



# Topsport - Sportschieten

## LTAD - Ontwikkelingslijn

Aanpassing 1 januari 2024

### **Inhoud**

1	Inleiding .....	1
2	Ontwikkelingsfasen .....	3
3	Introduction to sportshooting .....	4
3.1	Uitgangspunten voor deze fase .....	4
3.2	Doel .....	4
3.3	Competenties aan einde van deze periode .....	4
4	Train to Train .....	6
4.1	Uitgangspunten voor deze fase .....	6
4.2	Doel .....	6
4.3	Competenties aan einde van deze periode .....	6
5	Train to Compete.....	9
5.1	Uitgangspunten voor deze fase .....	9
5.2	Doel .....	9
5.3	Competenties aan einde van deze periode .....	9
6	Train to Win.....	12
6.1	Uitgangspunten voor deze fase .....	12
6.2	Doel .....	12
6.3	Competenties aan het einde van deze periode.....	12

### **1 Inleiding**

De onderstaande ontwikkelingslijn is gebaseerd op LTAD (Long Term Athlete Development). Dit is een leidraad die gebruikt wordt voor alle sporten in Canada. Uit de multi sport LTAD is een meer specifieke LTAD voor sportschieten ontwikkeld door verschillende multidisciplinaire sportwetenschappers waaronder Cathy Haines, Istvan Balyi en Susan Verdier. Het onderstaande is gebaseerd op hun werk.

Uit wetenschappelijk onderzoek is naar voren gekomen dat er vele jaren nodig zijn om te evolueren van geïdentificeerd talent tot elite sporter. Dit is alleen mogelijk door jarenlange intensieve training en wedstrijdervaring. Hiervoor is werken op langere termijn met een duidelijke visie belangrijk.

In de meeste sporttakken, ook in het sportschieten, wordt er nog steeds te veel gefocust op direct resultaat. Er wordt met andere woorden op korte termijn gewerkt aan de ontwikkeling van de atleet. Definitief en blijvend succes komt eerder van een lange termijnplanning waarbij men doelen vooropstelt op zowel korte, middellange en lange termijn. Tijdens het ontwikkelingsproces worden de vooropgestelde doelen geëvalueerd en eventueel bijgeschaafd.

Om talenten hun volledige potentieel te kunnen laten ontwikkelen is het noodzakelijk dat er gewerkt wordt met een planmatige aanpak. LTAD biedt een planmatige aanpak waarin alle aspecten aan bod komen die een rol spelen om talent tot volledige ontplooiing te laten komen. Dit model kent verschillende fasen. In elke fase is er aandacht voor die specifieke aspecten, die op dat moment goed te trainen zijn. Om zo andere prestatie bevorderende aspecten in een latere fase te kunnen uitbouwen en te ontwikkelen. In dit model wordt gebruik gemaakt van de natuurlijke ontwikkeling, waarbij meer de biologische leeftijd dan de kalenderleeftijd als uitgangspunt wordt genomen. In dit model komt goed tot uiting dat er tussen de leeftijd van 10-15 jaar grote verschillen zijn in ontwikkelingen. Rond het 15<sup>de</sup> jaar treedt er dan een stabilisatie op. Grote verschillen in ontwikkeling ziet men dan meer ontstaan op basis van inzet/ambitie en motivatie. Daarom wordt er in dit model geprobeerd om rekening te houden met vroegbloeiers en laatbloeiers.

Voor de ontwikkelingslijn binnen het sportschieten wordt gewerkt vertrekkende vanaf de leeftijd van 14 jaar. Op die leeftijd wordt namelijk de overstap gemaakt van benjamin naar cadet en wordt er niet meer opgelegd geschoten. Vanaf deze leeftijd wordt de fysieke en mentale belastbaarheid ook steeds groter en is het mogelijk om het aantal uren te trainen en intensiteit van de trainingen op te voeren.

Kinderen jonger dan 14 jaar krijgen uiteraard ook de juiste begeleiding om zo meteen ook de basistechnieken goed aan te leren.

Belangrijk is mee te geven dat het binnen het sportschieten mogelijk is om op iets latere leeftijd nog topresultaten te behalen. Binnen het sportschieten is het m.a.w. mogelijk om – in sommige disciplines – als prille dertiger te starten en alsnog te top te bereiken. Als we kijken naar de wereldranglijsten van de verschillende disciplines dan ligt de gemiddelde leeftijd uit de top tien tussen de 24 en 30 jaar, met uitschieters naar 40 jaar en ouder.

