderstaande competenties:

1. Aandacht richten;
2. Aanpassingsvermogen
3. Beslissingen nemen;
4. Communiceren;
5. Doelgericht handelen;
6. Doorzettingsvermogen;
7. Grenzen stellen en bewaken;
8. Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl;
9. Plannen;
10. Presteren onder druk;
11. Probleemoplossend vermogen;
12. Procesgericht werken;
13. Reflecterend vermogen;
14. Zelfvertrouwen.

Leerlijn Dopingvrije sport:

De Taekwondoka moet in deze fase (vanaf 18+ jaar) de door de dopingautoriteit aangeboden educatieniveau 'Goud' halen. De Taekwondoka leert op dit educatieniveau over de volgende onderwerpen:

- 1) Schone sportprincipes en -waarden;
- 2) Geneesmiddelen en dispensatie;
- 3) Dopingcontroles en biologisch paspoort;
- 4) Dopingovertredingen en tuchtprocedure;
- 5) Bespreken van (vermoedens van) dopingovertredingen;
- 6) Whereabouts.

Rol Trainer/coach

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de laatste twee fases van het MJOP:

- De Taekwondocoach begeleidt de Taekwondoka in het optimaal inzetten van training en begeleiding. Hij kan alle rollen vervullen (mentor/gids/coach/manager) en is in staat hiertussen te switchen naar leerbehoefte van de Taekwondoka in het meerjarenplanning en in aanloop naar diens ultieme prestatie(s).
- De Taekwondocoach en het ondersteuningsteam monitoren en analyseren systematisch hun interventies bij de begeleiding van de Taekwondoka en stemmen dit onderling regelmatig af.
- De Taekwondocoach streeft naar excelleren en creëert reële succeservaringen.
- De Taekwondocoach bouwt een goede relatie met de Taekwondoka op die gebaseerd is op wederzijds respect.
- De Taekwondocoach stimuleert de competentieontwikkeling van de Taekwondoka: hij draagt kennis over, oefent vaardigheden en verbetert attitudes.
- De Taekwondocoach laat de Taekwondoka reflecteren op persoonlijke ontwikkeling en prestatie en formuleert samen met de Taekwondoka individuele leer- en trainingsdoelen op. De Taekwondocoach daagt de Taekwondoka uit om zijn eigen sportloopbaan te plannen, te monitoren en te evalueren.
- De Taekwondocoach zorgt voor een continue leerprikkel door uitdagende trainingsvormen aan te bieden.
- De Taekwondocoach zorgt ervoor dat de Taekwondoka begrijpt waarom hij bepaalde dingen moet doen en hoe dit bijdraagt aan betere prestaties.
- De Taekwondocoach kan de eigen werkwijze aanpassen afhankelijk van de leerbehoeften van de omgeving en naar aanleiding van nieuwe informatie.
- De Taekwondocoach blijft zijn taken effectief uitvoeren, ook onder tijdsdruk, hoogspanning of bij weerstand en teleurstellingen.
- De Taekwondocoach formuleert helder omschreven kwalitatieve en kwantitatieve eisen waaraan talentvolle Taekwondoka's moeten voldoen om toegang tot het opleidingsprogramma te krijgen en te houden (instroom- en uitstroomcriteria).
- De Taekwondocoach werkt volgens de visie van het TBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de Taekwondoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de Taekwondoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol ouders/verzorgers:

- Zodra de sporter 18 jaar is, is deze officieel meerderjarig en wordt geacht autonoom te zijn en voor zichzelf te kunnen zorgen. Het brein is echter nog niet volgroeid en dat betekent dat er nog heel wat ontwikkelprocessen plaats zullen vinden. De rol die de ouder heeft neemt steeds meer af, zeker als de sporter er voor kiest om niet meer thuis te wonen.
- In deze fase is het voor een ouder van belang de sporter te ondersteunen in het worden van een volwassen onafhankelijk individu. Ouders hebben een ondersteunende en faciliterende rol, maar geen directe invloed op het opleidingstraject. Bij vragen kunnen ze altijd terecht bij de sporter of coach.

