

Vlaamse Gewichtheffers Federatie vzw

Ondernemingsnummer : 0805651118

Beleidsfocus Topsport beleidsplan voor de periode 2025-2028

Beleidsfocus Topsport Gewichtheffen 2025-2028

Datum van Aanvraag: 5 september 2024

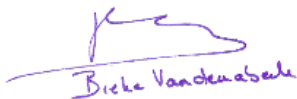
Ingediend door:



Peter Vandenabeele – Voorzitter VGF



Lies Defreyne – Secretaris VGF (Topsportcommissie VGF)



Bieke Vandenabeele – Technisch Directeur (Topsportcommissie VGF)

INHOUDSTABEL - Beleidsfocus Topsport

1.	Evaluatie werking en resultaten voorbije Olympiade	5
1.1	Inleiding	5
1.2	Evaluatie van de resultaten	7
	Internationale resultaten 2021	7
	Internationale resultaten 2022	8
	Internationale resultaten 2023	8
	Internationale resultaten tot aug 2024.....	9
2.	Visie Topsportbeleid 2025 - 2028.....	10
2.1	SWOT Analyse Topsport Gewichtheffen.....	10
	Conclusie	12
2.2	Topsportstructuur VGF	13
	Topsportcommissie gewichtheffen	13
	VGF coaches gewichtheffen	14
	Jeugdcoaches VGF.....	15
	Trainingslocatie federatiewerking.....	16
	Omkadering topsportwerking	17
2.3	Basisvorming en permanente vorming (top)trainers in functie van o.a. de “breedtesport” 17	
3.	Technisch Directeur topsport.....	18
4.	Topsportambitie VGF 2021-2028	19
4.1	Topsportvisie van de VGF	19
4.2	Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen	19
4.3	Talent Team (TD)	20
4.3.1.	Begroting Talent Team (TD).....	21
4.4	Belofte Team (OP).....	22
4.4.1.	Voorstelling van de atleten van het Belofte Team (OP) (2024-2028).....	23
4.4.2.	Evaluatie resultaten Beloften Team (OP) (2024-2028).....	23
4.4.3.	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen Beloften Team (OP) (2024-2032)	24
4.4.4.	Wedstrijdplanning (Internationaal) Beloften Team (OP)	24
4.4.5.	Omkadering Beloften Team (OP).....	24
4.4.6.	Begroting Beloften Team (OP) (2024-2032)	25
4.5	Ontwikkelingsprogramma +18jaar (OV)	25
4.4.7.	Voorstelling van de atleten OV (2024-2028)	26

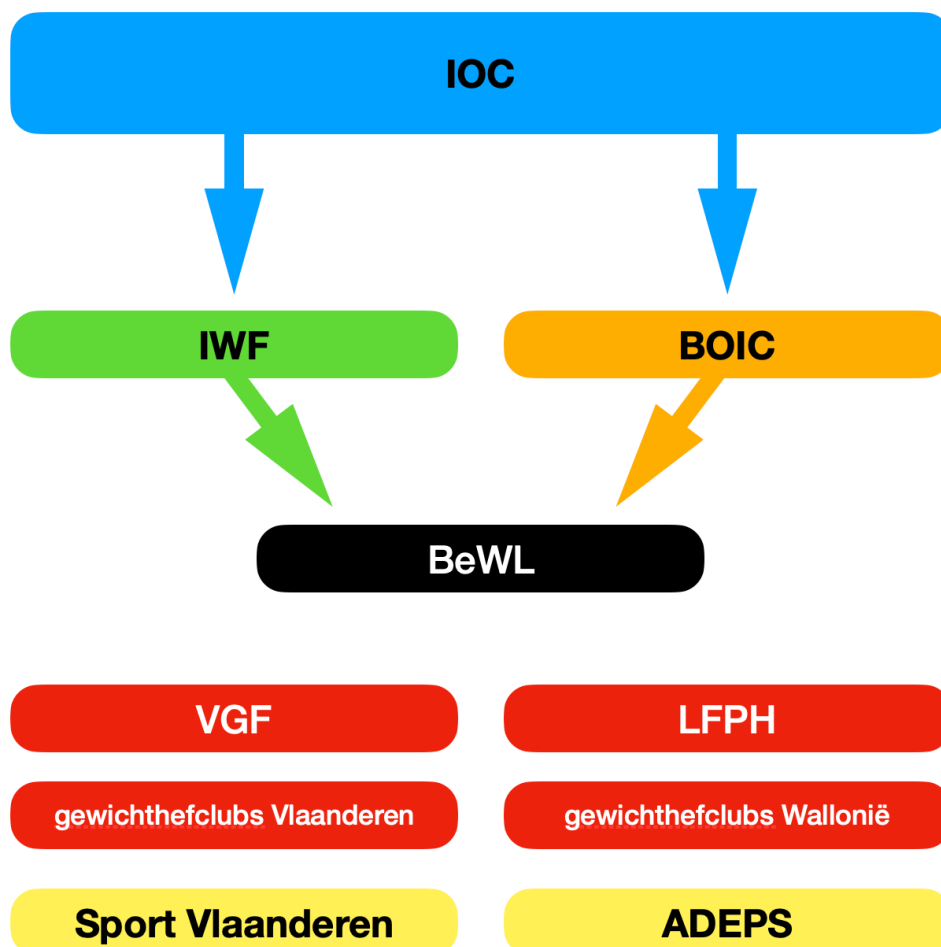
4.4.8.	Evaluatie resultaten OV (2024-2028)	27
4.4.9.	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen OV (2024-2028)	27
4.4.10.	Wedstrijdplanning (internationaal) OV (2024-2028).....	27
4.4.11.	Omkadering OV (2024-2028).....	28
4.4.12.	Begroting OV (2024-2028).....	29
4.6	Prestatieprogramma gewichtheffen (PP)	29
4.6.1.	Voorstelling van de atleten PP (2024-2028)	30
4.6.2.	Evaluatie resultaten PP	33
4.6.3.	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen PP	34
4.6.4.	Wedstrijdplanning (internationaal) PP.....	35
4.6.5.	Omkadering PP.....	36
4.6.6.	Begroting PP.....	36
4.7	Het sparring Team	37
5.	Tijdsinvestering	39
6.	Gezond en ethisch sporten	41
6.1	Arts	41
6.2	Medische screening van topsporters.....	41
6.3	Intensiteit van de sportbeoefening	41
6.4	Begeleiding van vrouwelijke atleten.....	41
6.5	Begeleiding van minderjarigen	42
6.6	Gewicht en gewichtsklassen	42
6.7	Anti-dopingbeleid	42
6.8	Mentaal welzijn van Atleten en Coaches.....	42
6.9	Ethische commissie.....	43
6.10	Aanspreekpunt integriteit.....	43
6.11	Extern en Intern Tuchtorgaan.....	43

1. Evaluatie werking en resultaten voorbije Olympiade

1.1 Inleiding

Tijdens de afgelopen Olympiade werd het topsportbeleid voor gewichtheffen voornamelijk uitgevoerd onder de ‘Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie’ (VGPF). Op verzoek van verschillende gewichtheffclubs werd in 2023 de ‘Vlaamse Gewichtheffers Federatie’ (VGF) opgericht. Deze nieuwe federatie biedt een autonoom beleid dat beter kan inspelen op de wensen en behoeften van gewichtheffers, die als minderheidsgroep binnen de VGPF niet zeker waren dat hun belangen in de toekomst nog zouden worden behartigd.

In het najaar van 2023 werd de nationale federatie, de ‘Koninklijke Belgische Gewichtheffers Verbond’ (KBGV) door de ‘Internationale Gewichtheffers Federatie’ (IWF) op de vingers getikt omdat de nationale federatie een autonoom bestuur moet zijn dat uitsluitend de Olympische sport gewichtheffen mag vertegenwoordigen. Als gevolg hiervan werd in maart 2024 een nieuwe nationale federatie opgericht: ‘Belgian Weightlifting’ (BeWL). Op 4 juni 2024 werd ‘Belgian Weightlifting’ door de Algemene Vergadering van het BOIC erkend als de nieuwe nationale federatie voor gewichtheffen en dus ook door de IWF.



In de afgelopen Olympiade ontving gewichthefster Nina Sterckx ondersteuning via een Prestatie Programma, inclusief een tewerkstellingscontract. Daarnaast kreeg Annelien Vandenaabeele ondersteuning via BeGold. Er was ook beperkte ondersteuning voor zowel het Ontwikkelingsprogramma als het talentdetectieprogramma.

Bieke Vandenaabeele kreeg een deeltijdse aanstelling (50% VTE) als technisch directeur, terwijl Tom Goegebuer deeltijdse ondersteuning (50% VTE) ontving als coach van het Prestatie Programma, wat in de praktijk een onderschatting was van de benodigde werkuren (zie hoofdstuk 5 ‘tijdsinvestering’).

Bovendien kregen diverse jeugdcoaches uit de coaches pool van de federatie ook deeltijdse ondersteuning.

Deze structurele ondersteuning was essentieel voor het waarborgen van de continuïteit en groei van het gewichtheffen in Vlaanderen, waarbij de nadruk lag op het ontwikkelen van talent en het behalen van topprestaties op internationaal niveau. De samenwerking tussen de verschillende coaches, atleten en ondersteuningsprogramma's heeft bijgedragen aan het succes van de Vlaamse gewichtheffers en het versterken van de sport in de regio.

Op internationaal niveau bij de senioren heeft de Vlaamse gewichtheffers Federatie de afgelopen vier jaar enkele indrukwekkende prestaties geleverd. Zo werden er drie Europese medailles behaald in Olympische disciplines, een top 8-plaats op een Wereldkampioenschap en een top 8-plaats op de Olympische Spelen (OS 2021). Daarnaast werden er ook medailles en top 8-plaatsen behaald op Europese en Wereldkampioenschappen bij de junioren en jeugd.

De groei en ontwikkeling van de sport op regionaal niveau werden niet uit het oog verloren. Elk jaar nam het aantal competitieleden toe en zagen we een aanzienlijke toename van jonge gewichtheffers (onder 15 jaar). Dit is cruciaal voor de opbouw van een succesvolle topsportwerking. Bovendien waren er enkele succesvolle transfers van atleten uit andere sporten, zoals hamerslingeren en Crossfit, naar het gewichtheffen.

In 2024 werd de opleiding Trainer C Gewichtheffen geïntroduceerd en de eerste opleiding ging van start. De coaches pool van de federatie werd uitgebreid, waardoor verschillende coaches internationale ervaring konden opdoen als assistent-coach bij buitenlandse wedstrijden.

Hoewel er op diverse vlakken vooruitgang werd geboekt, blijft het aantal scheidsrechters een uitdaging voor de organisatie van wedstrijden in Vlaanderen. Toch werden ook hier enkele stappen in de goede richting gezet om dit probleem aan te pakken.

De combinatie van internationale prestaties en lokale groei laat zien dat de Vlaamse gewichthesport op de goede weg is. Door een sterke basis te leggen en talent te ontwikkelen, wordt de sport toekomstbestendig gemaakt en wordt het potentieel voor toekomstige successen vergroot.

Met behulp van een ambitieus topsportbeleid willen we deze resultaten verder uitbreiden en ook de basis voor nieuwe topsporters uitbreiden.

1.2 Evaluatie van de resultaten

De disciplines in het gewichtheffen zijn:

- **Snatch**
- **Clean & Jerk**
- **Totaal** (de som van de beste Snatch en Clean & Jerk in dezelfde wedstrijd)

Op één wedstrijd zijn er maximaal 3 medailles te verdienen.

Elk jaar wordt bij de senioren één Europees Kampioenschap en één Wereld Kampioenschap georganiseerd. Bij het indienen van dit beleidsplan zullen de volgende internationale wedstrijden nog moeten plaats vinden (met Belgische deelnemers):

- WK senioren 2024
- WK junioren 2024
- EK junioren 2024

Info Leeftijdscategorieën:

- U15 = tem het jaar waarin de sporter 15 wordt
- U17 = tem het jaar waarin de sporter 17 wordt
- U20 = tem het jaar waarin de sporter 20 wordt = junior
- Senior = Open

Internationale resultaten 2021

2021	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
OS	1			5
WK senioren	0	0	0	0
EK senioren	2	5 – 16	4 – 16	3 – 15
EK U23	0	0	0	0
WK junioren (U20)	3	2 - 9 -12	2 - 9 -11	2 - 9 -12
EK junioren (U20)	0	0	0	0
WK jeugd (U17)	1	6	6	7
EK jeugd (U17)	2	2 - 6	4 - 7	3 - 7

Aantal top-8 plaatsen: 10 (N. Sterckx en A. Vandenabeele)

Aantal medailles: 6 (N. Sterckx en A. Vandenabeele)

Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 4 (N. Sterckx)

Aantal medailles bij de senioren: 1 (N. Sterckx)

Internationale resultaten 2022

2022	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK senioren	1	4	7	6
EK senioren	3	2-0-15	2-14-14	2-0-14
EK U23	0	0	0	0
WK junioren (U20)	1	1	1	1
EK junioren (U20)	2	1-6	1-7	1-7
WK jeugd (U17)	0	0	0	0
EK U17	1	7	10	10

Aantal top-8 plaatsen: 16 (N. Sterckx – A. Vandenabeele – J. De Wispelaere)

Aantal medailles: 9 (N. Sterckx)

Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 6 (N. Sterckx)

Aantal medailles bij de senioren: 3 (N. Sterckx)

Internationale resultaten 2023

2023	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK senioren	1	8	12	9
EK senioren	3	11-2-23	11-2-22	10-2-22
EK U23	1	2	2	2
WK junioren (U20)	1	6	7	6
EK junioren (U20)	2	4-11	4-8	4-9
WK jeugd (U17)	1	19	19	19
EK jeugd (U17)	1	7	8	7