Sportschieten is een sport waarbij het jaren van trainen en schieten van wedstrijden op hoog niveau vraagt om een (vaste) plaats in de top te verwerven. Het bereiken van de top gaat gepaard met flinke ups en downs en vergt een grote dosis doorzettingsvermogen. Binnen de fasen kan precies aangegeven worden welke competenties er dienen te zijn na een bepaalde periode van trainingen en wedstrijden. Hierdoor worden de gestelde doelen binnen een kortere termijn bereikt, wat weer een stimulans is om de noodzakelijke energie te steken in het halen van een volgend doel/niveau.

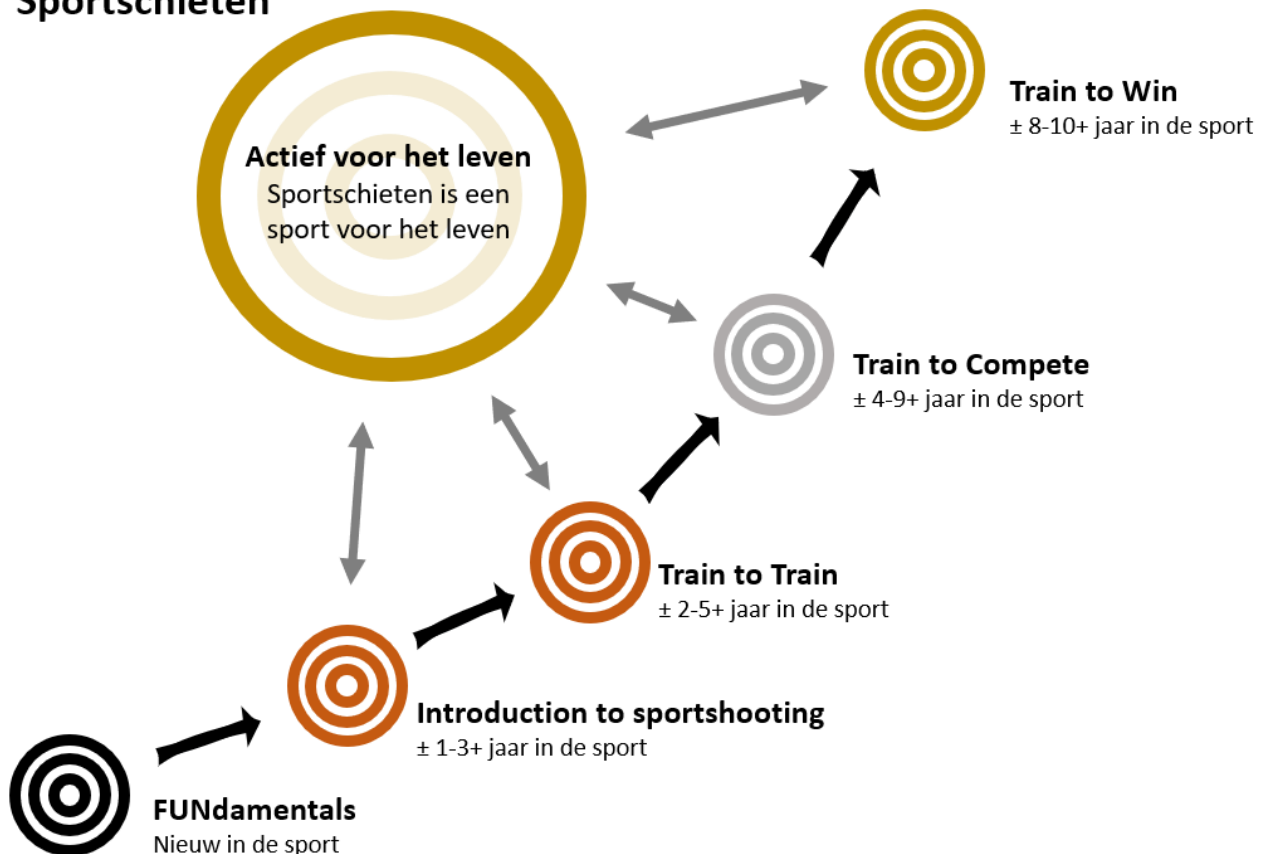
Bij het doorlopen van alle fasen wordt er in theorie van uit gegaan dat de atleet na maximaal 10 jaar de top bereikt. Dit aantal jaren is uiteraard indicatief. Bij sommige atleten kan dit (veel) sneller, bij andere duurt dit iets langer.