Rol TBN

- De TBN biedt talentvolle taekwondoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan het ontwikkeld talentproefiel waarmee Taekwondoka's onder andere toegang krijgen tot een van de topsport talent scholen.
- De TBN heeft talentvolle Taekwondoka's in deze fase in beeld. Zij volgen een aan de TBN gelieerd opleidingstraject op het NTC.
- De TBN legt de vorderingen in het opleidingsproces van taekwondoka's vast in een gestandaardiseerd volgsysteem. Deze data worden gebruikt om het ontwikkelproces van de Taekwondoka in kaart te brengen.
- De TBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling op het gebied van training en begeleiding van talentvolle Taekwondoka's voor coaches.
- De TBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De TBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.

Vanaf de fase 'trainen om te winnen' ook:

- De TBN biedt Taekwondoka's een A-, selectie- of HP-status die voldoen aan de vastgestelde prestatienorm. Daarmee hebben zij onder andere recht op een stipendium, extra voorzieningen en/of begeleiding.
- De TBN biedt een optimaal topsporttraject aan talentvolle en toppers op het NVC met als doel hen te ondersteunen op weg naar het wereldpodium.

Rol Onderwijs

- Studie is binnen het opleidingstraject optimaal op topsport afgestemd. Na het behalen van een startkwalificatie wordt vervolgonderwijs in een topsportsetting gestimuleerd.
- Er is een optimaal geïntegreerd weekprogramma van topsport en studie of werk. De taekwondoka staat hierin met zijn sportieve doelstellingen centraal;
- De topsportbegeleiding beseft dat elke topsportcarrière eindig is en stimuleert de taekwondoka, wanneer die zich in de eindfase van zijn sportieve carrière bevindt, zich te oriënteren op een carrière na de topsport.

Referenties

- Apollaro, G., Rodríguez, Y., Herrera-Valenzuela, T., Hernández-Mendo, A. & Falcó, C. (2022). *Relative and Chronological Age in Succes Athletes at the World Taekwondo Championships (1997-2019): A Focus on the Behaviour of Mulitple Medaillists*. (Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(3), 1425)
- Apollaro, G & Ruscello, B. (2021). *Exploring the age of taekwondo athletes in the Olympic Games: an analysis from Sydney 2000 to Rio 2016*. (The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 62(6):838-845)
- Carazo-Vargasa, P., Moncada-Jiménez, J. (2014) *Successful Youth Performance does not relate to future senior performance in elite taekwondo competitors*. (International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, ISSN: 2277: 5447, Vol.3.No.4)
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic coach*, 16(1), 4-9.
- Dopingautoriteit (2023), *Nationaal educatieprogramma topsport*. Verkregen op 17 juli 2023, via:
<https://www.dopingautoriteit.nl/educatie/nationaal-educatieprogramma-topsport>
- JBN (2018) *Meerjarenopleidingsplan*.
- KNLTB (2021) *Meerjarenopleidingsplan*.
- Long Term Athlete Development model Taekwondo (2006) Canada.
- Mirwald, R.L., Baxter-Jones, A.D.G., Bailey, D.A. & Beunen, G.P. (2002). *An assessment of maturity from anthropometric measurements*. (Medicine & Science in Sports & Exercise, 34(4):689-94)
- NOC*NSF (z.d.). *Thema: Biologische Leeftijd*. Verkregen op 1 mei 2023, via:
<https://nocnsf.nl/topsport/nederland-in-de-top-10/talentontwikkeling/thema-biologische-leeftijd>
- NOC*NSF (z.d.). *Thema: Instroom, doorstroom, uitstroom van sporters*. Verkregen op 1 mei 2023, via:
<https://nocnsf.nl/topsport/nederland-in-de-top-10/talentontwikkeling/thema-vroeg-specialisatie>
- NOC*NSF (z.d.). *Thema: Prestatiegedrag als integraal onderdeel van de besluitvorming*. Verkregen op 3 juli 2023, via:
<https://nocnsf.nl/topsport/nederland-in-de-top-10/talentontwikkeling/thema-prestatiegedrag-als-integraal-onderdeel-van-de-besluitvorming>
- NBB (2020). *Meerjarenopleidingsplan*.
- TBN (2009). *Meerjarenopleidingsplan*.
- TeamNL (z.d.). *De weg naar het podium: Talenterkenning en -ontwikkeling in de Nederlandse topsport*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Van der Zweep, C-J., & Bakker, F. C. (2012). *Talentontwikkeling. Het LTAD model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters?* (Sportpsychologie bulletin, 23, 19-27.) Talentontwikkeling
- Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2016). *Athletic Skills Model*. Verkregen op 10 mei 2023, via:
<https://www.athleticsskillsmodel.nl/over-asm/>