

Meerjaren Opleidingsplan Boksbond

Beleidsplan voor talentontwikkeling en -selectie

Bondscoach Heren: Waleed Shekho

Bondscoach Dames: Sayit Yanik

Bijdrage: Jona Bronswijk



TeamNL



Voorwoord

Met veel genoegen en passie zullen de plannen voor het talentbeleid worden voorgelegd en betoogd. Alvorens de inhoud wordt besproken moet duidelijk worden dat dit plan een model van inclusie, en dus niet van uitsluiting zal zijn. Talentontwikkeling is een moeilijk proces zonder zekere uitkomsten. Daarnaast wordt gewerkt met unieke individuen die elk een verschillend pad naar succes kunnen bewandelen. In concrete zin betekent dit dat de bond en wij als coaches opmerkzaam moeten blijven voor de interpersoonlijke verschillen. Een talent dat niet dit voorgestelde pad bewandeld, maar op latere leeftijd wél de gezochte potentie toont heeft recht op serieuze overweging. Dat gezegd hebbende is dit plan ontwikkelt om elk individu binnen het programma passende ondersteuning te kunnen bieden. In dit plan is autonomie van de sporter en het daarbij gepaarde plezier van grote waarde en wordt gehoopt dat er meer animo komt voor de bokssport in Nederland. Vooral in de beginfasen zal de focus meer gericht zijn op plezier voor sporten en het ontwikkelen van breed motorische atleten die zich op het juiste moment gedisciplineerd zullen specialiseren als hoogwaardige boksers. Er wordt gehoopt dat door middel van dit talentenbeleid een toekomstige lichting boksers ontwikkeld wordt die een rijke sport en boks ervaring hebben opgedaan onder de beste begeleiding. De verwachting is dat het niveau van Nederlands boksen, animo voor de bokssport in Nederland, de grootte van het selectieteam en het imago van de Boksbond mede door het gebruik en de ontwikkeling van dit meerjaren opleidingsplan alle toenemen in de komende 5-8 jaar. Overigens, een goed onderbouwd en ontwikkeld talentenbeleid is nodig voor de voortdurende groei van een sport. Hopelijk zal dit beleidsplan bijdragen aan de continuïteit en vooruitgang van het Nederlands boksen.

Inhoud

<i>Algemene vormgeving talentontwikkeling</i>	<i>1</i>
Fase beschrijving	1
Fase 1: Sporter	2
Fase 2: Atleet.....	3
Fase 3: Specialist.....	3
Fase 4: Potentie	4
Doelstellingen	4
<i>Praktische invulling</i>	<i>6</i>
Fase 1: Sporter	6
Fase 2: Atleet.....	1
Fase 3: Specialist.....	1
Fase 4: Potentie	1
<i>Talentsselectie.....</i>	<i>1</i>
Onderbouwing	1
Praktisch.....	2
<i>Slotwoord.....</i>	<i>2</i>
<i>Bijlagen.....</i>	<i>2</i>
Bijlage A: Hoofdfasering.....	2
Bijlage B: Sub-fasering	2
Bijlage C: Ontwikkeldoelstellingen.....	2
Bijlage D: Prestatieprofiel.....	3
Bijlage E: Evaluatievijfhoek	3
Bijlage F: Talentprofiel scorelijst fase 1	1
Bijlage G: Talentprofiel scorelijst fase 2	2
Bijlage H: Talentprofiel scorelijst fase 3	3
Bijlage I: Talentprofiel scorelijst fase 4	1
<i>Referenties.....</i>	<i>1</i>

Algemene vormgeving talentontwikkeling

In dit beleidsplan zal worden gewerkt met fases. Deze fases onderscheiden zich van elkaar door verschillen in doelstellingen en dus ook inhoudelijk. Het gebruik van fases zorgt ervoor dat talent, clubcoach, (nationale talenten/jeugd coach) en de bondscoach, naast de individuele doelstellingen duidelijkheid hebben over de algemene ontwikkelingsrichting van het talent waardoor doelgericht kan worden (samen)gewerkt. Naast de duidelijkheid dat deze fasering biedt zal dit er ook voor zorgen dat bokkers en coaches buiten het programma die ambiëren om in te stromen de doelstellingen passend aan de bokser zijn of haar leeftijd kunnen volgen om zelfstandig de talentontwikkeling te faciliteren. De hoop van deze coaches en bokkers is dan uiteindelijk om geselecteerd te worden voor de talentselectie. Later wordt talentselectie uitgebreid besproken.

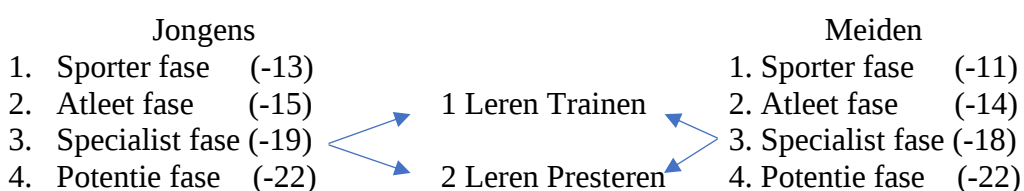
De keuzes voor de fases en doelstellingen in dit talentenprogramma zullen worden beschreven en onderbouwd. Het idee is dat de indeling zoals die nu is gemaakt zorgt voor een optimale talentontwikkeling, omdat deze is onderbouwd vanuit de literatuur over talentontwikkeling en samen met praktijkervaringen en logistieke mogelijkheden het best passend model is ontworpen.

Fase beschrijving

De boksbond onderscheidt de volgende vier hoofdfases:

1. Leren Boksen (-14 jaar, Scholieren)
2. Leren Trainen (-16 jaar, Junioren)
3. Leren Presteren (-18 jaar, Jeugd)
4. Trainen om te winnen (-22 jaar, Elite)

Deze fasering volgt de deelname classificering van het boksen. Als toevoeging zijn de fases benoemd naar de belangrijkste focus van die fase. Opvallend is dat deze fasering geen rekening houdt met verschillen in ontwikkeling tussen jongens en meiden terwijl dit juist in deze periode sterk van elkaar verschilt (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2016). Daarnaast is verdere verduidelijking nodig. Deze hoofdfases zijn belangrijk om in gedachten te houden, omdat dit de vereiste categorieën zijn waarin gebokst wordt. Voor talentontwikkeling is meer verdieping nodig. De volgende onderliggende fasering is ontwikkeld.



Boksen is een hoogst dynamische sport waar veel variatie in voorkomt en reactie op de omgeving noodzakelijk is. Adrian Faccioni (specialist op het gebied van sport/coaching) oppert een verschil tussen beginnen met training en leeftijd van specialisatie in een sport. Complexe sporten als boksen vereisen een brede motorische basis waardoor late specialisatie wenselijk is. Vroege betrokkenheid kan zeker een belangrijke meerwaarde hebben (Ford, Ward, Hodges & Williams, 2009). In de bovenstaande fasering is deze vroege betrokkenheid met brede motorische ontwikkeling en latere specialisatie terug te zien.

Verschillen in leeftijden t.o.v. de hoofdfases zijn gekozen zodat deze de motorische ontwikkeling optimaal faciliteren. Zo zijn er voor jongens en meiden verschillende periodes waarin deze gevoelig zijn voor het ontwikkelen van verschillende coördinatieve vaardigheden. Voor meiden zijn de leeftijden 6-8 en 11-13 cruciaal en voor jongens zijn dit 8-10 en 13-15 (Viru, Loko, Harro, Volver, Laaneots & Viru, 1999). Dit laat nog eens zien dat het nadelig kan zijn voor de talentontwikkeling als jongens en meiden onder één paraplu worden gezet. Merk op dat deze verschillen goed zijn opgenomen in bovenstaande fasering.

Hier wordt onderscheid gemaakt tussen 4 fases. Sporter, Atleet, Specialist en Potentiefase. De reden dat het niet de 22 jaar overstijgt is omdat boven de 22 talenten zullen gaan presteren en er minder ruimte is voor talentontwikkeling. Merk op dat er een verschil is tussen talentontwikkeling en normale ontwikkeling. Uiteraard worden sporters na de 22 jaar verder doorontwikkeld. Tot aan het eind van de groeispurt en de gevoelige coördinatie periodes is een brede ontwikkeling van het motorisch systeem cruciaal voor toekomstige prestaties. Het is (vooral) in deze leeftijden belangrijk om niet alle trainingstijd toe te wijden aan de specifieke sport. Vroege specialisatie brengt namelijk, ondanks de vroege successen, veel nadelen met zich mee. Dit betekent overigens niet dat boksen op jonge leeftijd nadelig is voor latere ontwikkeling. Ford, Ward, Hodges & Williams (2009) geven juist aan dat vroege deelname bijdraagt aan ontwikkeling, maar het probleem is dat ouders vanwege de vroege successen kinderen vaker die ene sport laten doen ten koste van brede beweegervaringen waardoor het ervaren van veel verschillende coördinatiepatronen, en daarmee motorische controle, verloren gaat. In de trainingsleer is specificiteit een welbekende term. Dit wordt alleen vaak misvat. Zo kan specificiteit plaatsvinden in motorisch en perceptueel opzicht (Bosch, 2020). Vooral in de ontwikkeling van jonge kinderen is het motorisch aspect van belang. Ook dit motorisch opzicht van specificiteit kan worden opgedeeld in intentie, beweeguitslag, energetica en inter- en intramusculaire coördinatie (Bosch, 2015).

Bokstraining moet dus zeker een rol spelen in alle fases van de talentontwikkeling, maar per fase liggen de focuspunten op andere doeleindes. Hieronder volgt een korte beschrijving van de fases.

Fase 1: Sporter

In deze eerste fase van de talentontwikkeling ligt de focus op het breed opleiden van het kind. Het doel is om het kind veel beweegervaring mee te geven van allemaal verschillende sporten, spellen, coördinatievormen, dit binnen of buiten, in de zaal of de ring, op het gras, zand of straat. Ook als een sport weinig overeenkomt met de doelsport (boksen) is het gewenst om dat in deze fase te beoefenen. De reden hiervoor is dat kinderen motorisch steeds minder vaardig zijn (Wormhoudt, et.al, 2016). Het is nodig om deze tekortdoening geen invloed te laten hebben op de latere prestaties. Een brede motorische ontwikkeling wordt de voedingsbodem voor toekomstig sporttalent.

Hier wordt nu veel gepraat over variatie tussen vaardigheden, maar er is ook ruimte voor variatie in dezelfde vaardigheid. In deze fase is het dan ook gewenst weinig op expliciete techniek te trainen maar meer met exploratie van de mogelijkheden. Het is hier gewenst om in dezelfde vaardigheid, bijvoorbeeld een jab, veel variatie aan te bieden waardoor het beweegsysteem van het kind met een oplossing te komen om het doel te bereiken. Denk dan bijvoorbeeld aan een zogenaamde cobra bag (boksbal op een veer). Deze beweegt onvoorspelbaar waardoor het kind zijn/haar beweegoplossing moet aanpassen aan de omgeving zonder dat er te veel eisen gesteld worden aan techniek.

Het is toch gewenst dat het kind basistechnieken aanleert in deze fase zoals de basishouding van het boksen. I.p.v. dit aan te leren door te vertellen 'hoe het moet' (expliciet) is het gewenst om het kind de techniek impliciet (lees: onbewust) aan te leren. Denk dan bijvoorbeeld bij het aanleren van de bokshouding van de voeten aan een kleine hoepel op de grond waar 2 kinderen met hun voorste voet in moeten staan. De kinderen houden elkaars armen vast en proberen de ander uit de hoepel te krijgen. Hierbij is balans nodig en het kind zal onbewust de gewenste techniek laten zien (licht gebogen knieën, voorste voet in de hoepel, achterste voet diagonaal achter). Deze impliciete aanpak heeft veel creativiteit en flexibiliteit van coaches nodig maar resulteert in duurzamere trainingsresultaten (Schmidt & Wrisberg, 2009; Beek, 2011).