## 2 Ontwikkelingsfasen

De fasen worden hieronder in detail beschreven en uitgewerkt. Aan de hand hiervan kan men zich een goed beeld vormen van waar een bepaalde atleet zich in zijn/haar ontwikkeling bevindt en aan welke aspecten er meer/minder aandacht dient te worden besteed om zich tot elite sporter te kunnen ontwikkelen.

De volgende fasen worden onderscheiden

### LTAD – Long Term Athlete Development Sportschieten



De FUNdamentals fase wordt niet verder uitgewerkt. In deze fase ben je nieuw in de sport, leer je de sport kennen. Hier is de clubwerking cruciaal in het opvangen van nieuwe leden en deze klaar te stomen voor de volgende fasen binnen het LTAD-programma

In de volgende hoofdstukken worden de 4 overige fasen verder toegelicht

## 3 Introduction to sportshooting

---

Jaren in de sport: ± 1 – 3 jaar

### 3.1 Uitgangspunten voor deze fase

#### Algemene doelstellingen

- Zoveel mogelijk nieuwe mensen in contact brengen met sportschieten
- Ervoor zorgen dat de activiteiten leuk zijn en holistisch van aard, met een brede focus
- Zorgen voor een veilige, positieve en leuke schietomgeving die ervoor zorgt dat de deelnemers gemotiveerd blijven en de sport blijven beoefenen
- Een goede basistechniek ontwikkelen
- Het blijven ontwikkelen en onderhouden van de componenten van fysieke fitheid door voortdurende deelname aan een verscheidenheid aan sporten en lichamelijke activiteiten.

#### Waar moet de coach rekening mee houden

- Aanleren van de algemene veiligheidsmaatregelen en afdwingen dat de veiligheidsregels ten allen tijden worden gerespecteerd
- Een gevarieerd programma aanbieden om de aandacht vast te houden, laat de atleten verschillende disciplines uitproberen
- Uitstekende basistechniek aanleren
- Letten op aanvang van de groeispurt bij pre puberale deelnemers en ervoor zorgen dat het materiaal (wapen en steun) de juiste grootte en het juiste gewicht hebben volgens de mate van ontwikkeling en bekwaamheid
- Oefenstof in spelvorm brengen
- Veel laten bewegen; de overmatige bewegingsdrang niet afremmen maar gebruiken om veel te laten oefenen
- Het begeleiden van de atleet bij het opstellen van doelstellingen en het behalen van deze doelstellingen, wat zorgt voor vertrouwen.

### 3.2 Doel

Plezier hebben en deelnemen aan trainingen en wedstrijden in clubverband. Aanleren basisvaardigheden, van algemene sportvaardigheden naar specifieke sportvaardigheden uitbouwen.

### 3.3 Competenties aan einde van deze periode

- Atleet beheerst de basisvaardigheden van het schieten; hij heeft een goed beeld van hoe een schot gelost moet worden en kan dit ook verwoorden en demonstreren.
- Atleet weet wat trainen, in de breedste zin van het woord, inhoudt. Dit zowel in algemene als in sport specifieke zin.
- Atleet is in staat om vragen met betrekking tot trainingen, techniek, noodzaak van fysiek enz. te beantwoorden. Zelfoplossingen vinden voor voorkomende problemen wordt geleidelijk aan meer en meer mogelijk.
- Atleet kent de regels/reglementen van het sportschieten, zeker wat betreft veiligheid.

#### Algemeen

- In trainingen wordt zowel aandacht aan de algemene sportvaardigheden als aan de sport specifieke sportvaardigheden besteed.
- Verhouding trainen en wedstrijden/wedstrijd gericht trainen bedraagt 90/10.
- Per week 1-1,5 uur de specifieke sport en nog een aantal momenten andere sporten beoefenen.
- Aantal trainingen per week: 1-2 trainingen.

- Deelnemen aan clubcompetities en een aantal wedstrijden per jaar. De wedstrijden worden ervaren als een uitbreiding op de training, er wordt niet gefocust op ranking of resultaat.
- De trainingen worden bij voorkeur gegeven door iemand met een minimale kwalificatiegraad van initiator.

### **Fysiek**

- Nadruk op algemene maar ook ontbrekende algemene fysieke voorwaarden.
- Aandacht voor het onderhouden, eventueel verder ontwikkelen, van de lenigheid, het evenwicht, de coördinatie en het uithoudingsvermogen. Krachtverbetering alleen door gebruik van eigen lichaamsgewicht.
- In deze fase ligt de nadruk vooral op verbeteren van de behendigheid. Van simpele vormen tot geleidelijk aan meer complexe vormen.
- Atleten doet naast schieten ook minstens nog aan een andere sport om de algemene conditie te onderhouden en op te bouwen (bv. lopen of zwemmen).

