



Topsport - Sportschieten

Topsportwerking 2024-2028

Aanpassing 1 januari 2024

Inhoud

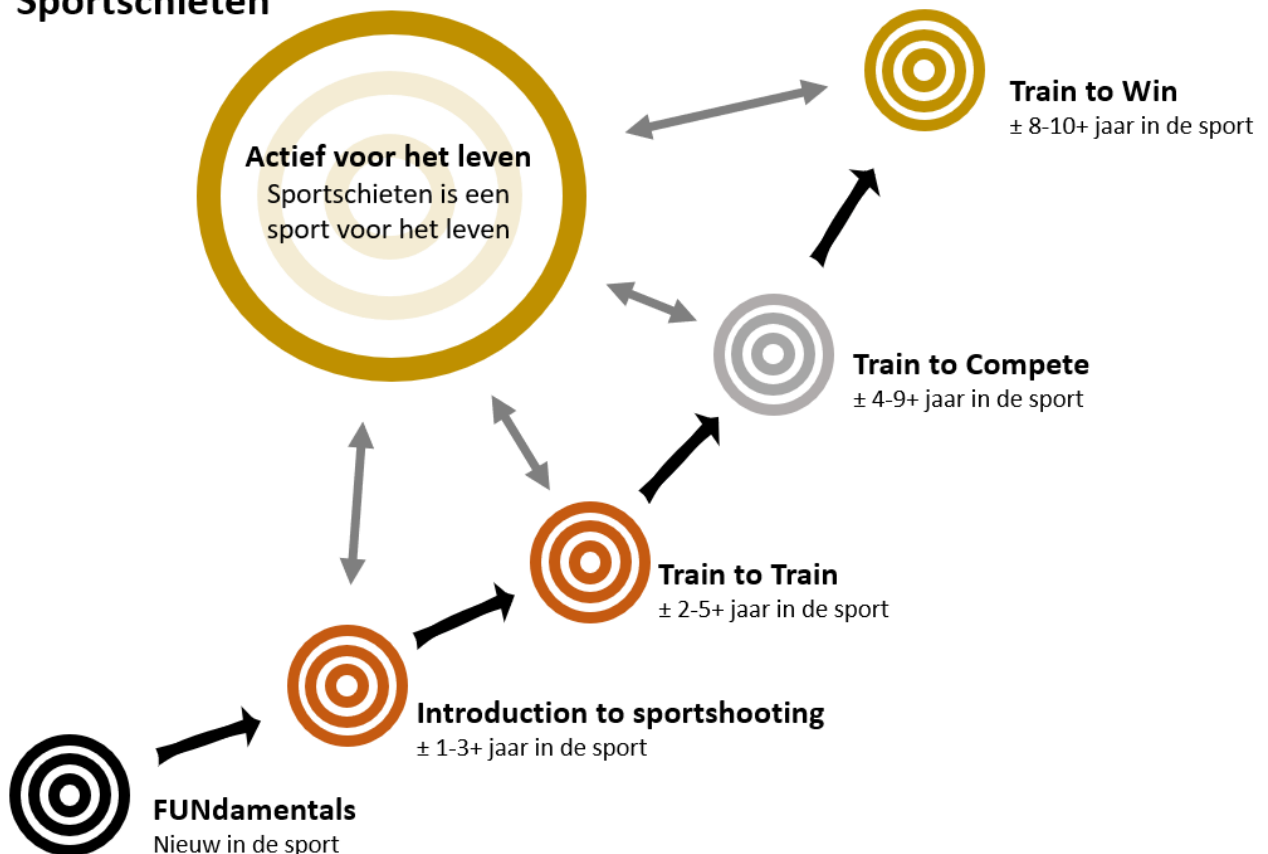
1	LTAD binnen sportschieten	2
2	Talentdetectie	4
3	Trainingscentra	4
4	Omkadering	5
4.1	Sporttechnisch	6
4.2	Fysiek	6
4.3	Mentaal	6
4.4	Sportmedisch en wetenschappelijk	6
5	Selectiecriteria	6
6	Opvolging atleten	6
6.1	Het 1-op-1 gesprek	6
6.2	Individuele opvolging	7
6.3	Atleetvolgsysteem	7

1 LTAD binnen sportschieten

Binnen de federatie werken we volgens het "Long Term Athlete Development Program" (LTAD). Dit programma is opgebouwd in verschillende niveaus, waarbij we starten met een oriëntatiefase en eindigen bij de topsportfase.