Fase 2: Atleet

In deze fase wordt al meer een stap gemaakt naar het boksen. Zo zal het kind sporten en beweegvormen voorgeschreven krijgen die qua coördinatiepatronen veel overeenkomen met boksen. Denk daarbij aan het ritmegevoel en hand/voet coördinatie bij basketbal en dansen, verplaatsing en balans bij tennis en badminton en de kinetische krachtproductie bij handbal en volleybal. Dit zijn zogenoemde donorsporten waar een grote positieve transfer naar de doelsport aanwezig is. Dit zijn sporten die in deze fase een grote rol spelen. Ten opzichte van de multi sporten die in de sporter fase hoofdzakelijk zijn zullen donorsporten specifiek, maar nog steeds met veel variatie de coördinatiepatronen benodigd voor het boksen aanspreken. Dit houdt in dat deze coördinatie vaardigheden toepasbaar zullen zijn in veel verschillende omgevingen. Zo zal het kind bijvoorbeeld (onbewust) leren om het lichaamszwaartepunt tussen de voeten te houden voor een optimale balans en paraatheid om een actie in te voeren. In basketbal, tennis en badminton is deze vaardigheid veelzijdig aangeboden. Deze 'toevallige' overeenkomst van coördinatie wordt in de literatuur ook wel *stochastic resonance* genoemd (Gray, 2021). In deze fase, net zoals in de methode van differentieel leren wordt dit fenomeen uitgebuit, maar dan met *between skill* - i.p.v. *within skill variability*.

Het lijkt logisch om de tijd geïnvesteerd in het beoefenen van deze donorsporten gewoonweg te vervangen door boks training. Toch is juist in deze fase veelzijdigheid een vereiste. In deze fase zitten de kinderen in de gevoelige periode voor coördinatieve vaardigheden en zijn zij in de groeispurt waardoor expliciete techniek training wellicht niet veel voordelen brengt.

Dit komt door de verandering van de zogenaamde intrinsieke dynamiek (botlengte, plek van peesaanhechtingen, relatieve ledemaatlengte). Een veelzijdige ontwikkeling met behulp van donorsporten is hier wenselijk om de kalibratie (het leren omgaan met nieuwe coördinatieve uitdagingen) van het beweegstelsel bij boks specifieke coördinatiepatronen te faciliteren (Button, Chow, Seifert, Araújo & Davids, 2021).

Boksen wordt hier wederom meer als spel aangeboden. Er is in deze fase meer ruimte voor techniek, dit is zelfs wenselijk. Daarbij moet wel nagedacht met de manier waarop. Eerder is de groeispurt besproken dus wederom is expliciete techniektraining niet gewenst. Het vormgeven van de omgeving en taakomschrijving om het gewenste gedrag uit te lokken is hierbij cruciaal voor duurzame techniekontwikkeling. Voorbeeld: Een veelvoorkomend probleem is dat beginners bij een stoothand directe niet de enkel voldoende indraaien wat gevolgen heeft voor de vrijheid van de knie en heup en vervolgens de kwaliteit van de stoot. In plaats van het geven van een expliciete (aanwijzing op het lichaam) zoals 'draai je enkel uit' moet meer gebruik gemaakt worden van impliciete vormen van instructie. Externe focus van aandacht is hier een methode voor (Beek, 2011). Denk dan aan het neerleggen van een grote bal naast de achterste voet van het kind. De focus ligt niet in het lichaam maar op het weggrollen van de bal (met de enkel) als een stoothand directe wordt gegeven.

Fase 3: Specialist

In deze fase wordt voor het boksen en trainen van het boksen een groot tijdsbestek genomen. De coördinatieve fundering voor de boks techniek is in de vorige fases gelegd. In deze fase wordt deze meer uitgediept (conditietrainer in verschillende topsporten Virgil Spier oppert dat een topsporter zijn ontwikkeling van verbreden naar verdiepen moet gaan) en ligt de focus op het toepassen van de techniek in de doelcontext. Het boksen van wedstrijden wordt in deze fase dan ook voor het eerst in competitieve vorm geïntroduceerd. Dit betekent niet dat het boksen van wedstrijden geen rol mag spelen in de voorgaande fases. Dit wordt individueel bepaald door de betrokkenen. Overigens, waar wedstrijden in voorgaande fases dienen om ervaring op te doen en te leren wat een wedstrijd is zal hier meer worden gericht op het leren trainen voor, en presteren in een wedstrijd. Alle aspecten rondom het boksen van een wedstrijd worden hier ontwikkeld. Dit op mentaal, fysiek, technisch, tactisch en ervaringsaspect. De sporter ontwikkelt zich in deze fase tot een topsporter van hoog niveau en vanuit de brede opleiding tot nu toe wordt nu meer de verdieping gezocht. Overigens moet er ook hier nog steeds plek zijn voor brede ontwikkeling met deelname aan de eerdergenoemde donorsporten. Het zal taak zijn van de club- of talentcoach om een trainingsplan te maken waarin er binnen een wedstrijdscyclus algemeen gezien breed wordt begonnen en steeds naderend meer

wedstrijd gericht getraind wordt. De trainer-coaches zullen een mix moeten vormen van ervaring en kennis over boksen, maar ook over trainingsleer en motorische leer theorieën om een optimale talentontwikkeling te stimuleren. Te zien in het fasevoorstel is dat de specialisatiefase met 4 jaar de grootste fase is. In deze fase worden ontwikkelen de jonge atleten zich als wedstrijdboksers. Deze specialisatiefase bestaat uit twee sub-fasen. 1 leren trainen en 2 leren presteren. In deze eerste sub-fase ligt de aandacht op het klaarstomen voor de training op topniveau. De sporter krijgt hier te maken met verschillende trainingsdisciplines als krachttraining en gespecialiseerde coördinatie training etc. In de tweede sub fase wordt aandacht besteed aan het behalen van prestaties op wedstrijden en toernooien. Het is voor de bondscoaches belangrijk dat nationale bokkers ook internationale ervaring opdoen. Dit, omdat het niveauverschil tussen nationaal en internationaal op dit moment groot is. Daarnaast wordt hierdoor de drempel voor het meenemen naar toernooien in de elite, waar wordt gehoopt resultaten te behalen, verlaagd. Hier worden mentale aspecten, en coaching, leerbaarheid etc. ontwikkeld. Een sporter die deze fase naar behoren verloopt is klaar voor de top en voor de laatste fase in dit talentontwikkeling voorstel.

Tot slot wordt benoemd dat er expres geen leeftijden staan vermeld bij deze twee sub-fasen, omdat er hier ruimte moet zijn voor individuele ontwikkeling. Zo kan het zijn dat een bokser in het eerste jaar in deze fase al meekan naar internationale toernooien terwijl een ander hier de volle 4 jaar voor nodig heeft. Let op, dit betekent niet dat de eerste bokser een betere bokser is. Het zijn jonge bokkers waarvan duidelijk is dat deze verschillende ontwikkelsnelheden hebben. Je kan zelfs beargumenteren dat laatbloeiers in het voordeel zijn, omdat deze in technisch, tactisch en mentaal aspect zich beter moeten ontwikkelen vanwege de achterstand van fysieke vaardigheden op dit moment. In deze specialisatiefase is dus veel ruimte voor individuele ontwikkeling, en is intensieve individuele aandacht ook aan de orde.

Fase 4: Potentie

In deze fase zitten de talenten die hebben laten zien zich voldoende te hebben ontwikkeld in de voorgaande fase. Deze bokkers maken kans op het behalen van resultaten op EK's, WK's en internationale toernooien in de elite. Zij hebben de potentie om op de Olympische Spelen deel te nemen. De ontwikkelde vaardigheden in de specialisatiefase zijn hier een voedingsbodem voor succes. In deze fase zullen de sporters vrijwel uitsluitend onder persoonlijke begeleiding van de bondscoaches en de experts van Team NL opereren. Deze sporters volgen elk een gepersonaliseerd ontwikkelingstraject/trainingsplan dat wordt ontwikkeld door de bondscoaches en het begeleidingsteam.

De doelstellingen zijn individueel verschillend en zullen worden gebaseerd op 45 verschillende aspecten onderverdeeld in de thema's techniek, tactiek, fysiek, mentaal en lifestyle. Daarnaast wordt wedstrijddata van de sporter (aantal wedstrijden, aantal nationaal/internationaal, aantal gewonnen/verloren en tegen wie) verzameld om een beeld te krijgen van de ervaring en plus- en minpunten van de bokser. Het ontwikkelingstraject zal helpen om de bokser naar zijn/haar maximale potentieel te brengen.

Doelstellingen

Om de ontwikkeling van bokkers optimaal te kunnen faciliteren moeten doelen worden gesteld. Dit brengt voordelen in motivatie, teamverband, betrokkenheid, zelfvertrouwen, transparantie van het programma, discipline en mentaliteit met zich mee (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Aelterman, De Muynck, Haerens, Van de Broek & Vansteenkiste, 2017; Koning & Schagen, 2021; Humphrey & Hughes, 2020; Gould & Weinberg, 2018). De doelstelling voor dit beleidsplan is om een toekomstige lichting hoog presterende bokkers te ontwikkelen die kans maken om resultaten op EK's, WK's en Olympische Spelen te behalen. Informatiever is om de weg daar naartoe te beschrijven met de bijkomende tussendoelen.

In de fasebeschrijving zijn al kort per fase de aandachtspunten beschreven die daar van toepassing zijn. Dit wordt de basis voor het opstellen van doelstellingen. Doelstellingen zullen in fase 3 en 4 een belangrijke rol spelen, en dienen in fase 1 en 2 puur om de ontwikkeling te faciliteren.

Het is namelijk ongepast om op jonge leeftijd sporters te confronteren met doelstellingen die niet worden behaald. Doelstellingen moeten hier als gewenste richtlijnen gezien worden. Vanwege de soms extreme

verschillen is het oneerlijk om bepaalde jongeren voor te trekken vanwege vroeg succes, omdat blijkt dat er een negatieve relatie is tussen jong succes en latere prestatie (Post & Koning, 2022). In de 3^e en 4^e fase zullen doelstellingen wél als middel gebruikt worden om voortgang in het programma te bepalen. Hoewel zulke beslissingen niet gewenst zijn zal dit noodzakelijk zijn voor het succes van het programma. Dit vanwege de beperkte tijd en middelen die in deze fases veel nodig zijn. De procedure voor selectie en keuze tot voortgang in het programma wordt later bij de selectieprocedure besproken. De basis van de doelstellingen ligt dus in de focus van de fase. Dit betekent dat de doelstellingen fase specifiek moeten zijn. Er is gekozen voor één simpele doelstelling die fase overschrijdend is: ‘De bokser ontwikkelt zich in de volgende aspecten’.

De aspecten waarover wordt gepraat zijn boks specifiek en zullen a.d.h.v. een ‘scorelijst’ door bokser en bondscoach worden opgesteld. Om betrouwbaarheid en validiteit te waarborgen zullen de scores opgesteld door bondscoach lijdend zijn, en zal die samen met de bokser fungeren als psychologische tool en om gepersonaliseerde doelstellingen op te stellen. Deze gegevens komen vervolgens terecht in het talentenprofiel dat wordt gedeeld met sporter, ouders en clubcoach. Ondersteunend kunnen hier opmerkingen worden gemaakt waardoor transparantie en teamverband ontstaat. Denk hierbij aan toelichting van score of gewenste trainingsaanpak. Hieronder volgt een tabel van de vaardigheden die als ontwikkeldoelstellingen zullen worden gebruikt. Per fase zullen de gewenste ontwikkeldoelstellingen verschillen. Een overzicht daarvan wordt gevonden bij de beschrijving van de praktische invulling bij de desbetreffende fase. Hier zal ook de fase specifieke ‘scorelijst’ worden gevonden.

