

Beleidsplan Topsport

Schieten 2025 – 2028

Planperiode 2026

Bijlage 2: Visie

Aantonen hoe de sportfederatie een integraal topsportbeleid voert in lijn met de doelstellingen van Topsport Actieplan en met vermelding van de topsportstructuur (o.a. topsportcommissie, technisch directeur topsport, omkadering) en de samenwerking/synergie met de breedtewerking. Er dient onder meer omschreven te worden hoe de topsportwerking en -resultaten worden ingezet als middel om de breedtesport te versterken.

Toe te voegen als bijlage 2

Versie 1 september 2024



Inhoud

1	Topsportstructuur.....	3
1.1	Topsportcommissie	3
1.2	Technisch directeur topsport.....	4
2	Topsportwerking.....	5
2.1	LTAD binnen sportschieten	5
2.2	Talentdetectie.....	7
2.3	Trainingscentra	7
2.4	Omkadering.....	8
2.5	Selectiecriteria	10
2.6	Atleten en hun opvolging.....	10
3	Breedtesport	12
4	Synergie in de werking met andere entiteiten	13
4.1	Samenwerking met andere entiteiten	13
4.2	Regelgevend kader	13
5	Annex A: Ontwikkelingslijn sportschieten	15
5.1	Inleiding	15
5.2	Ontwikkelingsfasen	16
5.3	Introduction to sportshooting.....	16
5.4	Train to Train.....	18
5.5	Train to Compete	20
5.6	Train to Win	22
6	Annex B: Selectiecriteria ISSF disciplines	25
6.1	Hoe selecteren voor deelname aan internationale wedstrijden?.....	25
6.2	Aan welke internationale wedstrijden wordt er deelgenomen	25
6.3	Selectiewedstrijden	25
6.4	Definities	26
7	Annex C: Berekening selectiepunten.....	27

1 Topsportstructuur

1.1 Topsportcommissie

Succes staat niet op zichzelf. Het vraagt een heleboel verschillende ingrediënten. De uitdaging bestaat erin om op de juiste momenten de juiste mix gerealiseerd te krijgen zodat de atleet zijn/haar beste prestatie kan bereiken.

Het is de taak van de topsportcommissie om de juiste omstandigheden te creëren, zodat onze atleten kunnen werken/trainen onder juiste omstandigheden, met een goede omkadering en zich over de randactiviteiten niet al te veel zorgen hoeven te maken.

In de loop van 2022 werd de topsportcommissie gedeeltelijk opnieuw samengesteld. Dit o.a. door het vertrek van de vorige technisch directeur topsport en een aantal andere leden van de topsportcommissie

De belangrijkste wijzigingen zijn

- De nieuwe technisch directeur topsport, Luc Velghe (zie bijlage 3 voor meer duiding)
- De vertegenwoordiger van de topsporters die voor het eerst ingevuld wordt door een effectieve, actieve topsporter
- Toevoeging van de voorzitters van de directiecomités Doel en Klei. Zo wordt de terugkoppeling naar de respectievelijke achterban beter bewaakt
- Toevoeging van de sporttechnisch medewerker om de betrokkenheid vanuit de professionele structuur van VSK te verhogen.

Samenstelling van topsportcommissie:

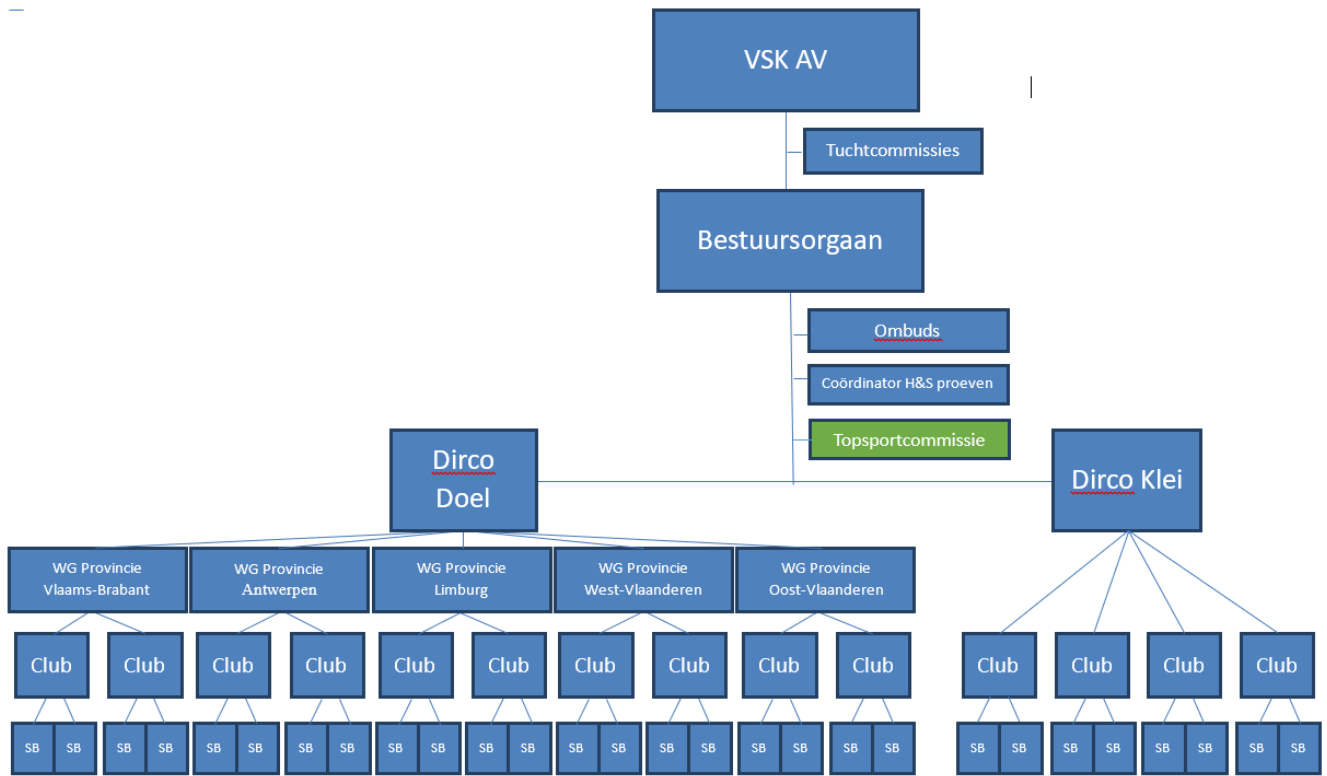
- Technisch directeur topsport: **Maarten Gybels**
- Programmamanager Sport Vlaanderen: Wim Meiresonne
- Vertegenwoordiger van de raad van bestuur: **Marc Grondelaers**
- Vertegenwoordiger van de topsporters: Anneke Verheyden
- Vertegenwoordiger van de topsporttrainers: Lucas Budts
- Vertegenwoordiger van de sportwetenschappelijke omkadering van de topsporters: vacant