Aantal top-8 plaatsen: 18 (N. Sterckx – A. Vandenabeele – E. Seynaeve – M. Van Beers)

Aantal medailles: 6 (N. Sterckx – A. Vandenabeele)

Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 5 (N. Sterckx)

Aantal medailles bij de senioren: 3 (N. Sterckx)

Internationale resultaten tot aug 2024

2024	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
Olympische Spelen	1			0
WK senioren	1 à 2	dec	dec	dec
EK senioren	5	9-2-21-26-3	10-0-16-23-0	9-0-17-26-0
EK U23	0	0	0	0
WK junioren (U20)	1	sep	sep	sep
EK U15	0	0	0	0
EK U17	2	okt	okt	okt
WK jeugd (U17)	0	0	0	0

Aantal top-8 plaatsen: 2 (N. Sterckx – I. Lagrou)

Aantal medailles: 2 (N. Sterckx – I. Lagrou)

Aantal medailles bij de senioren: 2 (N. Sterckx – I. Lagrou)

2. Visie Topsportbeleid 2025 - 2028

2.1 SWOT Analyse Topsport Gewichtheffen

Sterktes

1. **Historische Successen:** De afgelopen vijf Olympiades telkens een Vlaamse deelnemer op de Olympische Spelen, en vrijwel elk jaar medailles op het Europees Kampioenschap.
2. **Sterke Connecties:** Enkele leden van onze federatie bekleden functies en hebben uitstekende contacten binnen de International Weightlifting Federation (IWF).
3. **Sporttechnische Kennis:** De federatie beschikt over internationaal gerespecteerde sporttechnische kennis.
4. **Topsporttalent:** Ondanks het beperkte ledenaantal is er veel topsporttalent aanwezig, met goede vertegenwoordiging op internationale wedstrijden.
5. **Gecentraliseerde Training:** Door het beperkte aantal clubs en de vele topatleten wordt er automatisch gecentraliseerd getraind door onze toppers.
6. **Stijgende Jeugdprestaties:** Resultaten bij de jeugd zijn in stijgende lijn.
7. **Hoogstaand Competitieniveau:** Vlaamse competities zijn van hoogstaand sportief niveau bij de dames. (Het competitieniveau bij de mannen is echter niet zo hoog in Vlaanderen en België)
8. **Samenwerking met BOIC en Sport Vlaanderen:** Constructieve samenwerking voor projecten zoals BeGold, multidisciplinaire stages, en de Olympische Spelen.
9. **Samenwerking met Waalse Federatie:** Goede samenwerking op vlak van topsport, zoals het bepalen van limieten en standaarden.
10. **Nationaal Technisch Coördinatie:** Goede samenwerking tussen technische coördinatoren op internationale wedstrijden.
11. **Internationaal Netwerk:** De topsportwerking heeft een internationaal netwerk binnen de topsport voor de uitwisseling van informatie met goede contacten en samenwerking met landen zoals Frankrijk, Duitsland, Spanje en Finland (organisatie van stages en deelname aan wedstrijden).
12. **Groei van de wedstrijdeden en gewichtheffclubs:** Er is een groote groei in het aantal leden en clubs. Het aantal deelnemers aan wedstrijden is in de laatste tien jaar vertienvoudigd. Daarnaast behalen steeds meer Vlaamse gewichtheffers het niveau om deel te nemen aan officiële competities. Het aantal gewichtheffclubs is met 70% gestegen in de afgelopen tien jaar.
13. **Aantal dames in de sport:** Er is een exponentiële groei van het aantal meisjes die aan topsport gewichtheffen doen. Waar tien jaar geleden slechts één Belgisch meisje meer dan 200 Sinclair-punten haalde, zijn er nu alleen al in Vlaanderen 25 meisjes die dit prestatieniveau bereiken.

Zwaktes

1. **Financiële Afhankelijkheid:** Gewichtheffen is sterk afhankelijk van financiële ondersteuning van Sport Vlaanderen. Zonder deze ondersteuning kan dit Topsport beleidsplan niet geconcretiseerd worden.

2. **Hoge programmakost door IWF-wedstrijden:** Door enkele maatregelen van IWF (zoals minimaal verblijf van 4 nachten in duur hotel en prijzige accreditaties). Zeker voor kleine landen (die geen volledig team afvaardigen) kan het heel duur zijn als twee atleten in twee uiteenlopende gewichtsklassen deelnemen. Hierdoor kan er soms een week verschil zitten tussen de wedstrijden en zijn de coaches verplicht om een week langer te blijven in de dure hotels. Jeugdathleten kunnen ook niet alleen terug naar huis vliegen en zijn dus ook genoodzaakt om zo lang ter plaatse te blijven. Daarnaast is een minimum van 2 coaches per atleet een noodzaak. Om concurrentieel te zijn bij het strijden om medailles zijn eigenlijk drie coaches nodig.
3. **Beperkt Aantal Coaches:** Weinig Belgische coaches beschikbaar in Vlaanderen met internationale ervaring om atleten te begeleiden op topniveau
4. **Beperkt Aantal Toppers:** Momenteel slechts één atleet in het prestatieprogramma. De topsportsuccesen zijn teveel afhankelijk van het succes van één atleet
5. **Deeltijdse Coaches:** Coaches hebben geen voltijdse ondersteuning en moeten de taak vaak combineren met een andere baan.
6. **Werking topsport:** De volledige topsportwerking steunt voor een heel groot stuk op de schouders van twee mensen. Als deze mensen stoppen zal een groot deel van de werking instorten
7. **Wedstrijdorganisatie:** De organisatie van wedstrijden rust grotendeels op de schouders van dezelfde mensen en scheidsrechters wat vrijwilligerswerk is. Als deze mensen afhaken zullen er nog maar weinig wedstrijden georganiseerd kunnen worden. We moeten waakzaam zijn dat deze mensen niet verdrinken in het werk door het toenemend aantal leden.
8. **Gebrek aan mannelijke topsporters :** Er is geen enkele man opgenomen in het talent-, Ontwikkelings- of prestatieprogramma, of Elite team van de federatie. Ook bij talentscreeningen zijn er weinig jongens die zich kandidaat stellen. Hierdoor verliezen we een groot aantal potentieele topsporters.
9. **Doping gevoelige sport:** De gewichtheftsport is gevoelig voor dopingproblematiek. Op Internationale wedstrijden kan het hierdoor soms moeilijk zijn om de ranking te voorspellen aangezien er soms uit het niets onverwachte concurrentie bij komt. Hierdoor kunnen atleten ook ondersteuning mislopen. Maar ook in Vlaanderen moeten we waakzaam blijven voor plotse extreme prestatie sprongen bij topsporters.
10. **Statistiek bij kinderen:** Er zijn weinig gegevens beschikbaar voor talentdetectie bij kinderen. Daarom is het soms giswerk om aan talentscreening te doen bij jongere atleten en kunnen we niet met zekerheid zeggen hoe talentvol een bepaalde atleet is
11. **Beperkte clubwerking:** Er zijn maar weinig clubs met een jeugdwerking. Daarnaast zijn er in bepaalde provincies (bv. Antwerpen en Limburg) bijna geen clubs beschikbaar met een gediplomeerde gewichtheftcoach.
12. **Geen zekerheid over de gewichtsklassen:** Geen zekerheid over de aantal gewichtsklassen als over de lichaamsgewichten. Dit zal ongetwijfeld een invloed hebben om de toekomstige resultaten van de Vlaamse topatleten.
13. **Geen topsportschool:** Geen mogelijkheden voor talentvolle jeugdathleten die ver van Gent wonen om volledig gebruik te maken van de federatiewerking
14. **Tewerkstellingscontract voor topsporters moeilijk te verkrijgen:** Heel hoge eisen van Topsport Vlaanderen om in aanmerking te komen voor een tewerkstellingscontract. Vage selectiecriteria bij Topsport defensie. Geen ondersteuning mogelijk via de VDAB voor atleten die nog niet of op zelfstandige basis gewerkt hebben.

Kansen

1. **Stijgend Aantal Clubs:** Meer clubs betekenen een kleine extra bron van inkomsten voor de federatie.
2. **Populariteit van CrossFit:** CrossFit geeft een boost aan de populariteit van gewichtheffen.
3. **Olympische Status:** Gewichtheffen blijft een Olympische sport.
4. **Rolmodellen:** Topsporters zoals Nina Sterckx en Annelien Vandenabeele dienen als voorbeeld voor de jeugd.
5. **Vraag naar buitenlandse toppers:** Meer en meer vluchtelingen met internationale ervaring in het gewichtheffen vinden de weg naar de gewichtheffederatie
6. **Effectieve Talentontwikkeling:** Met een goede talentdetectie kunnen atleten op relatief korte termijn (4 tot 6 jaar) worden ontwikkeld tot internationaal topniveau, vooral bij de vrouwen.
7. **Startleeftijd:** de startleeftijd die noodzakelijk is om een topsportcarrière uit te bouwen is niet extreem hoog. Dit is nog mogelijk aan de leeftijd van 12jaar.
8. **Transfer uit andere sporten:** Een transfer naar topsport gewichtheffen is mogelijk. Dit is vooral mogelijk bij de dames. Sporten zoals Crossfit, gymnastiek en de explosieve nummers uit de atletiek (sprint en werpnummers) zijn hiervoor ideaal.

Bedreigingen

1. **Financiële Middelen:** Gebrek aan inkomsten en financiële ondersteuning vormt een bedreiging voor de toekomst van de federatie.
2. **Vrijwilligersafhankelijkheid:** Een sportorganisatie die 100% steunt op vrijwilligers heeft geen stevige basis voor een langdurig bestaan.
3. **Dropout van vaste Vrijwilligers:** Vrijwilligers, scheidsrechters en bestuursleden haken af door het extra werk door stijgende ledenaantal
4. **Beperkte Professionaliseringsmiddelen:** Clubs beschikken over beperkte middelen om te professionaliseren.
5. **Kwaliteitscontrole:** Externe aanbieders van bijscholingen en vormingen rond krachtsport hebben niet altijd dezelfde kwaliteit, en hun visie komt niet altijd overeen met die van de federatie.
6. **Negatieve Perceptie:** Er is nog steeds een ongegronde negatieve perceptie over krachtsport bij jeugdige atleten.

Conclusie

Uit de SWOT-analyse blijkt dat de federatie, ondanks haar beperkte omvang, aanzienlijke vooruitgang heeft geboekt en sterke fundamenten heeft gelegd voor topsportgewichtheffen. Er zijn echter nog tal van mogelijkheden om de topsportwerking verder te optimaliseren. Sommige verbeterpunten vallen binnen het domein van de basiswerking en zullen daarom worden opgenomen in het beleidsplan basiswerking of in andere beleidsfocussen. Het is vanzelfsprekend niet mogelijk om alles tegelijkertijd aan te pakken, maar we willen in de komende beleidsperiode graag de volgende stappen zetten om het topsportbeleidsplan te versterken:

1. **Hervorming federatiewerking:** Invoering van regels en minimumvereisten voor de nationale kern om de structuur en consistentie te verbeteren.
2. **Uitbreiding jeugdwerking:** Versterking van de jeugdprogramma's en uitbreiding van de pool van gekwalificeerde federatie coaches om jong talent beter te ondersteunen.
3. **Inzetten op transfers uit andere sporten:** Actief aanmoedigen van atleten uit andere sporten om over te stappen naar gewichtheffen, met name vanuit CrossFit, gymnastiek en atletiek.
4. **Inzetten op mental health:** Focus op mentale gezondheid van atleten door het bieden van ondersteuning en begeleiding en het creëren van een trainingsgroep met sparringpartners
5. **Uitbreiding van het aantal atleten in het prestatieprogramma:** Verhogen van het aantal atleten in het prestatieprogramma van één naar twee à drie om de prestaties en vertegenwoordiging te verbeteren.
6. **Betere financiële steun en omkadering:** Versterken van de financiële ondersteuning en de omkadering voor atleten en coaches om de algehele prestaties te bevorderen.

Door deze stappen te zetten, hopen we de federatie naar een hoger niveau te tillen en de weg te banen voor toekomstige successen in het gewichtheffen.

2.2 Topsportstructuur VGF

Topsportcommissie gewichtheffen

De Topsportcommissie Gewichtheffen bestaat momenteel uit de volgende personen:

1. **Tom Goegebuer**, coach prestatieprogramma
2. **Bieke Vandenabeele**, Technisch Directeur Gewichtheffen
3. **Glenn Van Thuyne**, internationaal scheidsrechter
4. **Tom Van Thienen**, bestuurder, coach gewichtheffen, scheidsrechter
5. **Lies Defreyne**, bestuurder, coach gewichtheffen, scheidsrechter
6. **Nieke Ortibus**, gewichthefster en atletenvertegenwoordiger
7. **Tom Pelsmaekers**, Programmamanager Sport Vlaanderen
8. **Aurélië De Ryck**, lid medisch team prestatieprogramma
9. **Philippe Preat**, vertegenwoordiger BOIC

De laatste topsportcommissie vond plaats op 23 juli 2024 in Gent. Tijdens deze vergadering werden de krijtlijnen van dit beleidsplan uitgewerkt.