Technisch 1. Bokshouding 2. Verplaatsen in alle richtingen 3. Directe stoten 4. Hoeken 5. Opstoten 6. Combinaties 7. Blokken en weren 8. Slippen 9. Duiken 10. Schijnbewegingen/dreigen 11. Reactie-/counterstoten	Fysiek 12. Reactiesnelheid 13. Uithoudingsvermogen 14. Behendigheid 15. Stootkracht 16. Stootsnelheid 17. Incasserings- en herstelvermogen 18. Lenigheid en motoriek 19. Coördinatie 20. Balans 21. Gewichtsmanagement
Tactisch 22. Ringstrategie 23. Aanvalstechnieken 24. Verdedigingstechnieken 25. Juiste afstand 26. Tempowisselingen 27. Omschakeling aanval/verdediging 28. Wedstrijdcontrole 29. Positionering in de ring 30. Juiste keuzes tijdens wedstrijd 31. Wisselen van tactiek	Mentaal 32. Wil om te winnen 33. Coachbaar 34. Focus 35. Discipline 36. Zelfvertrouwen 37. Weerbaar 38. Herstelt na tegenslag 39. Neemt verantwoordelijkheid 40. Rust en zelfbeheersing 41. Omgaan met druk
Leefstijl 42. Gezonde leefstijl 43. Wedstrijdreglement 44. Houding en karakter 45. Samenwerking	

Bovenstaande tabel geeft de vaardigheden aan die als ontwikkelingsdoelstellingen worden beschouwd. Per doelstelling wordt dan het doel om verder te ontwikkelen, dus een vooruitgang te boeken in de vaardigheden die voor die specifieke fase van belang zijn geacht. Een vooruitgang in deze vaardigheden betekent een vooruitgang in de competentie van het boksen. Naast bovenstaand tabel wordt in fase 3 en 4 onderstaand tabel gebruikt om een geïndividualiseerd plan samen te stellen omtrent het meenemen naar (inter)nationale competities en toernooien. Doelstellingen worden hier dan ook individueel en in samenspraak met bokser en team opgesteld.

Naam en geslacht	Aantal jaren actief	Record: Totaal	Record: Nationaal	Record: Internationaal	Opmerkingen
Fictief v.b.	5	25-9	20-6	5-3	Tegenstanders van verloren internationale partijen hebben alle drie resultaat behaald in dezelfde toernooien. Internationale partijen uitsluitend in Duitsland gebokst.

Praktische invulling

Er is uitgelegd en onderbouwd hoe het beleidsplan in zijn algemeenheid is opgesteld. Hier zal per fase worden uitgewerkt wat de praktische invulling van deze theoretische achtergrond zal zijn. In andere woorden, wat is er per fase terug te zien van de plannen in de praktijk.

Fase 1: Sporter

Er is in de fasebeschrijving al benoemd dat de focus in deze fase komt te liggen op het verbreden van de motoriek en coördinatie. Dit wordt gedaan door het stimuleren van het actief deelnemen aan meerdere sporten buiten boksen. Variatie is hier noodzakelijk. Niet alleen tussen sporten (between skill variability), maar ook in het boksen zelf (within skill variability). In deze fase zal de bokser vooral onder leiding van de clubcoach en ouders opereren. Om een goede trainingsinhoud te stimuleren zullen er 2 keer per maand bijeenkomsten worden georganiseerd waar boksers en coaches beiden worden uitgenodigd. Deze dagen zullen voor de bokser dienen als sociale oriëntatie met andere jongeren boksers en tegelijkertijd als een training onder leiding van een coach betrokken bij Team NL (denk aan bondscoach of talent/jeugdcoach als die komt). Dit is overigens niet het doel van deze dagen. Het zal dienen als voorbeeld les voor de coaches waarin duidelijk wordt op welke wijze er wordt gewenst training te geven om optimale ontwikkeling te stimuleren.

Het is onrealistisch om doelen op te stellen aan coördinatie/motorische ontwikkeling. Dit, omdat hier moeilijk aan te meten valt en het maar de vraag is of verschillende individuen wel de middelen hebben om een brede motorische ontwikkeling te stimuleren. Denk aan contributiegeld, werktijden van ouders, reismoeilijkheden etc. Daarom zijn de doelstellingen boks specifiek. Deze zijn hieronder weergegeven.

Leerlijn 1. Leren boksen (Scholieren, -14 jaar)		
Doelen	Trainingsdoel	Trainingsvormen
Techniek	Technische vaardigheden trainen in trainingssituaties (juiste techniekuitvoering). Technische vaardigheden trainen in wedstrijdsituaties (juiste techniekuitvoering).	Bokshouding: Ontwikkelen van bokshouding (orthodox/southpaw/statisch/dynamisch). Stoten: Ontwikkelen van directe stoten (statisch/dynamisch). Introductie van de hoek- en opstoten. Introductie van directe stoten combinaties. Verplaatsing: Ontwikkelen voorwaarts en achterwaarts. Introductie lateraal verplaatsen. Verdedigen: Ontwikkelen passieve verdedigingen (weren en blokken) Ontwikkelen afstanden (buiten-/halve-/hele-afstand). Introductie passieve verdedigingen (slippen/duiken/stappen). Metingen: Pads. Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Tactiek	Ontwikkelen van motorische en cognitieve kennis. Tactische vaardigheden trainen in wedstrijdsituaties (juiste techniekuitvoering).	Basiskennis van het wedstrijdreglement. Bewustwording van eigen Boks technieken. Leren herkennen boks technieken van tegenstander. Ontwikkelen individuele tactiek(en) met de nadruk op verdedigen. Introductie van orthodox/ southpaw tactiek en juiste afstand. Introductie plaats in de ring. Enkelvoudige aanval. Metingen: (Test)Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Snelheid & coördinatie	Motoriek van het jeugdatleet verbeteren.	Aandachtspunten binnen bewegingsmogelijkheden aanpakken. Aanleren van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen. Trainingsvorm: Krachttraining met de nadruk op het verbreden van de motoriek. Gebruikmakend van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen (voetenwerk drills, mobiliteit en kracht). Metingen: Wendbaarheid (parcours). Vastlegging: Talentvolgsysteem.

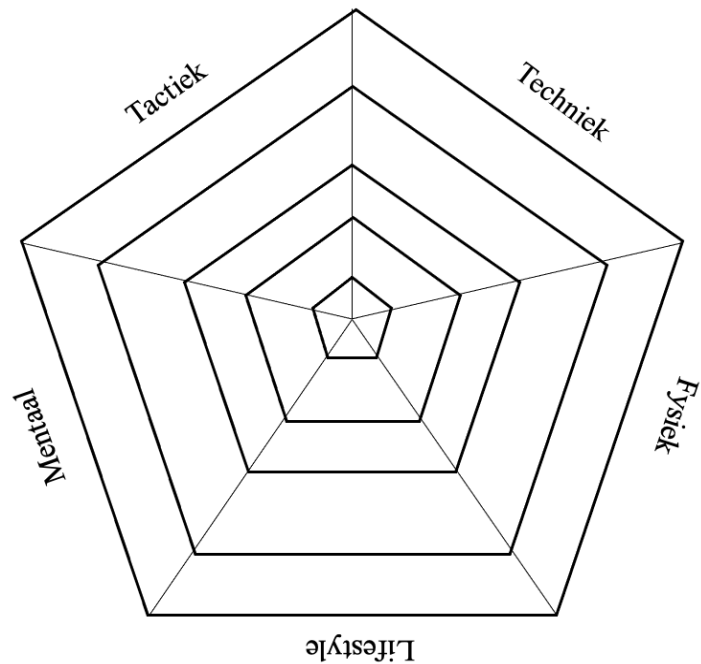
Kracht & conditie	Het vergroten van het krachthoudingsvermogen.	Krachttraining met eigen lichaamsgewicht, gebruik makend van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen. Aanleren van beweegpatronen, squat, hinge, push, pull. Individueel trainingsschema. Metingen: Geen metingen, het gaat hier om het opdoen van beweegervaringen onder weerstand, niet om het maximaliseren van krachtoutput. Vastlegging: Talent volgsysteem
Mentaal	Mentale vaardigheden trainen in trainings- en wedstrijdsituaties.	Plezier en durven te boksen. Ontwikkeling zelfvertrouwen. Aandacht voor individuele problemen. Acceptatie instructies en correcties trainer. Acceptatie instructies scheidsrechter. Omgaan met winst en verlies. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Veiligheid	Bewustwording gevaren van de sport.	Bescherming jonge brein. Fair-Play beginsel. Gebruik van juiste sport en beschermingsmiddelen. (Sport)Medische keuring. Optimale hydratatie. Juiste belasting van in relatie tot de leeftijd. Op tijd beschermen van de bokser door de trainer en scheidsrechter. Privacy (AVG) beleid.
Voeding & gewicht	Bewustwording gezonde voeding en gezondheid. Meten en vastleggen.	Het belang van goede voeding. Bewustwording verantwoord voedingspatroon. Rol ouders en ondersteuning diëtiste. Gewichtsbeheersing. Het belang van voldoende rust. Metingen: Fysieke informatie van de bokser. Gewicht en lengte. Hartslag registratie. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Wedstrijd prestaties	Competities, wedstrijden en (talent)trainingen.	Op deze leeftijd staat vorming boven het resultaat. Deelnemen aan verschillende boks evenementen met de nadruk op het opdoen van ervaring. 2 tot 6 clubwedstrijden per jaar. 2 tot 3 trainingen per week.

1. Talentprofiel-Scores Fase 1 Sporter (m-13, f-11)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent											Geboortedatum											Woonplaats					
Gewicht Klasse											Lengte		Geslacht											Club			
Naam evaluator											Datum		Locatie														
Doelstellingen											Doelstellingen											Score					
Technisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
bokshouding											Aanvals-technieken																
Verplaatsen voorwaarts en achterwaarts											Verdedigingstechnieken																
Directe stoten: (statisch/dynamisch)											Juiste afstand																
Blokken en weren											Positionering in de ring																
Doelstellingen											Doelstellingen											Score					
Fysiek	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Behendigheid											Coachbaar																
Stootsnelheid											Discipline																
Lenigheid en motoriek											Zelfvertrouwen: (Durven te boksen, Plezier in het boksen)																
Coördinatie																											
Balans																											
Gewichtsmanagement																											
Doelstellingen											Doelstellingen											Score					
Leefstijl	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																
Gezonde leefstijl																											
Wedstrijdreglement																											
Houding en karakter																											
Handtekening																											

De voortgang hiervan wordt bijgehouden aan de hand van een scoreformulier dat door de verantwoordelijke coach (bondscoach, talent/jeugdcoach of clubcoach als dit logistieke gemakken geeft. Naast invulling van dit scoreformulier wordt samen met de bokser een evaluatievijfhoek gebruikt om zelfreflectie en andere mentale tools te trainen, maar ook om inzichtelijk te maken waar de bokser denkt dat zijn eigen sterke en zwaktepunten liggen. Hiermee kan dan vervolgens trainingsinhoud geformuleerd worden.