De verschillende fases vind je terug in onderstaand schema

LTAD – Long Term Athlete Development Sportschieten



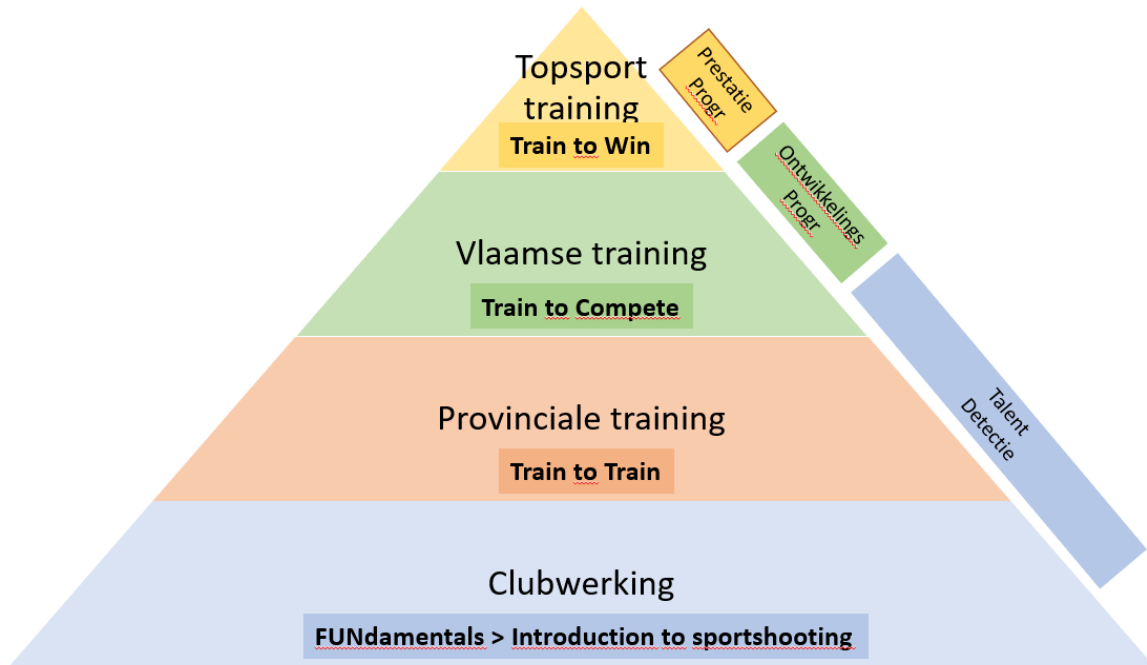
In het kort welke evolutie de atleten doormaken in elke fase

- 1) **FUNdamentals**: Een eerste kennismaking met de sport. Dit kan als jongere zijn maar ook als twintiger of ouder. In deze fase worden de basis fundamenteën aangeleerd op een speelse manier
- 2) **Introduction to sportshooting**: In deze fase wordt de stap gezet richting competitieschieten. De potentiële talenten maken kennis met het sportschieten en zetten hun eerste stapjes in deelname aan een competitie. (Talentdetectie)
- 3) **Train to Train**: In deze fase gaan de geïdentificeerde talenten en beloftevolle jongeren verder ontwikkelen richting geïdentificeerd talent of beloftevolle jongere. (Klaarstomen om door te stromen van Talentdetectie naar Ontwikkelingsprogramma)
- 4) **Train to Compete**: In deze fase maken de talenten de overstap naar elite sporter. Waar ze verder opgevolgd en begeleid worden. (Ontwikkelingsprogramma)
- 5) **Train to Win**: de elite sporters zijn klaar om medailles te halen op grote internationale wedstrijden. (Prestatieprogramma)

Dit vertaalt zich in volgende **Topsport Pyramide**

Deze geeft de **verhoudingen** aan tussen

- **Het LTAD-model**
- **Het getrapt model van trainingen en begeleiding van de atleten**
- **De topsportprogramma's**



Op basis van het LTAD model en de topsport pyramide wordt de volledige topsportwerking verder ingevuld.