### **Technisch**

Ontwikkelen van de basis schiettechniek met behulp van een stappenplan. Zorgen voor simpele oefeningen waarbij de technische uitvoering in overeenstemming is met de mogelijkheden van de atleet (ontwikkeling, lichaamsbouw en karakter). Er wordt in het begin geschoten met een steun.

- Atleten heeft een goede beeldvorming gekregen van de schietbeweging en kan dit ook verwoorden of op andere wijze laten zien.
- Succes garanderen door te variëren in afstand van de doelen of te schieten met steun.

### **Mentaal**

- Atleten leert dat oefenen en steeds meer oefenen belangrijk zijn om zich verder te ontwikkelen.
- Atleten krijgt vanuit de directe omgeving enkel positieve bekrachtigingen met betrekking tot vooruitgang in de sport specifieke vaardigheid.

### **Materiaal**

Het wapen (en ondersteuning van het wapen) is in verhouding tot de fysieke mogelijkheden van de sporter zodat de schietbeweging altijd technisch correct kan worden uitgevoerd. Te zwaar belasten van de jonge atleet (door bv. te schieten zonder steun) zorgt voor het verkeerd aanleren van het spiergebruik en betekent eerder afbraak dan gerichte opbouw.

### **Leefstijl**

- Atleten beoefent diverse sporten en sporten is/wordt onderdeel van de leefgewoonten.
- Atleten komt erachter dat een goede verhouding tussen inspanning en rust betere resultaten geeft.

### **Persoonlijk**

- Zorgen voor een goede interactie tussen ouders, trainer en pupil (bij jongeren).

## 4 Train to Train

---

Jaren in de sport: ± 2 – 5 jaar

### 4.1 Uitgangspunten voor deze fase

#### Algemene doelstellingen

- Verder ontwikkelen van de technische vaardigheden in 1 of 2 disciplines
- Opbouwen van een aerobe conditie en het ontwikkelen van snelheid en kracht
- Introduceren van competitie
- Een verder werken aan een goede basistechniek ontwikkelen
- Het ontwikkelen van een liefde voor de sport en het verlangen om beter te worden
- Het verderzetten van de pleziercomponent van het sportschieten, de focus wordt daarbij verlegd naar het bereiken van kwaliteit

#### Waar moet de coach rekening mee houden

- Creëren van een aangename, stimulerende en motiverende omgeving voor de atleet, waarbij de atleet uitgedaagd wordt om verder te gaan dan zijn eigen limieten.
- Voorzien van individuele trainingsbenadering om tegemoet te komen aan de fysieke, emotionele en cognitieve verschillen tussen een groep van atleten.
- Letten op aanvang van de groeispuurt bij pre puberale deelnemers en ervoor zorgen dat het materiaal (wapen en steun) de juiste grootte en het juiste gewicht heeft volgens de mate van ontwikkeling en bekwaamheid
- Opmaken van een geperiodiseerd trainingsprogramma
- Selecteren van wedstrijden/competities om de ontwikkeling van de atleet te ondersteunen
- Identificeren van atleten die het potentieel hebben om internationale of Wereld selectie te behalen (bij jongeren na de groeispuurt).
- De atleet bewust maken van zijn 'verantwoordelijkheden', de atleet leren over de prestatiebepalende factoren en hun actieve rol bevorderen bij het stellen van doelen.
- Integreren van de verdere ontwikkeling van visualisatie en 'arousal' controle in de technische opleidingen
- Atleten aanmoedigen om een gulden middenweg te vinden tussen sport, school, werk, familie en sociaal leven. De atleten moeten zich bovendien bewust zijn van het risico dat sommige andere sporten en hobby's hebben op het sportschieten.

### 4.2 Doel

Leren wat trainen inhoudt, ontwikkelen/uitbouwen van een steeds meer economische en efficiënte schietbeweging. Ontwikkelen van fysieke kwaliteiten als uithouding, lenigheid, kracht en coördinatie.