Voor snelle beslissingen met betrekking tot Topsport Gewichtheffen doen we een beroep op de Sportcommissie Gewichtheffen. Deze sportcommissie bestaat uit de volgende vier personen die eveneens lid zijn van de Topsportcommissie:

1. **Tom Goegebuer**, coach prestatieprogramma
2. **Bieke Vandenabeele**, Technisch Directeur Gewichtheffen
3. **Glenn Van Thuyne**, internationaal scheidsrechter
4. **Tom Van Thienen**, bestuurder, coach gewichtheffen, scheidsrechter

VGF coaches gewichtheffen

De drie wedstrijdcoaches voor de belangrijkste internationale wedstrijden waren in de voorbije Olympiade (en eveneens op de Olympische Spelen) Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele en Tom Van Thienen. De komende beleidsperiode willen we graag dit team aanvullen met coach Nieke Ortibus.

Bieke Vandenabeele:

- Verantwoordelijke korte en lange termijnplanning training
- 1 op 1 atleetbegeleiding op wedstrijd (technisch en mentaal aspect)
- Verantwoordelijke opvolging dossiers topatleten en overlegplanning met domeinexperts
- Technisch directeur gewichtheffen sinds 2020
- Bachelor lichamelijke opvoeding
- Coach op Olympische Spelen 2012, 2016, 2021 en 2024
- Coach op verschillende Wereld- en Europese Kampioenschappen
- VTS DSKO gewichtheffen van 2020 tot 2024
- VTS docent sinds 2004
- IWF Level 2 and Level 1 weightlifting coach (hoogste niveau)
- VTS Trainer B zwemmen en triatlon + initiator gewichtheffen + trainer C gewichtheffen
- VTS Trainer A gewichtheffen in opleiding
- Persoonlijke coach van Nina Sterckx, Annelien Vandenabeele, Nathalie Lebbe, Ilke Lagrou,...

Tom Goegebuer:

- Verantwoordelijke wedstrijdcoaching en wedstrijd tactiek (timing en keuze gewichten)
- Medisch stralingsfysicus (Master after Master)
- Deelname aan drie Olympische Spelen (2008, 2012, 2016)
- Deelname aan 18 EK's Open en 13 WK's Open
- Europees Kampioen 2009 en verschillende medailles op verschillende Europese Kampioenschappen
- Voorzitter van de Koninklijke Belgische Gewichtheffers Verbond tot 2024
- Voorzitter Belgian Weightlifting sinds 2024
- Coach op verschillende Wereld- en Europese Kampioenschappen
- Coach op de OS 2021 en 2024
- Ex-atletenvertegenwoordiger van de Internationale Gewichtheffederatie (IWF) & BOIC
- Lid van de "coaching research & scientific committee" van de Europese Gewichtheffederatie (EWF)
- VTS Trainer A gewichtheffen in opleiding
- Lid opleidingscommissie gewichtheffen VTS + initiator gewichtheffen
- Belgisch recordhouder gewichtheffen
- Persoonlijke coach van Nina Sterckx, Annelien Vandenabeele, Nathalie Lebbe, Ilke Lagrou,...

Tom Van Thienen:

- Verantwoordelijke wedstrijdcoaching en wedstrijd tactiek (timing en keuze gewichten)
- Bestuurder VGF
- Bachelor Bedrijfsmanagement (Financie- en Verzekeringswezen)
- Coach op OS 2024
- Coach op verschillende Europese Kampioenschappen
- Scheidsrechter gewichtheffen
- Belgisch recordhouder gewichtheffen
- VTS trainer C gewichtheffen
- Deelname FISU WK 2009

Nieke Ortibus:

- Verantwoordelijke wedstrijdcoaching en wedstrijd tactiek (timing en keuze gewichten)
- Bachelor in de podologie
- Postgraduaat in applied artificial intelligence
- I.o. Master in Statistics & Data science
- Coach op EK jeugd en EK junioren
- Coach op BOIC jeugdstage
- Coach op EWF jeugdstage
- Scheidsrechter gewichtheffen
- VTS trainer C gewichtheffen
- Internationaal jury artistieke gymnastiek

Jeugdcoaches VGF

De volgende jeugdcoaches vervullen de VGF coaches pool:

- Nathalie Lebbe
- Isabelle Steenhaut
- Lies Defreyne
- Yasmine Bader
- Annelien Vandenabeele*
- Ilke Lagrou*
- Eva Stassijns
- Eveline Quintelier

*De coaches kunnen geen VGF coach meer zijn zodra ze een tewerkstellingscontract krijgen bij Sport Vlaanderen

Afhankelijk van hun eigen specialiteit en hun beschikbaarheid wordt op hen beroep gedaan voor de volgende taken:

- Begeleiding van trainingen in Gent aan talenten en beloften
- Begeleiding van internationale stages met talenten en beloften
- Begeleiding op internationale wedstrijden met talenten en beloften

- Opstellen van trainingsschema's voor de talenten en beloften en sparring team uit federatiewerking
- Begeleiding van talenten en beloften uit de federatiewerking op nationale wedstrijden

Trainingslocatie federatiewerking

De twee trainingslocaties van de federatie zijn momenteel:

1. Topsportthol Gent – Zuiderlaan 14, 9000 Gent (locatie Sport Vlaanderen)
2. HoGent – Sint-Denijslaan 251, 9000 Gent

De trainingsmomenten van de federatie worden aan het begin van elk academiejaar meegedeeld.

Atleten uit het talent- en beloftenteam (-18 jaar)

Deze atleten kunnen tot twee keer per week trainen tijdens de federatiewerking in Gent. Eén van de twee trainingen vindt plaats op zaterdagochtend. De tweede training kan zelf worden ingepland, maar moet plaatsvinden tijdens de federatie-uren en elke week op hetzelfde moment. De overige trainingen vinden plaats in hun eigen club. Atleten mogen onder geen enkele omstandigheid zonder begeleiding trainen in de accommodatie van de federatie of Sport Vlaanderen. Tijdens een stageperiode kunnen deze atleten uitgenodigd worden om ook op andere momenten te trainen op deze locaties.

Volwassen atleten uit het sparringteam of ontwikkelingsprogramma (+18 jaar)

Deze atleten moeten **minimaal drie keer per week** trainen tijdens de federatie-uren. Zij kunnen eventueel maximaal één keer per week op een ander moment trainen (door school- of werkverplichtingen) op deze locatie, mits vooraf toestemming is gevraagd aan de Technisch Directeur. Extra trainingsuren moeten worden opgevangen door hun eigen club en vinden niet plaats op de locatie van Sport Vlaanderen.

Atleten vanaf 23 jaar (uit het prestatieprogramma of ontwikkelingsprogramma +18 jaar)

Atleten die hebben gekozen voor een individueel programma kunnen zelf bepalen wanneer en waar zij trainen. Zij kunnen volledig gebruik maken van de trainingslocaties van Sport Vlaanderen. De Technisch Directeur kan echter hun trainingsplanning (locatie en trainingsuren) opvragen voor een bepaalde periode om de trainingen te kunnen bezichtigen. Atleten zijn verplicht deze informatie te verstrekken en eventuele veranderingen op tijd te melden. Daarnaast kan de Technisch Directeur atleten uit een individueel programma verplichten om af en toe te komen trainen tijdens de federatiewerking, zodat de trainingsprestaties beoordeeld kunnen worden.

Omkadering topsportwerking

Ontwikkelingsprogramma +18 en prestatieprogramma

- **Coördinerende arts:** Katja Van Oostveldt
- **Kinesitherapeut:** Aurélie De Ryck
- **Psycholoog:** Te bepalen samen met de atleet indien gewenst.
- **Diëtist:** Raf Van Dyck
- **Coach prestatieprogramma:** Tom Goegebuer
- **Wedstrijdcoaches:** Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele, Tom Van thienen, Nieke Ortibus (eventueel aangevuld met VGF jeugdcoaches)
- **Technisch Directeur:** Bieke Vandenabeele

Talenten en Beloften (Ontwikkelingsprogramma -18)

- **Coördinerende arts:** Katja Van Oostveldt
- **Coach prestatieprogramma:** Tom Goegebuer
- **Wedstrijdcoaches:** VGF jeugdcoaches
- **Technisch Directeur:** Bieke Vandenabeele

2.3 Basisvorming en permanente vorming (top)trainers in functie van o.a. de “breedtesport”

In de komende Olympiade willen we investeren in de opleiding van wedstrijdcoaches, zodat we een grotere pool van (hulp)trainers hebben met voldoende ervaring om te coachen op internationale wedstrijden. Hiervoor richten we ons onder andere op het sparringteam. Deze atleten worden ondergedompeld in de topsportwerking van de federatie terwijl ze zelf nog actief zijn als atleet. Op die manier hopen we dat ze later hun opgedane ervaring kunnen doorgeven aan andere atleten.

Verder willen we de clubcoaches meer betrekken bij de topsportwerking en nodigen we graag de persoonlijke trainers van de talenten en beloften uit om deel te nemen aan de federatietrainingen in Gent.

Daarnaast willen we jaarlijks minimaal één VTS opleiding tot trainer C gewichtheffen organiseren. In deze opleiding ligt de nadruk op het trainen en coachen van atleten voor regionale wedstrijden gewichtheffen.

Verder willen we nieuwe clubs bezoeken en laten kennismaken met de wedstrijd sport gewichtheffen door kleinschalige, onofficiële wedstrijden in hun eigen club te organiseren. Op deze manier kunnen zij de sport ervaren en hopelijk de smaak te pakken krijgen om zich vervolgens in te schrijven voor officiële wedstrijden.

3. Technisch Directeur topsport

De VGF stelt voor de komende beleidsperiode opnieuw Bieke Vandenabeele voor als de Technisch Directeur Topsport. De taken van Bieke Vandenabeele, zijn onder andere:

- Coördinatie en coaching op WK en EK senioren
- Coördinatie en organisatie van alle internationale wedstrijden met Vlaamse deelnemers
- Coördinatie en eventueel coaching tijdens de BOIC-stages voor senioren
- Coördinatie en coaching op internationale stages
- Coördinatie en coaching op nationale stages in Gent
- Coaching bij federatietrainingen in Gent
- Coaching en organisatie van nationale wedstrijden
- Organisatie van talentscreening
- Opstellen van beleidsplannen
- Deelname aan vergaderingen van het begeleidingsteam prestatieprogramma
- Deelname aan vergaderingen met BOIC en Sport Vlaanderen
- Administratieve taken (boekhouding topsport, inschrijvingen voor wedstrijden, boeken van vluchten, enz.)
- Opstellen van schema's en langetermijnplanning + supervisie van schema's voor jeugdathleten

4. Topsportambitie VGF 2021-2028

4.1 Topsportvisie van de VGF

In de volgende beleidsperiode zullen we werken met de volgende teams:

1. Talent Team (afgekort “TD”)
2. Belofte Team (afgekort “OP”)
3. Sparring Team
4. Ontwikkelingsprogramma +18 (afgekort “OV”)
5. Prestatieprogramma (afgekort “PP”)

Atleten ouder dan 23 jaar in het Ontwikkelingsprogramma +18 of het Prestatieprogramma kunnen in samenspraak met de federatie kiezen om een individueel programma op te starten.

De piekleeftijd voor gewichtheffen ligt tussen de 24 en 26 jaar. Voor sporters onder de 18 jaar willen we een brede selectie hanteren. Vanaf 18 jaar richten we ons op een nauwkeurige selectie en focussen we op de absolute toppers, zonder het belang en de voordelen van teamtraining uit het oog te verliezen. In de komende beleidsperiode willen we ook inzetten op talentoverdracht vanuit andere sporten, met name atletiek (sprint en werpnummers), gymnastiek (tumbling, acrobatiek) en crossfit.

4.2 Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen

Gewichtheffen is een sport met een zeer objectief criterium om het niveau te bepalen: het getilde gewicht in verhouding tot het lichaamsgewicht. Hierdoor kunnen selecties voor internationale wedstrijden of ondersteuningsprogramma’s op een vrij objectieve manier worden gemaakt, wat de kans op belangenvermenging van coaches en bestuurders minimaliseert.

Gezien de verschillende gewichtsklassen (die soms worden aangepast door de internationale federatie) en omdat atleten tijdens hun carrière meestal door verschillende gewichtsklassen gaan, maken we gebruik van het Sinclairpuntensysteem om onze doelen concreet te maken.

Het Sinclairpuntensysteem gebruikt een coëfficiënt, bepaald door een curve te fitten door de wereldrecords in de verschillende gewichtsklassen. Dit systeem zet prestaties bij een bepaald lichaamsgewicht om in gelijkwaardige prestaties bij een ander lichaamsgewicht. Dit is een handige tool die ons toestaat om prestatieniveaus vast te stellen die minder afhankelijk zijn van het lichaamsgewicht.

Een tekortkoming van het systeem is dat het gebaseerd is op wereldrecords en geen rekening houdt met gewichtsklassen die een lagere prestatiedichtheid hebben.

De beste prestaties worden vaak geleverd na het verliezen van enkele kilogrammen lichaamsgewicht. Wanneer een atleet naar een zwaardere klasse wisselt, is er een periode

nodig om opnieuw het optimale trainingslichaamsgewicht te bereiken. We moeten dus rekening houden met een tijdelijke lagere puntenscore in deze gevallen.

We beschikken over standaard progressietabellen in Sinclairpunten die we gebruiken om resultaten algemeen te evalueren. In het gewichtheffen wordt een piekleeftijd doorgaans verwacht tussen de 24 en 30 jaar. Echter, de individuele verschillen en de progressie per jaar kunnen sterk variëren, afhankelijk van sportachtergrond, maturiteitsontwikkeling en individuele verschillen. Daarom maken we voor onze topsporters ook geïndividualiseerde progressietabellen.