Per niveau in de topsport pyramide worden de nodige stappen gezet om de werking te optimaliseren:

- **Trainingscentra:** op elk niveau worden trainingen georganiseerd
- **Omkadering:** op elk niveau wordt de juiste omkadering voorzien

Op basis van LTAD model is **een ontwikkelingslijn** voor het sportschieten opgesteld. Deze bepaalt een **'atleten-profiel'** per LTAD fase. En bij uitbreiding dus ook per **programma-lijn (talentdetectie, ontwikkelingsprogramma, prestatieprogramma)**. Deze is terug te vinden als "Annex A".

Binnen het atleten-profiel in de ontwikkelingslijn zijn de **procesdoelen** vastgelegd per LTAD fase. Dit o.a. op vlak van.

- Verwachte trainingsarbeid en verhouding wedstrijd - training
- Fysieke ontwikkeling
- Technische ontwikkeling
- Mentale ontwikkeling

Binnen de ontwikkelingslijn wordt ook beschreven wat er van een coach verwacht wordt. Dit evolueert mee met de LTAD fase en het atleten-profiel.

2 Talentdetectie

Binnen het sportschieten proberen we **talent zo vroeg mogelijk te detecteren**. Deze vroege detectie is belangrijk zodat de sporttechnische vaardigheden van de atleet zich op de best mogelijke wijze kunnen automatiseren. Hierdoor kunnen we het ontwikkelingsproces van de atleet zo goed mogelijk opvolgen en oriënteren.

Belangrijke gedachte bij de talentdetectie is naast het ondersteunen en begeleiden van het groeiproces ook het blijven plezier beleven. Dit laatste zorgt er mee voor dat vroegtijdige sportverlating tot een minimum wordt beperkt. Als ze toch uitstappen zorgt dit er ook voor dat ze verder "Actief blijven voor het leven".

Het **identificeren van talent** vormt het **startpunt** van het **talentdetectieprogramma**. Welke atleten hebben het potentieel om de top te bereiken binnen een bepaalde discipline? Talentdetectie is een proces waarbinnen **resultaten, sporttechnische en fysieke kenmerken een eerste meetpunt** vormen. Daarnaast vormen ook motivatie, betrokkenheid en mentale weerbaarheid een belangrijke factor.

We focussen ons niet op een éénmalig resultaat in een wedstrijd, maar bekijken de atleet in zijn geheel.

- Fysieke kenmerken die bepalend zijn: evenwicht, een goede oog- handcoördinatie en het bezitten van een goede aerobe uithouding. Binnen het sportschieten werken we een testbatterij uit om enkele van de fysieke kenmerken te meten.
- De technische vaardigheden onderscheiden zich, zeker in de beginfase, in houding en stand van de atleet. Andere basisvaardigheden worden onder toezicht aangeleerd.
- De mentale vaardigheden zijn in een beginfase moeilijk te detecteren. Hier wordt vooral ingezet op de ontwikkeling van deze vaardigheden en de snelheid waarmee de atleet deze onder de knie krijgt.

Binnen de talentdetectie is een belangrijke rol weggelegd voor de club trainers. Hij/zij zal immers het talent onder de aandacht brengen van de provinciale trainingscentra waar verdere uitdieping kan gebeuren. Communicatie tussen de verschillende trainers is hier van cruciaal belang. Het overdragen van een talent naar een andere trainer is niet altijd vanzelfsprekend maar in het belang van de atleet vaak noodzakelijk om zijn/haar verdere groei te kunnen optimaliseren. Vanuit de provinciale trainingscentra kan de atleet doorgroeien en deelnemen aan de nationale training. Deze nationale training wordt maandelijks georganiseerd.

Op deze manier wordt niet enkel sporttechnische training voorzien maar ook krijgt de atleet de nodige coaching. Coaching die er o.a. voor zorgt dat de interpersoonlijke competenties verder ontwikkeld worden.

Het spreekt voor zich dat we doorheen het Talentdetectie programma oog hebben voor de biologische leeftijd van de atleet.

3 Trainingscentra

Om de atleten maximaal te ondersteunen is er een getrappt model van trainingscentra en begeleiding uitgebouwd. Zie hoger in de topsport pyramide.