### 4.3 Competenties aan einde van deze periode

- Het krijgen van een steeds beter technische, meer constante en nauwkeurige vaardigheid in het schieten.
- Schieten moet meer en meer voldoen aan de vier eisen: simpel, vloeiend, vast ritme en technisch juist.
- Juiste verhouding, in tijd uit te drukken, tussen wedstrijden/wedstrijdgerichte trainingen en het verder ontwikkelen/uitbouwen van de noodzakelijke vaardigheden, zowel technisch, tactisch, mentaal als fysiek; verhouding 25/75.
- Steeds meer zelfstandig worden in trainingen, zelf kunnen oplossen van voorkomende problemen.

#### Opmerkingen

Deze periode is belangrijk voor de fysieke ontwikkeling en verdere specifieke sportvaardigheden. Sporters die deze fase van training missen, zullen problemen hebben met het bereiken van hun volle potentieel in latere

fases van de ontwikkeling. Een te grote nadruk op het schieten van veel wedstrijden heeft hetzelfde effect. Hoewel alles trainbaar is, ook op latere leeftijd, is het duidelijk dat het missen van deze periode leidt tot minder snelle progressie, minder ontwikkelen van de mogelijkheden enz. Deze periode is dus belangrijk voor elke sporter met het oog op zijn/haar verdere ontwikkeling.

### **Algemeen**

- Laten zien door zijn/haar prestaties en technische vaardigheden dat hij/zij behoort tot de betere in zijn klasse en duidelijke potentie heeft zich verder te kunnen ontwikkelen.
- Verhouding trainen en wedstrijden/wedstrijd gericht trainen = 75/25.
- Traint 3 - 8 uur per week. Trainingssessie van 1,5 - 2 uur
- Aantal trainingen per week: 2 tot 5. Combinatie van droogvuren en schieten
- Op basis van zijn/haar kwaliteiten wordt de sporter uitgenodigd voor de provinciale en/of Vlaamse trainingen.
- Deelnemen aan competities. Introduceer een aantal wedstrijden op hoger niveau tegen het einde van deze fase. De wedstrijden worden nog steeds ervaren als een uitbreiding op de training, er wordt niet gefocust op ranking of resultaat. De focus ligt op het verbeteren van de prestatiebepalende factoren en op het bereiken van een persoonlijk record.
- De trainingen worden bij voorkeur gegeven door iemand met een minimale kwalificatiegraad van Instructeur B.

### **Fysiek**

- Nadruk op algemene en ontbrekende specifieke fysieke voorwaarden.
- Uitbreiding uithoudingsvermogen: eerst algemeen dan meer lokaal en sport specifiek.
- Aanvang trainingen ter uitbreiding van de kracht in combinatie met coördinerend vermogen
- Continuering van training van de coördinatie vooral boven/onder en links/rechts.
- Training van stabiliteit van de schiethouding. Vooral rompstabiliteit is een aandachtspunt.
- Schietconditie uitbreiden. Die wordt uitgedrukt in aantal schoten per serie, per training, per dag, per week. Dit gebeurt in overleg met de trainer.
- Optimaliseren van de noodzakelijke lenigheid voor de schietbeweging. Uitgangspunten zijn hierbij de normale anatomische bewegingsuitslagen en normale lengte van spieren.

### **Technisch**

- In staat zijn de schietbeweging steeds constanter en in een vaste volgorde met de juiste timing uit te voeren. Meer en meer selectiviteit in spanning en gebruik van spieren om optimaal te kunnen schieten.
- Betere dosering van kracht, richting, positioneren van lichaamsdelen.
- Schiettechniek moet voldoen aan de vier eisen: simpel, vloeiend, technisch juist en vast ritme. Ritme is hierbij het belangrijkste en is het beste objectief meetbaar.
- Meer en meer individuele aanpak met de nadruk op de sterke en zwakke punten.

### **Mentaal**

- Atleet leert zichzelf doelen te stellen en zich hieraan te houden.
- Atleet leert visualiseren.
- Atleet kan de ademhaling gebruiken ter ontspanning en kent het nut hiervan.
- Continu positieve bekrachtigingen dragen bij aan verdere ontwikkelingen.
- Atleet leert zich tijdens trainingen en wedstrijden op een juiste manier te focussen op gestelde doelen.
- In deze periode is het cruciaal om te leren accepteren dat er fouten gemaakt worden en hiervan te leren; alleen dan ontwikkelt men zich verder.

### **Tactisch**

- Meer structuur in trainingen en wedstrijden door betere plannings. Atleet weet zich meer en meer gestructureerd voor te bereiden op trainingen en wedstrijden.
- Nadruk wordt gelegd op optimale voorbereiding van trainingen en wedstrijden.
- Trainen met andere sporters ter optimale voorbereiding voor wedstrijden moet een vast onderdeel van de trainingen worden.