De prestaties op internationale toernooien zijn moeilijk te voorspellen omdat de resultaten die medailles of een top 8-plaats opleveren soms sterk schommelen. Ook de vooruitgang in antidopingmaatregelen speelt een belangrijke rol bij de internationale resultaten. We proberen echter een zo goed mogelijke indicatie te geven aan de hand van de resultaten die in voorgaande jaren nodig waren.

In de afgelopen beleidsperiode merkten we op dat Sinclairpunten minder geschikt waren voor het beoordelen van de prestaties van jonge kinderen, vooral voor zeer lichte of zeer zware kinderen, omdat deze punten gebaseerd zijn op wereldrecords van volwassenen.

Om de resultaten van kinderen beter te kunnen inschatten, kiezen we ervoor om in de volgende beleidsperiode te werken met de minder bekende “Heubner-punten” voor de selectie van het Talent Team (TD) en het Belofte Team (OP). Heubner-punten houden rekening met de volgende factoren:

- Gehoffen belasting
- Leeftijd
- Lichaamsgewicht

De Heubner-punten van jongens en meisjes kunnen niet met elkaar vergeleken worden. Om het eenvoudig te houden, gebruiken we de kalenderleeftijd in plaats van de werkelijke leeftijd. Jonge kinderen die aan het einde van het jaar geboren zijn, worden hierdoor benadeeld. Als een atleet daardoor net buiten de selectie zou vallen, kan deze door de sportcommissie gedelibereerd worden.

4.3 Talent Team (TD)

Gewichtheffers kunnen deelnemen aan het talentteam vanaf het jaar waarin ze 8 jaar worden tot het jaar waarin ze 17 jaar worden. Enkel Atleten die net beginnen met gewichtheffen (in hun eerste jaar van wedstrijden) kunnen opgenomen worden in het Talent Team. Ze moeten na maximaal één jaar overstappen naar een ander team.

Deze atleten kunnen maximaal twee keer per week trainen bij de federatiewerking in Gent, waarvan één training op zaterdagochtend plaatsvindt. Atleten in dit team kunnen ook worden uitgenodigd voor stages in Gent en krijgen een trainingsschema van een VGF-jeugdcoach om thuis in hun eigen club verder te trainen. Atleten die trainen volgens een schema van een VGF-coach en wekelijks één of twee keer deelnemen aan de federatiewerking in Gent, kunnen op nationale wedstrijden hulp krijgen van een VGF-jeugdcoach.

Minimale vereisten voor het talentteam:

Meisjes: vanaf **175 Heubner** punten

Jongens: vanaf **315 Heubner** punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2024) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het talentteam:

- Viktoriya Snezhev, geboren in 2014 (Koninklijk Olympic Gent)
- Ella Quintelier, geboren in 2010 (Crossfit Dendermonde)
- Auke De Vyllder, geboren in 2011 (Crossfit Dendermonde)

We verwachten dat de volgende atleten tegen december 2024 aan de norm van het talentteam zullen voldoen:

- Jamila Ettijrine, geboren in 2011 (Krachtsport Waregem)
- Ienke Eyckerman, geboren in 2010 (Crossfit Dendermonde)

De doelstelling van het Talentteam is om opkomende talenten zo snel mogelijk te herkennen, zodat we hen vanaf het begin de kans kunnen geven om een goede techniek aan te leren en indien nodig bij te sturen in de opbouw van hun trainingsschema. Onze federatie heeft niet de luxe om veel jeugdathleten te hebben, daarom willen we geen enkel talent missen en iedereen de kans geven om van goede begeleiding te profiteren.

4.3.1. Begroting Talent Team (TD)

Talent Team			
TD			
2025	Kost	Kost federatie coach	Tot.
Buitenlandse wedstrijd Frankrijk/Duitsland	2 000	500	2 500
Wedstrijden België federatiewerking	300	300	600
Huur trainingslocatie	1 000		1 000
Stage Gent	1 000		1 000
Medische kosten (psycholoog, kiné, arts)	500		500
Andere kosten (vervoersonkosten, materiaal, verzekering, nationale wedstrijden,...)	500		500
TOTAAL	5 300	800	6 100

4.4 Belofte Team (OP)

Gewichtheffers van 8 tot 17 jaar kunnen deelnemen aan het Belofte Team. Deze atleten kunnen maximaal twee keer per week trainen bij de federatiewerking in Gent. Atleten in dit team kunnen ook worden uitgenodigd voor federatiestages en internationale wedstrijden en krijgen een trainingsschema van een VGF-jeugdcoach om thuis in hun eigen club verder te trainen. Atleten die trainen volgens een schema van een VGF-coach en wekelijks één of twee keer deelnemen aan de federatiewerking in Gent, kunnen op nationale wedstrijden hulp krijgen van een VGF-jeugdcoach.

Er wordt, net zoals in de vorige beleidsperiode, een onderscheid gemaakt tussen Belofte A en Belofte B. Daarnaast maken we in dit beleidsplan nog een extra groep, de Olympische Belofte.

Belofte A maakt kans om door te stromen naar een top 8-plaats op een Europees Kampioenschap. Met de norm van Belofte B maak je kans om deel te nemen aan een Europees Kampioenschap. Een Olympische Belofte maakt kans om door te stromen naar een top 8-plaats op de Olympische Spelen. Voor deze atleten zal de VGF ook een ondersteuningsaanvraag indienen bij het Belgisch Olympisch Comité voor een BeGold-contract.

Voor elke wedstrijd en stage wordt een eigen bijdrage gevraagd van de atleten. De hoogte van deze bijdrage hangt af van de beschikbare subsidies en het sportieve niveau van de atleet.

Gezien de hoge kosten voor deelname aan een EK/WK (U15, U17, U20, U23, Senioren), hebben we besloten om alleen deel te nemen aan deze wedstrijden (en een VGF-coach af te vaardigen) met gewichtheffers die kans maken op een top 5-ranking of met jeugd atleten die de Olympische Belofte-curve volgen. Atleten kunnen deelnemen aan deze wedstrijden als ze hun minimum hebben behaald, maar zullen 100% van hun kosten (en een coach) moeten betalen.

Minimale vereisten voor het Belofte B-team:

Meisjes: vanaf **205 Heubner** punten

Jongens: vanaf **335 Heubner** punten

Minimale vereisten voor het Belofte A-team:

Meisjes: vanaf **225 Heubner** punten

Jongens: vanaf **360 Heubner** punten

Minimale vereisten voor Olympische Belofte:

Meisjes: vanaf **270 Heubner** punten

Jongens: vanaf **410 Heubner** punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2024) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het Belofte Team:

- Milla Quintelier, geboren in 2013 (Crossfit Dendermonde) – Belofte A (federatiewerking)
- Lise Sterckx, geboren in 2009 (Koninklijk Olympic Gent) – Belofte B (federatiewerking)
- Floor Nollet, geboren in 2016 (Koninklijk Olympic Gent) – Belofte B (federatiewerking)
- Roos Van Beers, geboren in 2007 (Omnimove) – Belofte B
- Elle Seynaeve, geboren in 2007 (Crossfit Kortrijk) – Belofte B

De doelstelling van het Beloften Team (OP -18j) is om door te groeien naar internationaal niveau en mee te dingen naar een top 5-plaats op het EK/WK voor jeugd of junioren. De ambitie van de VGF is om in de volgende Olympiade minstens één medaille te behalen op het EK voor jeugd.

4.4.1. Voorstelling van de atleten van het Belofte Team (OP) (2024-2028)

Op dit moment is Milla Quintelier ons grootste talent, en de enige die de Belofte A-norm heeft behaald. Dit is een belangrijke mijlpaal, omdat deze norm als basis dient voor het doorgroeien naar een top 8-klassering op een Europees Kampioenschap op senioreniveau, mits de atleet deze curve weet vast te houden.

Aangezien Milla nog aan het begin staat van haar groeispurt, is het mogelijk dat ze de komende jaren te maken krijgt met technische uitdagingen door veranderingen in haar lichaamsverhoudingen. Dit kan invloed hebben op haar prestaties, maar het potentieel blijft onmiskenbaar.

De andere meisjes in het programma hebben de Belofte B-norm behaald. Deze norm is gericht op het behalen van de selectienormen voor het EK U15, EK U17, EK junioren, en later ook voor het EK senioren.

We hopen dat in de komende Olympiade meerdere atleten kunnen doorgroeien naar de Belofte A-norm, en dat we na Nina Sterckx en Annelien Vandenabeele opnieuw een medaille kunnen behalen op een EK U15 of EK U17.

4.4.2. Evaluatie resultaten Beloften Team (OP) (2024-2028)

Aangezien Floor en Milla nog maar twee jaar bezig zijn met gewichtheffen en nog zo jong zijn, maken ze enorme sprongen in hun prestaties, met een gemiddelde vooruitgang van meer dan 30 Sinclairpunten per jaar. Het is lastig te voorspellen hoe lang deze indrukwekkende

groei zal aanhouden, maar we hopen dat ze hun Heubner-punten kunnen behouden of zelfs verbeteren naarmate ze ouder worden en hun groeispuurt doormaken.

Lise heeft het voorbije jaar minder kunnen trainen door een rugblessure. We hopen dan ook dat ze later dit jaar nog de overstap kan maken naar het Belofte A team.

4.4.3. Jaarlijkse prestatiedoelstellingen Beloften Team (OP) (2024-2032)

Voor de atleten van het Beloften Team streven we naar een jaarlijkse vooruitgang van gemiddeld 10 Sinclairpunten. We hebben er vertrouwen in dat zij hun behaalde Heubner-punten van voorgaande jaren kunnen behouden.

Voor Roos en Elle zal 2025 hun laatste jaar zijn binnen het Beloften Team. We kijken ernaar uit om hen vanaf september 2025 te verwelkomen in Gent, waar ze kunnen aansluiten bij het Sparring Team van de federatie.

Wat betreft de prestaties op internationaal niveau, verwachten we in 2025 en 2026 nog geen medailles op de Europese Kampioenschappen voor de jeugd (U15 en U17) of de junioren. Echter, tegen 2027 en 2028 hopen we opnieuw atleten te hebben die in staat zijn mee te strijden voor een Top 5-klassering op Europese Jeugdkampioenschappen, met zelfs een kans op een medaille.

4.4.4. Wedstrijdplanning (Internationaal) Beloften Team (OP)

Onder normale omstandigheden zullen we in 2025 en 2026 niet deelnemen aan het EK/WK U15, EK U17 of EK Junioren binnen de federatiewerking. Dit komt doordat er momenteel geen atleten in de federatie zijn die een Top 5-plaatsing kunnen behalen. Daarnaast zijn de kosten voor deelname aan Europese en Wereldkampioenschappen zeer hoog. In plaats daarvan richten we ons op het opdoen van internationale ervaring op wedstrijden van een lager niveau, die financieel haalbaarder zijn.

Zoals eerder in dit beleidsplan is vermeld, biedt de gewichthefsport de mogelijkheid om relatief snel (bijvoorbeeld binnen twee jaar) over te stappen vanuit een andere topsport naar de gewichthefsport. In dat geval zullen we onze verwachtingen bijstellen en kan deelname aan een EK/WK wenselijk zijn om deze atleten de nodige internationale ervaring te laten opdoen, zodat ze in de toekomst kunnen concurreren op het hoogste niveau.

4.4.5. Omkadering Beloften Team (OP)

Atleten die deelnemen aan de federatiewerking worden tijdens wedstrijden begeleid door een coach van de VGF en ontvangen trainingsschema's die zijn opgesteld door de federatiecoach.

Atleten die buiten de federatiewerking vallen, zijn zelf verantwoordelijk voor hun volledige begeleiding, maar kunnen uitgenodigd worden voor trainingstages bij de federatie. Tijdens deze stages wordt de begeleiding volledig verzorgd door de VGF.

4.4.6. Begroting Beloften Team (OP) (2024-2032)

Ontwikkelingsprogramma (OP)			
OP			
2025 en 2026	Kost	Kost federatie coach	Tot.
EK/WK U15 of U17 of JUN	0	0	0
EU Cup	4 000	1 200	5 200
Buitenlandse wedstrijd Frankrijk/Duitsland	2 500	500	3 000
Buitenlandse wedstrijd Frankrijk/Duitsland	2 500	500	3 000
Wedstrijden België federatiewerking	300	300	600
Stage Gent 1	2 500		2 500
Stage Gent 2	2 500		2 500
Medische kosten (psycholoog, kiné, arts)	1 000	0	1 000
Andere kosten (vervoersonkosten, materiaal, verzekering, nationale wedstrijden,...)	1 000	0	1 000
TOTAAL	16 300	2 500	18 800

Vanaf 2027 verwachten we extra kosten aangezien we dan ook deelnemers (met een kans op een Top 5 plaats) op het EK verwachten.

4.5 Ontwikkelingsprogramma +18jaar (OV)

Gewichtheffers vanaf 18 jaar kunnen worden opgenomen in het Ontwikkelingsprogramma voor +18-jarigen. Alleen atleten waarvan de sportcommissie inschat dat ze later de overstap kunnen maken naar een Prestatie Programma, kunnen deelnemen aan het Ontwikkelingsprogramma voor +18-jarigen.

Van deze gewichtheffers wordt verwacht dat ze zich voor 100% toeleggen op de gewichthefsport in al zijn facetten. Combinaties met andere sporttakken worden niet ondersteund, en er wordt verwacht dat de atleten deeltijds studeren of werken.

Atleten tussen de 18 en 23 jaar kiezen voor de federatiewerking. In dit geval wordt het trainingsschema opgesteld door de Vlaamse Coach en wordt er minimaal vier keer per week getraind tijdens de federatietrainingen.