Extra toegevoegd i.f.v. optimale werking:

- Voorzitter Dirco doel: Ludo Simoens
- Voorzitter Dirco Klei: Lucas Budts
- Sporttechnisch medewerker: Carolien Neirinckx

Plaats van de topsportcommissie binnen de VSK

De topsportcommissie is verankerd in het organogram van de VSK en legt rechtstreeks verantwoording af aan het bestuursorgaan.



1.2 Technisch directeur topsport

Op 15 april 2022 werd Luc Velghe aangesteld als technisch directeur topsport (TDT).

In "bijlage 3 – sporttechnisch kader" wordt dieper ingegaan op het functieprofiel van de TDT en op het CV van Maarten Gybels.

Maarten Gybels is half februari 2025 gestart als Program driver / technisch directeur Topsport. Komt zelf niet uit de schietsport maar vooral uit (top)sportbegeleiding coaching in mountainbiken, duur- en prestatiesporten.



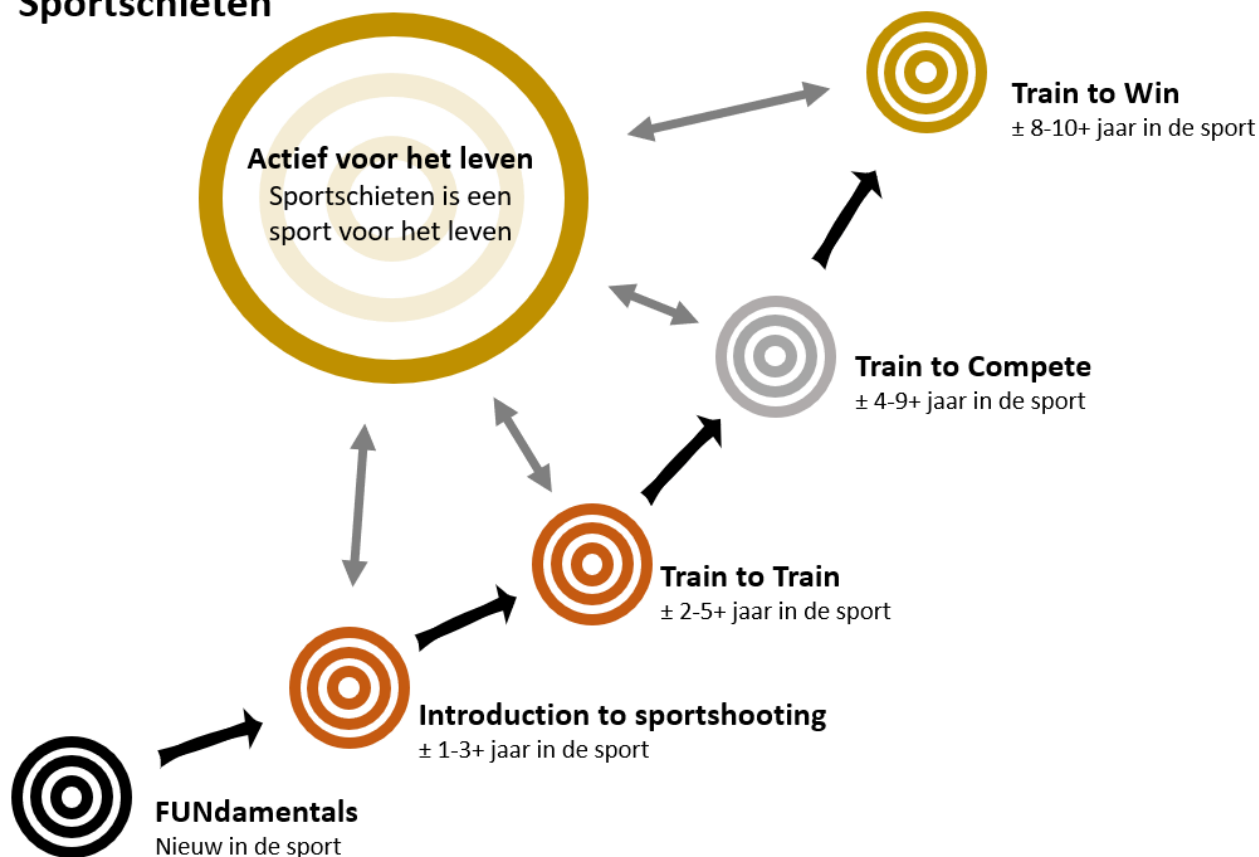
2 Topsportwerking

2.1 LTAD binnen sportschieten

Binnen VSK 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 worden schematisch hieronder weergegeven