### **Materiaal**

- In functie van de biologische leeftijd, lichamelijke groei en rijpheid.
- Atleet begint aan het einde van deze periode een beter inzicht te krijgen in het afstellen van eigen materiaal.

### **Leefstijl**

- Atleet leert dat voeding een belangrijke rol kan spelen bij het presteren en volhouden van de trainingen.
- Atleet komt er steeds meer achter dat een goede verhouding tussen inspanning en rust betere resultaten geeft.

### **Persoonlijk**

- Atleet leert duidelijk te communiceren naar trainer, ouders, medesporters wat betreft algemene en sportieve zaken (sociaal affectieve ontwikkeling).
- Atleet heeft de discipline en het doorzettingsvermogen om de noodzakelijke inspanning te leveren.



## 5 Train to Compete

---

Jaren in de sport: 4 – 9 jaar

### 5.1 Uitgangspunten voor deze fase

#### Algemene doelstellingen

- Verfijnen van technische vaardigheden en specialisatie in één discipline
- Optimaliseren van de fysieke voorbereiding
- Leren om te concurreren onder uiteenlopende omstandigheden en voorwaarden
- Een geïntegreerd ondersteuningsteam introduceren aan atleet om de prestaties te verbeteren
- Focus op het bereiken van perfectie in prestaties.

#### Waar moet de coach rekening mee houden

- Focus op trainingsprogramma's die gekenmerkt worden door hoge intensiteitstraining voor elite prestaties het hele jaar door
- Atleten erop wijzen dat de focus nu volledig bij het sportschieten komt te liggen en dat eventuele deelname aan andere sporten verminderd zal moeten worden
- Aanpassen van het trainingsprogramma naar een enkele of dubbele 'piekperiode' in overeenstemming met de persoonlijke noden van de atleet en de specifieke wedstrijdkalender
- Verzekeren dat wanneer het trainingsvolume en intensiteit toeneemt, het geperiodiseerd programma focust op het optimaliseren van fysieke fitheid, preventie, het voorkomen van onevenwichtigheden en het voorzien van correct herstel
- Aanpassen van het trainingsprogramma aan de specifieke noden van de atleet (sterktes en zwaktes): op basis van fitheid, herstel, mentale voorbereiding en technische ontwikkeling.
- Nadruk op optimale voorbereiding door het nabootsen van topwedstrijden op training
- Atleten trainen onder uiteenlopende wedstrijdcondities
- Verder ontwikkelen van vaardigheden volgens de behoeftes en doelstellingen van de atleet, de competitieresultaten zullen steeds belangrijker worden
- Kies zorgvuldig de wedstrijden en competities waaraan de atleet zal deelnemen met het oog op zijn/haar lange termijn ontwikkeling
- Help de atleten onafhankelijker te worden en verwacht van hen grotere verantwoordelijkheden op vlak van training, prestatie, materiaal en gedrag

### 5.2 Doel

Opdoen van ervaring in nationale wedstrijden en (kleine) internationale wedstrijden. In deze periode worden de atleten geleerd meer en meer bekwaam te worden om te presteren en te leren de sport specifieke vaardigheden te gebruiken onder gevarieerde omstandigheden in wedstrijden en trainingen.

### 5.3 Competenties aan einde van deze periode

- Grotere bekwaamheid in het schieten van nationale en internationale wedstrijden onder wisselende omstandigheden.
- In staat zijn beslissingen te nemen/verantwoordelijkheid te nemen voor eigen trainingen en wedstrijden.
- Atleet ontwikkelt zich steeds meer als een elite sporter.
- Sport specifiek uithoudingsvermogen, kracht, stabiliteit is op het noodzakelijke hoge niveau.

#### Algemeen

- Verhouding trainen en wedstrijden/wedstrijdgericht trainen = 50/50.
- Training duurt ongeveer even lang als een wedstrijd + tijd voor evaluatie
- Per week 6 tot 10 uur trainen, aantal trainingen tussen 4 en 6.
- Sporter plaatst zich voor de Nationale Selectie in zijn/haar leeftijdsklasse en categorie.