Voor atleten ouder dan 23 jaar, die al de nodige ervaring hebben opgedaan, kan er in overleg met de Technisch Directeur een individueel programma worden opgesteld en kan er getraind worden met een persoonlijke coach. De federatie werkt niet samen met coaches die ooit in verband zijn gebracht met doping. Bovendien verwachten we dat een persoonlijke coach minimaal vier internationale IWF-wedstrijden op senioreniveau officieel heeft gecoacht. De federatie draagt niet bij aan de financiële kant van de betaling van de persoonlijke coach. Er is geen garantie dat de persoonlijke coach kan coachen op internationale wedstrijden.

Atleten in het Ontwikkelingsprogramma +18 jaar (zowel federatiewerking als individueel programma) krijgen, afhankelijk van de beschikbare subsidies, ondersteuning voor:

- Deelname aan internationale wedstrijden
- Deelname aan internationale trainingskampen
- Begeleiding van een federatiecoach op internationale wedstrijden en trainingskampen
- (Para)medische ondersteuning (arts, kinesitherapeut, psycholoog, enz.)
- Ondersteuning door Sport Vlaanderen (eventueel studiebegeleiding en eventueel maandelijkse onkostenvergoeding, gebruik infrastructuur)

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2024) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het Ontwikkelingsprogramma +18 jaar:

- Annelien Vandenabeele, geboren in 2004 (Koninklijk Olympic Gent) – Federatiewerking

De doelstelling van het Ontwikkelingsprogramma +18j is om atleten te laten doorgroeien naar het Prestatieprogramma. Het streven is om top 8-plaatsen te behalen op het EK senioren of top 16-plaatsen op het WK senioren.

4.4.7. Voorstelling van de atleten OV (2024-2028)

Annelien Vandenabeele heeft de afgelopen jaren ondersteuning ontvangen als BeGold-atleet, maar deze ondersteuning loopt af bij de start van de nieuwe Olympiade. In 2023 en 2024 volgde Annelien de duale opleiding chemische procestechnieken. Deze opleiding bracht aanzienlijke uitdagingen met zich mee, aangezien ze stage moest lopen bij bedrijven die in ploegen werken, waaronder nachtdiensten, en waarbij ze veel moest staan. Dit maakte de combinatie met topsport extreem zwaar. Door de wisselende werktijden moest Annelien bovendien veel trainingen zonder coach afwerken.

Op het moment van het indienen van dit beleidsplan is het nog onduidelijk of Annelien volgend jaar gaat werken of een nieuwe opleiding start.

De vooruitgang van Annelien is de afgelopen jaren beperkt gebleven, wat deels te wijten is aan een polsbleedure waardoor ze een jaar lang geen gewichtheffbewegingen kon uitvoeren. Daarnaast heeft haar opleiding, met de bijkomende shiften, haar sportieve ontwikkeling geremd. Desondanks blijven we geloven in het talent van Annelien, aangezien ze enkele jaren geleden met beperkte training al prestaties op wereldniveau neerzette. De komende jaren zijn echter cruciaal, en we verwachten dat ze een aanzienlijke progressie zal maken.

4.4.8. Evaluatie resultaten OV (2024-2028)

	Datum	Wedstrijd	Land	Leeftijd	CAT	LG (kg)	Cat. BW	Snatch	Jerk	Totaal	Sinclair 2016
2022	1 14/04/2022	Microwedstrijd Lochristi	BEL	17,38	20	52,64	-55	62	40	102	150,72
	2 1/07/2022	Microwedstrijd Waregem	BEL	17,60	20	55,15	-59	72	82	154	220,13
	3 2/10/2022	BK jeugd Aalst	BEL	17,85	20	54,7	-55	73	90	163	234,33
	4 17/10/2022	EK junioren Albanië	ALB	17,89	20	54,35	-55	75	93	168	242,62
	5 18/10/2022	BK SENIORES Lochristi	BEL	17,89	20	55,8	-59	70	86	156	221,18
	6 15/11/2022	IWF EVENT SULEMANOGLU Tournament Ank	TUR	17,97	20	54,3	-55	76	92	168	242,77
	7 26/11/2022	BUNDESLIGA	GER	18,00	20	54,3	-55	72	91	163	235,55
2023	1 18/02/2023	Interclub 1- Waregem	BEL	18,23	20	56,9	-59	73	91	164	229,45
	2 1/04/2023	Interclub 2- GENT	BEL	18,35	20	54,24	-55	72	84	156	225,61
	3 16/04/2023	EK senioren Armenië	ARM	18,39	20	54,16	-55	74	91	165	238,88
	4 29/04/2023	Micro wedstrijd Gent	BEL	18,43	20	57	-59	75	91	166	231,97
	5 27/05/2023	BK Clubs Gent	BEL	18,50	20	57,52	-59	78	94	172	238,89
	6 17/06/2023	Intern tornooi De Cottignies - comines	FRA	18,56	20	54,8	-55	75	92	167	239,77
	7 11/07/2023	Intern tornooi waregem	BEL	18,63	20	54,62	-55	75	-92	-	-
	8 11/07/2023	Micro wedstrijd Gent	BEL	18,63	20	56,8	-59	75	90	165	231,12
	9 27/07/2023	EK JUNIOREN Roemenië	ROU	18,67	20	54,55	-55	79	93	172	247,75
	10 28/07/2023	Blue Swords Cup Meissen	GER	18,67	20	54,8	-55	77	95	172	246,95
	11 24/09/2023	BK U20 Soignies	BEL	18,83	20	56,9	-59	75	91	166	232,24
	12 7/10/2023	MEDITERRANEAN CUP MALTA	MLT	18,86	20	55,8	-59	78	96	174	246,70
	13 28/10/2023	Tramelan CUP	SUI	18,92	20	55,4	-59	80	98	178	253,63
	14 16/11/2023	WK Juniores Guadelajares	MEX	18,97	20	54,5	-55	79	94	173	249,35
	15 25/11/2023	Micro wedstrijd Gent	BEL	19,00	20	56,29	-59	81	96	177	249,45
	16 6/12/2023	IWF GP QATAR Olympic qualification	QAT	19,03	20	54,83	-55	79	96	175	251,16
2024	1 3/02/2024	Interclub 1 Gent	BEL	19,19	20	56,95	-59	82	96	178	248,89
	2 15/02/2024	Blue senioren Sofia	BUL	19,22	20	54,51	-55	80	97	177	255,08
	3 16/02/2024	Regionalliga Duitsland - Trier	GER	19,22	20	54,4	-55	77	92	169	243,90
	4 4/05/2024	Microwedstrijd Gent	BEL	19,44	20	57,88	-59	78	95	173	239,28
	5 26/05/2024	BK clubs Seraing	BEL	19,50	20	57,53	-59	74	92	166	230,53
	6 7/07/2024	Blue Swords Cup Meissen	BEL	19,61	20	58,25	-59	76	95	171	235,52
	7 20/07/2024	Zomerwedstrijd	BEL	19,65	20	59,29	-63	80	93	173	235,53

4.4.9. Jaarlijkse prestatiedoelstellingen OV (2024-2028)

Een realistische voorspelling voor atleten van Annelien's niveau is een gemiddelde vooruitgang van 5 Sinclair-punten per jaar.

- **2025:** 260 Sinclair-punten
- **2026:** 265 Sinclair-punten
- **2027:** 270 Sinclair-punten
- **2028:** 275 Sinclair-punten

Met een score van 275 Sinclair-punten maakt Annelien een kleine kans op een medaille op het EK en een mogelijke Olympische selectie, al zal ze hierbij ook wat geluk nodig hebben. Zodra de nieuwe Olympische gewichtsklassen bekend zijn, zal Annelien zich snel moeten aanpassen aan de klasse die het dichtst bij haar lichaamsgewicht ligt.

4.4.10. Wedstrijdplanning (internationaal) OV (2024-2028)

Voor de atleten in het OV-programma zijn er jaarlijks drie belangrijke piekwedstrijden: het Europees Kampioenschap, dat doorgaans in april plaatsvindt, het Wereldkampioenschap, dat meestal in het najaar wordt gehouden, en het EK U23. Hoewel het EK U23 minder belangrijk is dan de andere twee wedstrijden, worden de data vaak laat vastgesteld, waardoor het niet altijd mogelijk is om deze wedstrijd in de planning op te nemen.

Omdat Annelien en Nina allebei in de lagere gewichtsklassen uitkomen, kunnen ze door dezelfde coaches worden begeleid tijdens zowel het Europees Kampioenschap als het Wereldkampioenschap. Dit kan helpen om de kosten te beperken.

2025	Plaats	Maand
EK	MDA?	Apr?
WK	Forde, NOR	Okt
EK U23	?	?

2026	Plaats	Maand
EK	?	mrt. – apr?
WK	Ningbo, CHN	Sep. – dec.?
EK U23	?	?

2027	Plaats	Maand
EK	?	mrt. – apr?
WK	Yerevan, ARM	Sep. – dec.?
OS kwalificatie OV	3 wedstrijden?	Jan-dec?

2028	Plaats	Maand
EK	?	Jan. – mei?
OS kwalificatie OV	2 wedstrijden?	Jan-mei

4.4.11. Omkadering OV (2024-2028)

Coaches training federatiewerking: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele

Wedstrijdcoaches: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele, Tom Van Thienen, Nieke Ortibus

Coördinerende arts: Katja Van Oostveldt

Kinesiterapeut: Aurélie De Ryck

Sportpsycholoog: Naar eigen keuze indien nood. De sportpsycholoog moet wel bereid zijn om samen te werken met de federatiecoach en technisch directeur.

Diëtist: Raf Van Dyck

4.4.12. Begroting OV (2024-2028)

Ontwikkelingsprogramma + 18 (OV)			
Annelien Vandenabeele 2025			
Wedstrijden 2025	Kost Ilke	Kost federatie coach	Tot.
EK senioren	2 700	Via PP Nina	2 700
WK senioren	3 000	Via PP Nina	3 000
Buitenlandse wedstrijd	700	700	1 400
Buitenlandse wedstrijd	700	Via PP Ilke	700
Buitenlandse wedstrijd	700	Via PP Ilke	700
Stage 1	1 500	Via PP Ilke	1 500
Stage 2	1 500	Via PP Ilke	1 500
Stage 3	1 500	Via PP Ilke	1 500
Medische kosten (psycholoog, kiné, arts)	3 500	0	3 500
Andere kosten (vervoersonkosten, materiaal, verzekering, nationale wedstrijden,...)	1 000	0	1 000
TOTAAL	16 800	700	17 500

4.6 Prestatieprogramma gewichtheffen (PP)

Het prestatieprogramma richt zich op elite atleten met als doel de ideale omstandigheden te creëren om op korte termijn zo ver mogelijk door te stoten naar een top 8 positie op de Olympische Spelen en WK of een top 3 positie op een EK. Alleen Olympische disciplines komen in aanmerking.

Gewichtheffers van alle leeftijden kunnen deelnemen aan het Prestatieprogramma als ze voldoen aan de criteria op senioreniveau. Van deze atleten wordt verwacht dat ze zich voor 100% toewijden op de gewichtheffersport in al zijn facetten. Combinaties met andere sporten worden niet ondersteund, en er wordt verwacht dat de atleten deeltijds studeren of werken. Voor deze atleten kan bij Sport Vlaanderen een tewerkstellingscontract of een studentencontract worden aangevraagd als ze minimaal 18 jaar oud zijn.

Atleten in het prestatieprogramma kiezen voor de federatiewerking. In dit geval wordt het trainingsschema opgesteld door de Vlaamse Coach en wordt er minimaal vijf keer per week getraind tijdens de federatietrainingen. Voor atleten ouder dan 23 jaar, die al de nodige ervaring hebben, kan in overleg met de Technisch Directeur een individueel programma worden opgesteld en kan er getraind worden met een persoonlijke coach. De federatie werkt niet samen met coaches die ooit in verband zijn gebracht met doping. Bovendien wordt verwacht dat een persoonlijke coach minimaal vier internationale IWF-wedstrijden op senioreniveau officieel heeft gecoacht, waaronder minimaal één Wereldkampioenschap of Olympische Spelen. De federatie draagt niet bij aan de financiële kant van de betaling van de persoonlijke coach via de topsportbudgetten. Er is geen garantie dat de persoonlijke coach kan coachen op internationale wedstrijden.

Atleten in het prestatieprogramma (zowel federatiewerking als individueel programma) krijgen, afhankelijk van de beschikbare subsidies, ondersteuning voor:

- Deelname aan internationale wedstrijden
- Deelname aan internationale trainingskampen
- Begeleiding van een federatiecoach op internationale wedstrijden en trainingskampen
- (Para)medische ondersteuning (arts, kinesitherapeut, psycholoog, enz.)
- Ondersteuning door Sport Vlaanderen (studiebegeleiding, eventuele onkostenvergoeding, gebruik infrastructuur)

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2024) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het prestatieprogramma:

- Nina Sterckx, geboren in 2002 (Koninklijk Olympic Gent) – Individueel programma
- Ilke Lagrou, geboren in 1998 (Koninklijk Olympic Gent) – federatiewerking

De doelstelling van het Prestatieprogramma is om medailles te behalen op Europese Kampioenschappen en top 8-plaatsen op Wereldkampioenschappen. De ambitie van de VGF voor de komende Olympiade is om vier medailles te winnen op Europese Kampioenschappen en een top 8-plaats te behalen op de Olympische Spelen van 2028.

4.6.1. Voorstelling van de atleten PP (2024-2028)

Met Nina Sterckx (°2002) en Ilke Lagrou (°1998) hebben we twee atleten met het potentieel om een top 8-plaats te behalen op de Olympische Spelen in 2028. Bovendien hebben ze het niveau om medailles te winnen op Europese Kampioenschappen.