LTAD – Long Term Athlete Development Sportschieten



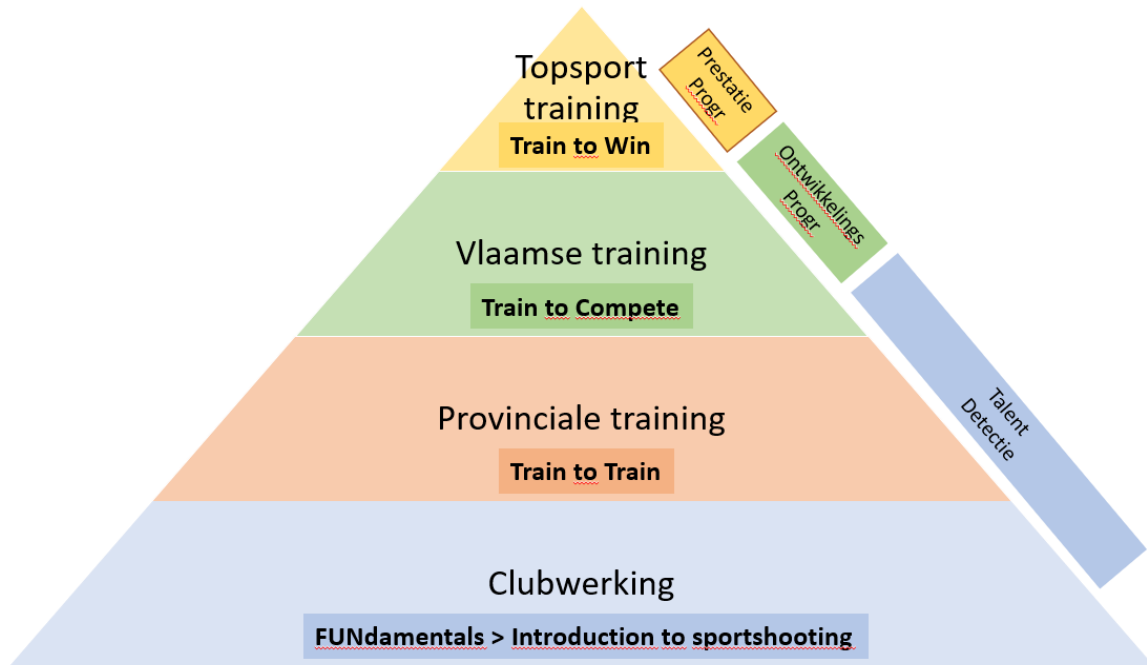
In het kort welke evolutie de atleten doormaken in elke fase

- 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 onderstaande **Topsport Pyramide**.

De Topsport Pyramide geeft de **verhoudingen** aan tussen

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



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

Per niveau in de topsport pyramide wordt de werking verder geoptimaliseerd:

- **Trainingscentra:** op elk niveau worden trainingen georganiseerd – zie Trainingscentra
- **Omkadering:** op elk niveau wordt de juiste omkadering uitgebouwd – zie Omkadering

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.

De **selectiecriteria** en de te behalen **selectiepunten** bepalen de **resultaatdoelen** die we vooropstellen om. Deze staan beschreven in

- Annex B: Selectiecriteria ISSF disciplines
- Annex C: Berekening selectiepunten

2.2 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 ontwikkelen en automatiseren. Hierdoor kunnen we het ontwikkelingsproces van de atleet zo goed mogelijk opvolgen en oriënteren.

Belangrijk 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 uit de topsport stappen 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.

De nodige **competenties (procesdoelen)** waarover een atleet dient te beschikken om door te stromen naar een volgende fase worden beschreven in de atleet-profielen in de ontwikkelingslijn. Zie "[Annex A](#)".

Binnen de talentdetectie is een belangrijke rol weggelegd voor de clubtrainers. 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 Vlaamse training. Deze Vlaamse trainingen worden 8 tot 10 keer per jaar georganiseerd.

Op deze manier wordt niet enkel sporttechnische training voorzien maar 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.

2.3 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 VSK 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 bij voorkeur 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 te brengen met de andere atleten van de provincie 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, topatleten 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) **Nationale training:** De elite en topatleten van volledig België 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.

2.4 Omkadering

Vanuit VSK

- Wordt zoveel mogelijk logistieke steun geboden. Denken we maar aan alle besommeringen 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/coaching. 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 (zie verder bij "[Atleten](#)"). 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 VSK.

Vanuit de VSK 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.

2.4.1 Sporttechnisch

Binnen het sporttechnische luik werd de voorbije jaren gewerkt aan een omkadering voor de topsport talenten en topatleten. Deze omkadering wordt verder aangepakt en stabiel gemaakt.

Zoals hierboven al aangehaald worden de elite- en topatleten aangeraden om individuele omkadering te zoeken.

Vanuit de VSK worden de trainingen gecoördineerd door de TDT en wordt per discipline een coach aangesteld. Dit zijn voor de verschillende disciplines:

- Lucas Budts – Trap (ISSF Trainer A)
- Wouter D’Hoye – Karabijn en Pistoel (ISSF Trainer D)
- Nog in te vullen – Karabijn

2.4.2 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.

Voor al onze atleten (Doel en Klei) worden de atleten gestimuleerd om de nodige fysieke training in hun programma in te passen. We zijn nog op zoek naar de ideale invulling om dit gezamenlijk aan te pakken.