- Atleet wordt uitgenodigd om ervaring op te doen in het schieten van nationale en (kleine) internationale wedstrijden.
- Junioren zijn in staat zich te plaatsen bij de top 32-16 in zijn/haar leeftijdsklasse en categorie.
- Senioren kunnen zich plaatsen in de top 32
- Atleet houdt een training/wedstrijdlogboek bij.
- Wedstrijden: Nationale kampioenschappen en (kleine) Internationale wedstrijden
- De trainingen worden bij voorkeur gegeven door iemand met een minimale kwalificatiegraad van Trainer B.

### **Fysiek**

- Atleet ontwikkelt/bouwt het niveau van het aeroob uithoudingsvermogen uit.
- Test: Coopertest, score uitstekend voor leeftijd en categorie.
- Atleet verbetert de stabiliteit van de schiethouding en kan de schiethouding onder wisselende omstandigheden stabiel houden. Traint en verbetert hiervoor de stabiliteit van de romp.
- Atleet zorgt voor een uitbouwen van de sport specifieke conditie (schietconditie). Dit wordt uitgedrukt in tijd, aantal schoten per serie en per training en hiervoor wordt gebruik gemaakt van de diverse manieren van trainen om sport- specifiek de schietconditie te kunnen opbouwen.
- Optimaliseren van de noodzakelijke lenigheid voor de schietbeweging. Uitgangspunten zijn hierbij de normale anatomische bewegingsuitslagen en normale lengte van spieren.
- Verbeteren van anaeroob lokaal uithoudingsvermogen, training van statische spierspanning.
- Coördinatie – niveau onderhouden. Links/rechts/boven/onder onderhouden.

### **Technisch**

- In staat zijn de schietbeweging elke keer in een vaste volgorde en met een hoog niveau van dosering in kracht, richting en positionering van lichaamsdelen uit te voeren naast selectief gebruik van de spieren tijdens de schietbeweging.
- Schiettechniek moet voldoen aan de vier eisen: simpel, vloeiend, technisch juist en vast ritme. Ritme is hierbij het belangrijkste en is meetbaar.

### **Mentaal**

- Atleet doet ervaring op met 'deliberate practice' – weloverwogen individueel plannen van de trainingen met de juiste haalbare doelen.
- Atleet heeft controle over zijn/haar nieuwsgierigheid. Probeert niet klakkeloos nieuwe dingen uit maar gaat eerst na of dit voor hem/haarzinnig is.
- In deze periode is het cruciaal om te accepteren dat er fouten gemaakt worden en hiervan te leren. Alleen dan kan men zich ontwikkelen tot topsporter.

### **Tactisch**

- Atleet kan tijdens wedstrijden aanpassingen toepassen als het wedstrijdverloop dit vraagt.
- Nadruk wordt gelegd op optimale voorbereiding van trainingen en wedstrijden.
- Trainen met andere sporters ter optimale voorbereiding voor wedstrijden moet een vast onderdeel van de trainingen worden.

### **Materiaal**

- Uitrusting en faciliteiten op nationaal niveau zijn een voordeel
- Atleet investeert in trainingshulpmiddelen. Zoals o.a. elektronische trainingsapparatuur (SCATT)

### **Leefstijl**

- Atleet komt er steeds meer achter dat inspanning en rust een goed timemanagement vereisen.
- Atleet is bezig met het zorgen voor een goed ondersteunend netwerk (coach, medisch, paramedisch, mentaal, voeding, sociaal).
- Atleet verbetert continu zijn/haar algemene kennis (ook voor zaken buiten de sport).

## **Persoonlijk**

- Steeds meer eigen verantwoordelijkheid nemen voor het zich ontwikkelen als topsporter.

## 6 Train to Win

---

Jaren in de sport: 8 - 10 jaar

### 6.1 Uitgangspunten voor deze fase

#### Waar moet de coach rekening mee houden

- Het hele jaar door begeleiden van hoge intensiteit trainingen op top level
- Ontwikkelen van trainingsprogramma met verschillende piekmomenten; het programma moet focussen op de voorbereiding van de atleet zodanig dat die kan pieken op de belangrijkste internationale wedstrijden (EK, WK, World Cup).
- Volume en intensiteit van de trainingen zijn aangepast volgens de periodisering en de vooropgestelde piekmomenten
- Verzekeren dat wanneer het trainingsvolume en intensiteit toeneemt, het geperiodiseerd programma focust op het optimaliseren van fysieke fitheid, preventie van het voorkomen van onevenwichtigheden en het voorzien van correct herstel
- Ondersteunen van de atleet bij het ontwikkelen van mentale vaardigheden en hoe de atleet deze kan toepassen in een wedstrijd situatie
- De atleet de kans bieden om een rolmodel te worden in de sport door bijvoorbeeld mentor te worden van beloftevolle jongeren
- De atleet begeleiden tijdens de keuze van geoorloofde voeding supplementen en een wakend oog over het gebruik van medicatie in verband met de antidoping reglementering (WADA).
- Ondersteuning van de atleten op vlak van het leren managen van de combinatie training, wedstrijden, werk, familie en sociaal leven.