Het getrappt model bestaat uit 4 lagen:

- 1) **Clubwerking:** binnen een aantal clubs is er een goede werking uitgebouwd om nieuwe leden (instroom) op te vangen en te begeleiden bij hun eerste stappen in het sportschieten. Vanuit de federatie streven we ernaar om de clubs hierin te ondersteunen waar mogelijk. De komende maanden en jaren wordt er verder gekeken hoe deze ondersteuning structureel kan uitgebouwd worden.
 - Deze trainingen worden verzorgd door trainers met een initiator diploma.
 - Deze werking situeert zich in de eerste fasen van het LTAD-model: FUNdamentals en Introduction to sportshooting.
- 2) **Provinciale training:** Op vandaag zijn er in 4 provincies provinciale trainingscentra actief. Doelstelling is om de talenten die binnen de provincie (of aangrenzende provincie) op clubniveau opgemerkt worden

samen met de andere atleten van de provincie samen te brengen om zo de talenten naar een hoger niveau te brengen.

- Deze trainingen worden bij voorkeur verzorgd door trainers met een diploma instructeur B of Trainer C of gelijkwaardig.
- Deze werking situeert zich in de Train to Train fase van het LTAD-model.

3) **Vlaamse training:** Alle elite atleten, top atleten en topsport talenten worden op regelmatige basis uitgenodigd naar trainingen georganiseerd op Vlaams niveau. Door samen te trainen, onder begeleiding van trainers van hoger niveau, worden de atleten naar een hoger niveau gebracht.

- Deze trainingen worden bij voorkeur verzorgd door trainers met een diploma Trainer C of B of gelijkwaardig.
- Deze werking situeert zich in de Train to Compete fase van het LTAD-model.

4) **Topsport training:** De elite en top atleten worden samengebracht om samen te trainen onder leiding van topsport trainers. Door samen te trainen stuwen ze elkaar naar een hoger niveau.

- Deze trainingen worden bij voorkeur verzorgd door trainers met een diploma Trainer A of gelijkwaardig.
- Deze werking situeert zich in de Train to Win fase van het LTAD-model.

Voor kleischietsport beperkt deze werking zich tot niveau 3 en 4. Dit door het ontbreken van accommodatie en clubs doorheen Vlaanderen.

4 Omkadering

Vanuit de federatie

- Wordt zoveel mogelijk logistieke steun geboden. Denken we maar aan alle besommingen voor inschrijvingen voor wedstrijden, verplaatsingen, overnachtingen, ...
- Bieden we een actieve ondersteuning aan onze atleten en bouwen we continu verder aan een professionele omkadering.

De TDT werkt continu aan een vertrouwensrelatie tussen de TDT, de atleten en de omkadering. Zo kan – vanuit een vertrouwensrelatie – samen met de atleet gezocht worden hoe zich verder te ontwikkelen. Dit niet enkel op sporttechnisch vlak, maar ook op fysiek en mentaal vlak.

Een belangrijk aspect in de omkadering is het 1-op-1 gesprek tussen atleet, TDT en trainer. De atleet en de TDT hebben jaarlijks minstens één 1-op-1 gesprek. Tijdens dit gesprek kunnen, indien gewenst, andere personen aansluiten. Hierbij denken we aan ouders, dichte omkadering van de atleet, trainers, Doelstelling van deze gesprekken is het creëren van een open communicatie om samen met de atleet de juiste omkadering te vinden zodat de atleet in alle (mentale) rust zijn/haar programma kan afwerken zonder te veel te moeten focussen op de randvoorwaarden.

De meer specifiek op de atleten gerichte omkadering kan onderverdeeld worden in volgende rubrieken

- Sporttechnische omkadering
- Fysieke omkadering
- Mentale omkadering
- Sportmedische omkadering (o.a. ook op vlak van voeding)
- Wetenschappelijke omkadering

De invulling van deze omkadering wordt meer en meer individueel van zodra de atleten het niveau van een top- of elite atleet te bereiken. De schietsport is per definitie een individuele sport. Dit brengt met zich mee dat de omkadering ook individueel moet aangepakt worden.

Zo wordt het de elite atleet aangeraden om een eigen omkadering bij elkaar te zoeken op elk van de voornoemde aspecten. Dit uiteraard onder begeleiding en met steun vanuit de federatie.

Vanuit de federatie proberen we voor elk van de aspecten een basis te bieden. Vertrekkend hieruit kan er uiteraard een band gebouwd worden die ook bij de elite atleet blijft bestaan waardoor sommige elite atleten zullen verder werken met dezelfde omkadering.

Hoger werd al ingegaan op de talentdetectie. Hieronder wordt de focus gelegd op de omkadering die uitgebouwd wordt voor die atleten vanaf de Train to Compete fase in het LTAD model. M.a.w. voor die atleten die deelnemen aan trainingen op Vlaams niveau.