In het verleden werd gewerkt met 1 fysieke trainer maar de geografische spreiding van de atleten over volledig Vlaanderen zorgde ervoor dat het niet evident is om de atleten samen te krijgen voor fysieke trainingen en dit op te volgen.

Een aantal atleten hebben ondertussen een eigen fysieke omkadering uitgewerkt. Dit wordt vanuit de VSK zeker gestimuleerd.

2.4.3 Mentaal

Voor de mentale omkadering zijn er gesprekken met Sport Support ([Sport psychologie | Bedrijfspsychologie | Vlaanderen \(sportsupport.be\)](https://www.sportpsychologie.be)) om een centrale samenwerking uit te bouwen. Dit hoofdzakelijk om de basisvaardigheden van mentale training aan te leren.

Ervaring heeft geleerd dat dit volstaat voor een atleet op top- of elite niveau.

Een aantal atleten werken ondertussen met een eigen mental coach. Dit wordt vanuit de VSK zeker gestimuleerd.

Samen met de nieuwe mental coaches gaan we in de loop van de komende jaren bekijken hoe we de begeleiding best kunnen uitbouwen. Dit zal vermoedelijk een mix zijn van groepsessies en individuele begeleiding.

2.4.4 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.

2.5 Selectiecriteria

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

Deze resultaatsdoelen of selectiecriteria zijn terug te vinden in "[Annex B](#)"

2.6 Atleten en hun opvolging

2.6.1 Atletencategorieën

De atleten die opgevolgd worden door de VSK worden onderverdeeld in 3 categorieën

- Elite atleet: de atleet die op korte termijn (lopende Olympiade) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een prestatieprogramma;
- Topatleet: de atleet die op middellange termijn (Olympiade n+1) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een ontwikkelingsprogramma;
- Topsport talent: de atleet die op lange termijn (Olympiade n+2) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een talentdetectieprogramma;

2.6.2 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 VSK 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.

2.6.3 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.

2.6.4 Atletvolgsysteem

Om dit alles te kunnen opvolgen hebben we nood aan een atletvolgsysteem. Iedereen die met onze atleten werkt, beschikt over een heleboel informatie. Via het atletvolgsysteem 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

3 Breedtesport

De topsportwerking is van cruciaal belang voor de breedtesport. Tal van voorbeelden – vooral uit andere sporten – tonen aan dat topsport resultaten resulteren in nieuwe instroom. Hierbij denken we o.a. tennis, hockey, darts, ...

Zoals hoger al aangegeven hanteren we het LTAD (Long Term Athlete Development Program) model als kader voor de topsportwerking. Inherent betekent dit dat we het model ook gebruiken voor de breedtesport. En m.a.w. ook de instroom en de oudere atleten actief houden hieraan ophangen.

Dit start al in de eerste fases van het programma waar we de talenten gaan detecteren en de fundamenteen meegeven. Deze fase start vanuit de clubwerking.

Via de organisatie van sportkampen, initiaties voor scholen, deelname aan doe aan sport dagen en beurzen, ... Maken we de sport bekend bij het grote publiek. Hier merken we altijd een heel grote interesse zowel bij de jeugd, ouders en bij uitbreiding bij bijna iedereen die even komt proeven van de sport.

De geïnteresseerden worden op die initiatiemomenten doorverwezen naar een club in de buurt waar de nodige opvang en begeleiding voorzien wordt. Dit zowel voor jongeren maar ook voor de iets oudere geïnteresseerde in de sport.

Uiteraard zien we het aantal aanvragen tot initiaties toenemen naar gelang we internationale prestaties kunnen voorleggen.

Om de oudere atleten actief te houden (cfr LTAD-model: Actief voor het Leven) werden de laatste jaren diverse nieuwe disciplines opgestart, waar o.a. opgelegd kan geschoten worden. Hierdoor blijven de senioren langer actief binnen de sport. Deze groep is belangrijk voor ons om nieuwe instroom (kinderen en kleinkinderen) te genereren. Hier speelt het imago en de topsportprestaties uiteraard ook een rol. Hoe beter de prestaties, hoe meer persaandacht, hoe hoger de mogelijke instroom.

Instroom van nieuwe potentiële talenten is en blijft één van de grootste aandachtspunten voor onze sport. Momenteel is deze te beperkt waardoor we veel kansen mislopen.

De komende jaren wordt deze instroom verhoogd en de daaraan gekoppelde jeugdwerking een heel belangrijke pijler in de VSK werking.