Nina Sterckx:

Nina Sterckx heeft haar groot potentieel reeds aangetoond met een vijfde plaats op de Olympische Spelen in 2021 op 19-jarige leeftijd. Op de Olympische Spelen in Parijs in 2024 behaalde Nina geen resultaat door drie mislukte pogingen in de snatch. Aangezien dat Nina de afgelopen jaren minder heeft getraind dan haar concurrenten op Olympisch niveau, heeft ze waarschijnlijk nog niet de piekleeftijd bereikt (geschat rond de 26 jaar in het gewichtheffen). Dit suggereert dat Nina de fysieke capaciteit heeft om nog aanzienlijk te verbeteren. Als Nina besluit door te gaan, goed traint, gemotiveerd blijft en blessurevrij blijft, kan ze op de Olympische Spelen in Los Angeles meedoen voor de medailles. Echter, bij het opstellen van dit beleidsplan zijn Nina's ambities voor de komende vier jaar nog niet volledig duidelijk. Het is wel duidelijk dat Nina niet in de federatiewerking zal blijven.

In 2022 behaalde Nina een tweede plaats op het EK in Albanië (apr. 2022). In december 2022 werd ze zesde op het WK in Colombia. In 2023 behaalde Nina opnieuw een tweede plaats op het EK in Armenië. Op het EK 2024 in Bulgarije behaalde Nina geen totaalscore maar won ze wel een bronzen medaille in de snatch.

Nina heeft zich gekwalificeerd voor de Olympische Spelen in twee gewichtsklassen en behoort zowel in de -49 kg klasse (7e) als in de -59 kg klasse (10e) tot de top 10 van de wereld, en top 3 van Europa. In 2024 verbrak ze ook haar beste Sinclair-score (307 punten).

Het beste resultaat van Nina Sterckx in de klasse tot 49kg is 193kg en de klasse tot 59kg is dit 221kg.



South Paris Arena 6

Arena Paris Sud 6

WED 7 AUG 2024

Weightlifting

Haltérophilie

Women's 49kg

49 kg - femmes



Results

Résultats

Rank	Lot No.	Name	NOC Code	Date of Birth	Snatch				Clean & Jerk				Total
					1	2	3	Result	1	2	3	Result	
1	8	HOU Zhihui	CHN	18 MAR 1997	89	89	93	89	110	117	117	117	206
2	67	CAMBEI Mihaela Valentina	ROU	18 NOV 2002	89	91	93	93	106	110	112	112	205
3	46	KHAMBAO Surochana	THA	23 DEC 1999	86	88	88	88	110	112	114	112	200
4	85	SAIKHOM Mirabai Chanu	IND	8 AUG 1994	85	88	88	88	111	111	114	111	199
5	73	DELACRUZ Jourdan	USA	20 MAY 1998	84	87	88	84	105	110	111	111	195
6	95	FANG Wan-Ling	TPE	1 DEC 1999	80	83	86	86	102	107	107	107	193
7	44	PIRON CANDELARIO Beatriz	DOM	27 FEB 1995	85	88	88	85	102	107	110	107	192
8	6	SUZUKI Rira	JPN	6 SEP 1998	83	85	85	83	108	112	117	108	191
9	74	ECHANDIA ZARATE Katherin	VEN	14 AUG 2001	83	86	86	83	105	107	109	105	188
10	41	RANDAFIARISON Rosina	MAD	29 DEC 1999	75	80	83	80	95	100	100	100	180
11	47	LAGATAO Nicola Velasco	GUM	10 NOV 1991	56	59	62	59	74	77	79	77	136
	102	STERCKX Nina	BEL	26 JUL 2002	86	86	86	---	---	---	---	---	DNF



South Paris Arena 6

Arena Paris Sud 6

THU 8 AUG 2024

Weightlifting

Haltérophilie

Women's 59kg

59 kg - femmes



Results

Résultats

Rank	Lot No.	Name	NOC Code	Date of Birth	Snatch				Clean & Jerk				Total
					1	2	3	Result	1	2	3	Result	
1	55	LUO Shifang	CHN	2 APR 2001	101	105	107	107	129	134	137	134	241
2	63	CHARRON Maude	CAN	28 APR 1993	101	104	106	106	126	130	132	130	236
3	2	KUO Hsing-Chun	TPE	26 NOV 1993	103	105	105	105	130	130	137	130	235
4	45	VENEGAS VALERA Anyelin	VEN	26 JAN 1999	97	100	102	102	122	128	134	128	230
5	1	LAWAL Rafiatu Folashade	NGR	12 NOV 1996	100	103	103	100	125	127	130	130	230
6	27	ANDO Eireen Ann	PHI	1 NOV 1998	100	100	102	100	130	130	130	130	230
7	94	KONOTOP Kamila	UKR	23 MAR 2001	104	106	106	104	123	129	132	123	227
8	65	GOMEZ VALDIVIA Janeth	MEX	26 OCT 1997	92	92	95	95	114	119	122	122	217
9	100	TCHAKOUNTE Dora	FRA	23 MAR 1995	95	98	100	98	115	118	---	115	213
10	56	SASSER Mathlynn	MHL	25 DEC 1996	94	94	94	94	110	115	118	115	209
11	49	MAGISTRIS Lucrezia	ITA	21 APR 1999	96	96	100	96	111	112	112	112	208
	119	ALVAREZ Yenny	COL	24 MAY 1995	101	103	105	105	130	132	132	---	DNF

Ilke Lagrou:

Ilke Lagrou maakte in september 2022 de overstap van hamerslingeren naar gewichtheffen en doet op het moment van dit beleidsplan pas twee jaar aan gewichtheffen. Ze heeft een ongelooflijke progressie gemaakt en won op haar eerste EK (2024, Bulgarije), na slechts één jaar gewichtheffen, al brons in de snatch. In de clean and jerk behaalde ze geen resultaat door een technische fout waardoor haar gelukte poging werd afgekeurd.

Bij het indienen van het beleidsplan is Ilke's beste resultaat 234 kg in de klasse tot 81 kg, wat slechts 7 kg onder het kwalificatietotaal voor de Olympische Spelen ligt, en slechts 2 kg onder de 8^{ste} plaats op de Olympische Spelen



South Paris Arena 6

Arena Paris Sud 6

SAT 10 AUG 2024

Weightlifting
Haltérophilie
Women's 81kg
81 kg - femmes



Results

Résultats

Rank	Lot No.	Name	NOC Code	Date of Birth	Snatch				Clean & Jerk				Total
					1	2	3	Result	1	2	3	Result	
1	31	KOANDA Solfrid Eila Amena	NOR	13 NOV 1998	117	121	424	121	148	154	462	154	275
2	86	AHMED Sara	EGY	1 JAN 1998	113	117	449	117	146	151	466	151	268
3	9	DAJOMES BARRERA Neisi Patricia	ECU	12 MAY 1998	448	118	122	122	445	145	464	145	267
4	90	CIKAMATANA Eileen	AUS	18 SEP 1999	113	117	420	117	145	149	449	145	262
5	60	MEJIA PEGUERO Yudelina	DOM	4 JUN 1997	444	111	446	111	145	460	467	145	256
6	26	KIM Suhyeon	KOR	6 FEB 1995	440	110	443	110	140	447	447	140	250
7	59	NASCIMENTO AMARO Laura	BRA	27 OCT 2000	105	440	440	105	130	135	440	135	240
8	120	ADASHBAEVA Rigina	UZB	29 OCT 2001	100	103	105	105	125	131	436	131	236
9	21	JAMALI GALEH Yekta	EOR	16 DEC 2004	95	99	103	103	124	128	433	128	231
10	33	MUNKHJANTSAN Ankhtsetseg	MGL	25 DEC 1997	100	406	408	100	120	125	---	125	225

4.6.2. Evaluatie resultaten PP

Nina Sterckx:

	Datum	Wedstrijd	Land	Leeftijd	cat	LG (kg)	Cat. BW	Snatch	Jerk	Totaal	Sinclair 2016	
2022	2	5/02/2022	Bundesliga Samswegen	BEL	19,53	SEN	56,4	-59	86	106	192	270,23
	3	5/03/2022	Bundesliga Mutterstadt	GER	19,61	SEN	56,9	-59	89	108	197	275,62
	4	12/03/2022	Interclub 2 - Lochristi	BEL	19,63	SEN	56,4	-59	91	109	200	281,49
	5	15/04/2022	Topsportwedstrijd - Lochristi	BEL	19,72	SEN	56,86	-59	92	115	207	289,74
	6	3/05/2022	WK Juniores Kreta	GRE	19,77	U20	54,95	-55	93	111	204	292,34
	7	8/05/2022	Houthalen Helchteren	BEL	19,78	SEN	56,26	-59	92	103	195	274,92
	8	30/05/2022	EK Seniores ALB	ALB	19,84	SEN	54,75	-55	94	111	205	294,52
	9	11/06/2022	Finale interclub Seraing	BEL	19,88	SEN	56,32	-59	85	105	190	267,68
	10	2/10/2022	BK jeugd + VK Aalst	BEL	20,18	U20	55,2	-59	95	113	208	297,13
	11	17/10/2022	EK junioren ALB	ALB	20,23	U20	54,8	-55	95	118	213	305,82
	12	12/11/2022	BK Lochristi	BEL	20,29	SEN	53,9	-55	92	115	207	300,71
	13	6/12/2022	WK seniores COL	COL	20,36	SEN	48,8	-49	89	104	193	301,97
	14	17/12/2022	Bundesliga Berlijn	GER	20,39	SEN	57,7	-59	92	113	205	284,13
	2023	1	18/02/2023	Interclub Waregem	BEL	20,56	SEN	60	-64	86	104	190
2		1/04/2023	Interclub Gent	BEL	20,68	SEN	59,6	-64	96	115	211	286,30
3		17/04/2023	EK Seniores YEREVAN	ARM	20,73	SEN	58,82	-59	93	116	209	286,02
4		27/05/2023	BK clubs	BEL	20,84	SEN	59,2	-64	87	103	190	258,93
5		11/07/2023	Micro wedstrijd topsport Gent	BEL	20,96	SEN	59,5	-64	91	119	210	285,25
6		28/07/2023	EK junioren Boekarest	ROU	21,01	SEN	58,1	-59	93	120	213	293,87
7		12/08/2023	Blue Swords Cup Meissen	GER	21,04	SEN	58,4	-59	90	121	211	290,12
8		8/09/2023	WK Riyadh	KSA	21,12	SEN	58,1	-59	99	121	220	303,53
9		8/10/2023	MEDITERRANEAN CUP MALTA	MLT	21,20	SEN	58,35	-59	98	122	220	302,67
10		4/11/2023	Bundesliga	BEL	21,27	SEN	58,9	-59	100	121	221	302,18
11		25/11/2023	Microwedstrijd Gent	BEL	21,33	SEN	59,71	-64	101	123	224	303,58
12		7/12/2023	Grand Prix Qatar Olympic Qualificat	BEL	21,36	SEN	58,87	-59	99	119	218	298,17
2024	1	3/02/2024	Interclub 1 GENT	BEL	21,52	SEN	58,99	-59	102	119	221	301,88
	2	12/02/2024	EK SENIORES	BEL	21,54	SEN	58,89	-59	101	-	-	-
	3	17/03/2024	VK OPEN HOUTHALEN	BEL	21,64	SEN	59,35	-64	100	115	215	292,52
	4	31/03/2024	IWF World Cup - Olymp Qual. Event	THA	21,68	SEN	59,0	-59	100	116	216	295,01
	5	4/05/2024	Micro wedstrijd topsport Gent	BEL	21,77	SEN	58,71	-59	97	114	211	289,11
	6	26/05/2024	BK clubs Seraing	BEL	21,83	SEN	56,97	-59	98	120	218	304,74
	7	16/06/2024	Frans Kampioenschap elite	BEL	21,89	SEN	55	-55	95	-	-	-
	8	6/07/2024	Blue Swords Cup Meissen	GER	21,94	SEN	52,55	-55	93	114	207	306,26
	9	20/07/2024	Zomerwedstrijd AALST	BEL	21,98	SEN	50,41	-55	90	112	202	308,26

Ilike Lagrou:

	Datum	Wedstrijd	Land	Leeftijd	CAT	LG (kg)	Cat. BW	Snatch	Jerk	Totaal	Sinclair	
2022	1	2/10/2022	VGPF VLAAMS KAMP Aalst	BEL	24,68	senior	83,20	-87	71	65	136	154,58
	2	nov	BK Open Doornik	BEL	#####	senior	84,00	-87	75	70	145	164,16
2023	1	18/02/2023	Interclub 1 VGPF - Deinze	BEL	25,06	senior	84,90	-87	81	96	177	199,52
	2	1/04/2023	Interclub 2 VGPF - GENT	BEL	25,18	senior	83,70	-87	84	106	190	215,42
	3	29/04/2023	Microturnooi Topsport - GENT	BEL	25,26	senior	80,30	-81	87	107	194	223,89
	4	27/05/2023	Microturnooi Topsport - GENT	BEL	25,33	senior	83,20	-87	90	108	198	225,05
	5	17/06/2023	International tournament Edmond Decottignies	FRA	25,39	senior	82,40	-87	94	111	205	233,96
	6	11/07/2023	Microturnooi Topsport - GENT	BEL	25,46	senior	83,90	-87	96	116	212	240,13
	7	12/08/2023	Blue Swords Cup Meissen	GER	25,54	senior	84,00	-87	99	113	212	240,01
	8	7/10/2023	MEDITERRANEAN CUP MALTA	MLT	25,69	senior	83,10	-87	89	118	207	235,40
	9	28/10/2023	Challenge210 Tramelan	SWI	25,75	senior	82,80	-87	97	115	212	241,45
	10	25/11/2023	Microturnooi Topsport - GENT	BEL	25,83	senior	82,10	-87	100	127	227	259,47
	11	26/11/2023	IWF GRAND PRIX QATAR (Olympic Qualification Event)	BEL	25,83	senior	80,10	-81	101	121	222	256,49
2024	1	3/02/2024	Interclub 1 Gent	BEL	26,02	senior	81,30	-87	100	128	228	261,71
	2	15/02/2024	EK seniores Sofia	BUL	26,05	senior	80,43	-81	103	-125	0	0,00
	3	17/03/2024	Interclub 2 Houthalen	BEL	26,14	senior	80,60	-81	106	123	229	263,85
	3	4/05/2024	microwedstrijd topsport Gent	BEL	26,27	senior	83,25	-87	103	121	224	254,54
	3	26/05/2024	Finale interclub seraing	BEL	26,33	senior	83,11	-87	102	129	231	262,68
	3	16/06/2024	Frans Kampioenschap Elite	FRA	26,39	senior	83,10	-87	104	124	228	259,28
	7	6/07/2024	Meissen	BEL	26,44	senior	80,45	-81	106	128	234	269,83

4.6.3. Jaarlijkse prestatiedoelstellingen PP

Nina Sterckx:

Het voornaamste doel is om jaarlijks te voldoen aan de normen die Sport Vlaanderen stelt voor een prestatieprogramma. Dit houdt in dat we streven naar een top drie-klassering op het Europees Kampioenschap en/of een top acht-klassering op het Wereldkampioenschap in een Olympische klasse. In afwachting van de bekendmaking van de nieuwe Olympische gewichtsklassen, hanteren we voorlopig de Olympische klassen van de afgelopen Spelen als uitgangspunt (dus -59kg).