4.1 Sporttechnisch

Binnen het sporttechnische luik werd de voorbije jaren een omkadering uitgebouwd voor de begeleiding van de elite atleet, topsport atleet en de topsport talenten.

4.2 Fysiek

Wanneer we het schieten observeren, zien we niet veel dynamische activiteit. Dit wil echter niet zeggen dat er geen spieren aan het werk zijn.

4.3 Mentaal

Mentale begeleiding is een belangrijk onderdeel binnen de schietsport. Dit wordt grotendeels individueel opgenomen door de atleten.

4.4 Sportmedisch en wetenschappelijk

Het terrein van de sportmedische en wetenschappelijke omkadering moeten we nog volop ontdekken en exploreren. We zijn echter overtuigd dat hier voor onze atleten heel wat winsten te halen zijn.

Op vandaag wordt dit niet structureel opgenomen. Een aantal atleten zijn hier (vooral sportmedisch dan) zelf wel mee aan de slag.

5 Selectiecriteria

Om als atleet opgenomen te worden bij de groep van elite atleten, top atleten of topsport talenten moet voldaan worden aan een aantal resultaatsdoelen of selectiecriteria.

6 Opvolging atleten

6.1 Het 1-op-1 gesprek

De atleet en de TDT hebben jaarlijks minstens één formeel 1-op-1 gesprek. Tijdens dit gesprek kunnen, indien gewenst, andere personen aansluiten. Hierbij denken we aan ouders, dichte omkadering van de atleet, trainers,

....

Tijdens het gesprek worden o.a. volgende zaken besproken:

- De algemene ontwikkeling van de atleet in de voorbije periode;
- Welke uitdagingen is de atleet tegengekomen, hoe werden die aangepakt
- Waar kunnen we vanuit de federatie ondersteuning bieden;
- Opvolging van geleverde prestaties;
- Bespreken/ bepalen/ bijsturen doelen voor de komende periode;
- Bespreken/ bepalen/ bijsturen wedstrijdprogramma. I.f.v. opmaak/bijsturing van het trainingsprogramma/ jaarplan.

Finale doel van deze gesprekken is dat er samen met de atleet de juiste omkadering kan gevonden worden zodat de atleet in alle (mentale) rust zijn/haar programma kan afwerken zonder te veel te moeten focussen op de randvoorwaarden

Naast deze 1-op-1 gesprekken is een frequent – minder formeel – contact tussen de atleet en de TDT en de omkadering uiteraard ook belangrijk.

6.2 Individuele opvolging

De ambitie is om de atleten van nabij op te volgen.

Binnen de opvolging gaan we procesgericht te werk. In het verleden werd vaak resultaatgericht gewerkt wat de atleet niet altijd de juiste ondersteuning gaf. Door naar het proces te kijken, kunnen we vaststellen waar een atleet zich bevindt in de ontwikkelingslijn en hoe er specifiek kan verder getraind worden om progressie te maken. Deze procesgerichte aanpak vraagt meer kennis en kunde van de trainers, hiervoor is een degelijke opleiding van de trainers dan ook noodzakelijk.

Specifiek gaan we van start met het opvolgen van o.a. volgende zaken:

- Prestatiecurve: opvolging van de resultaten op wedstrijden. Hoe is de evolutie. Op basis hiervan kan snel gereageerd en bijgestuurd worden.
- Fysiek: opvolging van een aantal fysieke eigenschappen die belangrijk zijn voor een atleet. We denken hierbij aan stabiliteit. In nauwe samenwerking met de fysieke omkadering wordt momenteel gewerkt aan een set van meetbare eigenschappen die we kunnen gebruiken bij de opvolging.

Daarnaast is het eveneens belangrijk dat de omkadering van de atleet weet hoe hij/zij momenteel in het leven staat. Hoe hij/zij zich voelt in de ruime zin van het woord. Daar dit uiteraard invloed kan hebben op de resultaten.

In een volgende fase willen we eveneens andere zaken opvolgen. Dit o.a. door zelfevaluatie door de atleten.

6.3 Atleetvolgsysteem

Om dit alles te kunnen opvolgen hebben we nood aan een atleetvolgsysteem. Iedereen die met onze atleten werkt, beschikt over een heleboel informatie. Via het atleetvolgsysteem wordt deze informatie verzameld en kan als men over de machtiging beschikt deze informatie ook uitlezen.

Het goeie systeem voor opvolging binnen de schietsport werd nog niet gevonden