Mogelijke pistes die verder verkend kunnen worden zijn

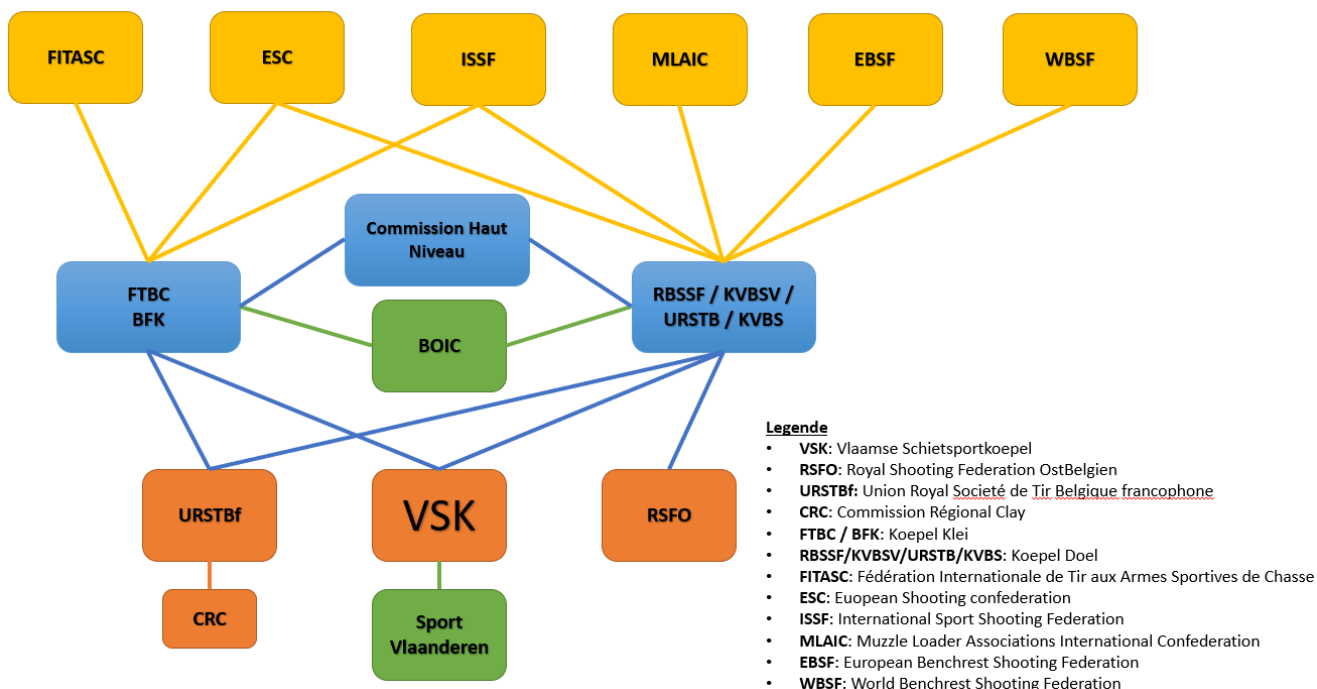
- De inzet van (ex-)elite sporters binnen de clubwerking (een aantal doen dit al)
- De inzet van (ex-)elite sporters als een soort peter/meter voor nieuwe talenten
- Opzetten van communicatiecampagnes waar de elite sporters als rolmodel optreden
- ..

4 Synergie in de werking met andere entiteiten

4.1 Samenwerking met andere entiteiten

Vanuit de VSK wordt nauw samengewerkt met tal van andere entiteiten. We denken hierbij aan o.a. de clubs, de nationale koepels (FBTC-BFK en URSTB-KVBSV), de Franstalige en Duitstalige vleugel, Sport Vlaanderen, het BOIC, het internationale federaties (ISSF, ESC, ...)

Hieronder een schematisch overzicht van hoe VSK zich verhoudt t.o.v. een aantal andere entiteiten



De samenwerking met de meeste van deze entiteiten loopt vlot.

Zeker als we kijken naar Sport Vlaanderen en het BOIC loopt dit zeer vlot. Hier voelen we duidelijk aan dat de we allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben: een goede omgeving creëren om topsportprestaties te leveren.

Met de internationale federaties ISSF (International Shooting Sport Federation) en met het ESC (European Shooting Confederation) lopen de contacten vlot. De contacten beperken zich hier grotendeels tot communicatie vanuit deze internationale federaties richting VSK op vlak van internationale wedstrijden door hen georganiseerd.

De voorbije jaren werd hard gewerkt aan de optimalisatie van de samenwerking tussen de verschillende interne structuren binnen de schietsport in Vlaanderen en België. Er zijn 2 nationale koepels, 1 voor doel (URSTB-KVBSV) en 1 voor klei (FBTC-BFK).

Zo is er momenteel 1 duidelijk selectiebeleid dat gebruikt wordt door de 3 federaties (Waalse, Duitstalige en Vlaamse). Dit zowel voor de doel als de klei disciplines.

Idealiter evolueren richting we 1 nationale koepel (nu nog 2: 1 voor doel en 1 voor klei) die het duidelijk aanspreekpunt is voor de internationale federaties en voor het BOIC.

Een van de uitdagingen waar we o.a. tegen aanlopen, zijn atleten die shoppen tussen Vlaanderen en Wallonië omdat ze bij de ene federatie wel of meer budget krijgen om aan topsport te doen.

4.2 Regelgevend kader

Daarnaast zijn we onderhevig aan heel wat regelgeving waardoor de topsportwerking soms in het gedrang komt of op een lager pitje gezet moet worden. Denken we maar aan

- De digitalisering van de sportschutterslicentie
- De minimumleeftijd van 16 jaar om een Sport Schutters Licentie (SSL) te bekomen om sommige disciplines (o.a. kleischieten, 50m disciplines, 25m disciplines) te mogen beoefenen. Hierdoor moeten jongeren uitwijken naar Wallonië waar vanaf 14 jaar een SSL kan bekomen worden. In Nederland staat er zelfs geen leeftijdsgrens op maar wordt een inschatting gemaakt of iemand capabel is om een wapen te hanteren of niet.
- De complexiteit om een schietstand te bouwen cfr alle regelgeving waaraan deze moet voldoen. Zo is er voor het kleischieten slechts 1 stand beschikbaar in Vlaanderen en kan daar enkel Trap geschoten worden. Hierdoor moet vaak uitgeweken worden naar Wallonië of zelfs naar het buitenland (Duitsland, Nederland) om te kunnen trainen.
- ..

Deze uitdagingen worden door de VSK de komende jaren verder vastgepakt en hopelijk kunnen we een aantal pijnpunten wegwerken.