Fase 2: Atlet

De focus in deze fase is het behouden en kalibreren van de aangeleerde coördinatiepatronen doorgaans de groeispurt waarin de meesten zich zullen bevinden in deze fase. Het is hier belangrijk veelzijdigheid te blijven aanbieden m.b.v. ogenschijnlijk non-specifieke sporten, maar die in coördinatief opzicht specifiek zijn aan boksen (voor enkele voorbeelden wordt terugverwezen naar de fasebeschrijving). Deze donorsporten spelen naast het toegenomen trainingsvolume toegewijd aan boksen een grote rol in de motorische en coördinatieve ontwikkeling van de bokser. Ook het contact met club externe begeleiding wordt hier vergroot. Zo zullen sporters ongeveer eens elke week bijeenkomen voor een gezamenlijke training onder begeleiding van bonds- of jeugd/talentcoach. Wederom is aanwezigheid van clubcoaches gewenst, omdat er wordt gehoopt dat deze de trainingsmethoden die worden uitgebeeld gaan overnemen. Zij zien de bokser overigens het meest en zullen een significante vooruitgang kunnen boeken.

De boks specifieke doelstellingen zijn meer uitgebreid t.o.v. fase 1, en zullen wederom door de verantwoordelijke worden ingevuld. De evaluatievijfhoek wordt ook hier ingezet.

Leerlijn 2.Leren trainen (junioren, -16 jaar)

Doelen	Trainingsdoel	Trainingsvormen
Techniek	Technische vaardigheden trainen in trainingssituaties (juiste techniekuitvoering). Technische vaardigheden trainen in wedstrijd situaties (juiste techniekuitvoering).	Bokshouding: Ontwikkelen van bokshouding (orthodox/southpaw/statisch/ Dynamisch) en op specifieke punten; Voeten- en armenstand. Handenstand. Volledige bewegingsafloop. Rotatie van het lichaam. Stoten: Ontwikkelen van directe stoten combinaties. Ontwikkelen van de hoek- en opstoten. Introductie van directe- hoek- en opstoten combinaties. Verplaatsing: Ontwikkelen lateraal verplaatsen Introductie diagonaal en circulair verplaatsen. Verdedigen: Ontwikkelen passieve verdedigingen (slippen/duiken/stappen). Ontwikkelen afstanden (buiten-/halve-/hele-afstand). Introductie actieve verdedigingen (stopstoot/reactiestoot/counter/ Nastoot/aanval overnemen/ Meestoten tijdens aanval) Introductie afstand (middenafstand). Metingen: Technische/tactische training. Pads. (Test)Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Tactiek	Ontwikkelen van motorische en cognitieve kennis.	Brede kennis van het wedstrijdreglement. Bewustwording van eigen tactiek. Leren herkennen tactiek van tegenstander. Ontwikkelen individuele tactiek(en) met de nadruk op verdedigen en aanvallen. Ontwikkelen van orthodox/ southpaw tactiek en juiste afstand en verplaatsing. Ontwikkelen plaats in de ring. Introductie meervoudige aanvallen. Introductie algemene tactieken. Introductie sterkte/zwakte analyse eigen tactiek en tactiek tegenstander. Introductie tempowisselingen. Introductie eigen video analyse. Metingen: Schaduwboksen. (Test)Sparring.

	Tactische vaardigheden trainen in wedstrijd situaties (juiste techniek uitvoering).	Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Snelheid & coördinatie	Motoriek van het jeugdatelet verbeteren.	Aandachtspunten binnen bewegingsmogelijkheden aanpakken. Het vergroten van de reactiesnelheid. Trainingsvorm: Krachttraining met de nadruk op het vergroten en verbeteren van de motoriek. Gebruikmakend van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen (Mobiliteit, stabiliteit, voetenwerk drills, animal flow) Metingen: Bewegelijkheid jeugdtalent. Wendbaarheid (parcours). Vastlegging: Talent volgsysteem.
Kracht & conditie	Het kunnen accelereren en vergroten van het krachthoudingsvermogen en snelkracht.	Herkennen van trainingsintensiteit en energiesystemen. Aanleren ademhaling tijdens inspanning. Aanleren basis compound oefeningen (squat deadlift). Trainingsvorm: Krachttraining met lichte gewichten en weerstandbanden. Plyometrisch. Zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen. Individueel trainingsschema. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Mentaal	Mentale vaardigheden trainen in trainings- en wedstrijd situaties.	Plezier en durven te boksen. Ontwikkeling zelfvertrouwen. Aandacht voor individuele problemen. Acceptatie instructies en correcties trainer. Acceptatie instructies scheidsrechter. Winnaar mentaliteit kweken. Prestatie bewust zijn. Zelfkritiek. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Veiligheid	Bewustwording gevaren van de sport.	Bescherming jonge brein. Fair-Play beginsel. Gebruik van juiste sport en beschermingsmiddelen. (Sport) Medische keuring. Optimale hydratatie. Juiste belasting van in relatie tot de leeftijd. Op tijd beschermen van de bokser door de trainer en scheidsrechter. Aandacht voor herstel en blessurepreventie. Gewichtsbeheersing. Privacy (AVG) beleid.
Voeding & gewicht	Bewustwording gezonde voeding en gezondheid.	Het belang van goede voeding. Gebalanceerd voedingspatroon. Optimale hydratatie.

	Meten en vastleggen.	Juiste calorie inname. Rol ouders en ondersteuning diëtiste. Gewichtsbeheersing. Het belang van voldoende rust. Metingen: Fysieke informatie van de bokser. Gewicht en lengte. Body Mass Index (BMI). Hartslag registratie. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Wedstrijd prestaties	Competities, wedstrijden en (talent)trainingen.	Op deze leeftijd staat leren presteren centraal. Deelnemen aan verschillende (inter)nationale competities met de nadruk op het opdoen van ervaring.

2. Talentprofiel-Scores Fase 2 Atleet (m-15, f-13)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent											Geboortedatum											Woonplaats																	
Gewicht Klasse											Lengte		Geslacht											Club															
Naam evaluator											Datum		Locatie																										
Doelstellingen											Score		Doelstellingen											Score															
Technisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100																		
bokshouding											Ringstrategie																												
Verplaatsen (lateraal verplaatsen)											Aanvals-technieken																												
Directe stoten: (combinaties)											Verdedigingstechnieken																												
Hoeken											Juiste afstand																												
Opstoten											Positionering in de ring																												
Combinaties											Wisselen van tactiek																												
Blokken en weren																																							
Slippen																																							
Duiken																																							
Doelstellingen											Score		Doelstellingen											Score															
Fysiek	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100																		
Reactiesnelheid											Coachbaar																												
Conditie											Focus																												
Behendigheid											Discipline																												
Stootsnelheid											Zelfvertrouwen																												
Lenigheid en motoriek											Weerbaar																												
Coördinatie											Herstelt na Tegenslag																												
Balans											Omgaan met druk																												
Gewichtsmanagement																																							
Doelstellingen											Score																												
Leefstijl	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																												
Gezonde leefstijl																																							
Wedstrijdreglement																																							
Houding en karakter																																							
Samenwerking																																							
Handtekening																																							

Fase 3: Specialist

In deze fase wordt het contact met de bondscoach (en/of jeugd-/talentcoach) aanzienlijk vergroot.

De focus van deze fase ligt op 2 punten. Het leren trainen en het leren presteren. Waar trainingen in eerdere fases dienen om de fundering te leggen voor een optimale doorontwikkeling in het boksen zullen bokkers meer te maken krijgen met wedstrijd specifieke training. Dit houdt in dat de ontwikkeling van motorisch en coördinatief vlak langzaam richting wedstrijdbekwaamheid gaat. Bokkers krijgen daarnaast ook te maken met de topsportcontext. Zij zullen ervaren hoe het is om te trainen in de meest hoogwaardige teams met de meest gespecialiseerde begeleiding. Dit brengt voordelen met zich mee, omdat bokkers zich oriënteren, zich thuis voelen en dus binnen deze context (waarvan wordt gehoopt dat ze in een paar jaar prestaties zullen brengen) zullen ontplooiën.

Wedstrijden zullen in deze fase ook anders worden beschouwd. Waar deze in voorgaande fase(s) als ervaringen los van prestatie beschouwd moeten worden, zal de focus hier liggen op het expliciet proberen te behalen van resultaten. Dit is een ingewikkeld proces. Dat is dan ook de reden dat voor deze fase het grootste tijdsbestek (4 jaar) wordt genomen. Wedstrijden in deze fase dienen als basis om in de komende fase en in de verdere loopbaan van de bokser optimaal te presteren. In deze fase wordt dan ook de nadruk gelegd op het opvolgen van coaching, uitvoeren van tactiek, zelfredzaamheid in de ring en wedstrijdmentaliteit. Daarnaast zal ook een groot deel besteed worden aan het omgaan met druk. Hierbij hoort het streven naar het behalen van belangrijke resultaten zodat bokkers later in hun carrière een beter beeld hebben van de atmosfeer, vereisten en druk van het boksen van een toernooifinale. Het meenemen naar internationale toernooien wordt hier een belangrijk middel om de bokkers op alle vlakken te ontwikkelen vanwege het verhoogde deelnameniveau.

In deze fase is het belangrijk dat er rekening gehouden wordt met de mentaliteit van de bokser.

Het is belangrijk dat er een vertrouwensband tussen bokser en begeleidend coach wordt opgebouwd voordat er kan worden verwacht dat deze kans maakt op het behalen van toernooien. Daarnaast is het onverantwoord om bokkers zonder deze band onder druk te zetten met een zogenaamde 'beproeving van vuur'.

Deze methodes blijken een tegengesteld effect te hebben op de *mental toughness* van een individu (Perry, 2015). In plaats daarvan moet gebruik gemaakt worden van creatieve interventies waarin individuen probleemoplossend vermogen dienen te gebruiken. Daarnaast blijkt sociale steun een van de meest belangrijke interventies voor *mental toughness* (Crust & Clough, 2011). Dit is dan ook een van de voornaamste redenen voor het toegenomen contact.

Scores worden opgesteld door de bondscoach. Daarnaast wordt een moment ingelast waarin bondscoach en sporter gezamenlijk dezelfde scorelijst invullen. Vanwege de toegenomen cognitieve capaciteit zal de informatie die in deze gedetailleerde zelfreflectie naar voren komt waardevol zijn voor (bonds)coaches.

2

	Tactische vaardigheden trainen in wedstrijd situaties (juiste techniek uitvoering).	Toepassing sterkte/zwakte analyse eigen tactiek en tactiek tegenstander. Introductie ritme wisselingen. Introductie video analyse tegenstander. Aanleren van wedstrijd strategie tijdens toernooien om hetzelfde niveau te behouden tijdens alle wedstrijden. Metingen: (Test)Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Snelheid & coördinatie	Motoriek van het jeugdatleet verbeteren.	Aandachtspunten binnen bewegingsmogelijkheden aanpakken. Het vergroten van de reactiesnelheid. Trainingsvorm: Krachtraining met de nadruk op het verder vergroten en verbeteren van de motoriek. Gebruikmakend van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen (mobiliteit, stabiliteit, voetenwerk drills, animal flow) Metingen: Bewegelijkheid jeugd talent. Wendbaarheid (parcours). Vastlegging: Talent volgsysteem.
Kracht & conditie	Het vergroten van de explosieve kracht en van het krachthoudingsvermogen	Verbeteren basis compoundoefeningen. Aanleren van explosieve compoundoefeningen (clean). Aanleren ademhaling tijdens inspanning. Trainingsvorm: Krachtraining met verschillend materiaal (barbell, kettlebell, dumbbell). Plyometrisch. Excentrisch. Individueel programma. Metingen: Specifieke testen Vastlegging: Talent volgsysteem.
Mentaal	Mentale vaardigheden trainen in trainings- en wedstrijd situaties.	Doorontwikkeling zelfvertrouwen. Aandacht voor individuele problemen. Acceptatie instructies en correcties trainer. Acceptatie instructies scheidsrechter. Winnen wordt belangrijker. Prestatie bewust zijn, inzicht in realistische verwachtingen. Doorzettingsvermogen. Doelen stellen. Zelfkritiek. Inzicht in mentaliteit tegenstanders. Verantwoordelijkheidsgevoel. Prestaties kunnen leveren. Nederlagen vertalen naar verbeterpunten en motivatie. Balans tussen sport en privéleven.