Daarnaast hebben we als specifiek doel gesteld dat Nina haar persoonlijke Sinclair-totaal van 307 sinclairpunten* (*sinclair berekening 2016-2022) kan verbeteren aan het begin van de Olympische selectieperiode, waarvan we verwachten dat deze in het najaar van 2026 zal beginnen (WK).

Ilke Lagrou:

Ons voornaamste doel is jaarlijks te voldoen aan de normen die Sport Vlaanderen stelt voor het prestatieprogramma. Dit betekent dat we streven naar een top drie-klassering op het Europees Kampioenschap en/of een top acht-klassering op het Wereldkampioenschap in een Olympische klasse. In afwachting van de definitieve bekendmaking van de nieuwe Olympische gewichtsklassen, hanteren we voorlopig de Olympische klassen van de afgelopen Spelen als uitgangspunt, specifiek de klasse tot 81 kg.

Het is lastig om precies in te schatten hoe snel Ilke nog kan verbeteren. Bij atleten met beperkte ervaring in gewichtheffen (zoals Ilke, met slechts twee jaar ervaring) verwachten we een jaarlijkse sprong van ongeveer 10 Sinclair-punten. Deze progressie zal waarschijnlijk afnemen naarmate ze dichterbij haar maximale potentieel komt. Desondanks geven we hieronder een voorspelling:

- **2024:** 270 Sinclair-punten*
- **2025:** 280 Sinclair-punten*
- **2026:** 285 Sinclair-punten*
- **2027-2028:** Deelname aan selectiewedstrijden voor de Olympische Spelen in LA
- **2028:** Top 8 op de Olympische Spelen in LA

Daarnaast blijft het afwachten welke nieuwe Olympische gewichtsklassen worden vastgesteld, zodat we daar zo snel mogelijk op kunnen anticiperen. Uit een recente meting van haar lichaamssamenstelling bleek dat Ilke een laag vetpercentage heeft, waardoor het lastig zal zijn om naar een gewichtsklasse onder de 77 kg te gaan. Het ideale scenario zou een Olympische gewichtsklasse tussen de 78 kg en 84 kg zijn.

Aangezien Ilke pas op latere leeftijd (24 jaar) begon met gewichtheffen en tijdens de Olympische Spelen in LA 30 jaar oud zal zijn, is het cruciaal om blessurevrij te blijven. Naarmate atleten ouder worden, neemt de kans op blessures toe. Om deze risico's te beperken, zijn preventieve oefeningen essentieel. Helaas is er momenteel onvoldoende tijd voor deze oefeningen, aangezien Ilke haar sport combineert met een baan als kinesitherapeut, waarvoor

ze vaak 's avonds werkt en veel moet staan. Dit is niet de ideale situatie, en we hopen dat Ilke tegen 2025 aan de voorwaarden van Sport Vlaanderen voldoet om een tewerkstellingscontract bij hen te verkrijgen.

4.6.4. Wedstrijdplanning (internationaal) PP

Voor de atleten in het prestatieprogramma zijn er elk jaar twee belangrijke piekwedstrijden: het Europees Kampioenschap, dat doorgaans in april plaatsvindt, en het Wereldkampioenschap, dat meestal in het najaar wordt gehouden.

Hoewel het Olympische kwalificatieschema nog niet is vastgesteld, kunnen we op basis van eerdere kwalificatiecycli aannemen dat de eerste kwalificatiewedstrijd waarschijnlijk het Wereldkampioenschap in het najaar van 2026 zal zijn. Daarnaast verwachten we dat er in 2027 en 2028 meerdere kwalificatiewedstrijden op de kalender zullen staan, wat de programmatische kosten aanzienlijk zal verhogen.

Omdat Nina in een lagere gewichtsklasse uitkomt en Ilke in een hogere, kan er een verschil van een week zijn tussen hun wedstrijddata. Dit zorgt ervoor dat de hotelkosten in het officiële hotel (meestal meer dan 150 euro per nacht) aanzienlijk oplopen. Vooral als je bedenkt dat een atleet op dit niveau minimaal begeleid moet worden door twee coaches en idealiter door drie coaches.

Omdat Ilke nog relatief weinig ervaring heeft met internationale wedstrijden, is het cruciaal dat ze deze achterstand inhaalt om zich voor te bereiden op het hoogste niveau en daar mee te strijden om medailles. Een wedstrijd in België biedt hiervoor onvoldoende uitdaging, aangezien er in België geen andere meisjes zijn die op hetzelfde niveau presteren als Ilke. Maar ook voor Nina is het belangrijk om op regelmatige basis internationale concurrentie op te zoeken om haarzelf te blijven uitdagen en haar grenzen te verleggen.

2025	Plaats	Maand	Deelnemers PP
EK	MDA?	Apr?	Nina en Ilke
WK	Forde, NOR	Okt	Nina en Ilke
EK U23			Nina ov
2026	Plaats	Maand	Deelnemers PP
EK	?	mrt. – apr?	Nina en Ilke
WK	Ningbo, CHN	Sep. – dec.?	Nina en Ilke
2027	Plaats	Maand	Deelnemers PP
EK	?	mrt. – apr?	Nina en Ilke
WK	Yerevan, ARM	Sep. – dec.?	Nina en Ilke

OS kwalificatie	3 wedstrijden?	Jan-dec?	Nina en Ilke
2028	Plaats	Maand	Deelnemers PP
EK	?	Jan. – mei?	Nina en Ilke
OS kwalificatie	2 wedstrijden?	Jan-mei	Nina en Ilke
OS	LA	14-30/7/2028	

4.6.5. Omkadering PP

Coaches training federatiewerking: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele

Wedstrijdcoaches: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele, Tom Van Thienen, Nieke Ortibus

Coördinerende arts: Katja Van Oostveldt

Kinesiterapeut: Aurélie De Ryck

Sportpsycholoog: Naar eigen keuze van atleten van prestieprogramma. De sportpsycholoog moet wel bereid zijn om samen te werken met de federatiecoach en technisch directeur.

Diëtist: Raf Van Dyck

4.6.6. Begroting PP

Prestatieprogramma			
Nina Sterckx 2025			
Wedstrijden 2025	Kost Nina	Kost federatie coach	Tot.
EK senioren	2 700	2*2500	7 700
WK senioren	3 000	2*3000	9 000
EK U23 (of 2 kleine int. wedstrijden z coach)	1 000	1 000	2 000
Buitenlandse wedstrijd	800	0	800
Stage 1 (of reis naar USA)	1 500	0	1 500
Stage 2 (of reis naar USA)	1 500	0	1 500
Stage 3 (of reis naar USA)	1 500	0	1 500
Medische kosten (psycholoog, kiné, arts)	6 000	0	6 000
Andere kosten (vervoersonkosten, materiaal, verzekering, nationale wedstrijden,...)	1 000	0	1 000
TOTAAL	19 000	12 000	31 000

Prestatieprogramma			
Ilke Lagrou 2025			
Wedstrijden 2025	Kost Ilke	Kost federatie coach	Tot.
EK senioren	2 700	2*2500	7 700
WK senioren	3 000	2*3000	9 000
Buitenlandse wedstrijd	500	500	1 000
Buitenlandse wedstrijd	500	500	1 000
Buitenlandse wedstrijd	500	500	1 000
Stage 1	1 500	1 500	3 000
Stage 2	1 000	1 000	2 000
Stage 3	800	800	1 600
Medische kosten (psycholoog, kiné, arts)	3 500	0	3 500
Andere kosten (vervoersonkosten, materiaal, verzekering, nationale wedstrijden,...)	1 000	0	1 000
TOTAAL	15 000	15 800	30 800

Totaal PP 2025 (zonder loonkost atleet, TD, Coach PP): 61 600 euro

We verwachten in 2026 een lichte stijging, aangezien het WK in China zal plaatsvinden. Voor de budgettering van 2027 en 2028 blijft het vooral afwachten hoe het Olympisch kwalificatiesysteem precies zal worden ingericht (zoals het aantal verplichte wedstrijden en de locaties). Ook is het afhankelijk van hoeveel atleten nog in de race zijn voor kwalificatie.

4.7 Het sparring Team

Het Sparring Team bestaat uit gewichtheffers ouder dan 18 jaar. Hun voornaamste taak is om als gemotiveerde en enthousiaste trainingspartners te dienen voor de atleten in de federatiewerking (PP, OP+18, OP, TD). Daarnaast richt de federatie zich in eerste instantie tot deze groep voor de opleiding van potentiële nieuwe federatiecoaches.

De sportcommissie selecteert de atleten voor het Sparring Team. Alleen atleten ouder dan 18 jaar die binnen twee jaar kans maken op kwalificatie voor een EK U23 of EK senioren, komen in aanmerking.

Atleten moeten minimaal drie keer per week trainen tijdens de federatie-uren om in aanmerking te komen. Buiten deze uren kunnen deze atleten geen gebruik maken van de faciliteiten van Sport Vlaanderen. Voor atleten ouder dan 23 jaar, die al ervaring hebben, kan in overleg met de Technisch Directeur getraind worden op een schema van een persoonlijke coach. Alleen gewichthefschema's zijn toegestaan, en combinaties met andere sporttakken zijn niet mogelijk. Atleten tussen de 18 en 23 jaar trainen volgens het schema van de federatie.

Voor deze atleten zijn er geen topsportsubsidies beschikbaar. Het bestuur van de VGF stemt ermee in om deze atleten gedeeltelijk te ondersteunen via het budget voor basiswerking, indien de federatie gesubsidieerd wordt. Deze ondersteuning kan gebruikt worden om leden van het Sparring Team gedeeltelijk financieel te ondersteunen bij deelname aan internationale wedstrijden en stages die via de federatiewerking verlopen.

Atleten die niet deelnemen aan de federatiewerking kunnen niet opgenomen worden in het Sparring Team.

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2024) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten van de sportcommissie voor het Sparring Team:

Reeds toegezegd dat ze zullen deelnemen in het Sparring Team:

- Eva Stassijns (EK selectie), geboren in 2002 (Crossfit Holthem)
- Yasmine Bader (EK selectie), geboren in 1998 (Koninklijk Olympic Gent)

Reeds laten weten dat ze niet zullen deelnemen in het Sparring Team:

- Nathalie Lebbe (EK selectie), geboren in 1992 (Koninklijk Olympic Gent)
- Merel Van Beers (EK U23 selectie), geboren in 2005 (Strive)
- Febe Philippaerts (EK U23 selectie), geboren in 2004 (Omnimove)
- Aisha Quaghebeur (bijna EK U23 selectie), geboren in 2003 (Lift1Rise)
- Sarah Vanmechelen (bijna EK selectie), geboren in 1998 (BruuTH)

Nog niet laten weten of ze deel willen uitmaken van het Sparring Team:

- Iris Dossche (EK selectie), geboren in 1994 (DDC weightlifting Team)
- Laurien Roels (bijna EK U23 selectie), geboren in 2006 (Newtom)

De doelstelling van het Sparring Team is om een sterke teamgeest te creëren tijdens trainingen en internationale wedstrijden. Daarnaast willen we uit deze groep ervaren coaches opleiden met internationale wedstrijdervaring.

5. Tijdsinvestering

Het topsportbeleid van de VGF legt de nadruk op een aanzienlijke tijdsinvestering van atleten die deelnemen aan het prestatieprogramma en het ontwikkelingsprogramma voor atleten ouder dan 18 jaar. Van deze atleten wordt verwacht dat zij een minimaal aantal trainingssuren halen, zelfs wanneer zij hun sport combineren met een opleiding of een baan. Deze intensieve tijdsinvestering is cruciaal om de vereiste fysieke en mentale scherpte te behouden en om continu vooruitgang te boeken in hun prestaties.