5 Annex A: Ontwikkelingslijn sportschieten

5.1 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^{de} jaar treedt er 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 acht tussen de 22 en 32 jaar, met individuele uitschieters naar atleten van ouder dan 40.

Sportschieten is een sport waarbij het jaren van trainen en deelnemen aan 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.

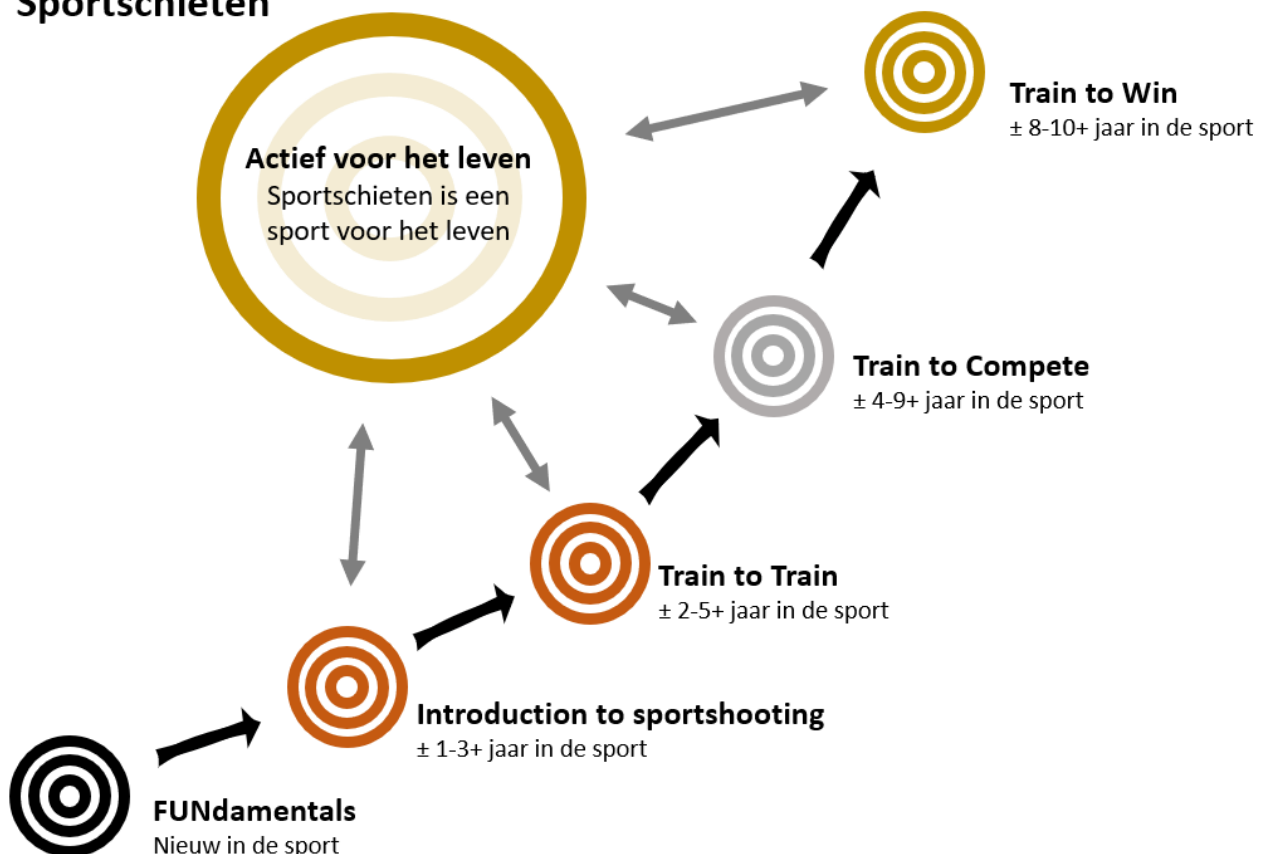
Bij het doorlopen van alle fasen wordt er in theorie van uit gegaan dat de atleet na maximaal 10 jaar de top bereikt. Dit aantal jaren is uiteraard indicatief. Bij sommige atleten kan dit (veel) sneller, bij andere duurt dit iets langer.

5.2 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

5.3 Introduction to sportshooting

Jaren in de sport: ± 1 – 3 jaar

5.3.1 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.

5.3.2 Doel

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

5.3.3 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.
- Atleet 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.

- Atleet 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

- Atleet leert dat oefenen en steeds meer oefenen belangrijk zijn om zich verder te ontwikkelen.
- Atleet 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

- Atleet beoefent diverse sporten en sporten is/wordt onderdeel van de leefgewoonten.
- Atleet 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).

5.4 Train to Train

Jaren in de sport: ± 2 – 5 jaar

5.4.1 **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 groeispurt 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 groeispurt).

- 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.

5.4.2 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.

5.4.3 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
- Continueren 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.

5.5 Train to Compete

Jaren in de sport: 4 – 9 jaar

5.5.1 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 wedstrijdomstandigheden
- 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

5.5.2 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.

5.5.3 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/verantwoording 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 (schietsconditie). 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 schietsconditie 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.

5.6 Train to Win

Jaren in de sport: 8 - 10 jaar

5.6.1 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 wedstrijdsituatie
- 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.

5.6.2 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.

5.6.3 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.

6 Annex B: Selectiecriteria ISSF disciplines

6.1 Hoe selecteren voor deelname aan internationale wedstrijden?

Selectiepunt halen

Door deelname aan de selectiewedstrijden kunnen selectiepunten¹ worden behaald. Deze selectiepunten worden opgenomen in de Nationale ranking. Wanneer men – in een periode van 12 maanden - 3 selectiepunten van een bepaald niveau behaalt, dan wordt men als een atleet voorgedragen aan de topsportcommissie om opgenomen te worden in een topsportprogramma.