		Vastlegging: Talent volgsysteem.
Veiligheid	Bewustwording gevaren van de sport.	Bescherming jonge brein. Fair-Play beginsel. Gebruik van juiste sport en beschermingsmiddelen. (Sport)Medische keuring. Optimale hydratatie. Juiste belasting van in relatie tot de leeftijd. Op tijd beschermen van de bokser door de trainer en scheidsrechter. Aandacht voor herstel en blessurepreventie. Periodisering. Gewichtsbeheersing. Anti-doping. Gebruik geneesmiddelen en voedingssupplementen. Privacy (AVG) beleid.
Voeding & gewicht	Bewustwording gezonde voeding en gezondheid. Meten en vastleggen.	Het belang van goede voeding. Gebalanceerd voedingspatroon. Beoordeling van individuele voedingsbehoeften. Optimale hydratatie. Juiste calorie inname. Rol ouders en ondersteuning diëtiste. Nut voedingssupplementen. Gewichtsbeheersing. Het belang van voldoende rust. Metingen: Fysieke informatie van de bokser. Gewicht en lengte. Body Mass Index (BMI). Hartslag registratie. Introductie OmegaWave test. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Wedstrijd prestaties	Competities, wedstrijden en (talent)trainingen.	Op deze leeftijd staat leren winnen centraal. Deelnemen aan verschillende (inter)nationale competities met de nadruk op het opdoen van toernooi ervaring. Wedstrijdervaring opdoen op hoog niveau. 8 internationale wedstrijden per jaar. 2 trainingskampen per jaar. 10 tot 20 wedstrijden per jaar. 5 tot 6 trainingen (RTC/club) per week.

In deze fase wordt ook gebruik gemaakt van het prestatieprofiel (zie bijlage D) van de bokser gebruikt om doelstellingen te formuleren en een optimaal geïndividualiseerd ontwikkeling pad te ontwerpen.

3. Talentprofiel-Scores Fase 3 Specialist (m-19, f-18)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent												Geboortedatum												Woonplaats																			
Gewicht Klasse												Lengte				Geslacht												Club															
Naam evaluator												Datum				Locatie																											
Doelstellingen												Score				Doelstellingen												Score															
Technisch												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Bokshouding op individuele stijl												Ringstrategie																															
Verplaatsen in alle richtingen (Diagonaal en Circulair verplaatsen)												Aanvalstechnieken:																															
Directe stoten												Verdedigingstechnieken: Passieve & Actieve Verdedigingen																															
Hoeken												Juiste afstand: (Buiten-/halve- /hele afstand en midden- afstand)																															
Opstoten												Tempowisselingen																															
Combinaties en stoten naar het Lichaam												Omschakeling aanval/ verdediging																															
Blokken en weren												Wedstrijdcontrole																															
Slippen												Positionering in de ring																															
Duiken												Juiste keuzes tijdens wedstrijd																															
Schijnbeweging/dreigen												Wisselen van tactiek																															
Reactie-/counterstoten																																											
Doelstellingen												Score				Doelstellingen												Score															
Fysiek												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Reactiesnelheid												Wil om te winnen																															
Conditie												Coachbaar																															
Behendigheid												Focus																															
Stootkracht												Discipline																															
Stootsnelheid												Zelfvertrouwen																															
Incasserings- en herstelvermogen												Weerbaar																															
Lenigheid en motoriek												Herstelt na Tegenslag																															
Coördinatie												Neemt verantwoordelijkheid																															
Balans												Rust en zelfbeheersing																															
Gewichtsmanagement												Omgaan met druk																															
Doelstellingen												Score																															
Leefstijl												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																					
Gezonde leefstijl																																											
Wedstrijdreglement																																											
Houding en karakter																																											
Samenwerking																																											
Handtekening																																											

Fase 4: Potentie

In deze fase zullen talenten in de selectie meerdere deelnames en wellicht resultaten op internationale toernooien onder hun riem zitten. Op dit moment zijn het volwaardige bokkers met een rijke beweegervaring. Zij zijn atleten die zijn gespecialiseerd in het boksen wat betekent dat zij zich gemakkelijk aanpassen aan veranderlijke eisen in de omgeving. Denk aan verschillende tegenstanders op fysiek, technisch en tactisch opzicht. Naast beweegervaring hebben zij veel wedstrijdervaring wenselijk op hoog niveau. Dit zal hen helpen om prestatiedruk te gebruiken als drijfveer voor het behalen van zware uitdagingen. Wederom is begeleiding hierin van enorme waarde.

Het contact in deze fase zal vrijwel uitsluitend met bondscoaches en het begeleidingsteam plaatsvinden. Het is duidelijk dat dit voor sommige coaches een lastige stap kan zijn, maar zoals in sport het geval moet worden bewogen naar de beste interesses voor de sporter. In dit geval betekent dat intensieve begeleiding onder de naam van Team NL. Clubcoaches zijn een extreem belangrijke steunpilaar in de ontwikkeling van talenten. Dit is ook te zien in de vele verantwoordelijkheid die hun wordt gegeven in het ontwikkelen van een topsporter vooral in de beginnende stadia. Het vertrouwen bestaat dat coaches het als een eer zullen beschouwen dat hun sporter geselecteerd wordt voor dit talententeam en mogen er trots op zijn als dit het geval is aangezien zij een onschatbare bijdrage zullen hebben geleverd.

In Nederland zijn veel mogelijkheden voor doorontwikkeling van coaches. Zo wordt gestimuleerd dat clubcoaches naast het behalen van de reguliere KSS2/3 opleidingen buiten de boks specifieke context zoeken naar cursussen, informatiebronnen of ervaringsmomenten. Het niveau van Nederlands boksen hangt af van het niveau van haar opleiding. Hier zijn clubcoaches een groot onderdeel van. Er wordt dan ook gehoopt dat coaches in Nederland deze verantwoordelijkheid en eer herkennen en zich gemotiveerd door ontwikkelen

De focus in deze fase zal liggen op het klaarstomen van bokkers op de grootste evenementen. De talenten zitten hier in de elite wat een heuse stap in niveau met zich meebrengt. Dit betekent dat zij zich zullen moeten aanpassen aan dit niveau. Onder begeleiding van de bondscoaches zal deze overgang zo goed mogelijk worden ondergaan. Er wordt gestreefd om resultaten te behalen op grote prestatietoernooien als EK-22, EK en WK. In tegenstelling tot prestatietoernooien zullen in de gepersonaliseerde periodisering ook ervaringstoernooien worden gepland waar los van resultaat wordt gefocust op ontwikkeling van vaardigheden. Vervolgens zullen deze waardevolle leer ervaringen worden toegepast in de prestatietoernooien waar de focus zal liggen op het behalen van resultaat. Wederom wordt de nu volledige scorelijst 2 keer ingevuld, 1 door bondscoach en 1 samen met bokser.

Leerlijn 4. Trainen om te winnen (Elite, 18-21 jaar)

Doelen	Trainingsdoel	Trainingsvormen
Techniek	Technische vaardigheden trainen in trainingssituaties (juiste techniekuitvoering). Technische vaardigheden trainen in wedstrijdsituaties (juiste techniekuitvoering).	Bokshouding: Ontwikkelen van eigen bokshouding/boks stijl en het vermogen dit aan te passen indien nodig/noodzakelijk. Perfectioneren van voetenwerkvaardigheden en ringstrategie. Alle technische facetten van het boksen onder hoogste weerstand en druk leren beheersen. Stoten: Perfectioneren van directe- hoek- en opstoten combinaties en stoten naar het lichaam. Geaccentueerde stoten, niet alle stoten in één combinatie worden gegeven met maximale kracht/snelheid. De bokser is in staat om combinaties te maken met maximale kracht en snelheid. Toepassen stoten tijdens technische en tactische sparring. Toepassen tijdens sparring met opdracht. Perfectioneren van combinaties en verschillende bewegingen, schijnbewegingen en verschillende stoten in overeenstemming met de tactische situaties en de kenmerken van de bokser (sterke en zwakke punten). Verplaatsing: Perfectioneren diagonaal en circulair verplaatsen. Ontwikkelen van dynamische stoten met verschillende bewegingen. Verdedigen: Perfectioneren actieve verdedigingen (stopstoot/reactiestoot/counter/ nastoot/aanval overnemen/ meestoten tijdens aanval) Perfectioneren passieve verdedigingen (weren/blokken/slippen/duiken/stappen). Perfectioneren lichaamsverdediging. Perfectioneren afstand (middenafstand). Verplaatsingen om het aanvalsbereik van de tegenstander te verkleinen of voorkomen. Ontwikkeling van extra verdedigingstechnieken door schijnbewegingen met hoofd/ogen/arm/ lichaam en benen. Metingen: Schaduwboksen. Technische/tactische training. Pads. (Test)Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.

Tactiek	Ontwikkelen van motorische en cognitieve kennis. Tactische vaardigheden trainen in wedstrijdsituaties (juiste techniekuitvoering).	Brede kennis van het internationaal wedstrijdreglement en beïnvloedingsfactoren van het scoringssysteem. Perfectioneren van eigen tactiek. Beïnvloeden/verstoren tactiek van tegenstander. Perfectioneren individuele tactiek(en) in relatie tot verschillende boks stijlen. Perfectioneren en toepassen van verdedigingstechnieken van de verschillende boks stijlen. Toepassen van de juiste tactiek en in staat zijn om deze aan te passen. Perfectioneren plaats in de ring en bewustwording plaats juryleden. Perfectioneren meervoudige aanvallen met tempo/ritme wisselingen. Omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Omschakeling van aanvallen naar verdedigen. Acceptatie algemene tactieken met afstemming van coach(es). Acceptatie sterkte/zwakte analyse eigen tactiek en tactiek tegenstander. Inzet video analyse tegenstander als gameplan. Ontwikkelen van wedstrijd strategie tijdens toernooien om hetzelfde niveau te behouden tijdens alle wedstrijden. Metingen: (Test)Sparring. Wedstrijd. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Snelheid & coördinatie	Motoriek van het jeugdatleet verbeteren.	Aandachtspunten binnen bewegingsmogelijkheden aanpakken. Het vergroten van de reactiesnelheid. Trainingsvorm: Krachttraining met de nadruk op het verder vergroten en verbeteren van de motoriek. Gebruikmakend van zoveel mogelijk verschillende bewegingsvormen (mobiliteit, stabiliteit, voetenwerk drills, animal flow) Metingen: Bewegelijkheid jeugd talent. Wendbaarheid (parcours). Reactiesnelheid in wedstrijd/sparring Vastlegging: Talent volgsysteem.
Kracht & conditie	Het vergroten van de explosieve kracht, Krachtuithoudingsvermogen en van de maximaal kracht.	Verbeteren basis compoundoefeningen. Aanleren van explosieve compoundoefeningen (clean). Aanleren ademhaling tijdens inspanning. Trainingsvorm: Krachttraining met verschillend materiaal (barbell, kettlebell, dumbbell). Plyometrisch. Excentrisch. Individueel programma.