### 6.2 Doel

Aandacht in de trainingen voor het grootste deel verschoven naar maximaal presteren en leren pieken op grote toernooien. Streven naar Fulltime sporter worden.

Door het deelnemen aan wedstrijden op wereldniveau (EK, WK, Worldcup) zich steeds meer ontwikkelen tot een atleet die in staat is om onder stress, vermoeidheid en weersomstandigheden toch het beste uit zichzelf te halen.

### 6.3 Competenties aan het einde van deze periode

- Alle fysieke, technische, tactische, mentale, persoonlijke en leeftijdgebonden capaciteiten zijn bereikt. Zich voor 100% kunnen toespitsen op maximaal presteren en leren pieken op grote toernooien.
- Scherp kunnen stellen van eigen doelen. Meer wedstrijdgerichte vaardigheden en routines ingebouwd.

#### Algemeen

- Verhouding trainen en wedstrijden/wedstrijd gericht trainen = 30/70.
- Aantal training uren per week varieert tussen 15 en 25 uur.
- Atleet behoort tot de elite sporters.
- Atleet dwingt uitzending af naar grote internationale toernooien (World Cup, EK, WK en OS).
- Atleet schiet zich bij internationale wedstrijden bij top 16.
- Kan keuze maken welke wedstrijden nationaal en internationaal belangrijk zijn om op het juiste moment in vorm te zijn.
- De trainingen worden bij voorkeur gegeven door iemand met een minimale kwalificatiegraad van Trainer A (of buitenlandse trainer).

## **Fysiek**

- Onderhouden van de noodzakelijke fysieke capaciteiten. Onderhouden van sport specifieke, prestatiebepalende fysieke aspecten, waarvan op individueel niveau verwacht wordt dat deze een bijdrage leveren aan het op niveau houden of zelfs een meerwaarde zijn.
- Intensiteit fysieke trainingen op hoogst gewenste niveau voor het schieten.
- Sport specifieke conditie wordt uitgebouwd naar het gewenste niveau. Dit in overleg met de coach en afhankelijk van periode en seizoen.

## **Techniek**

- De atleet zorgt ervoor dat de uitvoering van de schietbeweging, de hoogste graad van constantheid en nauwkeurigheid krijgt.
- Schietbeweging wordt meer en meer een tweede natuur, waarbij de aandacht op andere voor het treffen belangrijke punten gericht kan blijven.
- Atleet kan in functie van de omgevingsfactoren van de schietstand improviseren in zijn/haar techniek/stijl van schieten.

## **Mentaal**

- Drang om te willen winnen omzetten in daden. Meer en wedstrijdgerichte vaardigheden en routines inbouwen.
- Scherpstellen van doelen, leren omgaan met situaties die het presteren moeilijker kunnen maken en hiervoor strategieën ontwikkelen.
- Continu werken aan verfijning van mentale strategieën en routines.
- Steeds meer en steeds gemakkelijker zich kunnen aanpassen aan alle mogelijke situaties tijdens wedstrijden.
- Continu werken aan het tot op hoogste mogelijk niveau verbeteren van aandacht vrijmaken, verzamelen, richten en vasthouden en kunnen omgaan met alle vormen van afleiding, zowel intern als extern.
- Overtuigd van eigen kracht en sterkte.

## **Tactisch**

- Aanpassen van strategieën aan voorkomende omstandigheden.
- Atleet leert de zwakheden van de tegenstanders kennen en deze uit te buiten.

## **Materiaal**

- Uitrusting van internationaal topniveau.
- Atleet is volledig op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen in het materiaal, kan hierin keuzes maken.
- Atleet weet anderen te adviseren hoe keuzes te maken bij het aanschaffen van materiaal.

## **Leefstijl**

- Atleet kan voor zichzelf zorgen.
- Atleet heeft gezorgd voor een goed ondersteunend netwerk (coach, medisch, paramedisch, mentaal, voeding, sociaal).
- Atleet verbetert continu zijn/haar algemene kennis (ook voor zaken buiten de sport).
- Goede verhouding tussen rust en herstel. Goede verhouding tussen sociaal leven en sport.