Beoordeling door topsportcommissie

De topsportcommissie bespreekt de voordracht.

Naast de behaalde resultaten houdt de topsportcommissie rekening met verschillende criteria om te bepalen of iemand in aanmerking komt voor opname in een topsportprogramma. O.a. volgende criteria worden mee in overweging genomen: ontwikkelingslijn, motivatie en toewijding

Na bespreking wordt de atleet op de hoogte gebracht van de beslissing en in welke atleten categorie hij/zij al dan niet wordt ingedeeld met vermelding van behaald prestatieniveau

De atleet blijft deel uitmaken van het topsportprogramma tot de topsportcommissie een ander beslissing neemt op basis van

- De atleet behaalt het niveau niet meer. Dit o.a. door het niet bevestigen van het behaalde niveau, het niet behalen van 3 selectiepunten in de vorige 12 maanden.
- De atleet leeft het afsprakenkader voor geselecteerde atleten niet na

6.2 Aan welke internationale wedstrijden wordt er deelgenomen

Afhankelijk van de atleten categorie en behaald prestatieniveau wordt bekeken aan welke internationale wedstrijden kan deelgenomen worden. De wedstrijdplanning wordt in overleg met de atleet doorgenomen.

Selectie door de Topsportcommissie

Op het moment van inschrijving voor een wedstrijd wordt gekeken wie op basis van de selectievoorwaarden in aanmerking komt voor deelname aan de wedstrijden.

Bij deze beslissing wordt ook rekening gehouden met budgettaire mogelijkheden.

- Als het een internationale wedstrijd betreft waar een verplaatsing met het vliegtuig nodig is zal minimaal 1x de unieke score moeten behaald worden.
- Als er meer atleten aan de selectievoorwaarden voldoen dan er startplaatsen op de wedstrijd zijn, zal er een selectie gemaakt worden op basis van de geldende ranking en op basis van de evaluatie van de atleten.

De topsportcommissie beslist wie in naam van VSK mag deelnemen. Voor ISSF en ESC-wedstrijden wordt deze deelname afgestemd met de Nationale Koepel

6.3 Selectiewedstrijden

6.3.1 Wie kan deelnemen

Iedereen kan zich aanmelden voor deelname aan de selectiewedstrijden als men voldoet aan volgende voorwaarden:

- Lid zijn van VSK.

¹ Selectiepunten: de te behalen selectiepunten zijn raadpleegbaar op de website www.sportschieten.be

- In het bezit zijn van een sportschutterslicentie in de categorie waarin men deelneemt.
- Aanmelden via het online formulier op de website [of bij de TDT](#).
- De minimum score voor deelname behaald hebben op een officiële wedstrijd in de loop van het voorbije jaar. Een officiële wedstrijd is een wedstrijd waar er officiële arbitrage aanwezig is.

6.3.2 Selectiewedstrijden

Wedstrijden die meetellen om selecties te behalen

- Regionale selectiewedstrijden
- Nationale selectiewedstrijden
- Vlaams Kampioenschap
- Nationaal Kampioenschap
- Alle Internationale wedstrijden die voorkomen op de kalender van het betreffende jaar

Deelname aan selectiewedstrijden is steeds op eigen kosten van de atleet.

6.4 Definities

Categorieën atleten

- **Elite atleet:** de atleet die op korte termijn (lopende Olympiade) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een prestatieprogramma;
- **Top atleet:** de atleet die op middellange termijn (Olympiade n+1) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een ontwikkelingsprogramma;
- **Topsport talent:** de atleet die op lange termijn (Olympiade n+2) kan presteren op internationaal niveau bij de senioren. Wordt ondersteund via een talentdetectieprogramma;
- **Competitieve selectie atleet:** de atleet die deelneemt aan de selectiewedstrijden, zonder opgenomen te zijn in één van de hierboven beschreven programma's.

Programma's

- **Prestatieprogramma:** een topsportprogramma, waarvan de finaliteit ligt op de komende Olympiade, met als doelcompetities de eerstvolgende OS, het WK, het EK of als equivalent beoordeelde competities op basis van het internationale prestatieniveau;
- **Ontwikkelingsprogramma:** een topsportprogramma, waarvan de finaliteit ligt op de Olympiade n+1, met als doelcompetities de OS of PS, het WK, het EK of als equivalent beoordeelde competities op basis van het internationale prestatieniveau;
- **Talentdetectieprogramma:** een topsportprogramma, waarvan de finaliteit op volgende Olympiades ligt, met als doelcompetities de OS, het WK, het EK of als equivalent beoordeelde competities op basis van het internationale prestatieniveau. Het topsportprogramma beoogt een succesvolle doorstroom (kwaliteit en kwantiteit) van talentvolle jongeren in het ontwikkelingsprogramma van de topsportfederatie.

Nationale ranking

De nationale ranking bevat de in de laatste 12 maanden behaalde scores op de erkende selectiewedstrijden. De ranking wordt bepaald op basis van de 3 beste resultaten in deze periode. De ranking wordt maandelijks geüpdatet en op de website geplaatst.

Niveau internationale wedstrijden

- **Nationaal:** Internationale (vriendschappelijke) wedstrijden die plaatsvinden in België en omgeving
- **Internationaal:** Internationale wedstrijden binnen Europa met uitzondering van de wedstrijden van niveau World
- **World:** Europees Kampioenschap, European Games, Wereldkampioenschap, World Cup en Olympische Spelen

Elk jaar wordt een kalender opgesteld van wedstrijden met vermelding van hun niveau.