		Metingen: Gepersonaliseerde specifieke testen. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Mentaal	Mentale vaardigheden trainen in trainings- en wedstrijdsituaties.	Doorontwikkeling zelfvertrouwen. Perfectioneren mentaliteit. Ontwikkeling psychologische vaardigheden. Angst overwinnen. Eigen initiatief, concentratie en besluitvoering. Zelf- en stressbeheersing. Emotionele controle. Acceptatie gezag. Bewustwording doelen. Focus op winnen. Zelfkritiek. Verantwoordelijkheidsgevoel. Volwassen communicatie. Prestaties kunnen leveren. Doorzettingsvermogen. Nederlagen vertalen naar verbeterpunten en motivatie. Balans tussen sport en privéleven. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Veiligheid	Bewustwording gevaren van de sport.	Bescherming van het brein. Fair-Play beginsel. Gebruik van juiste sport en beschermingsmiddelen. (Sport)Medische keuring. Optimale hydratatie. Juiste belasting van in relatie tot de leeftijd. Op tijd beschermen van de bokser door de trainer en scheidsrechter. Aandacht voor herstel en blessurepreventie. Periodisering. Gewichtsbeheersing. Anti-doping. Gebruik geneesmiddelen en voedingssupplementen. Privacy (AVG) beleid. Gedragscode voor topsporters (NOC*NSF).
Voeding & gewicht	Bewustwording gezonde voeding en gezondheid. Meten en vastleggen.	Het belang van goede voeding. Gebalanceerd voedingspatroon. Beoordeling van individuele voedingsbehoeften. Optimale hydratatie. Juiste calorie inname. Inzet voedingsexpert. Nut voedingssupplementen. Gewichtsbeheersing. Het belang van voldoende rust. Metingen: Fysieke informatie van de bokser. Gewicht en lengte. Body Mass Index (BMI).

		Hartslag registratie. Inzet OmegaWave test. Vastlegging: Talent volgsysteem.
Wedstrijd prestaties	Competities, wedstrijden en (talent)trainingen.	Op deze leeftijd heeft het resultaat de eerste prioriteit. Deelnemen aan verschillende (inter)nationale competities met de nadruk op het opdoen van toernooi ervaring. Piekmoment(en) inplannen. Wedstrijdervaring opdoen op hoog niveau. 10 tot 15 internationale wedstrijden per jaar. Passend programma van wedstrijden en competities. 3 trainingskampen per jaar. De omvang van het fulltimeprogramma is minimaal 250 dagen. De omvang van het parttimeprogramma is minimaal 125 dagen.

In deze fase wordt ook gebruik gemaakt van het prestatieprofiel (zie bijlage D) van de bokser gebruikt om doelstellingen te formuleren en een optimaal geïndividualiseerd ontwikkeling pad te ontwerpen.

4. Talentprofiel-Scores Fase 4 Potentie (m-22, f-22)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent										Geboortedatum										Woonplaats																			
Gewicht Klasse										Lengte										Geslacht										Club									
Naam evaluator										Datum										Locatie																			
Doelstellingen										Score										Doelstellingen										Score									
Technisch										10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch										10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Bokshouding																				Ringstrategie																			
Verplaatsen in alle richtingen																				Aanvalstechnieken:																			
Directe stoten																				Verdedigingstechnieken:																			
Hoeken																				Juiste afstand																			
Opstoten																				Tempowisselingen																			
Combinaties																				Omschakeling aanval/ verdediging																			
Blokken en weren																				Wedstrijdcontrole																			
Slippen																				Positionering in de ring																			
Duiken																				Juiste keuzes tijdens wedstrijd																			
Schijnbeweging/dreigen																				Wisselen van tactiek																			
Reactie-/counterstoten																																							
Doelstellingen										Score										Doelstellingen										Score									
Fysiek										10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal										10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Reactiesnelheid																				Wil om te winnen																			
Conditie																				Coachbaar																			
Behendigheid																				Focus																			
Stootkracht																				Discipline																			
Stootsnelheid																				Zelfvertrouwen																			
Incasserings- en herstelvermogen																				Weerbaar																			
Lenigheid en motoriek																				Herstelt na Tegenslag																			
Coördinatie																				Neemt verantwoordelijkheid																			
Balans																				Rust en zelfbeheersing																			
Gewichtsmanagement																				Omgaan met druk																			
Doelstellingen										Score																													
Leefstijl										10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																			
Gezonde leefstijl																																							
Wedstrijdreglement																																							
Houding en karakter																																							
Samenwerking																																							
Handtekening																																							

Talentsselectie

Onderbouwing

Vanwege de eerder benoemde onvolledige motorische ontwikkeling van kinderen is toekomstige prestatie niet te voorspellen aan de hand van vroeg succes (Post & Koning, 2022). Talentsselectie moet plaatsvinden na de groeispurt, die overigens eerder is voor meiden dan jongens (Wormhoudt, et.al, 2016). Dit is de reden dat talentsselectie voor meiden al op 15-jarige leeftijd kan beginnen terwijl dit voor jongens op zijn vroegst in het 16^e levensjaar verantwoord kan plaatsvinden. Talentenprogramma's die proberen vóór deze leeftijden selecteren besteden weggegooid geld, omdat er in veel onderzoek is aangetoond dat talentsselectie op vroege leeftijd zelfs een negatieve voorspeller was voor succes op latere leeftijd (Brustio, Cardinale, Lupo, Varalda, De Pasquale & Boccia, 2021). Hieronder volgt een schematische categorisering van de selectieprocedure.

Jongens

1. Coördinatie (-16)
2. Perceptueel- motorisch (-18)
3. Prestatie (-22)

Meiden

1. Coördinatie (-15)
2. Perceptueel -motorisch (-18)
3. Prestatie (-22)

Coördinatie is tot aan de 16 jaar de belangrijkste factor voor succes in een latere topsportcarrière. Gezien de nog jonge leeftijd heeft het selecteren op techniek en prestatie weinig zin. Zoals ook blijkt uit de voorgestelde talentontwikkelingsfasen vóór deze leeftijd ligt de focus op een brede motorische ontwikkeling. Talenten moeten hier geselecteerd worden via coördinatie testen. Deze testen moeten de brede én de specifieke coördinatie op de proef stellen. Bij selectie kan een kind aanvoegen bij de volgende fase van de talentontwikkeling de specialisatiefase.

Tussen 16 en 18 jaar is selectie op puur coördinatievaardigheid (misschien) niet meer genoeg om te onderscheiden van de rest en moet er naast coördinatie gekeken worden naar perceptueel-motorische vaardigheid. Dit houdt in dat er met een motorische actie moet worden gereageerd op veranderingen in de directe omgeving. Dit moet overigens uiterst specifiek zijn (in deze vaardigheden, denk aan reactietijd, zit heel weinig transfer. Het vangen van een reactiebal is geen goede voorspeller voor het snel kunnen ontwijken van een stoot). Dit zorgt ervoor dat deze testen erg moeilijk zijn om vorm te geven. Er moet namelijk rekening gehouden worden met subjectiviteit, betrouwbaarheid en validiteit. Een sparring scoren aan de hand van een rubriek (scorelijst) is hier een logische keuze. Hoewel er alsnog moeilijkheden kunnen zitten aan deze vorm van selectie zal in de praktische beschrijving hiervan blijken dat met deze moeilijkheden goed rekening wordt gehouden. Tot slot kan worden gekeken naar eerdere prestaties, maar zoals te zien in het fasevoorstel met jaaraanduidingen is het pas gewenst dit eventueel als middel te gebruiken voor 18 tot 22 jaar.

Als laatste wil ik nog vermelden dat talentontwikkeling volgens dit beleid begint -11 en -13 jaar terwijl selectie pas begint bij -15. Dit verschil heeft een reden. Hoewel talentsselectie hoogst onbetrouwbaar is vóór de leeftijd van f15 en m16 kan talentontwikkeling veel voordelen bieden en is het gewenst om zo vroeg mogelijk te beginnen. Daarbij moeten de beschreven principes per fase wel intact gehouden worden. Deze vroege ontwikkeling geeft niet alleen immens voordeel voor de kwaliteit van de talentenstroom naar topsport, maar ook voor de benodigde popularisatie van de sport in Nederland.

Praktisch

Rond de 15/16 jaar zullen bokkers die kandidaten zijn voor toevoeging aan het talentenprogramma worden uitgenodigd voor een testdag. Voor bokkers in deze leeftijdscategorie zal deze testdag bestaan uit afname van testen met betrekking op brede en boks specifieke coördinatie. Daarnaast zal een pads sessie worden gebruikt als tool om de specifieke techniek mee te pijlen. De inhoud van deze testen en de wijze van scoren zullen tussen deelnemers gelijk zijn om betrouwbaarheid te waarborgen. Deze procedures zullen in dit beleidsplan niet worden geïnccludeerd, omdat dit kan aanleiden tot oefenen wat de werkelijke gegevens kan vertekenen.

Op 18-jarige leeftijd zal coördinatie alleen niet meer een voldoende grote factor zijn waarmee een bokser zich kan onderscheiden van andere kandidaten. Nu talenten de overgang van jeugd naar elite zullen maken wordt bekwaamheid in de sport zelf de grootste factor voor later succes. Dit komt ook overeen met de specialisatie fase in de talentontwikkeling die talenten die in het programma zitten op dit moment zullen hebben doorlopen. De beste manier om perceptueel-motorische, binnen de context specifieke techniek, en onbewuste en cognitieve besluitvaardigheid te beproeven is door de doelcontext zelf te evalueren. Om dit zo goed mogelijk te doen zal een sparring worden georganiseerd. Deze sparring zal worden bijgewoond door de beoordelaars, zal worden gefilmd, en zal volgens een rubriek worden beoordeeld. Deze rubriek zal t.o.v. de coördinatie testen wel hier worden gedeeld om transparantie te waarborgen. Daarnaast is het juist gewenst als doelbewust wordt getraind op de te scoren bekwaamheden, aangezien deze een directe transfer naar de doelcontext hebben. De rubriek wordt hieronder gedeeld.

Er moet worden vermeld dat vanwege de beproeving van bepaalde vaardigheden geen externe input aanwezig kan zijn. Bijvoorbeeld bij het punt probleemoplossend vermogen is het doel om te achterhalen hoe goed de bokser situaties herkent en hierop reageert. Laat duidelijk zijn dat coaching hier invloed op heeft. Coaches mogen dus daadwerkelijk aanwezig zijn, maar wordt gevraagd tijdens en tussen rondes geen aanwijzingen te geven met betrekking op succes in de sparring. Een uitgebreide uitleg over de beschreven competenties zal op een later moment worden gegeven. Coaches en bokkers kunnen hierop terugvallen in de voorbereidingen.

Tot slot wordt voor selectie rond de 20 jaar gekeken naar het prestatieprofiel. Op deze leeftijd is het belangrijk dat bokkers al enige internationale ervaring hebben opgedaan. Op deze wijze kan optimaal worden gefocust op het behalen van prestaties wat in deze fase (4) van de talentontwikkeling centraal staat.

Naast de duidelijke boks bekwaamheden moet worden gekeken naar persoonlijkheid. Discipline, motivatie en commitment zijn voorbeelden van termen die hierin een rol spelen. De keuze voor selectie zal altijd goed zijn onderbouwd aan de hand van testuitslagen et cetera, maar ook volgens een schriftelijke of mondelinge verantwoording. De bondscoaches zijn de eindverantwoordelijke voor het maken van een dergelijke keuze en zij zijn volledig bekwaam en bereid om elke kandidaat gelijk te behandelen, en zullen hun keuzes altijd kunnen verantwoorden. De niet toelating moet gezien worden als het nóg niet voldoen aan de gewenste competenties welke goed beschreven zullen worden waarna bokser en coach doelgericht kunnen werken naar de volgende mogelijkheid. Het liefst zou volledige inclusie gebruikt worden, maar dit is vanwege logistieke redenen niet haalbaar. Er wordt daarom gestreefd naar het opereren via een zo objectief mogelijke procedure waarbij gewenste kwaliteiten op de proef worden gesteld.