De trainingssuren voor deze atleten zijn ook van toepassing op het Sparring Team, met de mogelijkheid voor atleten van het Talent Team en het Belofte Team om zich aan te sluiten tijdens bepaalde trainingsmomenten. Een goede balans tussen frequentie, intensiteit en herstel is essentieel voor het behalen van topprestaties en het voorkomen van blessures.

Verplichte trainingsmomenten:

- **Maandag:** 17:00 - 20:00
- **Dinsdag:** 10:00 - 12:30
- **Woensdag:** 17:00 - 20:00
- **Donderdag:** 10:00 - 12:00
- **Vrijdag:** 10:00 - 12:30 en 17:00 - 20:00
- **Zaterdag:** 09:45 - 12:45

Daarnaast wordt er één keer per week fysiotherapie ingepland op afspraak, afhankelijk van de behoeften van de atleet. Om blessures te voorkomen en de core-stabiliteit te verbeteren, zijn er ook vier sessies van elk 30 minuten per week voorzien, specifiek gericht op core-stability en blessurepreventie.

In totaal ontvangen de atleten per week **18,5 uur coaching en begeleiding** tijdens de reguliere trainingssessies **olv de coach van het prestatieprogramma en/of de Technisch Directeur**.

Daar bovenop komen de extra uren voor fysiotherapie (1 uur per week) en core-stability training (2 uur per week), wat het totaal op **21,5 uur per week** brengt. Dit cijfer omvat niet de transporturen, die vaak een extra belasting vormen, noch de uren die atleten besteden aan wedstrijden en stages hierop.

Tijdens speciale gewichthefstages, zowel in België als in het buitenland, wordt de trainingsbelasting verder opgevoerd naar **30 uur per week**, waarbij intensieve begeleiding door coaches en stafleden essentieel is om de progressie te versnellen en het prestatieniveau te verhogen.

Voltijds engagement in de topsport

Indien een atleet de mogelijkheid heeft om zich voltijds op zijn of haar sport te concentreren, wordt er gerekend op een tijdsinvestering van minimaal **30 uur per week** exclusief transport en wedstrijden.

Voor een atleet zoals **Ilke Lagrou**, die hopelijk in het prestatieprogramma (via de federatiewerking) opgenomen wordt, zal in 2025 gestreefd worden naar een overgang naar een professioneel traject (Topsport tewerkstellingscontract via Sport Vlaanderen). Dit zou

haar in staat stellen om zich volledig op het gewichtheffen te richten, waardoor ze meer tijd kan besteden aan het verbeteren van haar techniek en het opdoen van meer wedstrijdervaring. Aangezien Ilke nog relatief nieuw is in de sport, met slechts twee jaar gewichtheffervaring, is extra trainingstijd van groot belang om haar technische achterstand in te halen.

Deze extra inspanningen worden gericht op haar Olympische ambities, met het oog op een sterke prestatie op de Olympische Spelen in 2028.

Het volledig kunnen focussen op de sport zou een enorme boost geven aan haar carrière, en tegelijkertijd zal dit ook leiden tot een toename van de werkuren van de coach van het prestatieprogramma om de extra trainingsbelasting adequaat te begeleiden.

In conclusie, de tijdsinvestering binnen het topsportprogramma van de VGF is intensief en veeleisend, maar noodzakelijk om topprestaties te kunnen behalen op nationaal en internationaal niveau. Door deze sterke focus op tijd, techniek en begeleiding creëert de VGF een solide fundament voor de verdere ontwikkeling van haar topsporters en het verwezenlijken van ambitieuze doelen in de gewichtheffsport.

Opdrachten coach PP	#	# weken / # uren p dag	Tot.
Uren per week op training Gent	14	35	490
Uren per week administratief werk (schema's opstellen, rankings, wedstrijdvoorbereiding,...)	6	36	216
Uren per jaar vergaderingen nationaal & internationaal	186		186
dagen per jaar stage	34 (8w)	8	272
Dagen per jaar wedstrijd in België	8	8	64
Dagen per jaar wedstrijden in Buitenland	34 (8W)	8	274
TOTAAL aantal uur per jaar			1 500

Opdrachten Technisch Directeur (+ jeugdcoach)	#	# weken / # uren p dag	Tot.
Uren per week coaching Gent	10	42	420
Uren per week administratief werk (inschrijvingen wedstrijden, boeken vluchten, beleidsplannen, admin...)	16	45	720
Uren per jaar vergaderingen (SpVI, ouders, coaches, med. Commissie, nat. Vergadering,...)	400		400
Dagen per jaar stage	25 (6w)	8	200
Dagen per jaar wedstrijd in België	10	8	80
Dagen per jaar wedstrijden in Buitenland	25 (6W)	8	200
TOTAAL aantal uur per jaar			2 020

6. Gezond en ethisch sporten

Onze sportfederatie zet zich in voor een kwalitatieve (top)sportbeoefening, waarbij niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook het psychisch welbevinden en de sportieve waarden, zoals respect, discipline en fairplay, een centrale rol spelen. We streven naar een holistische benadering van sport, waarbij de ontwikkeling van de atleet in balans wordt gebracht met ethische principes en het bevorderen van gezondheid op lange termijn. Dit doen we door intensieve begeleiding, medische ondersteuning en een ethisch verantwoorde omgeving te creëren.

6.1 Arts

De adviserende arts van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie is Isabel Rogiers. Haar uitgebreide kennis van zowel de gewichtheff- als powerliftingsport maakt haar een waardevolle adviseur binnen het VGF-bestuur. Isabel biedt advies omtrent gezonde trainingspraktijken, blessurepreventie en ethische sportbeoefening.

Voor de topsportwerking wordt het medische aspect gecoördineerd door sportarts Katja Van Oostveldt. Haar focus ligt op het monitoren van de gezondheid van de topsporters, en het verzorgen van preventieve en curatieve behandelingen die bijdragen aan een duurzame sportloopbaan.

6.2 Medische screening van topsporters

Alle atleten die deelnemen aan het ontwikkelings- en prestatieprogramma van de VGF worden jaarlijks onderworpen aan een uitgebreide sportmedische screening. Deze screening, uitgevoerd door de coördinerende arts en omvat een fysieke check-up.

Dit jaarlijkse onderzoek is verplicht voor alle topsporters en helpt ons mogelijke gezondheidsrisico's proactief aan te pakken. Hiermee waarborgen we de gezondheid en het welzijn van onze atleten, zowel fysiek als mentaal.

6.3 Intensiteit van de sportbeoefening

In onze topsportwerking hanteren we een strategie van geleidelijke opbouw in zowel trainingsintensiteit als volume. Wij erkennen dat het overbelasten van jonge atleten ernstige gevolgen kan hebben voor hun gezondheid en sportontwikkeling. Daarom vermijden we het gebruik van 1RM (One Repetition Maximum) bepalingen bij jonge atleten in krachttrainingen. Onze aanpak richt zich op een veilige en verantwoorde groei van de sportcapaciteiten van de atleten, met voortdurende monitoring van hun fysieke en mentale toestand.

6.4 Begeleiding van vrouwelijke atleten

De VGF hecht grote waarde aan genderdiversiteit binnen de sport. In de afgelopen jaren hebben we actief inspanningen geleverd om meer vrouwelijke gewichtheffers aan te trekken

en hen te ondersteunen. Deze inspanningen hebben geleid tot een sterke vertegenwoordiging van vrouwelijke atleten in onze topsportwerking.

Om deze evolutie te ondersteunen, hebben we bewust gekozen voor een begeleidingsteam waarin vrouwen een prominente rol spelen. Momenteel bestaat 80% van onze coaches uit vrouwen. Daarnaast hebben we ervoor gezorgd dat er in alle ondersteunende functies, zoals federatiearts, psycholoog, kinesist en API (Aanspreekpunt Integriteit), vrouwen actief zijn. Dit zorgt voor een inclusieve en veilige omgeving, waarin vrouwelijke atleten zich volledig kunnen ontwikkelen.

6.5 Begeleiding van minderjarigen

Voor minderjarige atleten gelden strikte regels binnen onze federatie. Alle coaches die betrokken zijn bij de begeleiding van minderjarige topsporters dienen een bewijs van een blanco strafregister te overleggen. Verder is er een specifieke gedragscode opgesteld die de veiligheid en het welzijn van minderjarige atleten waarborgt. Deze gedragscode richt zich op respectvolle omgangsvormen, bescherming van de persoonlijke integriteit en het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag.

6.6 Gewicht en gewichtsklassen

Bij de keuze van de juiste gewichtsklasse voor een atleet wordt zorgvuldig rekening gehouden met de individuele voorkeuren en gevoeligheden van de atleet. Gewichtsklassen worden altijd in overleg gekozen en er wordt veel aandacht besteed aan de begeleiding rondom lichaamsgewicht. Gewichtsbepalingen vinden plaats op een discrete manier, waarbij de atleet de mogelijkheid heeft om deze in een afgezonderde ruimte te laten uitvoeren. De coaches benadrukken dat gewichtscontroles uitsluitend worden uitgevoerd om de sportieve prestaties te evalueren en mogelijke gezondheidsproblemen te voorkomen.

6.7 Anti-dopingbeleid

De VGF en de IWF hebben een strikt anti-dopingbeleid. Alle topsporters die deelnemen aan Europese of wereldkampioenschappen voor U17, junioren en senioren zijn verplicht om hun whereabouts in te vullen via het ADAMS-systeem. Daarnaast moeten zij een online cursus van WADA volgen en het ADEL-certificaat behalen. Nado Vlaanderen wordt regelmatig geïnformeerd over de atleten in het Belofte- en Elite-team, en deze atleten kunnen te allen tijde worden opgeroepen om hun whereabouts bij Nado Vlaanderen in te vullen.

6.8 Mentaal welzijn van Atleten en Coaches

Het mentale welzijn van onze atleten en coaches is een topprioriteit binnen de federatie. We streven naar een eerlijke en gelijkwaardige behandeling van alle atleten in onze topsportwerking, ongeacht hun sportieve niveau of prestaties. Elke atleet heeft recht op passende ondersteuning, en we willen ervoor zorgen dat niemand zich buitengesloten voelt of het gevoel heeft dat er sprake is van voorkeursbehandeling.

In het verleden is er feedback gekomen van zowel atleten als coaches dat de focus soms eenzijdig lag op het welzijn van één specifieke atleet, waardoor andere leden van het team zich ondergewaardeerd voelden. De federatie heeft deze opmerkingen serieus genomen en zal

er tijdens de komende beleidsperiode streng op toezien dat dit zich niet meer herhaalt. We streven ernaar om iedereen binnen onze federatie een gevoel van waardering en ondersteuning te bieden.

Hoewel we inzetten op een holistische benadering van het mentale welzijn, moeten we binnen de federatie realistisch omgaan met de beschikbare middelen. Het budget voor psychologische begeleiding is voornamelijk gereserveerd voor atleten binnen het ontwikkelingsprogramma +18 jaar en het prestatieprogramma. Elk jaar zal er op basis van de beschikbare financiële middelen, het aantal mogelijke sessies bij een sportpsycholoog vastgesteld dat vergoed kan worden via de federatie. Indien een atleet meer sessies nodig heeft dan binnen dit budget passen, kan de extra begeleiding door de atleet zelf worden gefinancierd.

Atleten in het ontwikkelings- en prestatieprogramma hebben de vrijheid om zelf een sportpsycholoog te kiezen, aangezien een goede match tussen atleet en psycholoog van cruciaal belang is voor een succesvolle samenwerking. De gekozen sportpsycholoog moet vooraf worden gemeld aan de Technisch Directeur. Om in aanmerking te komen voor terugbetaling door de federatie, is het bovendien essentieel dat de psycholoog een actieve samenwerking aangaat met de Technisch Directeur en dat er, binnen de grenzen van het beroepsgeheim, relevante informatie wordt verstrekt die van belang is voor de topsportwerking.

Door deze aanpak willen we garanderen dat iedere atleet optimaal wordt ondersteund in zowel hun fysieke als mentale prestaties, terwijl we tegelijkertijd de transparantie en gelijkwaardigheid binnen onze federatie waarborgen.

6.9 Ethische commissie

De ethische commissie van de VGF bestaat momenteel uit drie leden. Deze commissie is onpartijdig en heeft een grondige kennis van zowel de gewichtheft- als powerliftingsport. De ethische commissie is verantwoordelijk voor het bevorderen van een veilige sportomgeving en behandelt meldingen van grensoverschrijdend gedrag.

6.10 Aanspreekpunt integriteit

Alle sporters en topsporters die zijn aangesloten bij de VGF kunnen met vragen, vermoedens of klachten over grensoverschrijdend gedrag of lichamelijke en seksuele integriteit terecht bij het "Aanspreekpunt Integriteit" (Yasmine Bader). Dit aanspreekpunt biedt een luisterend oor en zorgt voor een vertrouwelijke behandeling van klachten. Yasmine is een lid van het Sparring Team van de topsportwerking en is dus heel veel aanwezig op de federatietrainingen zodat ze gemakkelijk bereikbaar is voor atleten en coaches.

6.11 Extern en Intern Tuchtorgaan

Voor ernstige klachten over grensoverschrijdend gedrag en dopingzaken wordt het externe Vlaams Sporttribunaal ingeschakeld. Dit orgaan zorgt voor een objectieve en rechtvaardige behandeling van de klachten. Voor minder ernstige klachten kunnen sporters zich wenden tot het VGF-secretariaat of de API. Indien er twijfels bestaan over de objectiviteit van de behandeling, kan de klacht doorverwezen worden naar de tuchtcommissie.

Met dit uitgebreide beleid willen we een veilige, gezonde en ethische sportomgeving creëren waarin alle atleten en coaches, ongeacht hun leeftijd of geslacht, hun volledige potentieel kunnen bereiken.