7 Annex C: Berekening selectiepunten

De te behalen selectiepunten om deel uit te maken van de Vlaamse selectie en bij uitbreiding in aanmerking te komen voor opnamen in een ontwikkelings- of prestatieprogramma gebeurt voor elke discipline op dezelfde manier.

De scores van door ESC, ISSF en IOC ingerichte wedstrijden (EK, GP, WC, WK, ES, OS) van de voorbije 2 jaar worden gebundeld in een tabel. Telkens worden volgende zaken bijgehouden

- Wedstrijd
- Aantal Deelnemers
- Score van plaats 8 (wat is nodig om een finaleplaats te bereiken en bij uitbreiding een medaille te kunnen winnen)
- Score van plaats 16
- Score van plaats 30
- De Mediaan score (score van de middelste in de volledige uitslag)

Dan bekomen we volgende tabel (voorbeeld van Air Rifle Women)

Only the qualification match will be taken into account, not the elimination matches
The scores – of the last 2,5 years – achieved in competitions organised by ESC, ISSF and IOC are noted in a table

		gemiddeldes	80,46	629,21	627,70	625,83	624,59
wedstrijd	Datum	Dlnrs	8	16	30	Mediaa	
Ruse - GP	01/2022	58	628,5	627,2	624,2	624,4	
Osijek - GP	01/2022	50	628,0	626,2	623,0	623,9	
Jakarta - GP	02/2022	19	620,1	615,4		618,8	
Cairo - WC	02/2022	118	629,4	628,5	627,0	623,8	
Hamar - EK	03/2022	77	628,5	627,4	625,6	624,2	
Rio - WC	04/2022	51	626,5	625,8	620,3	622,2	
Granada - GP	05/2022	41	629,3	625,4	620,5	624,7	
Baku - WC	05/2022	96	629,4	628,3	626,0	624,4	
Changwon - WC	07/2022	96	629,4	628,3	626,0	624,1	
Cairo - WK	10/2022	135	630,0	628,9	627,9	624,1	
Ruse - GP	01/2023	76	629,0	627,5	626,0	624,6	
Osijek - GP	01/2023	76	627,3	626,1	624,6	623,4	
Jakarta - WC	01/2023	53	628,0	626,5	623,2	624,4	
Cairo - WC	02/2023	95	630,5	629,1	627,8	623,9	
Tallin - EK	03/2023	85	629,4	628,3	626,3	625,0	
Bophal - WC	03/2023	52	629,7	627,7	624,4	625,3	
Las Palmas - WC	04/2023	78	628,9	626,7	624,9	623,3	
Baku - WC	05/2023	70	628,8	627,8	625,1	624,7	
Krakow - European Games	06/2023	37	628,0	626,9	624,1	626,8	
Baku - WK	08/2023	140	630,8	629,3	628,3	624,4	
Rio De Janeiro - WC	09/2023	80	630,6	629,8	627,0	624,9	
Ruse - GP	01/2024	60	629,9	628,3	626,3	626,3	
Cairo - WC	01/2024	92	632,3	630,9	628,4	626,8	
Granada - WC	02/2024	80	631,1	630,5	628,2	626,7	
Gyor - EK	03/2024	88	630,1	628,8	627,2	625,5	
Rio - ISSF OS Qualif Tourn	04/2024	102	630,3	628,9	626,9	625,1	
Baku - WC	05/2024	100	631,5	630,2	628,6	626,6	
Munchen - WC	06/2024	148	632,5	631,0	629,7	626,3	

Op basis van deze tabel worden de te behalen selectiepunten berekend

- De Unieke World Score: afgerond gemiddelde van een finaleplaats (in het vb.: 628,0)
- De World Score: afgerond gemiddelde van de 16^{de} en de 30^{ste} plaats
(In het vb.: $(626,81+624,19)/2 = 625,5 > \text{afgerond } 625,0$)

Atleten die deze scores behalen moeten in staat zijn om een top 20 plaats te benaderen op deze wedstrijden

Voor de selectiepunten Internationaal en Nationaal wordt verder gerekend op de World Score.

- Internationaal: bepaald % van de World Score. Het % hangt af van de discipline
Dit % wordt o.a. bepaald door al dan niet wisselende omstandigheden waarin geschoten moet worden. Bv. Luchtcarbijn bedraagt dit 99%, voor Trap 98,5%, voor andere disciplines worden nog andere percentages toegepast
- Nationaal: bepaald % van de Internationaal Score.
Het % blijft hetzelfde binnen dezelfde discipline

De te behalen selectiepunten voor de junioren zijn telkens de score van de topcategorie 1 niveau lager. Zo wordt bij de junioren:

- Unieke score = World score senioren
- World score = Internationaal score senioren
- Internationaal = Nationaal score senioren
- Nationaal = % van internationaal score junioren (zelfde % per discipline wordt verder gebruikt)

Voor de discipline Air Rifle Women levert dit volgende scores op

Air Rifle Women			Used %	99,0%
			MSS	98,0%
<u>To obtain scores</u>				
Unique score	629,0	(rounded average score final place)		
Elite World	626,0	(rounded score of average of 16+30 place)		
Elite International	619,0	(% of score Elite World)		
Elite Regional	612,0	(% of score elite International)		
Junior Unique score	626,0	(score World senior)		
Junior World	619,0	(score international senior)		
Junior International	612,0	(score Regional senior)		
Junior Regional	605,0	(% of score international junior)		
Minimum Selection Score	592,0	(MQS % van score elite regional junior)		

De minimum score voor deelname aan selecties is opgenomen om te garanderen dat atleten die willen deelnemen aan selectiewedstrijden een minimaal niveau behalen.