Bekwaamheid	Eigenschap	1	2	3	4	Score
Techniek	Directe stoten	1 Gebruik van directe stoten draagt niet bij aan het succes.	1 Gebruik van directe stoten draagt enigszins bij aan succes.	1 Gebruik van directe stoten draagt bij aan het succes.	1 Gebruik van directe stoten is bepalend voor succes.	
	1 Gebruik					
	2 Technische uitvoering	2 Inzet creëert kansen voor De tegenstander.	2 Gering landingspercentage.	2 Hoog landingspercentage.	2 En stoten worden niet gecounterd.	
	3 Vloeïendheid	3 Directe stoten kosten veel moeite en verstoren de vloeïendheid.	3 Stoten kosten geringe moeite en behouden de vloeïendheid van een combinatie.	3 Stoten kosten weinig moeite en zijn vloeïend in het ritme van een snelle combinatie.	3 Stoten worden moeiteloos toegepast in verschillende-combinaties-met-verschillende ritmes.	
	Hoeken	1 Gebruik van hoeken draagt niet bij aan het succes.	1 Gebruik van hoeken draagt enigszins bij aan succes.	1 Gebruik van hoeken draagt bij aan het succes.	1 Gebruik van hoeken is bepalend voor succes.	
	1 Gebruik					
	2 Technische uitvoering	2 Inzet creëert kansen voor de tegenstander.	2 Gering landingspercentage.	2 Hoog landingspercentage.	2 En stoten worden niet gecounterd.	
	3 Vloeïendheid	3 Hoeken kosten veel moeite en verstoren de vloeïendheid.	3 Stoten kosten geringe moeite en behouden de vloeïendheid van een combinatie.	3 Stoten kosten weinig energie en zijn vloeïend in het ritme van een snelle combinatie.	3 Stoten worden moeiteloos toegepast in verschillende combinaties met verschillende ritmes.	
	Opstoten	Gebruik van opstoten draagt niet bij aan het succes.	1 Gebruik van opstoten draagt niet bij aan het succes.	1 Gebruik van opstoten draagt bij aan het succes.	1 Gebruik van opstoten is bepalend voor succes.	
	1 Gebruik					
	2 Technische uitvoering	2 Inzet creëert kansen voor de tegenstander.	2 Gering landingspercentage.	2 Hoog landingspercentage.	2 En stoten worden niet gecounterd.	
	3 Vloeïendheid	3 Opstoten kosten veel moeite en verstoren de vloeïendheid.	3 Stoten kosten geringe moeite en behouden de vloeïendheid van een combinatie.	3 Stoten kosten weinig energie en zijn vloeïend in het ritme van een snelle combinatie.	3 Stoten worden moeiteloos toegepast in verschillende combinaties met verschillende ritmes.	
		1	2	4	6	Score
	Verdediging	1 Is gemakkelijk te raken met elke stoot.	1 Handpositie verdediging,voeten beweging paraat.	1 Handen en lichaam zijn paraat voor verdedigende acties.	1 Handen en lichaam zijn paraat voor alle acties.	
	1 Bokshouding					
	2-Verdediging-met handen	2 Handgebruik is nadelig voor de verdediging.	2 Blokkeert / onderschept enkelstoten.	2 Blokkeert alle soorten stoten.	2 Onderschept of blokkeert alle soorten stoten.	
	3 Slip en duiktechniek	3 Bewegingen zijn onnodig groot.	3 Behoud overzicht tijdens actie.	3 Beweegt genoeg om de stoot nipt te ontwijken.	3 Is daarnaast paraat voor een veilige counter.	
	4 Verdedigend verplaatsen	4 Afstand tot tegenstander wordt nadelig gebruikt.	4 Metastabiele afstand tot tegenstander wordt behouden.	4 Manipuleert afstand ten voordele	4 En beïnvloedt deze bewust om kansen te creëren.	
	Reactie	1 Reacties op aanvallen zijn niet gepast.	1 Reageert soms voordelig op aanvallen.	1 Reageert gepast op aanval acties.	1 Anticipeert aanval acties, en reageert effectief.	
	1 Verdedigend		2 Countert nadat de tegenstander mist.	2 Countert tijdens de stoot van de tegenstander.	2 Countert moeiteloos op verschillende aanvalsmomenten van de tegenstander.	
	2 Counterend	2 Counterstoten zijn vaak te laat.				
		1	4	8	12	Score
Tactiek	Ring generalship	1 Bokser laat niet zien de voor- en nadelen van rinpositie te begrijpen.	1 Bokser blijft met de rug van de touwen en uit de hoek.	1 Bokser probeert het midden van de ring te behouden.	1 Bokser verplaatst zich bewust door de ring, en begrijpt de voor en nadelen van de posities.	
	1 Ringbewustzijn					
	2 Ring gebruik	2 Bokser gebruikt de dimensies van de ring niet ten voordele.	2 Bokser gebruikt druk om de tegenstander tegen de touwen, en dus in nadelige positie te brengen	2 Bokser gebruikt positie om de tegenstander in nadelige positie te brengen.	2 Bokser gebruikt de dimensies van de ring om druk uit te voeren, acties te forceren, en sterke positie in te nemen.	
	Stijl/Tactiek	1 Bokser adopteert geen duidelijke stijl.	1 Bokser adopteert een stijl waaraan gewend is en houdt zich hieraan.	1 Bokser adopteert een stijl die optimaal inspeelt op zijn/haar fysieke en motorische kwaliteiten.	1 Bokser lijkt te kunnen wisselen tussen stijlen om optimaal succes te behalen.	
	1 Stijlgebruik					
	2 Tactisch doel	2 Tactisch doel wordt niet of nauwelijks behaald.	2 Het tactisch doel wordt enigszins behaald.	2 Het tactisch doel wordt door middel van deze stijl goed behaald.	2 Het doel van de geadopteerde tactiek wordt op verschillende manieren die per situatie het meest gepast zijn behaald.	
	Probleem oplossend vermogen	1-Lijkt-niet-stijlen-en-bijbehorende tactieken te-kunnen-herkennen want reageert hier niet gepast op.	1 Identificeert de doelen van stijlen en voorkomt de complete uiting hiervan.	1 Kan stijlen identificeren en reageert hier gepast op.	1 Kan tactieken en stijlen identificeren en hier gepast op reageren.	
	1 Stijl/Tactiek					
	2 Patronen	2 Bokst reactief en heeft daardoor met enige regelmaat succes.	2 Herkent simpele actieneigingen. Bijvoorbeeld de neiging om op lange afstand te stoten met directe stoten boven een hoek/opstoot.	2 Herkent patronen in de acties van de tegenstander en reageert verdedigend.	2 Herkent patronen in de acties van de tegenstander en reageert verdedigend en aanvallend. Is actief op zoek naar het identificeren van deze patronen.	
Totaal						
(Totaal(...) / Maximaal (144)) x 100 % = ...%						

Slotwoord

Hopelijk biedt de beschrijving van dit talentenbeleid genoeg duidelijkheid en vooruitzicht zodat boksers en clubcoaches niet voor onverwachte situaties of beslissingen komen te staan. Daarnaast is geprobeerd alle keuzes die zijn gemaakt in de praktische vormgeving van het talentenbeleid theoretisch te onderbouwen. Dit zorgt voor een verantwoorde aanpak en een hoger succesniveau. Daarbij wordt dan ook verwacht dat vragen bij voorbaat al beantwoord zijn in de beschrijving van keuzes.

Er wordt verwacht dat bij gebruik van dit talentenbeleid de doelstellingen benoemd in het voorwoord behaald worden. Daarbij is van belang dat alle componenten (betrokken coaches, boksers, ouders en verdere omgeving) *full commitment* tonen aan het programma. Overigens, *'A well committed to bad program is still better than the best program that is shown no commitment'* (Humphrey & Hughes, 2020).

Met veel passie en vertrouwen zullen wij dit talentenbeleid naar beste kunnen doorvoeren en zijn benieuwd naar de kwaliteit en kwantiteit van de resultaten.

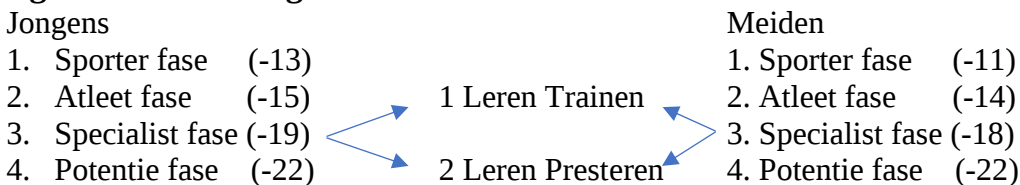
Met veel dank,
Sayit Yanik, Waleed Shekho, Jona Bronswijk

Bijlagen

Bijlage A: Hoofdfasering

1. Leren Boksen (-14 jaar, Scholieren)
2. Leren Trainen (-16 jaar, Junioren)
3. Leren Presteren (-18 jaar, Jeugd)
4. Trainen om te winnen (-22 jaar, Elite)

Bijlage B: Sub-fasering



Bijlage C: Ontwikkeldoelstellingen

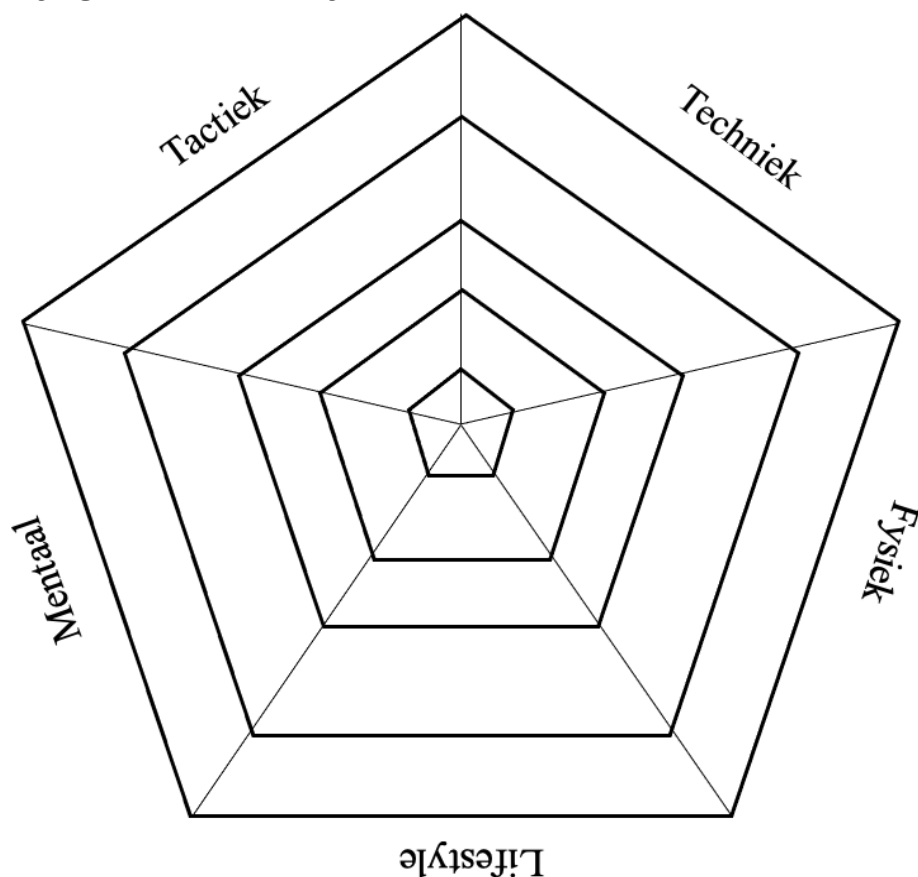
Technisch	Fysiek
1. Bokshouding	12. Reactiesnelheid
2. Verplaatsen in alle richtingen	13. Uithoudingsvermogen
3. Directe stoten	14. Behendigheid
4. Hoeken	15. Stootkracht
5. Opstoten	16. Stootsnelheid
6. Combinaties	17. Incasserings- en herstelvermogen
7. Blokken en weren	18. Lenigheid en motoriek
8. Slippen	19. Coördinatie
9. Duiken	20. Balans
10. Schijnbewegingen/dreigen	21. Gewichtsmanagement
11. Reactie-/counterstoten	

Tactisch 22. Ringstrategie 23. Aanvalstechnieken 24. Verdedigingstechnieken 25. Juiste afstand 26. Tempowisselingen 27. Omschakeling aanval/verdediging 28. Wedstrijdcontrole 29. Positionering in de ring 30. Juiste keuzes tijdens wedstrijd 31. Wisselen van tactiek	Mentaal 32. Wil om te winnen 33. Coachbaar 34. Focus 35. Discipline 36. Zelfvertrouwen 37. Weerbaar 38. Herstelt na tegenslag 39. Neemt verantwoordelijkheid 40. Rust en zelfbeheersing 41. Omgaan met druk
Leefstijl 42. Gezonde leefstijl 43. Wedstrijdreglement 44. Houding en karakter 45. Samenwerking	

Bijlage D: Prestatieprofiel

Naam en geslacht	Aantal jaren actief	Record: Totaal	Record: Nationaal	Record: Internationaal	Opmerkingen

Bijlage E: Evaluatievijfhoek



Bijlage F: Talentprofiel scorelijst fase 1

1. Talentprofiel-Scores Fase 1 Sporter (m-13, f-11)																									
Boksers Beoordeling en evaluatieformulier																									
Naam Talent												Geboortedatum						Woonplaats							
Gewicht Klasse						Lengte						Geslacht						Club							
Naam evaluator						Datum						Locatie													
Doelstellingen						Score						Doelstellingen						Score							
Technisch			10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch			10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
bokshouding													Aanvals-technieken												
Verplaatsen voorwaarts en achterwaarts													Verdedigingstechnieken												
Directe stoten: (statisch/dynamisch)													Juiste afstand												
Blokken en weren													Positionering in de ring												
Doelstellingen						Score						Doelstellingen						Score							
Fysiek			10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal			10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Behendigheid													Coachbaar												
Stootsnelheid													Discipline												
Lenigheid en motoriek													Zelfvertrouwen: (Durven te boksen, Plezier in het boksen)												
Coördinatie																									
Balans																									
Gewichtsmanagement																									
Doelstellingen						Score																			
Leefstijl			10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen												
Gezonde leefstijl																									
Wedstrijdreglement																									
Houding en karakter																									
Handtekening																									

Bijlage G: Talentprofiel scorelijst fase 2

2. Talentprofiel-Scores Fase 2 Atleten (m-15, f-13)																																
Boksers Beoordeling en evaluatieformulier																																
Naam Talent												Geboortedatum								Woonplaats												
Gewicht Klasse								Lengte				Geslacht								Club												
Naam evaluator								Datum				Locatie																				
Doelstellingen								Score				Doelstellingen								Score												
Technisch				10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch				10	20	30	40	50	60	70	80	90	100					
bokshouding														Ringstrategie																		
Verplaatsen (lateraal verplaatsen)														Aanvals-technieken																		
Directe stoten: (combinaties)														Verdedigingstechnieken																		
Hoeken														Juiste afstand																		
Opstoten														Positionering in de ring																		
Combinaties														Wisselen van tactiek																		
Blokken en weren																																
Slippen																																
Duiken																																
Doelstellingen								Score				Doelstellingen								Score												
Fysiek				10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal				10	20	30	40	50	60	70	80	90	100					
Reactiesnelheid														Coachbaar																		
Conditie														Focus																		
Behendigheid														Discipline																		
Stootsnelheid														Zelfvertrouwen																		
Lenigheid en motoriek														Weerbaar																		
Coördinatie														Herstelt na Tegenslag																		
Balans														Omgaan met druk																		
Gewichtsmanagement																																
Doelstellingen								Score																								
Leefstijl				10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																		
Gezonde leefstijl																																
Wedstrijdreglement																																
Houding en karakter																																
Samenwerking																																
Handtekening																																

Bijlage H: Talentprofiel scorelijst fase 3



3. Talentprofiel-Scores Fase 3 Specialist (m-19, f-18)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent												Geboortedatum												Woonplaats																			
Gewicht Klasse												Lengte				Geslacht												Club															
Naam evaluator												Datum				Locatie																											
Doelstellingen												Score				Doelstellingen												Score															
Technisch												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Bokshouding op individuele stijl																						Ringstrategie																					
Verplaatsen in alle richtingen (Diagonaal en Circulair verplaatsen)																						Aanvalstechnieken:																					
Directe stoten																						Verdedigingstechnieken: Passieve & Actieve Verdedigingen																					
Hoeken																						Juiste afstand:(Buiten-/halve- /hele afstand en midden- afstand)																					
Opstoten																						Tempowisselingen																					
Combinaties en stoten naar het Lichaam																						Omschakeling aanval/ verdediging																					
Blokken en weren																						Wedstrijdcontrole																					
Slippen																						Positionering in de ring																					
Duiken																						Juiste keuzes tijdens wedstrijd																					
Schijnbeweging/dreigen																						Wisselen van tactiek																					
Reactie-/counterstoten																																											
Doelstellingen												Score				Doelstellingen												Score															
Fysiek												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Reactiesnelheid																						Wil om te winnen																					
Conditie																						Coachbaar																					
Behendigheid																						Focus																					
Stootkracht																						Discipline																					
Stootsnelheid																						Zelfvertrouwen																					
Incassings- en herstelvermogen																						Weerbaar																					
Lenigheid en motoriek																						Herstelt na Tegenslag																					
Coördinatie																						Neemt verantwoordelijkheid																					
Balans																						Rust en zelfbeheersing																					
Gewichtsmanagement																						Omgaan met druk																					
Doelstellingen												Score																															
Leefstijl												10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																					
Gezonde leefstijl																																											
Wedstrijdreglement																																											
Houding en karakter																																											
Samenwerking																																											
Handtekening																																											

Bijlage I: Talentprofiel scorelijst fase 4



4. Talentprofiel-Scores Fase 4 Potentie (m-22, f-22)

Boksers Beoordeling en evaluatieformulier

Naam Talent												Geboortedatum												Woonplaats									
Gewicht Klasse						Lengte						Geslacht						Club															
Naam evaluator												Datum						Locatie															
Doelstellingen												Score						Doelstellingen												Score			
Technisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Tactisch	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100												
Bokshouding											Ringstrategie																						
Verplaatsen in alle richtingen											Aanvalstechnieken:																						
Directe stoten											Verdedigingstechnieken:																						
Hoeken											Juiste afstand																						
Opstoten											Tempowisselingen																						
Combinaties											Omschakeling aanval/ verdediging																						
Blokken en weren											Wedstrijdcontrole																						
Slippen											Positionering in de ring																						
Duiken											Juiste keuzes tijdens wedstrijd																						
Schijnbeweging/dreigen											Wisselen van tactiek																						
Reactie-/counterstoten																																	
Doelstellingen						Score						Doelstellingen						Score															
Fysiek	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Mentaal	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100												
Reactiesnelheid											Wil om te winnen																						
Conditie											Coachbaar																						
Behendigheid											Focus																						
Stootkracht											Discipline																						
Stootsnelheid											Zelfvertrouwen																						
Incassings- en herstelvermogen											Weerbaar																						
Lenigheid en motoriek											Herstelt na Tegenslag																						
Coördinatie											Neemt verantwoordelijkheid																						
Balans											Rust en zelfbeheersing																						
Gewichtsmanagement											Omgaan met druk																						
Doelstellingen						Score																											
Leefstijl	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Opmerkingen																						
Gezonde leefstijl																																	
Wedstrijdreglement																																	
Houding en karakter																																	
Samenwerking																																	
Handtekening																																	

Referenties

- Ackland, T.R., Elliott, B.C. & Bloomfield, J. (2009). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport: second edition*. Human Kinetics Publishers.
- Aelterman, N., De Muynck, G.J., Haerens, L., Vande Broek, G. & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. ACCO.
- Beek, P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining: Motorisch leren Sportgericht*.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Bosch, F. (2015). *Krachttraining en coördinatie: een integratieve benadering*. 20|10.
- Bosch, F. (2020). *Anatomy of agility: movement analysis in sport*. 20|10.
- Brustio, P.R., Cardinale, M., Lupo, C., Varalda, M., De Pasquale, P. & Boccia, G. (2021). 'Being a top swimmer during the early career is not a prerequisite for success: A study on sprinter strokes', *J sci Med Sport*. 2021 Dec;24(12):1272-1277.
- Butler, J.L. & Griffin, L.L. (2013). *Teaching Games for Understanding: Theory and application*. Human Kinetics Publishers.
- Button, C., Chow, J.Y., Seifert, L., Araújo, D. & Davids, K. (2021). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics approach*. Human Kinetics Publishers
- Crust, L. & Clough, P.J. (2011). 'Developing mental toughness: From research to practice', *Journal of sport Psychology in Action*, Vol. 2 pp. 21-32.
- Dweck, C. (2016). *Mindset: changing the way you think to fulfil your potential*. Pearson.
- Ford, P.R., Ward, P., Hodges, N.J. & Williams, M.A. (2009). 'The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis' *High Ability Studies*, 20 (1), 65-75.
- Gould, D. & Weinberg, R.S. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology: seventh edition*. Human Kinetics Publishers.
- Gray, R. (2021). *How we learn to move: a revolution in the way we coach and practice sport skills*. Independently published.
- Heuving, B. & Van der Heide, M. (2022). *Talent van morgen: Groeimindset als basis voor een optimale talent ontwikkeling*. Arko sports media.
- Humphrey, J. & Hughes, D. (2020). *High performance: Lessons from the best on becoming your best*. Random House Books.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics Publishers.

- Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2016). *Inspannings- en sportfysiologie, derde herziene druk*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Koning, T. & Schagen, M. (2021). *De talent formule*. Arko sports media.
- Kusior, A. (2011). *AIBA Coach Manual*. AIBA-International Boxing Association.
- Latash, M.L. & Zatsiorsky, V.M. (2018). *Biomechanics and motor control: Defining central concepts*. Academic Press.
- Ostyanov, V.N. (2020). *Teaching and Training Boxers: Translated from Russian*. Tyne Pblsh.
- Perry, J. (2015). *Sport Psychology: A complete introduction*. Hodder & Stoughton.
- Post, A. & Koning, T. (2022). *Hoe keren we het tij? De drie valkuilen in talentontwikkeling en het verborgen goud*. Sportknowhowxl.
- Powers, S.K. & Howley, E.T. (2012). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, eighth edition*. McGraw-Hill Education.
- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2009). *Motor learning and performance: a situation based learning approach, fourth edition*. Human Kinetics Publishers.
- Viru, A., Loko, V., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. & Viru, M. (1999). 'Critical periods in the developement of performance capacity during childhood and adolescence' *European Journal of Physical Education* (4), 75-119.
- Wormhoudt, R., Teunissen, J.W. & Savelsbergh, G. (2016). *Athletic Skills Model: voor een optimale talentontwikkeling*. Arko sports media.